



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

TAULI UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJS FAKULTETAS
K NO KULT ROS IR SPORTO EDUKOLOGIJS KATEDRA

Vaidas Pauliukėnas

K no kult ros ir sporto edukologijos
magistrant ros studentas

DIDELIO MEISTRITKUMO KREPTININK SAVISTABOS IR VARFIYB RODIKLI
KAITOS YPATUMAI

Magistro darbas

Darbo vadovas
Doc. dr. Stasys Norkus

Tyuliai, 2009

Darbas originalus Vaidas Puliuk nas
(studento para-as)

TURINYS

.....	2
1. TEORIN S SPORTININK SVISTABOS IR VARFLYB REZULTAT S SAJ PRIELAIIDOS.....	8
1.1. Sportininko savistabos, b senos s vok analiz	8
1.2. Sportininko b senos psichologin charakteristika.....	11
1.3. Varflyb veiklos strukt ra.....	13
1.4. Pedagoginiai ir psichologiniai krep-ininko veiklos varflybose aspektai.....	14
1.5. Sportini flaidim socialinis poveikis	15
1.6. Krep-inink varflyb veiklos kriterijai.....	16
1.7. Krep-ininko organizmo funkcionavimo ypatumai per pratybas ir rungtynes.....	18
1.8. Lavinimo kr vi optimizavimas.....	22
2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS.....	24
2.1. Tyrimo metodologija.....	24
2.2. Tyrimo metodai	24
2.3. Tyrimo organizavimas.....	26
3. TYRIMO REZULTATAI IR J ANALIZ	27
3.1. Didelio meistri-kumo krep-inink rengimo strukt ra.....	27
3.2. Pratyb ir varflyb skai iaus racionalumas	33
3.3. Rengimo priemoni racionalumas.....	36
3.4. Krep-inink rungtyniavimo vertinimas	41
3.5. Varflyb veiklos efektyvumas ir savijautos ry-ys	46
I ^{IV} VADOS.....	50
METODIN S REKOMENDACIJOS.....	53
LITERAT RA.....	55
PRIEDAI.....	60

IVADAS

flaidimai bendr ja prasme ó unikali savanori-kos flmogaus veiklos r -is, turinti abipus ry- su kult ra, aplinka ir to laiko ekonomin mis s lygomis, lavinanti psichines ir fizines individo savybes, padedanti rengti jaun j kart darbui (TAlkauskis, 1928, Augustauskas, 1935, Kent, 1998, Stonkus, 2002)

Sportiniai flaidimai ó auk-tesnioji judri j flaidim raidos pakopa, reik-minga sporto sudedamoji dalis, kuria siekiama sportini rezultat , visapusi-kai ugdoma asmenyb (Tamo-auskas, 2000, Stonkus, 2002)

Treniruot ó tai valdomas pedagoginis vyksmas, ilgalaikis ir sistemingas, specializuotas ir kryptingas sportininko asmenyb s bei jo fizini , technini , taktini , intelektini savybi ir geb jim tobulinimas pirmiausiai fiziniais pratimais (Meidus, 2005).

P. Karoblis (1999; 2005) i-skyr -iuos sportinink rengimo ir j s kmingo dalyvavimo varflybose eukavimo sistemos dedmasias: asmenyb s aukl jimas(-is) ir vystymas(-sis); sportin s technikos judesi mokymas(sis) ir tobulimas(sis), susisj s su sportuojan iojo psichiniais geb jimais; psichini b sen veikimas ir valdymas; fizini , psichini kr vi optimalumas ir racionali adaptacija; kasdienis tobulinimasis, akcentuojant m stymo pocusus bei savo subjektyvios organizmo b senos analiz ; drausm s ir gyvenimo r flimo laikymasis; pofli rio sportin ugdym si, kitimas bei motyvacijos skatinimas; bendravimo su komandos draugais, treneriais administracija bei varflonais, teis jais, flurnalistais tobulinimas; psichologini savireguliacijos metod maffinan i psichin tamp taikymas.

Sporto varflybos - neantagonistinis, dorovini visuomen s taisykli reglamentuojamas varflymasis, flmoni reali tarpusavio santyki visuomen je ó kovos, pergals, pralaim jim , tarpusavio paramos, nuolatinio tobul jimo, geriausi rezultat pasirinktoje veikloje siekimo, k rybini ir prestiflini tiksl patenkinimo ó tam tikras modelis (Meidus, 2005).

P. Karoblis (1999; 2005) i-skyr -iuos bendruosius sporto varflyb ypatumus: veikia kaip stimuliuojantis faktorius, pergals siekimas labai sud tingomis s lygomis sukuria ekstremalias situacijas, kuriiose sportininkas demonstruoja netik savo fizines galimybes bet ir elges savo galimybes; sporto varflyb rezultatai lemia sportinink status visuomen je, finansin ir moralin pasitenkinim kuria sportin garb ; visada asmeni-kai reik-mingi, parodantys vykdyto ugdymo efektyvum . (i-naudot pastang ir gauto rezultato santykis); veikia sportinink emocin b sen , kuri teigiamai, neigiamai ar optimaliai takoti sportininko veiklos proces ir rezultatus.

Sportinink ugdymui vadovauja treneris. Tod l kvalifikacija, propaguojama darbo, bendravimo filosofija turi lemiam reik-m s kmingam sportin s veiklos praktini uflduo i

se treneris, nor damas pasiekti ger rezultat , turi geb ti sutelkti gas. K. Mi-kinis (2002) pabr fia, kad tai gali pasiekti tik tas treneris, kuris yra savo darbo meistras ir skiria didel d mes sportinink aukl jimui. Lietuvos sporto pedagogikos patriarchas tvirtina kad tinkamai taikant aukl jam sias priemones sportininkui ar komandai, tobul ja elgesio kult ra, tarpusavio santykiai, kei iasi charakterio bruoflai, interesai, elgesio motyvai. S. Tmkys (2001), atlik s tyrimus nustat , kad sportin rezultat lemia trenerio. Geb jimai. Gerus rezultatus uftikrina tik darni abipus trenerio ir aukl tinio veikla, t.y. toks j bendravimas, kuris remiasi palankumu ir abipuse pagarba, meile, tarpusavio nuo-irdumu ir atvirumu, i-tobulintais socialiniais g dffiais.

Tyrimo aktualumas. TŲ laik sportas - tai fimogaus pastangos paffinti savo galimybes, prapl sti j ribas, siekti dvasini ir fiziniu j g harmonijos (Karoblis 1999; 2005). Tod l tiek sporto mokslo atstovai , tiek ir sporto edukologai tur t daugiau d mesio skirti didelio meistri-kumo krep-inink b senos analizei. Sportinino savistabo rodikliai puikiausiai informuoja apie jo darbingumo, nuotaikos poky ius.

Tyrimo problema. Didelio meistri-kumo krep-inink ilg laik patirian i ribines psichologines ir fizines perkrovas fizin s b senos ir varflyb veiklos rodikli kitimo analiz dar netyrin ta, bet edukologiniu poffi riu labai aktuali problema. Daugelis sporto mokslinink daro teorines prielaidas apie tai, kad sportininko psichin b sena, kuri takoja daugelis rodikli yra labai svarbus ir informatyvus rodiklis. Juo naudodamiesi sporto treneriai gal t diferencijuoti, individualizuoti krep-inink ugdyimo kr vius ir j i-d stym vairiose rengimo strukt ros dalyse (vienos pratybos, rengimo mikrociklas, mezociklas, makrociklas), numatyti flaid jus galin ius s kmingai rungtyniauti varflybose. Tokiu b du galima b t mafesn d mes skirti labai imliems laikui ir fizin ms mokslinink s naudoms, tyrimams

Tyrimo objektas: Didelio meistri-kumo krep-inink , patirian i flenklius varflyb ir rengimo kr vius, varflyb veiklos ir savijautos rodikli kaita bei j kitimo prieffastys

Tyrimo hipotezè: Tikimasi, kad didelio meistri-kumo krep-inink fizin s b senos ir varflyb veiklos rodikli kitimo tendencijos yra pana-ios ir tarp j bus uffregistruoti glaudi tarpusavio priklausomyb . Tod l krep-inink savistabos d ka gaunami rodikliai gal t b ti labi reik-mingais dozuojant treniruo i kr vius ir prognozuojant varflyb veiklos rodiklius.

Tyrimo tikslas: i-analizuoti krep-inink savistabos ir varflyb veiklos rodikli kitimo ypatumus.

Tyrimo uždaviniai:

1. I-tirti didelio meistri-kumo krep-inink b senos rodiklius ir j kitimo tendencijas

meistri-kumo krep-inink varflyb veiklos rodiklius ir j kitimo

3. Nustatyti krep-inink fizin s b senos ir varflyb veiklos rodikli s sajas.

Tyrimo metodologija Tyrimo id jos r m si tokiomis teorin mis prielaidomis:

- flaid j organizmo adaptavimasis specifiniams fiziniams kr viams yra daugiapakopis vyksmas: 9 m nesius trukusio varflyb periodo tikslas ó esmini adaptacini poky i siekimas ir j i-laikymas. Tod l b tinas tikslingas sportinis krep-inink rengimas atsifvelgiant j b senos, parengtumo, varflyb veiklos poky ius. (Bompa, 1999, Lorenzo, Saibane, 1996)

- Prisaikymo ó adaptavimosi reakcij i-ugdymas ypatingomis varflybin s veiklos s lygomis, kurios yra flaidffiant krep-in ó atskira sud tinga problema. gyta ilgalaik adaptacija tampa pagrindu, ant kurio pasirei-kia greitoji flaid jo organizmo adaptacija konkre iomis rungtyni s lygomis

- Tik esant optimaliems, atitinkantiems organizmo prisaikymo galimybes, dirgikliams - fiziniams kr viams, vyksta energetini organizmo rezerv mobilizacija ir persikirstymas, aktyv ja specifiniai adaptaciniai procesai. Tod l b tina taikyti tiksling , kuo labiau rungtyni situacijas atitinkan i racionali krep-inink rengimo technologij. Siekiant parengti didelio meistri-kumo sportininkus b tina taikyti tokias sportinio rengimo priemones, metodus, kurie atitikt varflybin veikl , tiek savo dinamine ir kinematine strukt ra, tiek psichini proces ypatumais ir tur t veiksming treniruojam j poveik funkcin ms organizmo sistemoms. Pratyb kr vi parametrai turi atitikti esam besitreniruojan io b sen ir parengtum

Tyrimo metodai. Darbe taikyti -ie tyrimo metodai: teorin s analiz s ir apibendrinimo, pedagoginis steb jimas, pedagoginis eksperimentas, dokument analiz , matematin statistika

Tyrimo imtis. Tyrime dalyvavo óTYauli ó krep-inio klubo flaid jai (n=14), rungtyniav FIBA EUROPE CUP (Tarpautin s krep-inio federacijos Europos Taur s), BBL (Baltijos krep-inio lygos) ir LKL (Lietuvos krep-inio lygos) empionatuose. Tyrime dalyvavusi krep-inink duomenys pateikti 1 prede. I- viso komanda suflaid 83 rungtynes. Komandos rengimosi ir dalyvavimo varflybose procesas tuko 8 m nesius.

Tyrimo organizavimas. Devynis m nesius buvo registruojami didelio meistri-kumo krep-inink fizin b kl s ir varflyb veiklos rodikliai. Darbo autorius ne tik rinko varflyb veiklos ir fizin s b kl s duomenis bet ir pats dalyvavo tame procese. Tai yra jis buvo vienas i-tiriam j .

Darbo etapai. Pirmajame tyrimo etape, siekiant i-siai-kinti krep-inink rengimo varflyb periode teorines prielaidas buvo studijuota pedagogin , psichologin , sportin literat ra. Antrajame etape buvo suformuluota darbo hipotez , apibr fti tyrimo ufdaviniai, sukurta tyrimo metodika. Tre iame etape buvo atliktas 9 m nesius truk s didelio meistri-kumo krep-inink rengimo,

s tyrimas. Ketvirtajame etape, remiantis mokslin s literat ros ir formuluojamos i–vados ir teikiamos rekomendacijos.

Darbo naujumas. Darbe analizuojami didelio meistri–kumo krep–inink fizin s b senos poky iai, kuriuos m s manymu takoja rungtyni rezultatai, patirti fiziniai kr viai per pratybas, sportinink psichologinis suderinamumas, bendravimo ypatumai, treneri geb jimas nuteikti sportininkus veiklai bei valdyti j emocijas per treniruotes ir varflybas. Tokio pob dffio tyrim mokslin je literat roje mums nepavyko aptikti. Svarbu ir tai, kad fizin s b senos rodikliai yra siejami su varflyb rezultatais ir i–ry–kinamos j s sajos. Fizin s b senos rodikliai buvo registruojami septynis m nesius. Remdamiesi –iais rodikliais treneriai gali prognozuoti krep–inink varflyb veiklos efektyvum .

Tyrimo rezultatai i–ry–kina glaudflius fizin s b senos ir varflyb rezultat ry–ius. Jie labai reik–mingi tiek teorine tiek ir praktine prasme. Sud tinga buvo atlikti tyrimo rezultat lyginam j analiz , kadangi toki tyrimo rezultat papras iausiai n ra. Tik tina, kad ateityje sporto edukologai skirs flymiai didesn d mes sportinink b senos poky i analizei ir sportinink rengimo sistemos bus siejamos su sportinink reakcija fizinius, psichinius kr vius. Edukologine prasme ypa reik–mingos tyrimo i–vados, siejan ios subjektyvius sportinink fizin s b kl s rodiklius su varflyb rezultatais tiek individualiame tiek ir komandos lygmenyje.

Darbo reikšmingumas. Darbe pateiktos i–vados apie krep–inink varflyb veiklos ir subjektyvios b senos rodikli kitimo glaudffias s sajas yra reik–mingos krep–ininkus rengiantiems specialistams. Be jokios abejon s, specialistai gali pritaikyti darbe pateikt krep–inink individualios b senos registravimo ir analiz s algoritm ir daryti rengimo kr vi korekcijaskorekcijas

Tyrimo informatyvumas. Tyrimo informatyvumas nekelia abejoni , nes labai detaliai tiriami visi šTMyauli ō krep–ininkai. Pats tyrimo duomen gavimo b das yra labai parastas, visiems gerai suprantamas ir nekelia joki abejoni . Varflyb veiklos rodikliai pasitelkti i–technini FIBA EUROPE CUP (Tarptautin krep–inio federacijos Europos Taur s), BBL (Baltijos krep–inio lygos). LKL (Lietuvos krep–inio lygos) rungtyni protokol , kuriuos registruoja licencijuoti varflyb sekretoriato darbuotojai priffi rimi tarptautin s kategorijos varflyb komisaro. Kai kurie duomenys yra dubliuojami varflyb pagrindiniame ir techniniame protokoluose. Tokiu b t varflyb rezultatai registruojami labai kvalifikuotai Kitas svarbus dalykas yra tas, kad rungtyniavusi komand vadovai po rungtyni gali pareik–ti savo priekai–tus d l netinkamo krep–inink flaidimo rodikli registravimo.



PDF Complete

*Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

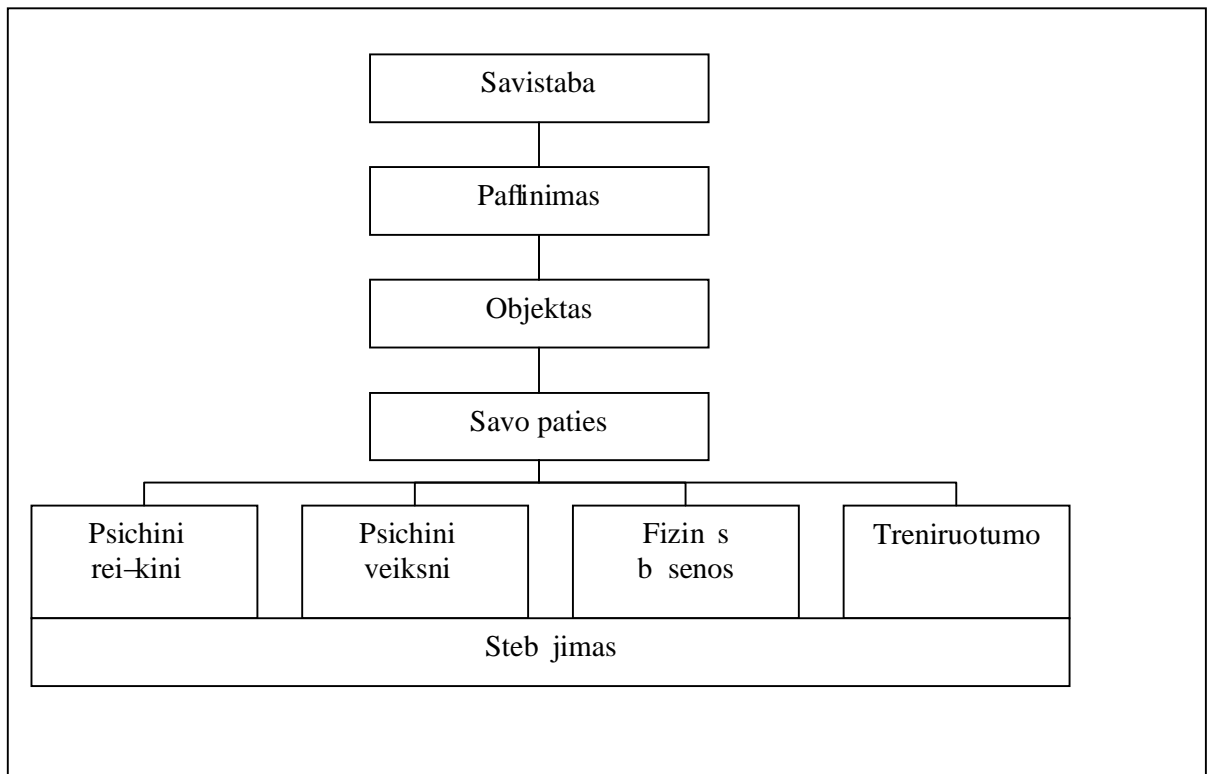
darbas buvo aprobuotas K no kult ros ir sporto edukologijos
b gynimo komisijoje 2009 m. balandflio 28 dien .

Darbo struktūra. Darb sudaro: vadas, trys skyriai, i–vados, literat ros s ra–as,
priedai. Darbe pateikta 22 paveikslai ir 7lentel s.

STONKŲ SAVISTABOS IR VARŽYBŲ REZULTATŲ SAJAJŲ PRIELAIIDOS

1.1. Sportininko savistabos, būsenos sąvokų analizė.

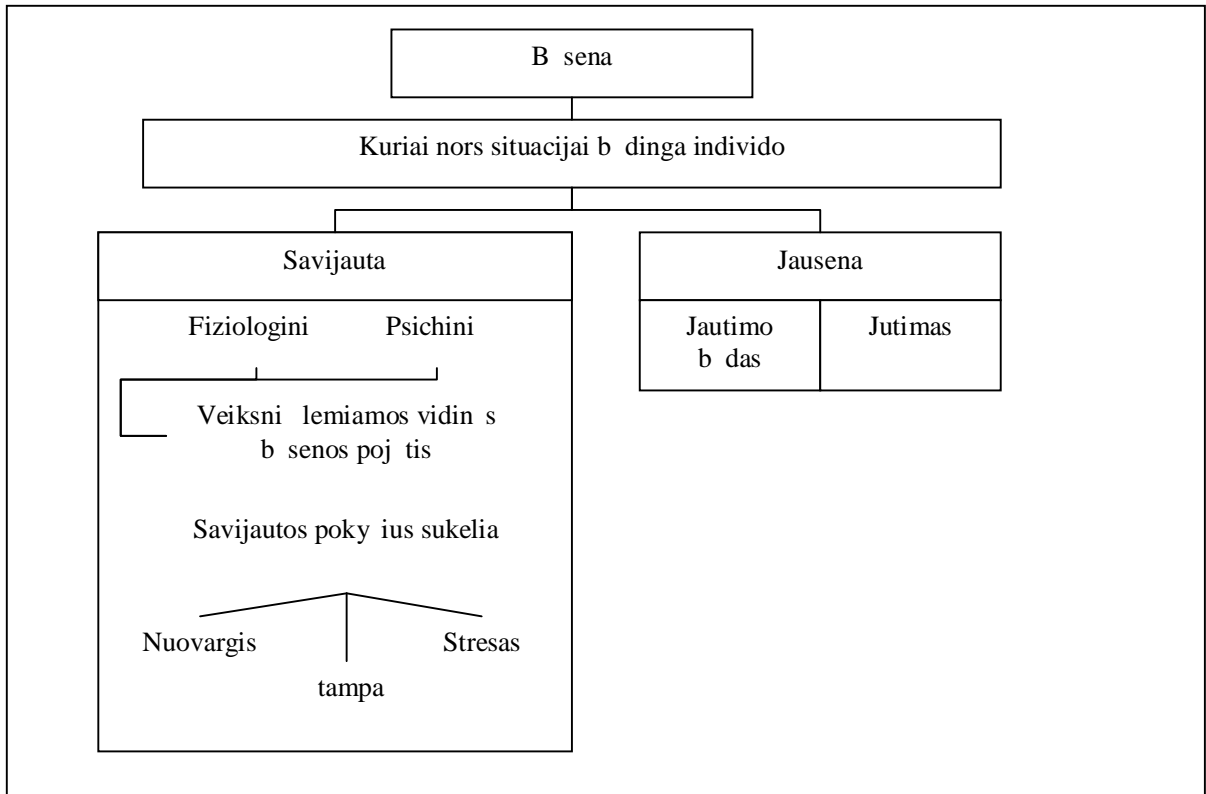
Sporto terminų žodyne (2002) pateikiami du savistabos sąvokos variantai. Pirmuoju atveju savistaba apibūdinama kaip pažinimas, kurio objektas yra pažįstamo subjekto psichiniai vyksmai ir veiksmai. Antruoju, savo paties psichiniai reiškiniai ir veiksmai, fizinės būsenos, treniruotumo stebėjimas (1 pav.). Savaime suprantama, kad sporto specialistams priimtinesnis antysis sąvokos



1 pav. Savistabos sąvoka (pagal S. Stonkų, 2002)

variantas, kadangi jame be individo savo psichinių vyksmų ir vyksmų išskiriami du labai reikšmingi komponentai: fizinė būsena ir treniruotumas. Mūsų darbo tikslas ir yra per krepšinio savęs stebėjimą gauti vertingą informaciją apie jo fizinę būseną, treniruotumo pokyčius ir ieškoti iš dviejų kintamųjų kitimo prielaidų analizuoti

kaip kuriai nors situacijai b dinga individo savijauta, jausena arba s atspind jimas, pasirei kiantis psichini ir fizini vyksm



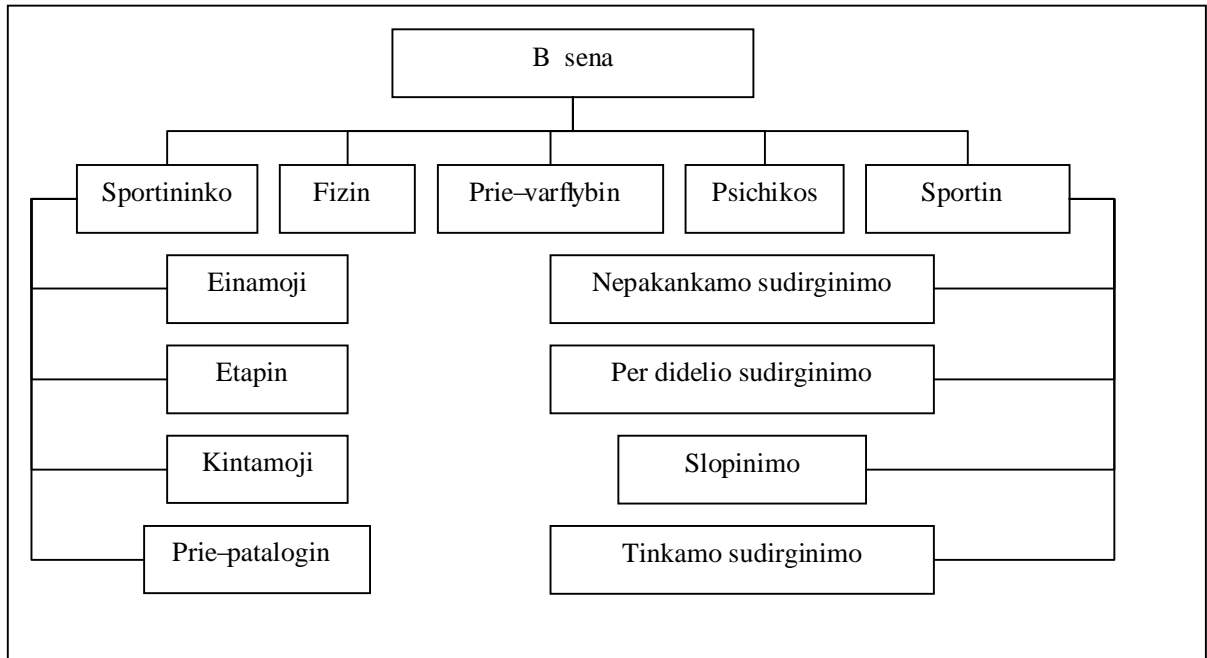
2 pav. B senos s voka pagal S.Stonk (2002)

savitumu (Stonkus, 2002). Yra i-skiriamos io b senos r ys (2 pav): fizin , prie-varflybin , psichikos, startin (nepakankamo sudirginimo, per didelio sudirginimo, slopinimo, tinkamaisusio sudirginimo), sportininko(einamoji, etapin kintamoji, prie-patologin).

Sporto termin fodyne (2002) fizin b sena apibr fliama kaip fizinio i-sivystymo ir fizin s veiklos poflymi ó paj gumo, sveikatos, apib dinan i tos veiklos b v esamu metu, visuma. Fizin b sen rodo flogaus fizinis aktyvumas. Tokia fizin s b kl s s vokos analiz leidfia teigti, kad fizin b sena tai visuma kintam j (fizinio i-sivystymo, fizinio paj gumo, fizin s sveikatos), apib dinan i fizin s veiklos b v konkre iu momentu. Darbe koncentruojam s didelio meistri-kumo krep-inink savistaba, tod l b tina i-analizuoti sportininko b senos s vok . S.Stonkus (2002) j apibr fliama kaip sportininko parengtumo, sveikatos ir savijautos b kl konkre i sportinio rengimo laikotarpiu. Darbe didffiausias d mesys bus skiriamas sportininko einam j ir ir

Einamoji b sena tai sportininko b sena, kontanti po vien arba (2005). Etapin sportininko b sena trunka kelet savai i arba

m nesi (Karoblis, 1999,2005



3 pav. B sen r –ys (Stonkus, 2002)

Be jokios abejon s su auk– iau i–analizuotomis b senomis tampraiiai siejsi ir kitos b sen r –ys.

Priešvaržybinė būseną S. Stonkaus (2002) apib dinamą kaip asmenyb s ir b simo vykio-varflyb tarpusavio s veika, kuri lemia daugelis vidini ir i-orini veiksniai . Tai sportininko organizmo psichofizinis nusiteikimas art jan ioms varflyboms ir prisitaikymas, pasirei–kiantis psichiniais pokyiais (noru startuoti, tik jimu pasiekti kuo geresn rezultat), suaktyv jusi kraujotakos, kv pavimo, medfiiag apykaitos sistem veikla.

Psichikos būseną S. Stonkaus (2002) apib dinamą kaip psichin s veiklos pofflymi , apibudinan i jos b v esamu metu, visuma: nuotaika, emociniai i–gyvenimai, didelis energijos pakilimas arba smukimas, psichin tampa.

Kintamoji būseną S. Stonkaus (2002) apib dinamą kaip atsirandanti po kiekvieno fizinio pratimo ir greitai praeinanti.

ena S. Stonkaus (2002) apibūdina, kaip - sportininko objektyvūs tyrimo metodai: neryškūs organiniai, sisteminiai pokyčiai, tačiau lygūs psichologiškai nesama.

Startinė būseną- sportininko parengtumas varžybtis, kur lemia dirginimo ir slopinimo vyksmų organizme pusiausvyrą prieš startą, rungtynes, kovą. Gali būti ketveriopai būseną: *Nepakankama sudirginimo būseną*- sportininko būseną prieš startą, pasireiškianti tam tikru suglebimu, nepakankamu susikaupimu, negalėjimu sutelkti dėmesio prieš startą, kovą, rungtynes. Išoriškas sportininkas ramus, regis, viskam abejingas, bet varžydamasis ne stengia parodyti tikrąjį savo gebėjimą. *Per didelio sudirginimo būseną*- būseną prieš startą, kovą - sportininkas per daug aktyvus, susierzinęs, greitai praranda savitvardį, susipyksta, nepakantus. *Slopinimo būseną*- būseną prieš startą, rungtynes, kovą, atsirandanti dėl per didelio sudirginimo - sportininkas yra pasyvus, nenori varžytis, psichologiškai ir fiziškai suglebus. *Tinkamiausio sudirginimo būseną*- būseną prieš startą - sportininkas jaučia norą varžytis, gali objektyviai vertinti savo partnerių ir varžovų veiksmus, pasitiki savo parengtumu ir planuojamais rezultatais tikrumu.

1.2. Sportininko būsenos psichologinė charakteristika.

Sporto terminų žodyne (1996) *psichologinis rengimas* apibrėžiamas: špedagoginis ir psichologinis sportininko poveikis, o būtinai varžybinei veiklai asmenybės ypatybės (pvz., motyvacijos nuolat treniruotis ir varžytis, gebėjimo reguliuoti psichinį tempą, emocinius stresus, jaudinimą) ir psichinės savybės (valios, reagavimo greitumo, pastabumo, suvokimo, mąstymo, dėmesio susitelkimo) ugdymas.

Šis psichologinis sportininko rengimas, o tai jo asmenybės ypatybės (motyvacijos sportuoti, gebėjimo reguliuoti psichinį tempą, startinį bėgimą ir pan.) ir psichinės savybės (valios, reagavimo greitumo, suvokimo ir pan.) ugdymas (Karoblis, 2005). Minėtasis autorius pažymi, kad rengiant sportininką psichologiškai, būtina atsifvelgti asmenybės ypatumus, gebėjimą reaguoti psichiniu bėgimu per pratimus ir varžybas, susitelkti kovai varžybose ir atiduoti visas jėgas.

J. Palaima (1985) teigia, kas sportininko kova, o ne tik fizinė kova, kurioje pranašnis būna tas, kurio organizmas stipresnis, tai taip pat sportininkas asmenybiškai kova, kurioje laimi tas, kuris moka susitelkti, mobilizuoti jėgas, pasiflyti būtinomis proto ir valios savybėmis, moka išlaikyti dvasinę pusiausvyrą, atkakliai siekti tikslo.

R. Martens (1999) pastebi, kad yra sportininkas, galintis pasigirti ne tik puikia fizine technika, bet ir nepaprastu gebėjimu tinkamai psichologiškai nusiteikti varžybose, valdyti nerimą

kaupiti bei ufsibr fti sau didelius, bet ir realisti-kus tikslus. Viso
ai i-naudojant sporto pratyb laik .

Komanda pasieks ger rezultat , jeigu pas flaid jus bus gerai i-vystyti paffinimo,
m stymo bei suvokimo procesai. Krep-ininkas, nor damas kuo geriau atlikti kok nors veiksm
varflyb ar treniruo i metu, turi (Stonkus, 1994; Palaima, 1987) suvokti erdv , veiksmus, tiksliai
suvokti kamuolio jud jimo keli ir greitai bei ilgai suvokti, gerai matyti.

B. Bitinas (2000) teigia, kad sporto psichologija ir daugelis kit psichologijos -ak
skverbiasi specifines ugdymo problemas, siekia nagrin ti bendr j ir dalini ugdymo tiksl
realizavimo s lygas bei mechanizmus, asmenyb s holistin raid vairioje socialin je aplinkoje.

Sportin kova gali b ti ir psichologin . Psichologo vaidmuo sportiniame rengime,
daffniausiai atitenka treneriui. Jis geriausiai pafflsta savo ugdytinius, j m stymo b d , nuotaikas ir
gali kurti visavert sportininko asmenyb . Treneris turi geb ti sportininkus sudominti pasirinkta
sporto -aka, visa esybe atsiduoti tikslui, ufddegti juos savo id jomis, paffladinti j tro-kimus,
atskleisti j perspektyvas ir galimybes (Karoblis, 2005). Min tas autorius treneriui primena
nepamir-ti, kad pedagogin s sportinio rengimo sistemos vertyb yra sportininkas kaip asmenyb . Jo
veiklos pagrindas ó visapusi-kos asmenyb s ugdymas, sportininko fizin s prigimties tobulinimas,
sveikatos stiprinimas ir fizini gali pl tojimas, grindfliamas pagarba sportininkui, humani-kumo,
diferencijuoto ir individualaus ugdymo principais. Visapusi-kos sportininko asmenyb s ugdymas ó
tai siekimas proto, jausm , fizin s galios ir valios harmonijos.

Kaip teigia, K. Mi-kinis (2002), treneris turi neufmir-ti, kad aukl jimo pamatus
sudaro psichologinis ugdytinio asmenyb s paffinimas, jo geb jim atskleidimas ir tolimesnis
ugdymas. Ypa svarbios yra -ios ugdymo sritys: intelektualumo ugdymas, emocini santyki su
pasauliu formavimas, valingumo ugdymas. šSportinink i-ugdyti ry-kia talentinga individualybe ó
ilgas k rybinis darbas, treneris savo ugdytiniui kasdien atiduoda fizines, intelektines ir dvasines
j gasõ (Mi-kinis, 2002).

P. Karoblis (2005) pastebi, kad kiekvienas sportininkas turi savit komponent visum
(poj iai, vaizdiniai ir s vokos, atmintis, emocijos ir t.t.), pasirei-kian i skirtingomis intelekto,
motyvacijos sportuoti, temperamento bei charakterio savyb s. Tod l svarbus psichologinio rengimo
ufdavinys ó pad ti sportininkui prisitaikyti prie treniruot s vyksmo ir siekti meistri-kumo. Ai-kus
treniruot s tikslo, ufdavini , priemoni ir metod suvokimas, padeda geriau perprasti technik ,
ugdyti reikalingas fizines intelektines ir valios savybes, rezultatyviau dalyvauti varflybose.

S. Stonkus (2003) tvirtina, kad flaid jas yra m stanti asmenyb , turinti savo poreiki ,
motyv , sitikinim , o ne vien treniravimo objektas.

1.3. Varžybų veiklos struktūra.

Sporto terminų šodyne (2003) varžybos apibrėžiamos: šneantagonistinis, dorovini visuomenės taisyklių reglamentuojamas varžymasis, žmonėms realūs tarpusavio santykiai visuomenėje kovos, pergales, pralaimėjimai, tarpusavio paramos, nuolatinio tobulėjimo, geriausių rezultatų pasirinktoje veikloje siekimo, kolektyvini ir prestižiniai tikslai patenkinimo tam tikras modelis.

Pasak, L. Meidaus (2005), sporto veikla be varžybų praranda savo prasmę, savo specifiką. Sportas be varžybų ne manomas. Šis sportas visais laikais buvo garbingos ir taurios kovos arena, visada padėjo ir padeda ugdyti pačius geriausius žmogaus asmenybes su bruožais (Mikšinis, 2002).

Kaip kurie krepšinio specialistai (Stonkus 2003, Garastas, 2002) teigia, kad krepšinininkų varžybinė veikla (varžybos) yra viena svarbiausių krepšinininkų ugdymo priemonių.

Kaip teigia, A. Šepulnaitis (2001), sportininkų varžybinė veikla yra asmenybės ugdymas. Varžybose lavojama sportininko gebėjimas valdyti savo psichines būsenas ir tas gebėjimas yra susijęs su visomis sportininko asmenybės ugdymu, su sportininko ir trenerių santykių formavimu, emociniais santykiais, kurie yra svarbūs žmogaus emocijų komponentai. Minimas autorius sportininkų varžybinę veiklą apibrėžia, kaip ją veikia per varžybas: visuma varžyboms būdingos technikos veiksmų bei jų derinių, savo organizmo gali atskleidimas siekiant sportinio rezultato per varžybas. Sportinis rezultatas yra sportininko atlikto fizinio krūvio per pratimus darinys, jis rodo organizmo darbingumą, psichines ypatybes, taip pat fizinis ir protinis veiklos darnumas.

Pasak, P. Karobliū, A. Raslanas ir kt. (2005), varžybos svarbiausia sportininko rengimo forma: tobulėjama technika bei taktiniai gūdžiai, didėjama patirtis, gyjama reikiama sportininko forma svarbiausioms metų varžyboms. Sportininko taktinis parengtumas - gebėjimas ne tik ugdyti, bet ir realizuoti savo fizinį, funkcinį, techninį parengtumą ir psichines galias treniruotes procese ir varžybose.

S. Stonkus (1985, 2003) nurodo, kad sportininko specialiosios teorinės linijos - būtinasis lygis siekiant puikių sportinių rezultatų. Didelio meistriškumo sportininkas privalo: turėti specialų teorinį parengtumą; būti aukšto intelektualinio lygio ir t.t. Apskritai sportinė veikla ugdo intelektualinį mastymą, dvasingumą, suvokimą, dėmesio sutelkimą, vaizduotę.

F. Genovas (1971), išskiria tris pagrindinius psichinio parengtumo varžyboms komponentus: pažinimą, emocijas, valią. Sportininkų varžybinei veiklai reikalingas šių ypatybių ugdymo laipsnis ir kokybė.

Psichologiniai krepšinio veiklos varžybose aspektai.

Pasak, S. Stonkaus (1985; 2003), krepšinio parengtum, flaidimo kokybė rodo gebėjimą, kurie pasireiškia kaip visuma bendroje komandos veikloje, flaidinti, rungtyniauti. Gebėjimai flaidinti, rungtyniauti ó tai i-rai-ka kompleksinį disponavimo struktūrą. Kai kuriose flaidimo situacijose flaidimo sėkmė lemia flaido greitumas, vikrumas, –oklumas, i-tvermė (fizinis parengtumas), kėno ir kamuolio valdymo technika, tikslus kamuolio metimai krepšiu (techninis parengtumas) ir vietos aikštelėje, technikos veiksmo, jo bėdo ir atlikimo laiko pasirinkimas, flaidimo suvokimas (taktinis parengtumas).

Pagrindiniai flaido ir komandos flaidimo rodikliai atspindintys varžybinę veiklą yra: metimų i–vairi nuotoli skaičius, atkovoti kamuoli skaičius, pelnytų taškų skaičius, perimti kamuoli skaičius, rezultatyvi perdavimų skaičius, technikos klaidų skaičius. Kuo geresni –ie rodikliai, tuo didesnė tikimybė, geriau suflaidinti varžybose ir pasiekti pergalę.

Kaip pastebi Stonkus (2003), pagrindinė pozą aikštelėje flaido turi i-laikyti tiek statinėje, tiek dinaminėje bėsenoje. Tokia poza reikalinga tam, kad stovintis flaido galėtų rezultatyviai perduoti, mesti, perimti kamuolį ir t.t. Rezultatyvi perdavimų skaičius varžybose metu gali priklausyti nuo keletų aspektų: 1. techniniai: flaido pozos, nuo kamuolio laikymo, flaido perdavimo technikos, nuo atstumo tarp flaido, nuo atsilaisvinusio flaido uflimamos pozicijos. 2. psichologiniai: flaido mėstymas, pastabumas, dėmesio koncentracija, reakcijos greičio.

Metimai krepšiu ó tai baigiamieji puolimo veiksmai, kai puolėjas meta arba pamuša kamuolį krepšiu. Metimo krepšiu tikslumas gerinamas laipsniškai, tobulinant techniką ir lavinant metimo techniką. Metimo krepšiu tikslumas priklauso nuo nuotolio i–kurio metama, krypties, metimo bėdo. Metimo krepšiu sėkmė priklauso ne tik nuo taisyklingo veiksmo atlikimo, bet ir nuo ankstesnės flaido veiklos. Tinkamai pasirinkti ir atlikti veiksmai priešmetant kamuolį krepšiu puolėjui svarbu tiek taktikos, tiek technikos poflaidinti.

Kaip teigia P. Karoblis (2005, 2003), vienas ryškiausių gynybos ir puolimo komponentų yra kovodėl at–okusio kamuolio. Šis rodiklis yra gana informatyvus siekiant tobulinti taktinį sportininkų meistriškumą.

S. Stonkus (1985, 2003) nustatė, kad kovodėl at–okusio kamuolio priešmetimo sėkmė priklauso nuo:

1. geros gynybos padėties aikštelėje metimo krepšiu metu;
2. tinkamos pozos;
3. judėjimo uflimant taisyklingą pagrindinę padėtį priešmetant krepšiu;
4. judėjimo siekiant pagauti kamuolį;

saugojimo ir nuokimo;

nuo krepio.

Pasak, V. Garasto (2002), perimt kamuoli skai ius varflyb metu gali atspind ti komandos ger taktin pasiruim . Taip pat iam rodikliui takos gali tur ti keli sportinink bendradarbiavimas ir geras susiflaidimas aiktel je gynybos metu.

1.5. Sportinių žaidimų socialinis poveikis

Svarbiausia flaidim poveikio flmogaus asmenybei prieflastis ó flaidim visuomeninis socialinis poveikis. K. Dineika (2002), vertino visuomenin socialin pob d , flaid j tarpusavio santyki visuomeninius bruoflus, labai veikian ius flmogaus asmenyb .

Literat roje (Schafer, 1989) nurodoma, kad sportas gali pad ti gyti socialini g dffi , leidffian i atsispirti flalingai bendraamffi takai. Sportininkai, kurie daug laiko praleidffia pratybose, maffiau laiko turi sitraukti nusikalstamas grupes (Spreitzer, 1994). Siekiama, kad sportininkas tur t ne tik daugiau flini , sportin s veiklos g dffi bet ir gyt socialini geb jim padedan i prisitaikyti iuolaikiniame pasaulyje, rasti savo viet , veikti konfliktus, nesuklupti, nepal fti, atsispirti flalingiems pro iams.

S. Tmkys (2002, 2005) paflymi, kad kiekviena socialin situacija kelia tam tikrus sunkumus ir reikalauja tam tikr g dffi , veikiant j . Tas pats yra ir su vairiomis sporto akomis. Pvz. Krepinis, uoliai vanden ir uoliai su kartimi, kiekviena i sporto ak reikalauja tam tikr , tik jai b ding g dffi ir turi tik jai b ding sunkum . Taip pat s lygoja tam tikrus trokimus, kurie turi b ti kontroliuojami. Yra eil b tin g dffi , reikaling tik tam tikrose akose. Krepininkams reikia sugeb ti varytis kamuol ir j taikliai mesti krep-, reikia nuolat spr sti vis naujus taktikos ufdavinius, greitai priimti sprendim ir j vykdyti. Galima teigti, kad kiekviena sportin s veiklos situacija reikalauja ir tam tikr socialini g dffi .

TM Miras (2005), pastebi, kad esant auk tam socialini g dffi lygiui, psichologinis klimatas (sporto komand nari emociniai l kes iai, emocinis, psichologinis nusiteikimas, atspindintis asmeninius ir dalykinius santykius, j vertybines orientacijas, moralines normas ir interesus) sporto komandoje yra palankesnis. Dafnai pabr fliama, kad auk tas socialini g dffi lygis ir geras psichologinis klimatas garantuoja sportininko pasitenkinim veikla, tarpasmeniniais santykiais, trenerio sprendimais, eliminuoja nerim , baim bei kitas neigiamas emocijas, sukuria ramyb s ir saugumo nuotaik . Visa tai sudaro galimyb atskleisti visapusi k k rybingum ir pasiekti sportini rezultat . Kuo geresnis klimatas komandoje: tuo komandos sportininkai geriau vertina vienas kit , kuo geriau vertina vienas kit , tuo geriau vertina ir save, kuo geriau vertina kit

, kuo geriau vertinami komandos draugai ir treneris, pasitikima geba susitelkti ir pasiekti geresni rezultatai. Socialiniai ryšiai lygis yra ypač svarbus veiksnys ne tik psichologiniam klimatui, bet ir sportininko aktyvumui ir ryfitingumui didinti. Psichologinis klimatas ugdo sportininko aktyvumą, norint kuo pilniau atskleisti savo galias, neapvilti, veikti sunkumus (Miškinis, 2002).

Formuojantis sporto komandoms, tarp komandos narių randasi dviejų rūšių tarpasmeniniai santykiai: dalykiniai ir asmeniniai (kartais vadinami formaliais ir neformaliais). Nuo šių santykių priklauso flaidingumas, savijauta, flaidimo veiklos veiksmingumas. Tiesioginiai santykiai pafinimas o svarbi sąlyga treniruotėms tobulinti. Tiesioginiai santykiai formuojasi dėl to, kad sportininkams reikia kitų sportininkų pagalbos, pritarimo, ufluojautos, atskleisti savąjį šA-š. Tarpasmeniniai santykiai sporto komandoje yra labai aktualūs, nes flaidimo specifika verčia sportininkus ne tik taikytis prie vairių situacijų, bet ir keisti jas, operatyviai reaguoti priimant sprendimus, rodyti iniciatyvą, jausti atsakomybę (Stasiulevičius, 1999).

Michailovas (2005) paflymi, kad treniruotėse, varflybose i-gyvenamos vairios emocijos, patiriamos stresinės bėsenos, nes sportininkų veikla daro didfliaulį taką asmenybės formavimuisi. Min ta veikla asmenybės kryptingumą veikia per santykius sporto komandoje. Socialiniai ryšiai yra asmeniškai reikšmingi kiekvienam flmogui. Todėl sportuojantius ugdytinis galima paskatinti ugdyti socialinius ryšius, apeliuojant tarpasmeninius santykių kokybę ir palankaus psichologinio klimato kūrimą.

Kai socialiniai ryšiai yra nepakankami, taip gali formuotis neigiami santykiai tiek tarp sportininkų, tiek tarp sportininkų ir trenerio. Teigiami santykiai sieja sportininkus komandoje, sudaro geros psichologinės atmosferos (klimato) prielaidas. Norint tobulinti tarpasmeninius santykius, būtina padėti sportininkams lavinti jų socialinius ryšius (Bortoli, Malignaggi, Robazza, 1995).

Pasak, S. Michailo (2002) sportininkų veikla gali tarnauti kaip priemonė rengiant vaikus visuomeniniam suaugusių gyvenimui. Asmenys, kurie sportuoja suaugusiųjų organizuojamoje sportininkų veikloje, i-moksta jų pasaulio normų ir vertybių, tokių kaip klusnumas, disciplina ir susitarimas su kitais.

R. Malinauskas (2004) pastebi, kad pirmiausiai buvo tyrinėjami tie psichologiniai socialiniai ryšiai: vaizdinis kūrimas, streso valdymas, dėmesio sutelkimas, tikslo ufsibrflimoginiai ryšiai, kurie teigiamas takas turi sportininko psichologiniam rengimui. Vliau buvo atkreiptas dėmesys ir varflybinius ryšius, kurie taikomi, kai sportininkai s veikia su komandos draugais ar varflybais varflyb metu. Literaturoje daflniausiai analizuojami tie varflybiniai socialiniai psichologiniai ryšiai: sugebėjimas stiprinti varflybinį motyvaciją, sugebėjimas stabilizuoti

pasitik ti savimi, sugeb jimas numatyti ir sugeb jimas bendrauti. gerina sportin s veiklos rezultatus, didina pasitik jim savimi ir skatina pasitenkinim savo veikla. Sugeb jimas stiprinti savo varflybin motyvacij - tai geb jimas sufladinti savo vidines j gas varflybinei veiklai ir aktualizuoti varflybinius motyvus. Pasitik jimas savimi suprantamas kaip geb jimas suvokti, kad esi paj gus atlikti tuos ufdavinius, kurie keliami varflyb metu ir kuriuos asmuo kelia pats sau. Sugeb jimas numatyti interpretuojamas kaip geb jimas prognozuoti komandos draugo ar varflovo veiksmus varflyb situacijose. Sugeb jimas bendrauti - tai asmens geb jimas pasikeisti informacija, uftikrinti tarpusavio s veik ir tak varflyb metu. Sugeb jimas stabilizuoti emoci n b sen apibr fiamas kaip geb jimas valdyti sustipr jusius emocinius i-gyvenimus varflyb metu.

1.6. Krepšininkų varžybų veiklos kriterijai

Pasak, S. Stonkaus (1985; 2003), krepšinink parengtum , flaidimo kokyb rodo geb jimai, kurie pasirei-kia kaip visuma bendroje komandos veikloje, flaidisti, rungtyniauti. Geb jimai flaidisti, rungtyniauti ó tai i-rai-ka kompleksin s disponavimo strukt ros. Kai kuriose flaidimo situacijose flaidimo s km lemia flaid jo greitumas, vikrumas, -oklumas, i-tverm (fizinis parengtumas), k no ir kamuolio valdymo technika, tiksl s kamuolio metimai krep- (techninis parengtumas) ir vietos aik-tel je, technikos veiksmo, jo b do ir atlikimo laiko pasirinkimas, flaidimo suvokimas (taktinis parengtumas).

Pagrindiniai flaid j ir komandos flaidimo rodikliai atspindintys varflybin veikl yra: metim i- vairi nuotoli skai ius, atkovoti kamuoli skai ius, pelnyt ta-k skai ius, perimt kamuoli skai ius, rezultatyvi perdavim skai ius, technikos klaid skai ius. Kuo geresni -ie rodikliai, tuo didesn tikimy b , geriau suflaidisti varflybose ir pasiekti pergals.

Kaip pastebi Stonkus (2003), pagrindin poz aik-tel je flaid jas turi i-laikyti tiek statin je, tiek dinamin je b senoje. Tokia poza reikalinga tam, kad stovintis flaid jas gal t rezultatyviai perduoti, mesti, perimti kamuol ir t.t. Rezultatyvi perdavim skai ius varflyb metu gali priklausyti nuo kelet aspekt : 1. techniniai: flaid jo pozos, nuo kamuolio laikymo, flaid jo perdavimo technikos, nuo atstumo tarp flaid j , nuo atsilaisvinusio flaid jo uffimamos pozicijos. 2. psichologiniai: flaid jo m stymas, pastabumas, d mesio koncentracija, reakcijos grei io.

Metimai krep- ó tai baigiamieji puolimo veiksmai, kai puol jas meta arba pamu-a kamuol krep-. Metimo krep- tikslumas gerinamas laipsni-kai, tobulinant technik ir lavinant metimo technik . Metim krep- tikslumas priklauso nuo nuotolio i- kurio metama, krypties, metimo b do. Metimo krep- s km priklauso ne tik nuo taisyklingo veiksmo atlikimo, bet ir nuo

mai pasirinkti ir atlikti veiksmus priešmetant kamuolį krepšinio technikos požiūriu.

Kaip teigia P. Karoblis (2005, 2003), vienas ryškiausių gynybos ir puolimo komponentų yra kova dėl atakos kamuolio. Tiesioginis rodiklis yra gana informatyvus siekiant tobulinti taktinį sportininkų meistriškumą.

S. Stonkus (1985, 2003) išskiria, kad kova dėl atakos kamuolio prieš krepšinį skelbia priklausą nuo:

7. geros gynėjų padėties aikštėje metimo krepšiu metu;
8. tinkamos pozos;
9. judėjimo uždėjimo taisyklų pagrindinė padėtis prieš krepšinį;
10. judėjimo siekiant pagauti kamuolį;
11. kamuolio gaudymo, saugojimo ir nuokymo;
12. pirmo atkovoto kamuolio perdavimo (vaymo) nuo krepšinio.

Pasak, V. Garasto (2002), perimt kamuoliškai išsivairavę metu gali atspindėti komandos gerą taktinį pasirengimą. Taip pat išiam rodikliui tokos gali turėti keli sportininkų bendradarbiavimas ir geras susiflandimas aikštėje gynybos metu.

1.7. Krepšininko organizmo funkcionavimo ypatumai per pratybas ir rungtynes.

Tiek pratybų tiek ir rungtynių metu krepšininkai atlieka mišraus tipo ciklinius ir aciklinius, daugiausia nestandartinius, dinamiškus, intensyvius judesius, kai kūnas perkeliamas erdvėje, nugalimas varžovo pasipriešinimas, kai atliekami veiksmai su kamuoliu nuolat kintančiomis sąlygomis, esant didelei psichinei tampei. Kintančios situacijos nulemia motorinės veiklos pobūdį. Siflandiant labiausiai apkraunami kojų raumenys, o liemens ir rankų mažiau. Raumenų veikla yra dinamiška, tik kartais būna trumpalaikiai statiniai (Karoblis, 1999, 2005; Stonkus, 1987, 2003).

Siflandymo metu atliekamo darbo galinumas svyruoja nuo vidutinio (1 tasis gimnas ar net gimnas) iki maksimalaus (aktyvi gynyba, greitas puolimas). Siflandymo pulsas tuo metu siekia iki 200 tv./min. Krepšininko per rungtynes atliekamas vidutinis darbo galinumas pagal fiziologinį fizinių pratimų klasifikaciją yra didelis (Milašius, 2006). Veiklos pobūdis siflandiant gana vairus (Stonkus, 1987, 2003; Gailienė, 1985):

imali pastang , trunkan i 40-150 s metu medfiag apykaita
m . Net 70-90 % reikiamos energijos gaunama i- anaerobini
-altini . Labai intensyviai funkcionuoja kraujo apytakos ir kv pavimo sistemos. Tirdies
susitraukim dafnis siekia 180-210 tvinks./min., o deguonies stoka - 7- 10 l. Tokio pob dffio
veikl kei ia ilgesnis ar trumpesnis reliatyvaus poilsio tarpnis.

Kiek ilgiau trunkan i (3-7 min.) dideli pastang metu medfiag apykaita vyksta
vidutiniu intensyvumu. Anaerobiniai energijos -altiniai tiekia 80 %. Reikiamos energijos. Kraujo
apytakos ir kv pavimo sistemos funkcionuoja labai intensyviai. Tirdies susitraukim dafnis siekia
170-190 tvinks./min., o deguonies stoka ó 7-10 l.

Krep-ininkui veikiant vidutiniu intensyvumu pagrindinis energijos -altiniu tampa aerobin s
reakcijos, pulsas siekia 140-160 tvinks./min., o deguonies stoka 3-5 l;

Krep-inio treniruot se ir rungty n se atliekami judesiai ir veiksmai veikia visas organizmo
funkcines sistemas. Ger ja tiek -i sistem veikla, vyksta intensyviausiai veikian i organ
strukt riniai poky iai (Mila-ius, 2006).

Mokslininkai analizav flaid j organizmo veiklos kitim rungty ni metu nustat , kad apie
60 % rungty ni laiko organizmas energij gauna vykstant anaerobin ms, 30 % mi-rioms
(anaerobin ms ir aerobin ms) ir 10% aerobin ms reakcijoms (Bal i nas, 2006).???? flaidffiant
vairaus intensyvumo veikla kaitaliojasi netolygiai. Tod l organizmas turi b ti labai gerai
pasireng s funkciniu poffi riu. Didelio meistri-kumo flaid j pulsas 26 % rungty ni laiko siekia iki
160 tvinksn./min., o 74 % laiko - daugiau kaip 160 tv/min .

I-samesni duomen apie krep-ininko veiklos intensyvum rungty n se pateikia
M.Bal i nas (2006). Pulsas 119 kart per jo i-vieno dafnio kit .

Atsifvelgiant pulso dafnio kait per rungty nes, nustatytos trys flaidimo faz s:

1. Did jan io intensyvumo (36 % rungty ni laiko).
2. Pastovaus intensyvumo - pulso dafnis svyruoja neflenkliai (32 % rungty ni laiko).
3. Atsigavimo ó pulso dafnis mafl ja (32 % rungty ni laiko).

Vidutin -i fazi trukm ó 16-17 s (ilgiausia ó 75 s, trumpiausia ó 3 s).
Minutes pertrauk l s metu pulso dafnis sumafl ja 50 ó 60 tvinksni : nuo 200 iki 140. Kitos
pertrauk l s (kamuolys ufribyje, prafngos nemetant baud) tokios trumpos, kad pulso l t jimas
labai neflenklus. Po minut s pertrauk l s krep-ininkui aktyviai veikiant -irdies susitraukim dafnis
jau per 60-70 sek. gali pasiekti 190-200 tv./min. rib .

Pulso dafniui turi takos ir flaidimo pob dffio kaita: per jimas nuo aktyvios asmenin s
gynybos aik-t s gynyb , nuo greitojo puolimo pozicin ir pan. Pulso dafnio dinamika treniruot s
metu atspindi flaid jo reakcij fizinius kr vius, taip pat treniruot s proceso intensyvum , kr vi

is krepšinio pasirengimas, tuo paprastai retesnis pulsas tiek
ant fizinius pratimus.. Didelio meistri-kumo krepšinio vyr
vidutinis širdies susitraukimų dažnis ramybėje turėtų būti 50 ± 6 tv./min.

3 lentelė

Krepšinio veiklos intensyvumas varžybose pagal M.Balčiną (2006)

Pulso dažnis tv./min.	Laikas (s)	Atvejų skaičius per rungtynes	Vidutinio vieno atvejo trukmė (s)	Pastabos
Iki 120	3,2	4	47	Po minutų pertraukimų, pradant k lin.
121-140	6,4	14	23,2	Pradedant rungtynes; keitimais, baud metimais, minutų pertraukimais
141-160	16,6	40	36,2	K linio pradžioje po intensyvaus veikimo intervalo
161-180	40,0	40	38,5	K linio viduryje po intensyvaus veikimo intervalo
181 ir >	34,0	40	32,5	Labai intensyvaus veikimo intervalais

1.8. Ugdymo krūvių optimizavimas

Gyvųjų sistemų valdymo teorijos ir praktikos šalininkai teigia, kad yra trys pagrindinės biologinių sistemų valdymo teorijos: kibernetinė, algoritminė ir dinaminė (Mikalauskas, 2002).

Kibernetinės teorijos esmė: norint valdyti gyvosios sistemos elgesį, būtina nuolat turėti informaciją apie jos būklę. Informacija, anot kibernetinės teorijos šalininkų, būtina, prognozuojant sportininko darbingumą kaitaliojant. Todėl kibernetinės teorijos šalininkai teigia, kad neturint pakankamai informacijos arba atgalinio ryšio apie sportininko organizmo atsakymą treniruotėms, neįmanoma valdyti sporto treniruotės. Kibernetinis sporto treniruotės valdymo požiūris yra labiausiai paplitęs tarp mokslininkų ir praktikų. Pagrindinis sporto treniruotės valdymo kibernetinės teorijos privalumas - pakankamai daug žinoma apie sportininko būklę, trūkumas - informaciją gauti ir ją analizuoti (testuoti sportininkus) kartais trunka labai ilgai. Trūkumas tampa akivaizdus, jei treneris dažnai vertina sportininko būseną testais, kurie yra ne tik šio sporto šalininkams neinformatyvūs, bet ir neobjektyvūs. Todėl norint, kad kibernetinis treniruotės padėtų sportininkams siekti didelio meistri-kumo, būtina pasirinkti pagrindinius ir paprastuosius testus (Bompa, 1999).

Sportinės treniruotės valdymo algoritminė teorija teigia, kad galima prognozuoti sportininko darbingumą kaitaliojant, remiantis ankstesne patirtimi, kuri yra gij sportininkai, treneriai ir mokslininkai. Pasaulyje yra žinoma tik šalininkų moksliniai darbai, kurie nagrinėja vaires amžiaus bei pajūmo sportininko organizmo atsakymą vaires tipo fizinius krūvius. Tuo labiau kiekvienas keletą metų dirbantis treneris, parengęs didelio meistri-kumo sportininką, turi nemažai patirties, prognozuojant

algoritmin s teorijos –alininkai (Brooks, 1986; Skurvydas, 1991), mano, kad gausesn s patirties treneriai dafnai gali tiksliai prognozuoti sportinink darbingum , maffiau sportininkus testuoti. Jie teigia, kad neprasminga dafnai vertinti sportinink b kl sud tingais testais, jei jie ir taip flino, remdamiesi savo kasdieniniais steb jimais, sportininko darbingum .

M s nuomone, tai yra gana pavojingas poffi ris. Ypa pradedantiems treneriams, ta iau visi–kai suprantama, jei taip mano labiau patyr s treneris. Be to, toks treneris beveik niekada neatsisako papildomos informacijos apie sportininko b sen , ta iau jis taip pat flino, kokia informacija yra svarbiausia. Tuo labiau patyr s treneris flino, kad sportininko meistri–kumas priklauso ne nuo vieno, bet daugelio ir dafnai tarpusavyje susijusi veiksmi , kuriuos visus dafnai ne manoma vertinti. Ir, jei taip, tai kaip daugelis pasaulyje flinom treneri teigia, kad pradedantis mokslininkas, perprat s tam tikr metodik , negali teigti galutin s i–vados ne tik apie tikr sportininko psichofizin b sen , bet ir tuo labiau, kaip j tobulinti. Savaime suprantama, kad algoritmin sportininko rengimo teorija realizuojama auk–tesniame lygmenyje kada bendradarbiauja pats praeityje rungtyniav s patyr s treneris ir sporto –akos specifiku suvokiantis sporto mokslininkas. Jei taip b t , tai b du didesn s algoritminei sportininko rengimo valdymo teorijos pritarian i mokslinink gretos (Bal i nas, 2006).

Pati naujusia gyv j sistem valdymo teorija - dinamin . Jos esm - gyvoji sistema, turinti ilgalaik genetin patirt , dafnai pati (nes moningai) randa geriausi atsak vairi psichofizini kr vi b d . TŲ teorija dar tik flengia pirmuosius flingsnius, tod l jos praktinis pritaikymas dar yra ribotas. Ta iau daugelis treneri , galima teigti, net to ir neflinodami pritaria sportin s treniruot s valdymo dinaminei teorijai. B tent jie mano, kad planuojant treniruot s kr v b tina siklausyti vidin sportinink bals , t. y. tikslinga remtis sportinink savijauta, nes jei, tarkim, sportinink nuotak , savijaut , nor treniruotis, motyvacij gali takoti liekamieji fizinio ir psichinio nuovargio rei–kiniai, vairi funkcin sistem veiklos poky iai. Tod l dinamin teorija labiau remiasi intuicija, nuojauta, bet ne objektyviais testais (Skurvydas, 2000; 1991).

Jei objektyv s testavimo rezultatai visi–kai sutapt su vidiniu sportinink balsu, tai b t galima teigti, kad d l didesnio patikimumo patartina labiau remtis testavimo rezultatais. Kadangi daugeliu atveju sutapimo n ra, tod l negalima ignoruoti ir vidinio sportininko balso.

Komanda ó grup vieno kolektyvo sportinink besitreniruojan i ir dalyvaujan i kurios nors sporto –akos varflybose (šSporto termin flodynasõ, 2002). Rungtyni rezultat , ugdymo proceso veiksmingum lemia ir kolektyvo mikroklimatas, o R. Mikalauskas (2002) sportin veikl apib dina kaip ypating bendravimo srit .

komandos valdymui yra bdingas sisteminis poffi ris. L.P.) teig , kad sportinio rengimo valdymas ó tai sportini rezultat prognozavimas, visapus parengtumo kontrol , varflybin s veiklos rodikli modeliavimas, varflyb ir pratyb program sudarymas ir vykdymas, sportinio rengimo koregavimas.

Krep-inio komandos rengimo valdymui –ito neufftenka, interpretuojant –iuolaikiniu poffi riu komandos valdym . Tuolaikin s sporto organizacijos ar komandos veikla reikalauja dar didesnio kolektyvi-kumo, ger komandos flaid j tarpusavio santyki , draugi-k santyki su varfflovais ar konkurentais, nuolatinio siekimo tobulinti savo geb jimus. Vadinasi taikant sistemin poffi r , vair s vyksmai sporto organizacijoje ar komandoje tur t b ti analizuojami kaip valdom ir valdom j dali visuma, ypating d mes skiriant tarpusavio ry-i s veikai bei paties objekto s veikai su aplinka (Mikalauskas, 2002).

Trenerio veikloje valdymo subjektu yra treneris, o valdymo objektu ó komanda arba sportininkas (Malinauskas, 2003) Pagrindinis treniruot s vyksmo valdymo objektas ó sportininko b senos dinamika vertinant b dingus konkre iai sporto –akai funkcinius organizmo rodiklius bei kartu vertinant bendr j ir special j sportininko parengtum (Karoblis, 2005).

Valdymas apibr fliamas (Karoblis, 1999, 2005) kaip tikslingas vyksmas, kuriuo laidojamas valdomojo objekto funkcionavimas, pagal nustatyt kriterij . Valdymo esm gali b ti apibr fta keliais teiginiais (Stonkus, 2002):

1. Objektyv s, periodi-kai vykdomo testavimo rodikliai leidffia nustatyti ir vertinti esam krep-ininko parengtumo lygmen , nustatyti realius, artimiausius krep-ininko tikslus ir ufdavinius.
2. Objektyv s testavimo rodikliai parodo stipriuosius ir silpnuosius flaid jo bruoffus, suteikia reikiam pradin informacij , padedan i parengti tiksling ir reali krep-inink rengimo(si) program siekiant artim j ir tolimesni j tiksl .
3. Tik objektyv s testavimo rodikliai leidffia sudaryti tiksling , krypting krep-ininko rengimo(si) program ó b tin sud tin sportinio rengimo dal tiek siekiant artim j , tiek tolimesni j tiksl .
4. Tik objektyv s testavimo rodikliai rodo tikr krep-ininko parengtumo paffang ar atsilikim vienoje ar kitoje rengimosi srityje.
5. Test programa, testavimas yra mokslo vyksmas, jo metu atletas mokosi geriau paffinti savo organizmo galimybes.

Testavimas leidffia treneriui (Skernevi ius it kt 2003):

1. Palyginti gautus rodiklius su kituose –altiniuose pateiktais ir padaryti kvalifikuotas, objektyvias i–vadas.

is krepšinio ir komandai tikslus ir uždavinius.

testavimo rodiklius rengiant realias krepšinio ir komandos vieneri met bei daugiameio rengimo programas.

4. Objektyviai vertinti parengtos sportinio rengimo programos veiksmingumą, pasitikrinti kur einama ir koku tempu.

5. Tikslingai ir laiku koreguoti sportinio rengimo vyksm: didesnį dėmesį skirti anaerobiniam krepšinio pajūgumui ugdyti, akcentuoti jo ypatybių ugdymo, technikos veiksm greitumo ir tikslumo tobulinimą ir pan.

6. Kaupiti trenerio dienorašiuose arba kompiuteryje testavimo rodiklius; remiantis jais sudaroma kitmet sportinio rengimo programa, flaidai, komandos modeliai.

7. Vertinti treniruotumo sumavimą po pereinamojo periodo, traumų, išryškinti svarbiausias problemas kurias reikia pirmiausia atkreipti dėmesį.

8. Valdyti rengimą, siekiant tiek artimųjų, tiek tolimųjų flaidų ir komandos tikslų.

Reikėtiniausia flaidų ir komandos sportinio rengimo valdymo prielaida yra informacija apie jo sportinį formą, jos kitimą, dingsnumus (Stonkus, 2002).

S. Stonkus (2002) sportinį formą apibūdina kaip flaido ar komandos parengtumo siekti didžiausią rezultatą būseną. Trenerio gebėjimas valdyti sportininko ir komandos parengtumą ir pasireikėtu, kad geriausia būseną jie pasiekia atsakingiausia varžybos metu. Daugelis mokslininkų (Karoblis, 1999, 2005) tyrimai pagrindžia, kad varžybos periode taikomos rengimo priemonės turėtų skirtis ne tik naujumu, bet ir jėga.

Analizuodami sporto komandos rengimo ypatumus varžybos etape daugelis mokslininkų dažniausiai akcentuoja atskirus psichologinius, pedagoginius, vadybinius veiklos aspektus, neatsižvelgdami į jos veiklos variapusiškumą. Dėl to prielaidos išeliminuojami atskiri sporto komandos veiklos valdymo elementai. Analizuojant sisteminiu požiūriu suvokiamas ne tik sporto komandos valdymo ir veiklos pagrindas, bet ir sudaromos slygos numatyti veiklos strategiją ir tvirtinti jos viziją (Mikalauskas, 2002).

2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimo idėjose r m si tokiomis teorin mis prielaidomis:

1. flaid j organizmo adaptavimasis specifiniams fiziniams kr viams yra daugiapakopis vyksmas: 8 m nesius trukusio varflyb periodo tikslas ó esmini adaptacini poky i siekimas ir j i-laikymas (, 1988, 1997, 2004). Tod l b tinas tikslingas sportinis krep-inink rengimas atsifvelgiant j b senos, parengtumo, varflyb veiklos poky ius. (Bompa, 1999, Lorenzo, Saibane, 1996)

2. Prisisaikymo ó adaptavimosi reakcij i-ugdymas ypatingomis varflybin s veiklos s lygomis, kurios yra flaidfliant krep-in ó atskira sud tinga problema. gyta ilgalaik adaptacija tampa pagrindu, ant kurio pasirei-čia greitoji flaid jo organizmo adaptacija konkre iomis rungtyni s lygomis (, 1997, 1998, 2004, Skurvydas, 1998, , 1988)

3. Tik esant optimaliems, atitinkantiems organizmo prisisaikymo galimybes, dirgikliams - fiziniams kr viams, vyksta energetini organizmo rezerv mobilizacija ir perskirstymas, aktyv ja specifiniai adaptaciniai procesai. Tod l b tina taikyti tiksling , kuo labiau rungtyni situacijas atitinkan i racionali krep-inink rengimo technologij (, 1997, 2004, ir kt.) Siekiant parengti didelio meistri-kumo sportininkus b tina taikyti tokias sportinio rengimo priemones, metodus, kurie atitikt varflybin veikl , tiek savo dinamine ir kinematine strukt ra, tiek psichini proces ypatumais ir tur t veiksming treniruojam j poveik funkcin ms organizmo sistemoms. Pratyb kr vi parametrai turi atitikti esam besitreniruojan io b sen ir parengtum (, 1999,2003; Stonkus, 2003; , 1997, 2004).

2.1. Tyrimo metodai

Darbe taikyti -ie tyrimo metodai:

1. Teorin s analiz s ir apibendrinimo
2. Pedagoginis steb jimas.
3. Pedagoginis eksperimentas
4. Dokument analiz
5. Matematin statistika

apibendrinimo metodas. Suvokiant tai, kad teorija yra galutinis tyrimo rezultatas, o teorinis tyrimas yra tik prielaidas, kuris turi būti patvirtintas praktiniame tyrime. Šiuo atžvilkiu, kaip nurodo Bitinas (1998), mokslinis tyrimas yra apibendrinimo metodas, leidžiantis atsiskirti ir atskleisti tyrimo rezultatus. Didelio masto tyrimų rezultatus, probleminius klausimus, pagrindines teorines, metodines pedagoginio eksperimento prielaidas, surasti ir pagrindines nerealizuojamas ugdymo galimybes, išanalizuoti, palyginti ir interpretuoti gautus tyrimo duomenis.

Pedagoginis stebėjimas. Devynis mėnesiai buvo stebima krepšinio varžybos veikla ir tris kartus per savaitę buvo registruojami fizinis bei psichologiniai rodikliai pagal specialiai parengtą protokolą (priedas). Darbo autorius ne tik rinko duomenis bet ir pats dalyvavo tiek varžybose tiek ir ugdymo procese. Varžybos veiklos rodikliai pateikti 3-9 prieduose.

Pedagoginis eksperimentas Tyrimo dalyvavimas ugdymo procese padėjo ištykinti, teorini prielaid ir praktinio jų realizavimo ugdymo procese ryšius. Pedagoginio eksperimento metodas buvo būtinas pakankamai naujai pedagoginei idėjai patikrinti, pagrįsti, jos taikymo sąlygoms atskleisti.

Siekiant išspręsti magistro darbo uždavinius taikėme natūralų ugdymo pedagoginį eksperimentą, tyrimo objekto neiškiriant iš natūralios aplinkos, o eksperimentinę situaciją iš esmės nesiskyrus nuo prastų sąlygų (Kardelis, 2002). Pedagoginis eksperimentas truko 10 mėnesių (2-4 lentelės). Buvo registruojami atliekami pratimai, jų intensyvumas, apimtis, kartojimų skaičius, poilsio intervalų trukmė ir charakteris. Rengimo mikrociklo skaitmeninė išraiška kaip taisyklė buvo 6-1.

Dokumentų analizė. Buvo analizuojami šiuolaikio komandos suflaist rungtynių Lietuvos krepšinio lygoje, Baltijos krepšinio lygoje ir Tarptautinės krepšinio federacijos Europos Taurės (FIBA EUROPE CUP) varžybose techniniai protokolai. Komandos varžybos veiklos rodikliai pateikti 14 priede. Iš viso komanda suflaist 83 rungtynes. Tyrimo informatyvumas nekelia abejoni, nes tyrimo duomenų gavimo būdas yra labai paprastas, visiems gerai suprantamas. Varžybos veiklos rodikliai pasitelkti iš techninio rungtynių protokolų, kuriuos registruoja licencijuoti varžybos sekretoriato darbuotojai prifilijavę tarptautinės kategorijos varžybos komisaro. Kai kurie duomenys yra dubliuojami varžybos pagrindiniame protokole. Tokiu būtu varžybos rezultatai registruojami labai kvalifikuotai.

Matematinė statistika. Buvo apskaičiuojamos tiriamųjų poŧlymių vidutinės reikšmės (\bar{X}) bei poŧlymių reikšmių sklaidą apibūdinantis vidutinis kvadratinis nuokrypis (\bar{U}). Jis apibrėžiamas kaip gyjam reikšmių ir vidurkio skirtumų kvadratų sumos vidurkis. Statistinis nuokrypis nusako kaip plačiai yra pasisklidusios reikšmės, rodo kiek vidutiniškai reikšmės nukrypsta nuo vidurkio.

is tarp atskir poflymi taikytas koreliacijos metodos. Koreliacija (pvz. naudojant Pirono koeficientas fymimas šrõ). Jis gali b ti rei-kiamas reik-m mis nuo 0 iki 1. Statistiniai metodai (koreliacija, standartinis nuokrypis) taikyti atliekant tyrimo duomen statistin vertinim Microsoft Office Excel kompiuterine programa. Rezultatams pateikti pasirinktas apra-omosios statistikos metodos, informacija pateikiama lentel se, paveiksluose.

2.2. Tyrimo organizavimas

Pirmajame tyrimo etape, siekiant i-siai-kinti krep-inink rengimo varflyb periode teorines prielaidas buvo studijuota pedagogin , psichologin , sportin literat ra. Antrajame etape buvo suformuluota darbo hipotez , apibr fti tyrimo ufdaviniai, sukurta tyrimo metodika. Tre iame etape buvo atliktas 8 m nesius truk s didelio meistri-kumo krep-inink rengimo tyrimas. Ketvirtajame etape, remiantis mokslin s literat ros ir atlikto tyrimo duomenimis, buvo formuluojamos i-vados ir teikiamos rekomendacijos.

Tis tyrimas buvo vykdomas nuo 2007 m. rugpj io m nesio 10 dienos iki 2008 m. gegufl s 13 dienos. Tiriam j imt sudar 14 šTYauli õ krep-inio klubo krep-inink . Tyrime dalyvavusi krep-inink charakteristika pateikta 1 priede. Realizuodami eksperimentin s program jie reng si Lietuvos krep-inio lygos (LKL), Baltijos krep-inio lygos (BBL) elitinio diviziono, ir Europos taur s (ULEB), rungtyn ms.

Pirmajame tyrimo etape, siekiant i-siai-kinti krep-inink rengimo varflyb periode teorines prielaidas buvo studijuota pedagogin , psichologin , sportin literat ra.

Antrajame etape buvo suformuluota darbo hipotez , apibr fti tyrimo ufdaviniai, sukurta tyrimo metodika.

Tre iame etape buvo atliktas 9 m nesius truk s didelio meistri-kumo krep-inink rengimo tyrimas.

Ketvirtajame etape, remiantis mokslin s literat ros ir atlikto tyrimo duomenimis, buvo formuluojamos i-vados ir teikiamos rekomendacijos.

3.1. Didelio meistrškumo krepšininkų rengimo struktūra

Analizuojamas didelio meistrškumo krepšininkų varžybos periodas truko beveik 10 mėnesių (278 dienas). Jis prasidėjo 2007 m. rugpjūčio 10 dieną ir baigėsi 2008 m. gegužės 13 dieną. 2-4 lentelės. Visas metinis krepšininkų rengimo makrociklas buvo suskirstytas į 7 mezociklus: parengiamąjį ir 6 varžybos. Tokiu mezociklo skaičiumi ir juose sprendžiamus uždavinius lėmė varžybos tvarkaraštis.

Parengiamasis varžybos mezociklas (MeP) prasidėjo rugpjūčio 10 dieną ir baigėsi rugsėjo 23 dieną. Jį sudarė 7 mikrociklai (3 pav.). Pirmasis vadinis mikrociklas truko tris dienas, o likusių rengimo mikrociklų trukmė buvo 7 dienos. Tai yra klasikinė mikrociklų trukmė, nes P. Karoblis (1999, 2005) teigia, kad minimali mikrociklo trukmė yra 3 dienos, o maksimali 10 dienų. Racionaliau yra naudoti septyni dienų savaitės mikrociklus. Pagrindiniais šio mezociklo uždaviniais buvo:

1. Tolygiai rengti sportininkus vis didėjančiam pratimų krūviui
2. Pratinti atamos ojudimo aparatą prie fizinių krūvių
3. Lavinti sportininkų aerobinius gebėjimus
4. Veikti širdies kraujagyslių sistemą
5. Susipažinti su bsimojo sezono rungtyniavimo filosofija, numatomais puolimo ir gynybos variantais
6. Formuoti naujojo kolektyvo komandinę dvasią

Pirmasis varžybos mezociklas (MeV₁) prasidėjo rugsėjo 24 d. ir baigėsi spalio lapkričio 4 d. MeV₁ sudarė 6 varžybos mikrociklai. Pagrindinis šio mezociklo uždavinys buvo:

1. tobulinti šaudymo technikos ir taktikos veiksmingumus, šaudymo savitarpio supratimą, šaudymą 1x1, 2x2, 3x3
2. išlaikyti parengiamajame mezocikle pasiektą fizinio darbingumo lygį,
3. rengiantis Lietuvos krepšinio lygos ir Baltijos krepšinio lygos varžyboms modeliuoti bsimas technikos ir taktikos veiksmus Europos taurės varžyboms (ULEB)
4. lavinti šaudymo pagarbą vienas kitam, intelekto gebėjimus (mąstymo, pastabumo ir suvokimo, dėmesio sutelkimo).
5. mokyti savikontrolės, savivertės

Antrasis varžybos mezociklas (MeV₂) prasidėjo lapkričio 5 d. ir baigėsi gruodžio 2 d. Tai buvo atsakingiausias komandos veiklos etapas, nes pirmą kartą klubo istorijoje buvo dalyvauta

šis krepšinio tauris turnyre (ULEB). MeV₂ sudar 5 varflyb

uždaviniai –ie uždaviniai:

1. tobulinti flaid j technikos ir taktikos veiksm g dffius, flaid j savitarpio supratim , flaidffiant 5x5
2. lavinti komandinius veiksmus ginantis asmeni–kai bei aik–te
3. i–laikyti parengiamajame mezocikle pasiekt fizinio darbingumo lyg ,
4. lavinti flaid j pagarb vienas kitam, d mesio koncentracij ir paskirstym , s moningum
5. suteikti flini apie darbingumo atgavimo priemoni taikymo ypatumus
6. studijuoti b sim varflov taktikos veiksmus puolant ir ginantis

Trečiasis varžybų mezociklas (MeV₃) prasid jo gruodffio 3 d ir baig si sausio 6 d. Tame komandos veiklos etape komanda flaid ULEB tauris antrojo rato bei LKL ir BBL reguliaraus sezono rungtynes. MeV₃ sudar 6 varflyb mikrociklai. Mezocikle buvo sprendffiami –ie uždaviniai:

1. tobulinti flaid j greito puolimo technikos ir taktikos veiksm g dffius,
2. lavinti komandinius zoninio spaudimo veiksmus ginantis
3. lavinti flaid j speciali j i–tverm , greitumo j g , lankstum ,
4. lavinti flaid j pagarb vienas kitam, d mesio koncentracij ir paskirstym .
5. suteikti flini apie racionalios sportininko mitybos ypatumus
6. studijuoti savo, geriausi pasaulio komand ir b sim varflov komandin s taktikos veiksmus puolant ir ginantis

Ketvirtasis varžybų mezociklas (MeV₄) prasid jo sausio 7 d ir baig si vasario 17 d. Tame komandos veiklos etape komanda flaid LKL ir BBL reguliaraus sezono rungtynes. Nuo –io etapo rungtyni rezultat priklaus koki viet komanda uffims reguliariajame sezone ir su kokiais varflovais reik s rungtyniauti atkrintamosiose varflybose. Tod l –io etapo svarba buvo labai didel . Savaime suprantama, kad varflyb atsakingumas veik tiriam j krep–inink savijaut , nuotaik , bendravim . MeV₄ sudar 6 varflyb mikrociklai. Mezocikle buvo sprendffiami –ie uždaviniai:

1. tobulinti flaid j per jimo i– greito puolimo pozicin puolim technikos ir taktikos veiksmus,
2. lavinti komandinius zoninio spaudimo veiksmus ginantis
3. lavinti flaid j speciali j i–tverm , greitumo j g , lankstum ,
4. lavinti flaid j pagarb vienas kitam, d mesio koncentracij ir paskirstym .
5. suteikti flini apie traum prevencij bei fizioterapini proced r poveik

2 lentel

„Šiaulių“ komandos rengimo modelis parengiamamajame (MeP), pirmajame varžybų periodo mezocikle (MeV₁)

1	Mezociklas	Parengiamasis								V ₁				V ₂		
2	M nuo	VII				IX				X				XI		
3	Dienos	10-12	13-19	20-26	27-2	3-19	10-16	17-23	24-30	1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	11-17
4	Mikrociklai	V ₁	DK ₁	DK ₂	PA ₁	PA ₂	PA ₃	PA ₄	V ₁	V ₂	V ₃	V ₄	V ₅	V ₆	V ₇	V ₈
5	Savait s	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6	Mikrociklo skaitmenin i-rai-ka	2-1	6-0	7-0	- 1+5-1	6-0	2-1+3-1	2-1+3-1	6-0	6-0	2-1+3-1	2-1+3-1	3-1+2-1	2-1+4	2-1+3-1	2-1+4
7	Treniruo i dienos	2	6	7	5		6	5	6	6	6	6	6	6	4	5
8	Treniruo i skai ius	3	10	11	8	9	4	6	6	6	6	6	6	6	4	6
9	Poilsio dienos	1	1	0	2	0	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2
10	Treniruo i trukm (min.)	325	1206	1276	984	936	464	668	576	582	528	486	464	438	288	450
11	Vidutin treniruot s trukm (min.)	108	121	116	123	104	116	112	96	97	88	81	77	73	72	75
12	Varflybos (skai ius)				1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12.1	Parengiamosios				1	3	3	2								
12.2	LKL (skai ius)								2	1	1		2		1	1
12.3	BBL (skai ius)									1	1	2		2		
12.4	ULEB (skai ius)														1	1
12.5	LKFT															
13	Varflybos (sugai-tas laikas val.)				150	450	450	300	300	300	300	300	300	300	300	300
14	Techninis rengimas (val.)				120	220	135	168	124	116	102	96	84	93	42	56
15	Taktinis rengimas (val.)				180	150	110	120	116	88	86	124	116	98	32	62
16	Teorinis (val.)				100	60	70	80	80	80	80	80	80	80	30	40
17	Integralusis (val.)				227	276	109	204	147	174	162	90	87	78	93	212
18	Fizinis rengimas (min.)	325	1206	1276	357	230	40	96	109	124	98	96	97	89	91	80
19	I-viso sugai-tas laikas	325	1206	1276	1134	1386	914	968	876	882	828	786	764	468	588	750

11 priedas

3 lentel

ŠTauli ō komandos rengimo modelis antrajame ōketvirtajame varflyb periodo mezocikluose

1	Mezociklas	V ₂			V ₃					V ₄					
2	M nuo	XI			XII					I			II		
3	Dienos	18-30	19-25	26-2	3-9	10-16	17-23	24-30	31-6	7-13	14-20	21-27	28-3	4-10	11-17
4	Mikrociklai	V ₉	V ₁₀	V ₁₁	V ₁₂	V ₁₃	V ₁₄	V ₁₅	V ₁₆	V ₁₇	V ₁₈	V ₁₉	V ₂₀	V ₂₁	V ₂₂
5	Savait s	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
6	Mikrociklo skaitmenin i-rai-ka	2-1+3-1	2-1+3-1	2-1+3-1	0-1+1-1+3-1	0+1-1+3-1	2-1+3-1	2-1+4-0	6-1	-2+1-1+2-1	2-1+3-1	2-1+3-1	2-1+3-1	3-1+2-1	6-1
7	Veiklos dienos	5	5	5	4	4	4	6	6	3	5	5	6	5	6
8	Treniruo i skai ius	5	7	7	4	5	6	7	7	2	3	5	7	4	8
9	Poilsio dienos	2	2	2	3	3	3	1	1	4	2	2	1	2	1
10	Treniruo i trukm (min.)	355	476	532	288	350	498	602	546	142	204	355	511	288	648
11	Vidutin treniruot s trukm (min.)	71	68	76	72	70	83	86	78	71	68	71	73	72	81
12	Varflybos (skai ius)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1
12.1	Parengiamosios														
12.2	LKL (skai ius)				1		1			1		1		1	
12.3	BBL (skai ius)	2	1	1		1		2	2		1				1
12.4	ULEB (skai ius)	1	1	1	1	1				1	1	1			
12.5	LKFT										1	1	2	2	
13	Varflybos (sugai-tas laikas val.)	450	300	300	300	300	150	300	300	300	450	450	300	450	150
14	Techninis rengimas (val.)	70	36	84	42	61	84	96	103	30	38	56	102	78	212
15	Taktinis rengimas (val.)	68	120	170	70	101	86	92	84	42	24	80	78	63	126
16	Teorinis (val.)	70	70	70	41	40	70	70	70		24	42	30	40	50
17	Integralusis (val.)	65	78	122	53	65	258	262	207		42	158	132	51	116
18	Fizinis rengimas (min.)	82	86	86	82	83		82	82	70	76	48	169	56	144

19	I–viso sugai–tas laikas	805	776	832	588	650	798	902	846	342	654	805	811	738	798
----	-------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

4 priedas

šTYauli ō komandos rengimo modelis pentajame––e–tajame varflyb periodo mezocikluose

1	Mezociklas	V ₅						V ₆						
		II		III				IV				V		
3	Dienos	18-24	25-2	3-9	10-16	17-23	24-30	31-6	7-13	14-20	21-27	28-4	5-11	12-13
4	Mikrociklai	V ₂₂	V ₂₃	V ₂₄	V ₂₅	V ₂₆	V ₂₇	V ₂₈	V ₂₉	V ₃₀	V ₃₁	V ₃₂	V ₃₃	V ₃₄
5	Savait s	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
6	Mikrociklo skaitmenin i–rai–ka	2-1+3-1	6-1	2-1+3-1	6-1	6-1	6-0		6-0	6-0	2-1+3-1	2-1+3-1	2-1+3-1	2-1+3-1
7	Veiklos dienos	5	6	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5
8	Treniruo i skai ius	6	9	7	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6
9	Poilsio dienos	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
10	Treniruo i trukm (min.)	47 4	729	532	553	518	568	552	560	576	518	490	408	402
11	Vidutin treniruot s trukm (min.)	79	81	76	79	74	71	69	70	72	74	70	68	67
12	Varflybos (skai ius)	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1
12.1	Parengiamosios													
12.2	LKL (skai ius)	1		2	1	1	1		1	1	1	1	2	1
12.3	BBL (skai ius)		1			1		1	1					
12.4	ULEB (skai ius)													
12.5	LKFT													
13	Varflybos (sugai–tas laikas val.)	150	150	300	150	300	150	150	300	150	150	150	300	150
14	Techninis rengimas (val.)	127	143	126	127	119	82	79	86	92	100	92	83	84
15	Taktinis rengimas (val.)	82	122	133	159	128	126	121	123	118	107	87	158	42
16	Teorinis (val.)	62	86	62	40	40	87	86	82	43	75	61	30	20
17	Integralusis (val.)	120	242	123	100	121	175	186	142	199	120	152	72	126



*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

18	Fizinis rengimas (min.)	83	136	88	127	110	98	80	127	124	116	98	65	130
19	I-viso sugai-tas laikas	624	779	832	703	818	718	702	860	726	668	640	708	552

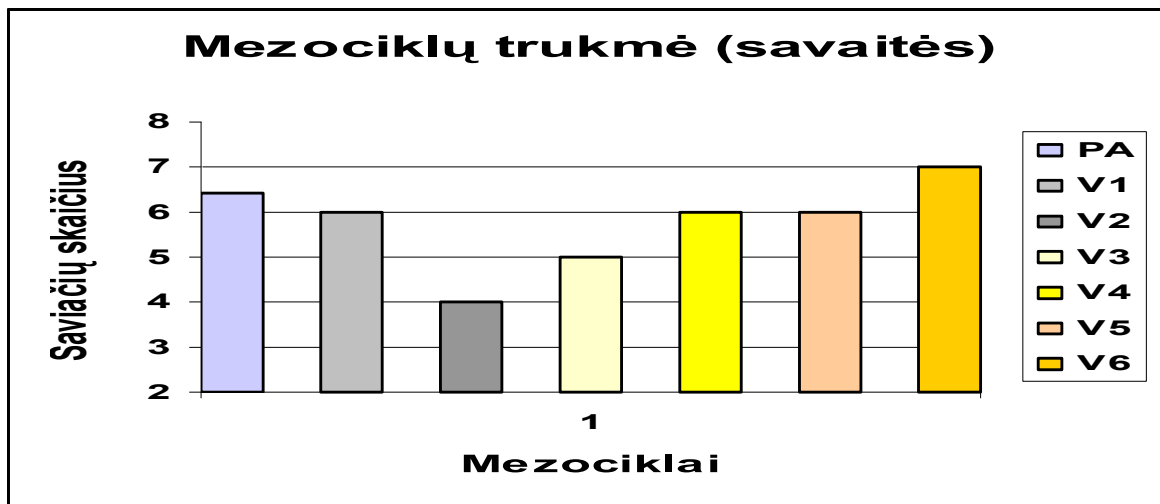
pasaulio komand ir b sim varflov individualios taktikos ginantis

Penktasis varžybų mezociklas (MeV₅) prasidėjo vasario 18 d ir baigėsi kovo 30 d..

Šeštasis varžybų mezociklas (MeV₆) prasidėjo kovo 31 d ir baigėsi gegužės 13 d. Tuo metu mezocikluose komanda laimėjo atsakingiausias LKL ir BBL sezono rungtynes. Pralaimėjimas – jame etape būtų sugadinęs viso 2007-2008 m. vertinimą. Mezocikluose buvo sprendžiami šie uždaviniai:

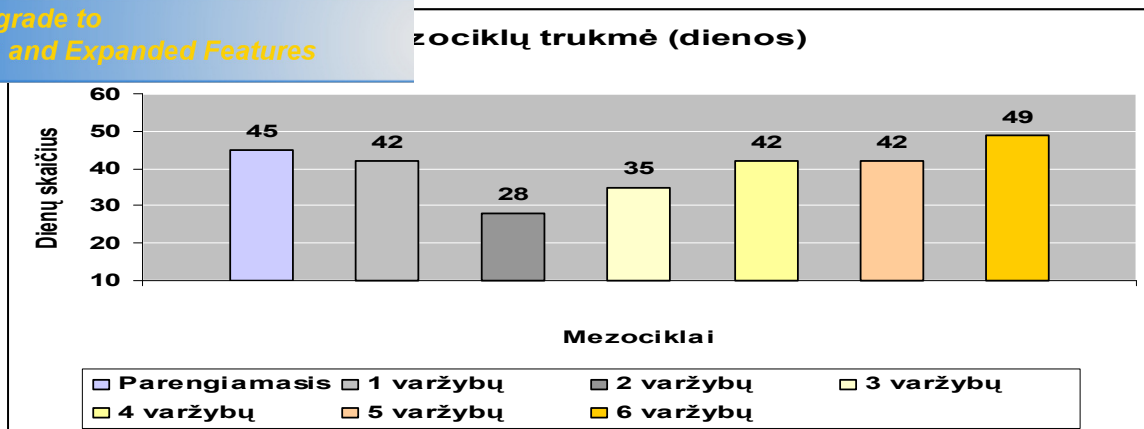
1. tobulinti laimėjimo puolimo technikos ir taktikos veiksmus,
2. lavinti komandinius gynybos veiksmus
3. išlaikyti fizinio parengtumo lygį
4. lavinti laimėjimo bendravimo, empatijos gebėjimus
5. suteikti žinias apie sportinės formos gyjimo, išlaikymo ir praradimo ypatumus,
6. studijuoti savo, geriausių pasaulio komand ir b sim varflov individualios ir komandinės taktikos veiksmus puolant ir ginantis

Rengimo ir varžybų mezociklo trukmė 1 mėn varžybų tvarkaraštis. Ilgiausiais pagal trukmę buvo varžybų šeštasis mezociklas ir parengiamasis mezociklas. Jų trukmė buvo atitinkamai 7 ir 6 savaitės. Platonovas (2003) teigia, kad optimaliausias mezociklo trukmė yra 6 savaitės. Per šį laikotarpį organizme gali vykti rimti struktūriniai ir funkciniai pokyčiai.



3 pav. Mezociklo trukmė savaitėmis

Kiekvieno mezociklo išraiška savaitėmis (4 pav.) dar objektyviau atspindi mezociklo trukmę su kitim, bet tendencija išlieka ta pati kaip ir analizuojant mezociklo trukmes savaitėmis.



4 pav. Mezociklų trukmė dienomis.

ŠTYauli ō komandos rengimo ir varžyb ō kr ōvi vidutin ōs mezocikl ō reik ōm ōs pateiktos 5 ir 6 lentel ōse.

3.2. Pratyb ō ir varžyb ō skaičiaus kaitos racionalumas varžyb ō periode.

Per vis ō 2007-2008 m. sezon ō šTYauli ō krep ōininkai suflaid ō 57 rungtynes. Rungtyn ōs buvo flaidfliamos kas 4 dienos. Taigi pasirengimo kitoms varžyboms trukm ō 2-3 dienos, nes reikia suvokti, kad kelion ōs ypa ō Europos valstybes trunka pakankamai ilgai. Rengdamiesi varžyboms krep ōininkai atliko 252 pratybas, kuriose buvo sprendfliami konkret ōs ufdaviniai. Sportininkai treniravosi 347 valandas, o varžybos truko 95 valandas. Pratyb ō racionaliam planavimui didffiausi tak tur ōjo rungtyni ō tvarkara ōtis. Vis tik reik ōt pabr ōfti, kad jis buvo parengtas netinkamai. Ypa ōtai pasakytina apie LKL tvarkara ōt. Koncentruojant baigiamajame lygos etape varžybas po dvi komand ō treneriai gal ōt leisti sportininkams atsigauti ir po to kryptingai pasirengti varžyboms. ŠTYauli ō tvarkara ōtyje buvo net 10 savai ōi per kurias komanda flaid ōtik vienerias rungtynes. Koncentruojant po dvi rungtynes per savait ō komand ō treneriams b ōt pavyk ōi ōvengti flaid ōj pervargimo, nes b ōt susidariusios net penkios laisvos nuo varžyb ō savait ōs.

Analizuojamas rei ōkinys pastebimas visame pasaulyje. Sporto komercializacija, komandas remian ōi kompanij ō reklama, besiple ōian ōios televizijos transliacijos ver ōia sporto funkcionierius didinti rungtyni ō skai ōi ėmpionatuose, steigti nauja krep ōinio lygas su rimtais priziniais fondais.

...no kr vi reik-m s parengiamajame; pirmajame, antrajame,
tre iajame varflyb mecocikluose bei sufaist rungtyni skai ius

Eil. Nr	Rodikliai	Mezociklai							
		Pa		V1		V2		V3	
		n	M	n	M	n	M	n	M
1	Trukm (savait s)	6,4	1,00	6	1,00	4	1	5	1
2	Trukm (dienos)	45	7,03	42	7,00	28	7	35	7
7	Treniruo i dienos	38	5,94	36	6,00	20	5	24	4,8
8	Treniruo i skai ius	51	7,97	36	6,00	24	6	29	5,8
9	Poilsio dienos	7	1,09	6	1,00	8	2	11	2,2
10	Treniruo i trukm (min.)	5859	915,47	3074	512,33	1746	436,5	2284	456,8
11	Vidutin treniruot s trukm (min.)	800	125,00	532	88,67	291	72,75	389	77,8
12	Var0ybos (skai ius)	9	1,41	12	2,00	8	2	10	2
12.1.	Parengiamosios	9	1,41		0,00		0		0
12.2	LKL (skai ius)		0,00	6	1,00	2	0,5	2	0,4
12.3.	BBL (skai ius)		0,00	6	1,00	2	0,5	5	1
12.4.	ULEB (skai ius)		0,00	2	0,33	4	1	2	0,4
12.5.	LKFT		0,00		0,00		0		0
13	Var0ybos (sugaiztas laikas val.)	1350	210,94	1800	300,00	1200	300	1350	270
14	Techninis rengimas (val.)	643	100,47	615	102,50	218	54,5	386	77,2
15	Taktinis rengimas (val.)	560	87,50	628	104,67	389	97,25	433	86,6
16	Teorinis (val.)	310	48,44	480	80,00	246	61,5	291	58,2
17	Integralusis (val.)	816	127,50	738	123,00	528	132	845	169
18	Fizinis rengimas (min.)	3530	551,56	613	102,17	365	91,25	329	65,8
19	Iz viso sugaiztas laikas	7209	1126,41	4604	767,33	2946	736,5	3784	756,8
		5859	915,47	3074	512,33	1746	436,5	2284	456,8

kr vi sumin s ir vidutin s reik-m s ketvirtajame, penktajame, -e-tajame varflyb mezocikluose bei per vis rengimo makrocikl .

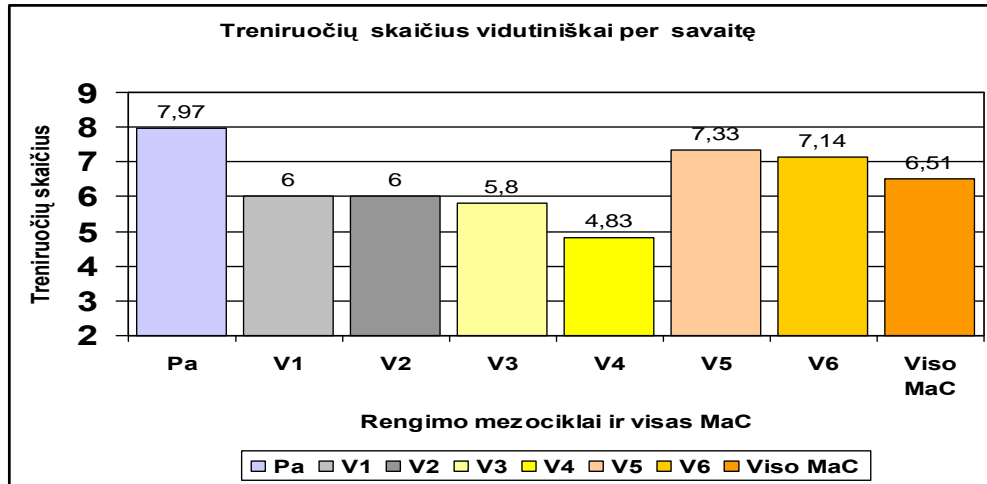
	V4	M	V5	M	V6	M	n	M
	n	M	n	M	n	M	n	M
Trukm (savait s)	6	1,00	6	1	7	1,00	40,4	1,00
Trukm (dienes)	42	7,00	42	7	49	7,00	283	7,00
7 Treniuo i dienos	30	5,00	34	5,67	38	5,43	220	5,45
8 Treniuo i skai ius	29	4,83	44	7,33	50	7,14	263	6,51
9 Poilsio dienos	12	2,00	8	1,33	11	1,57	63	1,56
10 Treniuo i trukm (min.)	2148	358,00	3374	562	3506	500,86	21991	544,33
11 Vidutin treniuot s trukm (min.)	436	72,67	460	76,7	490	70,00	236	5,84
12 VarOybos (skai ius)	14	2,33	8	1,33	9	1,29	70	1,73
12.1. Parengiamosios		0,00		0		0,00	9	0,22
12,2 LKL (skai ius)	3	0,50	6	1	7	1,00	26	0,64
12.3. BBL (skai ius)	2	0,33	2	0,33	2	0,29	19	0,47
12.4. ULEB (skai ius)	3	0,50		0		0,00	11	0,27
12.5. LKFT	6	1,00		0		0,00	6	0,15
13 VarOybos (sugaiztas laikas val.)	2100	350,00	1200	200	1350	192,86	10350	256,19
14 Techninis rengimas (val.)	516	86,00	724	121	616	88,00	3718	92,03
15 Taktinis rengimas (val.)	413	68,83	750	125	756	108,00	3929	97,25
16 Teorinis (val.)	186	31,00	377	62,8	397	56,71	2287	56,61
17 Integralusis (val.)	470	78,33	881	147	997	142,43	5275	130,57
18 Fizinis rengimas (min.)	563	93,83	642	107	740	105,71	6782	167,87
19 Iz viso sugaiztas laikas	4148	691,33	4474	746	4856	693,71	32021	792,60
	2148	358,00	3374	562	3506	500,86	22346	553,12

Sportininkas, pasira-s kontrakt tampa savoti-ku kaitu. Jis priver iamas dirbti, varflytis neatsifvelgiant jo adaptacijos fiziniams kr viams, varflyb aplinkai ypatumus. Kelion s varflybas kartais labai ufrunka, kei iasi paros prastas ritmas, maitinimasis. Tye veiksniai taip pat neigiamai veikia sportinink .

Per MeV₁ krep-ininkai treniravosi 6 kartus per savait (6 pav.) i-viso 45 treniuotes ir suflaid 13 rungtyni (7 pav.). Vidutini-kai per savait buvo atliekamos 7,5 pratybos arba 1 treniuot vidutini-kai per dien . Buvo rungtniaujama kas 3,2 dienos. Per pirm sias penkias MeV₁ savaite buvo suflaidfiama po 2 rungtynes, o paskutini j mezociklo savait net 3 rungtyn s.

Pana-i rungtyni ir varflyb tendencija i-liko MeV₂ ir MeV₃. Rungtyni ir varflyb skai iaus kitimo tendencija pasikeit MeV₄ ir MeV₅. B tent -i tendencija ir rodo rungtyni tvarkara- io sudarytoj flem kompetencij . Komanda dafniausiai flaisdavo tik vienerias rungtynes per savait . Susidar galimyb daugiau d mesio skirti tikslingam pasirengimui varflyboms. Bet

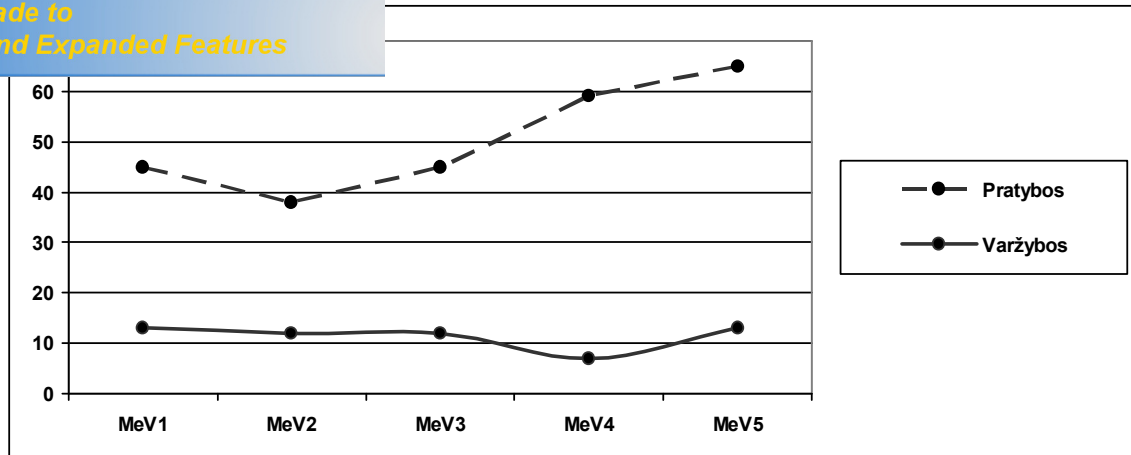
Treniruočių skaičius per savaitę



6 pav. Vidutinis treniruočių atliktų per savaitę skaičius mezocikluose.

suvokiant sportinės formos gijimo, išlaikymo ir netekimo dėsningumus būtina numatyti 2-3 savaites be rungtynių. Būt galima sportininkams atsigausti, pakeisti aplinką, atsipalaiduoti psichikškai nuo rungtynių, varžybų, pastovaus nuovargio bei fizinio skausmo rutinos. Krepšininkai MeV₄ ir MeV₅. vienerias rungtynes flaisdavo atitinkamai kas 7 ir 4.8 dienos. Iš viso sportininkai MeV₄ ir MeV₅. suflaid atitinkamai 7 ir 13 rungtynių.

Savaime suprantama kad krepšinio pratybų trukmė varijavo. Todėl apie sportininkų patiriamą fizinį ir psichinį krivą varžybų periode galima spręsti iš suminio pratyboms skiriamo laiko konkrečiuose rengimo etapuose (8 pav.) vidutinis vienerių mezociklo pratybų trukmė (9 pav.).

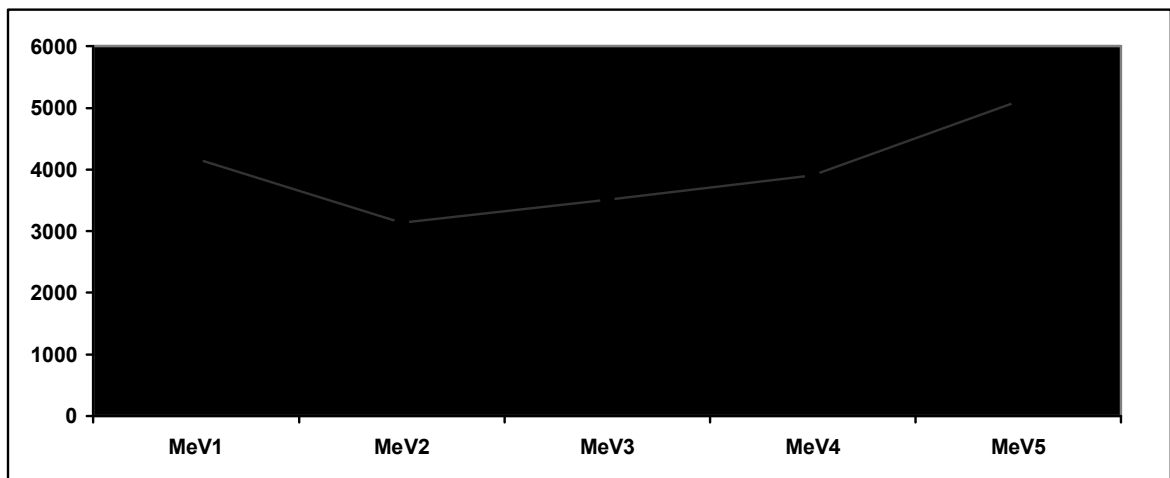


7 pav. Pratyb ir varflyb skai iaus kaita varflyb periodo mezocikluose

Daugiausiai laiko pratyboms buvo skiriama MeV₁ ir MeV₅. Pirmajame varflyb mezocikle komanda treniravosi 4176 min.(5 pav.). Tok didel fizin kr v galima buvo pakelti d l keletu prieflas i :

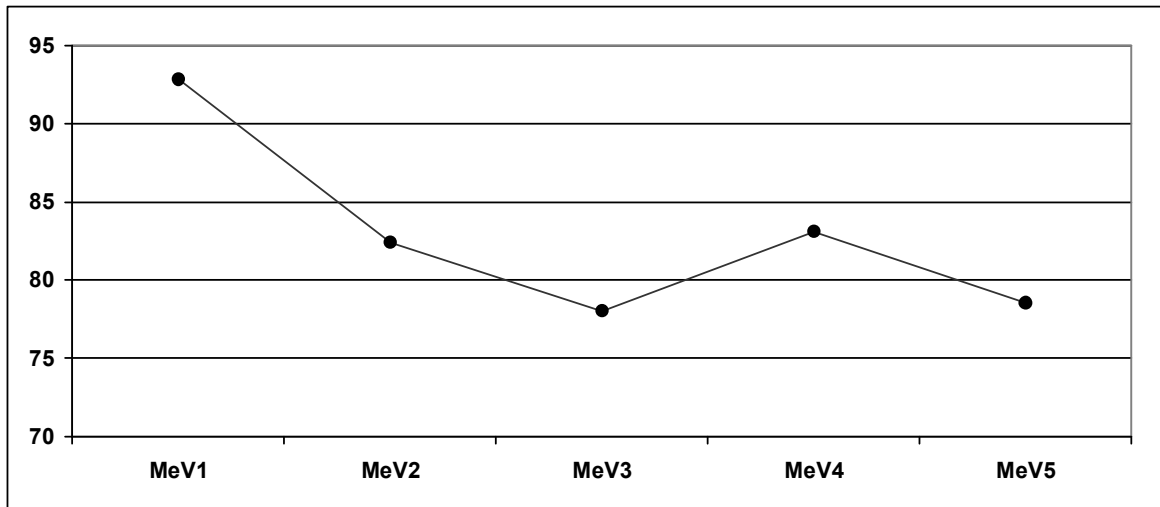
1. krep-ininkai jau buvo veik koncentruoto fizinio rengimo etap
2. kadangi nuo rengimosi sezonui praffios jau buvo pra j 6 savait s, galima sivaizduoti, kad krep-ininkai pasiek tam tikr sportin s formos lyg . Tod l tokioje b senoje jiems veikti tok fizin kr v nebuvo sud tinga.

MeV₅ krep-ininkai treniravosi 5104 minutes. Sportin s formos netekimo b senoje tokio fizinio kr vio veikimas reikalavo dideli fizini , psichini pastang ir energetini s naud .



8 pav. Pratyb laiko kaita varflyb periodo mezocikluose

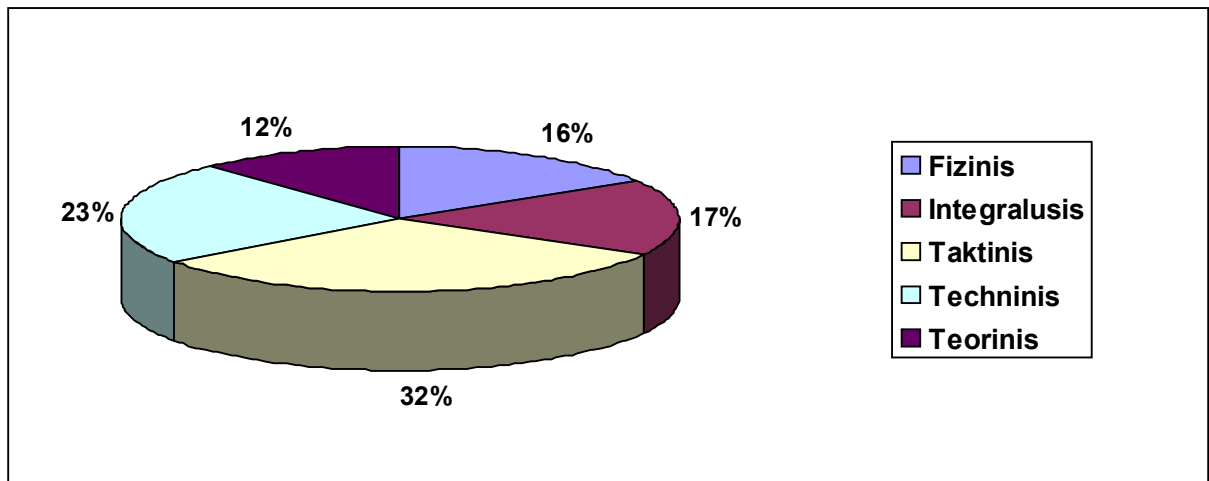
Pratybas kr vio apimt atspindi vidutini-kai vienerioms mezociklo pratyboms skiriamas laikas (9 pav.). Paveiksle pateikta vidutin s vieneri rengimo mezociklo pratyb kr vio trukm tendencija leidflia teigti, kad treneriams pavyko realizuoti sporto teorijos princip teigiant , kad ilgai trunkan io varflyb periodo pradflioje galima taikyti ilgesn s trukm s pratybas, o periodo pabaigoje b tina taikyti trumpesnes pratybas. Mokslininkai (Karoblis, 1999,2005, Skarbalius 2001,Stonkus, 2003) net pabr flia, kad varflyb periodo pabaigoje b tina taikyti trumpas vienodo kryptingumo kr vio pratybas. Realizuojant – princip pratybos gali b ti vykdomos ir pakankamai dafnai.



9 pav. Pratyb vidutin s trukm s kaita varflyb periodo mezocikluose

Rengimo priemonių kaitos racionalumas

Sportinis rengimas (Stonkus, 2002; Karoblis, 1999, 2005) suvokiamas kaip daugialypis pedagoginis vyksmas apimantis mokym, auklėjimą, ypatybių ir gebėjimų ugdymą, harmoningos asmenybės ugdymą, sveikatos stiprinimą, rezultatų siekimą. Tiek teorine tiek ir praktine prasme labai svarbiu sportiniam rezultatui lemianiu veiksmu tampa racionalių rengimo rėmėjų santykis. Analizuojamame didelio meistriškumo krepšinio varžybos periode dominavo taktinio rengimo krėmėjų (10 pav.). Tokio kryptingumo krėmėjų sudarė 32% viso rengimo. Techniniam rengimui buvo skiriamas netaip didelis dėmesys - 23%. Toks krėmėjų santykis atitinka mokslininkų (Karoblis, 1999; Stonkus, 2005) rekomendacijas.

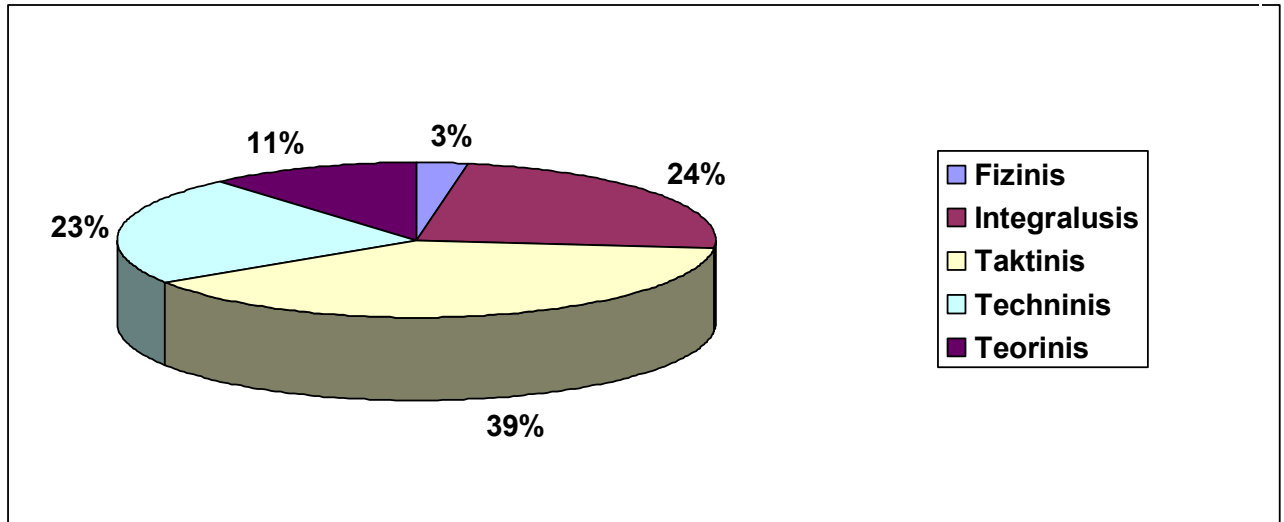


10 pav. Rengimo dalių santykis varžybos periode

Tiek praktine tiek ir teorine prasme yra vertinga rengimo rėmėjų santykio kaitos varžybos periode analizė. Varžybos periodo pradžioje dominavo taktinis techninis krepšinio rengimas (11 pav.). Tyrimams rengimo rėmėjų buvo atitinkamai skiriama 39% ir 24% viso rengimo. Tokia didelė teorinio ir techninio rengimo krėmėjų dalis taikymas MeV₁ gali būti paaiškinta šiais teiginiais:

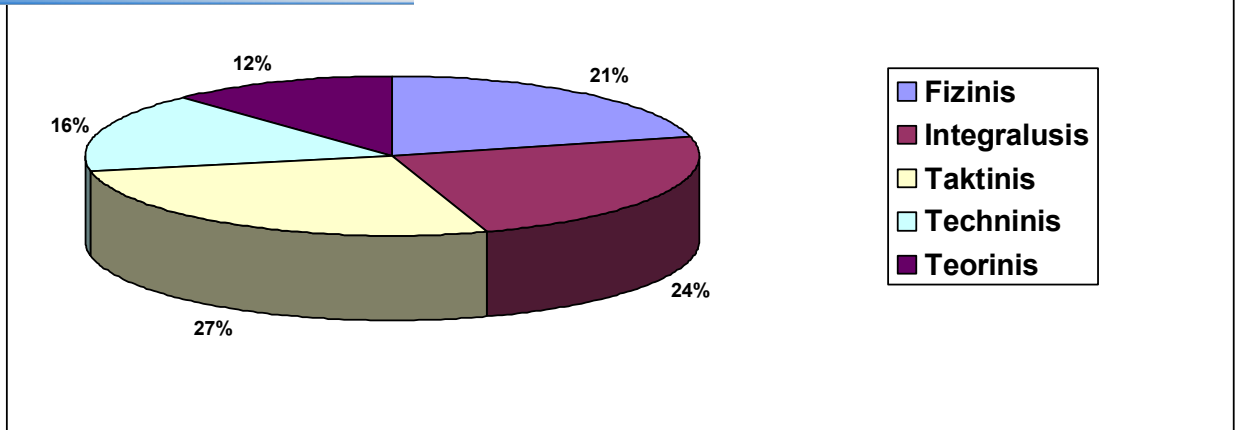
1. naujai suformuotam kolektyvui reikėjo perprasti naujojo trenerio rengimo filosofiją
2. visos flaidimo komandos varžybos periodo pradžioje taktiniam ir techniniam rengimui skiria beveik pusę pratybų laiko.

taikyt parengiamajame periode galima formuoti greit judesi
nes flaidimo parengtumo lygmuo laiddfia spr sti – udavin
pakankamai lengvai.



11 pav. Rengimo dali santykis varflyb periodo MeV₁

Varflyb periodo MeV₄ rengimo dali santykis flenkliai skyr si tiek nuo bendrosios varflyb periodo, tiek ir nuo MeV₁ rengimo dali santykio MeV₁ tendencijos (12 pav.). Padid jo santykin fizinio (iki 21%) ir sumafl jo taktinio rengimo (iki 27%) dalis. Tai buvo daroma siekiant i-laikyti pasiekt fizin darbingum . Ta iau reikia pripaffinti, kad tai pasiekti labai sud tinga, nes sportin forma gyjama per 2-6 m nesius ir gali b ti i-laikoma tik apie 2 m nesius, o analizuojamo varflyb periodo trukm 8 m nesiai.



12 pav. Rengimo dali santykis varflyb periodo MeV₄

3.4. Krepšininkų rungtyniavimo veiklos vertinimas

Krepšininko flaidimo geb jimai pasirei-kia kaip i-mokt flaidimo veiksm ir j derini , integruot komandos flaidim visuma. Sporto mokslininkai (Stonkus, 2002) i-skirai somatinius (gis, i-tiest rank ilgis, k no mas s ir gio santykis), motorinius (greitumo, vikrumo, -oklumo, i-tverm s), psichinius (geb jimas analizuoti flaidimo situacijas, kovingumas, iniciatyvumas) veiksnius s lygojan ius krep-inink rungtyniavimo veiklos veiksmingum . Krep-inink flaidimo per rungtynes informatyviausias rodiklis yra efektyvumo koeficientas. Tai kompleksinis rodiklis, kur takoja pozityv s veiksmai (tiksl s metimai, atkovoti ir perimti kamuoliai, rezultatyv s perdavimai, metim krep- blokavimas it t.t.) ir negatyv s veiksmai (netiksl s metimai, technikos klaidos, asmenin s praflangos, gynybos klaidos.

Vidutinis šTŲauli ō komandos rungtyni veiklos vidutinis efektyvumo koeficientas buvo $87,02 \pm 24,97$ (7 lentel).

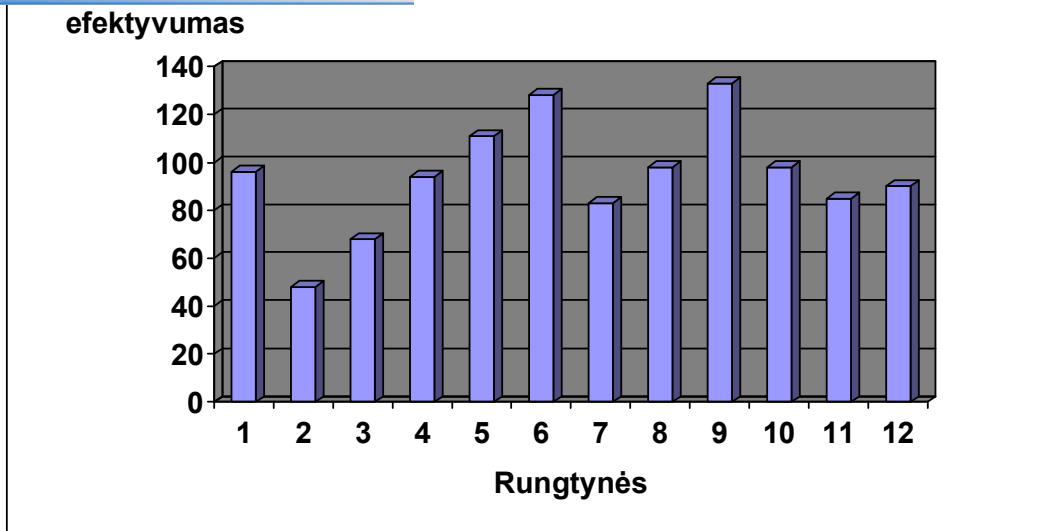
Pirmajame varflyb mezocikle krep-ininkai flaid LKL ir BKL rungtynes. Vidutinis MeV₁ varflyb veiklos efektyvumas buvo $94,33 \pm 23,77$, o -io rodiklio variacijos koeficientas buvo 24.8 % (13 pav.). Vis tik reik t pripaffinti, kad komandos varflyb veiklos efektyvum takoja varflfov komandos paj gumas. Tiriam j flaidimo su viena i-silpniausi LKL komand šAis iais-Atletuō (2 rungtyn s) efektyvumas buvo tik 48, tuo tarpu flaidffiant su viena i- geriausi LKL komand šLietuvos rytuō (10 rungtyn s) ó 98.

7. lentel

Štulpiniai duomenys komandos varfybės veiklos rodikliai 2007-2008 metų sezone

Varfybės	Rodikliai	mesta	Praleista	Dvita-kiai metimai			Trita-kiai metimai			Baud metimai			Atkovota kamuoli	Rezultatų s perdavimai	Perimti kamuoliai	Blokuota metim	Klaidos	Pralangos	EFF
				Pataikyta	Mesta	%	Pataikyta	Mesta	%	Pataikyta	Mesta	%							
LKL	Σ	2138	2006	537	1031		199	532		438	609		893	350	171	63	326	512	2274
	\bar{X}	85,52	80,24	21,48	41,24	41,3	7,96	21,28	27,4	17,52	24,36	56,9	35,72	14,00	6,84	2,52	13,04	20,48	90,96
	σ	14,02	14,74	4,67	6,37		2,84	5,59		7,53	8,63		6,91	4,17	3,40	1,50	3,74	4,68	25,40
BBL	Σ	1795	1772	438	869		169	469		412	563		772	288	155	53	269	467	1903
	\bar{X}	81,59	80,55	19,91	39,50	44,6	7,68	21,32	29,5	18,73	25,59	66,3	35,09	13,09	7,05	2,41	12,23	21,23	86,50
	σ	12,17	12,11	4,86	7,62		2,98	3,62		6,64	7,81		6,69	5,69	2,40	1,40	3,85	4,20	24,47
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05		>0,05	>0,05		>0,05	>0,05		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
ULEB	Σ	781	810	214	393		75	214		139	212		307	145	66	34	119	274	783
	\bar{X}	78,10	81,00	21,40	39,30	54,2	7,50	21,40	35,4	13,90	21,20	66,4	30,70	14,50	6,60	3,40	11,90	27,40	78,30
	σ	14,11	15,29	5,04	4,79		1,65	2,80		3,38	5,05		5,66	4,30	1,71	1,71	4,77	10,39	25,19
	P^*	<0,05		>0,05	>0,05		>0,05	>0,05		<0,05	>0,05		<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05
P^{**}			>0,05	>0,05		>0,05	>0,05		<0,05	>0,05		<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05
Visos	Σ	4714	4588	1189	2293		443	1215		989	1384		1972	783	392	150	714	1253	4960
	\bar{X}	82,70	80,49	20,86	40,23	44,9	7,77	21,32	29,6	17,35	24,28	62,2	34,60	13,74	6,88	2,63	12,53	21,98	87,02
	σ	13,40	13,63	4,78	6,61		2,69	4,42		6,75	7,83		6,77	4,78	2,76	1,52	3,93	6,31	24,97

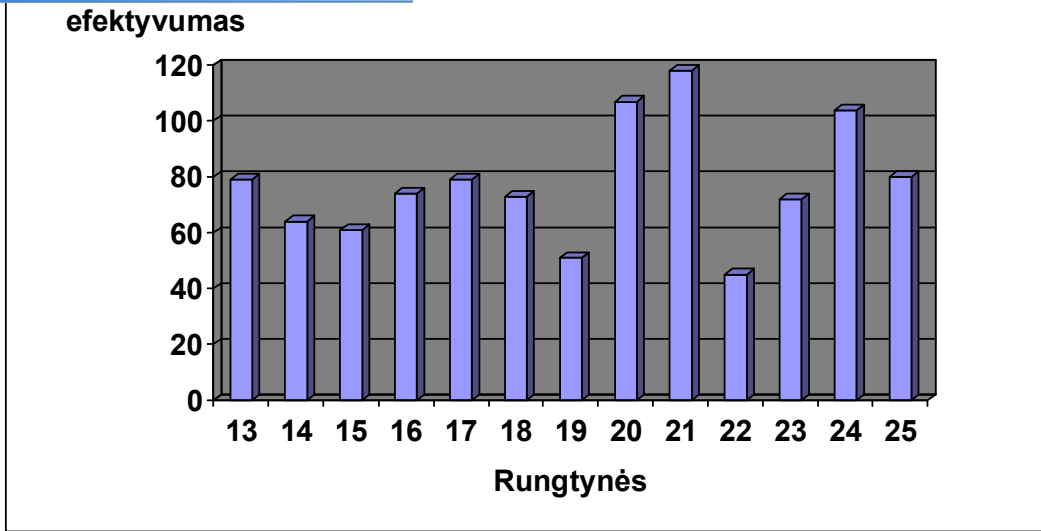
p tarp LKL ir BBL rezultat , p^* tarp LKL ir ULEB rezultat , p^{**} tarp BBL ir ULEB rezultat



13 pav. Tiriam j varflyb veiklos kaita varflyb periodo MeV₁

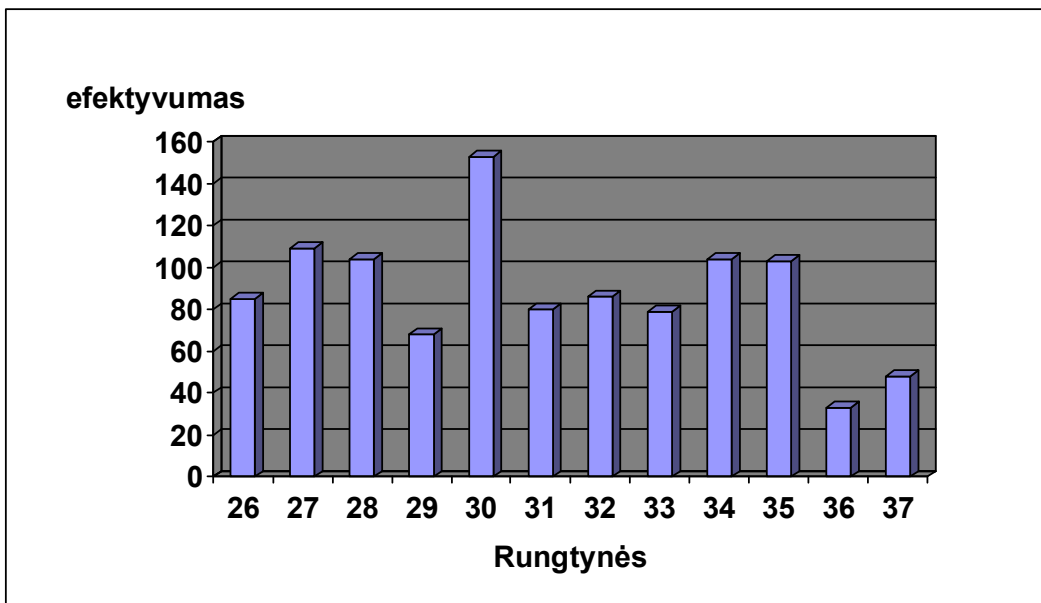
Vidutinis MeV₂ varflyb veiklos efektyvumas buvo $77,50 \pm 21,41$, o –io rodiklio variacijos koeficientas buvo 27.6 % (14 pav.). Tai buvo femiausias rungtyni veiklos efektyvumo koeficientas analizuojamame varflyb periode. Diskutuotinas klausimas yra tokio nedidelio varflyb veiklos efektyvumo koeficiento prieplastys. J gali b ti keletas: netinkamas komandos rengimas, flaid j nuovargis - daugiau kaip pus MeV₂ rungtyni komanda flaid i–vykose, buvo rungtyniaujama su Geriausiomis Ispanijos Turkijos, Italijos komandomis. Krep–inink varflyb veiklos efektyvumas per vis MeV₂ buvo femas, i–skyrus trejas rungtynes su Londono šGuildfordō (20 varflyb periodo rungtyne s) , Klaip dos šNept nuō (21 varflyb periodo rungtyne s), Ankaros šTurk Telekomō (24 varflyb periodo rungtyne s)

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features



14 pav. Tiriam j varflyb veiklos kaita varflyb periodo MeV₂

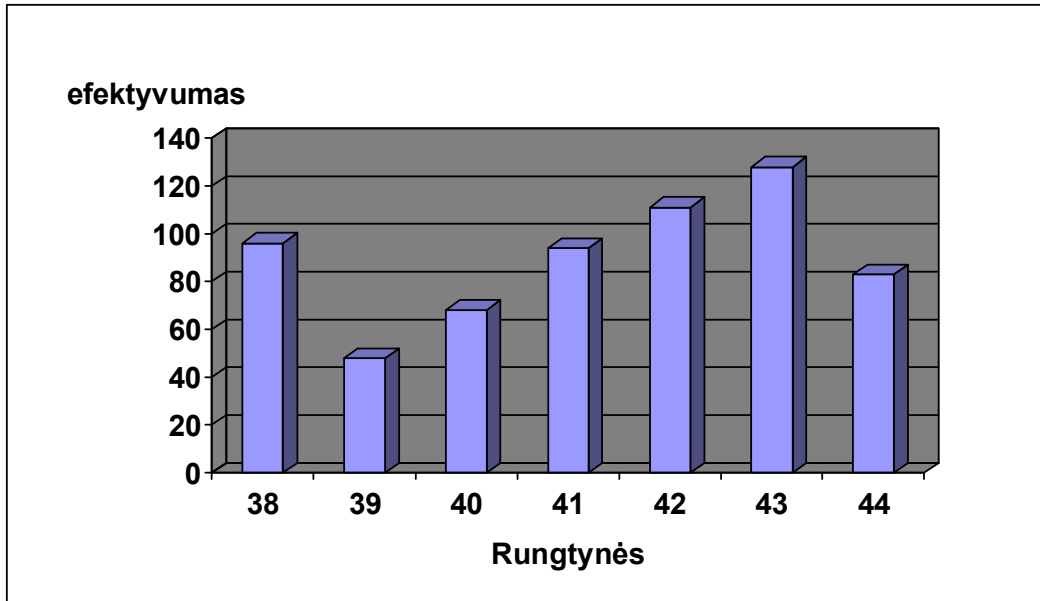
Vidutinis MeV₃ varflyb veiklos efektyvumas buvo $87,67 \pm 31,02$, o -io rodiklio variacijos koeficientas buvo 35,4 % (15 pav.). Tai buvo flymiausias rungtyni veiklos efektyvumo koeficiento svyravimas analizuojamame varflyb periode.



15 pav. Tiriam j varflyb veiklos kaita varflyb periodo MeV₃

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

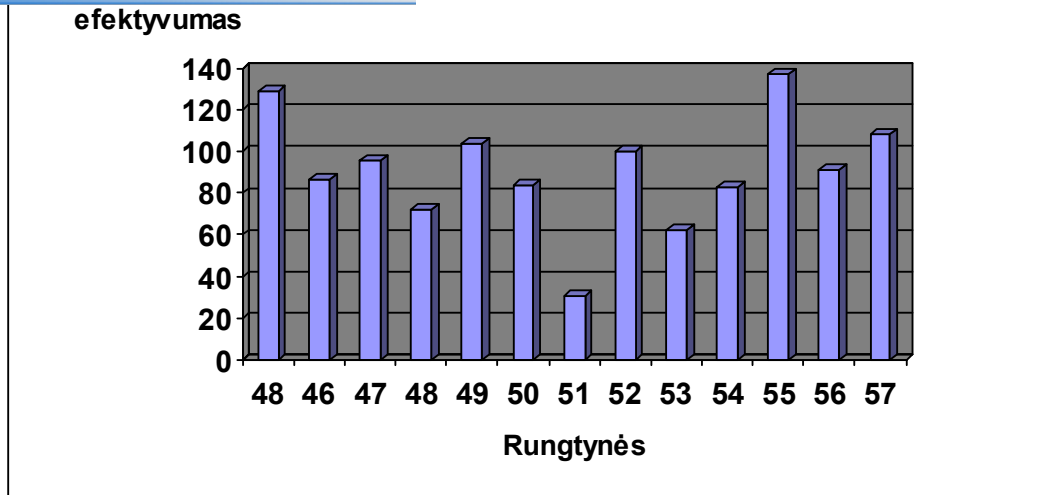
veiklos efektyvumas buvo $83,57 \pm 16,54$, o -io rodiklio variacijos koeficientas buvo 30,2 % (17 pav.). Tai buvo mažiausias rungtyni veiklos efektyvumo koeficiento svyravimo diapazonas analizuojamame varflyb periode.



16 pav. Tiriam j varflyb veiklos kaita varflyb periodo MeV₄

Vidutinis MeV₅ varflyb veiklos efektyvumas buvo $91,08 \pm 27,47$, o -io rodiklio variacijos koeficientas buvo 30,2 % (17 pav.). Tai buvo atsakingiausias varflyb periodo mezociklas. Mažiausias rungtyni veiklos efektyvumo koeficientas buvo ufregistruotas flaidffiant labai atsakingas atkrintam sias BBL rungtynes su Rygoje su šBaronsō (51 sezono rungtyn s) (pav.).

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features



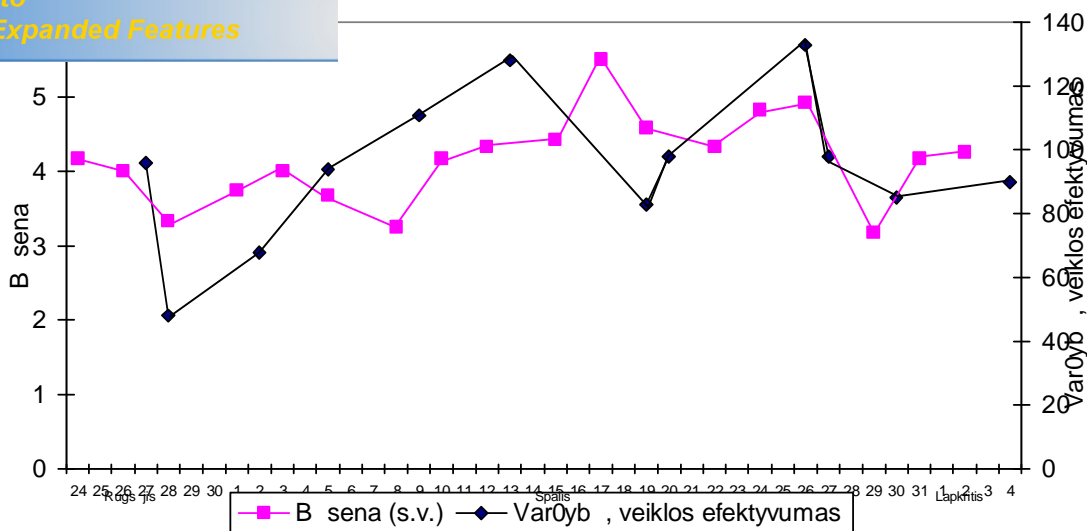
17 pav. Tiriamųjų varflybės veiklos kaita varflybės periodo MeV₅

3.5. Varžybų veiklos efektyvumo ir savijautos ryšys

Tarp savijautos ir varflybės veiklos efektyvumo koeficiento tiek visame varflybės laikotarpyje ($r=0.629$) tiek ir atskiruose mėnesio laikotarpio mezocikluose užregistruotas glaudus koreliacinis ryšys. Šiek tiek reikšmingiausiai krepšininkai savijautą iki rungtynių taikoja fiziškai, patiriama fizinė ir psichinė tampa per pratimus, o po rungtynių pademonstruotas varflybės veiklos efektyvumas. Ypač sudėtingi fiziologiniai ir psichiniai veiksniai lemiamos vidinės senosios krepšininkai patiria po pralaimėtų rungtynių. Krepšininkai supranta, kad po rungtynių pasipils komandos treneris, draugai, šeimoniškais atstovais priešais tai didelis prasto rungtynių rezultato. Suprantama, kad krepšininko reakcija tokio aplinkos spaudimo yra labai individuali.

Pirmajame varflybės mezocikle (MeV₁) koreliacijos koeficientas tarp savijautos ir varflybės veiklos efektyvumo buvo 0.543. Prasčiausiai savijautą (3,75±,97 balo) krepšininkai vertino priešais geriausias rungtynes su šios Lietuvos Rytuose (18 pav.). Galima teigti, kad tokio savijautos vertinimo metu rungtynių reikšmė krepšininkams galvoja apie savo veikimą; suvokia, kad veikti varflybės aplinkoje bus labai nelengva. Vakare vykusio rungtynių varflybės veiklos efektyvumo buvo vienas iš prasčiausių (68 sv.) MeV₁. Rungtynių su Klaipėdos šneptu nuo dien (spalio 10 d.) krepšininkai savo savijautą vertino labai gerai (4,92±,0,29 balo). Per vakare vykusias rungtynes buvo pademonstruotas geriausias varflybės veiklos efektyvumas MeV₁, kuris sudarė 133 vienetų. MeV₁ pabaigoje patirti du pralaimėjimai 17 ir 22 taškų skirtumui labai šiek tiek taikė krepšininkai savijautos vertinimą.

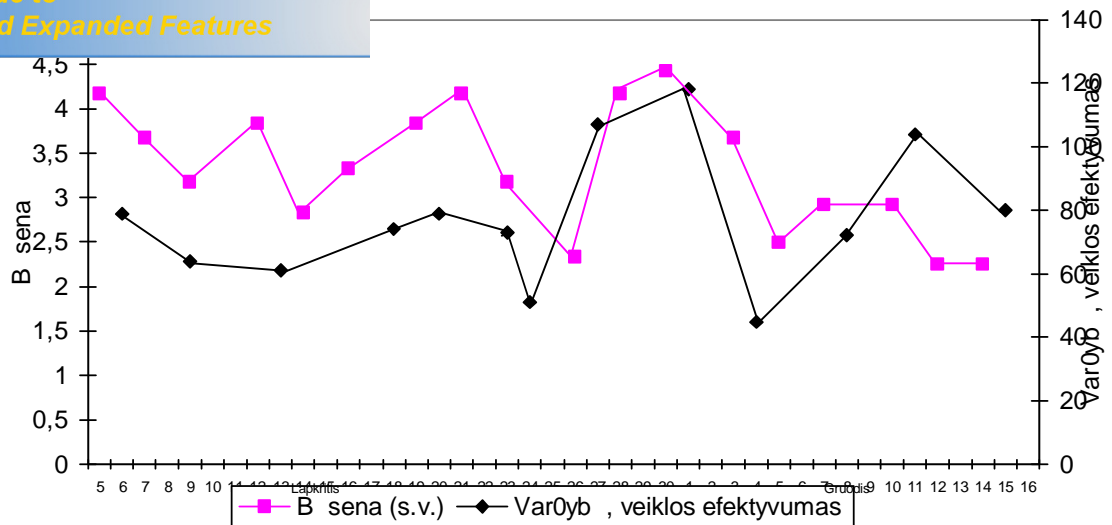
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features



18 pav. Varflyb veiklos efektyvumo ir savijautos rodikli kaita MeV₁

Antrajame varflyb mezocikle (MeV₂) koreliacijos koeficientas tarp savijautos ir varflyb veiklos efektyvumo buvo 0.687. MeV₂ vidutin tiriam j savijauta buvo 3,36±0,73 balo. Tiek varflyb veiklos efektyvumas, tiek ir krep-inink savijauta -iame mezocikle labai varijavo (19 pav.). Varflyb veiklos efektyvumo koeficiento variacija sudar 27,6, o savijautos ó 21,7 %. Po laim t ULEB rungtyni su Sarajevo šBosnaõ krep-inink savijauta sudar net 4,17±0,72 balo. Taciau po to sekusi dviej pralaim jim Rygos ASK ir Kauno šfialgiriuiõ krep-inink savijauta sumafl jo (p<0,05) iki 2,33±0,78 balo. Po to sekusios dvi pergals prie- Londono šGuildfordõ ir Klaip dos šNept n õ flenkliai pagerino krep-inink savijaut ir lapkri io 30 d buvo uffregistruota geriausia tiriam j savijauta - 4,42±0,67 balo.

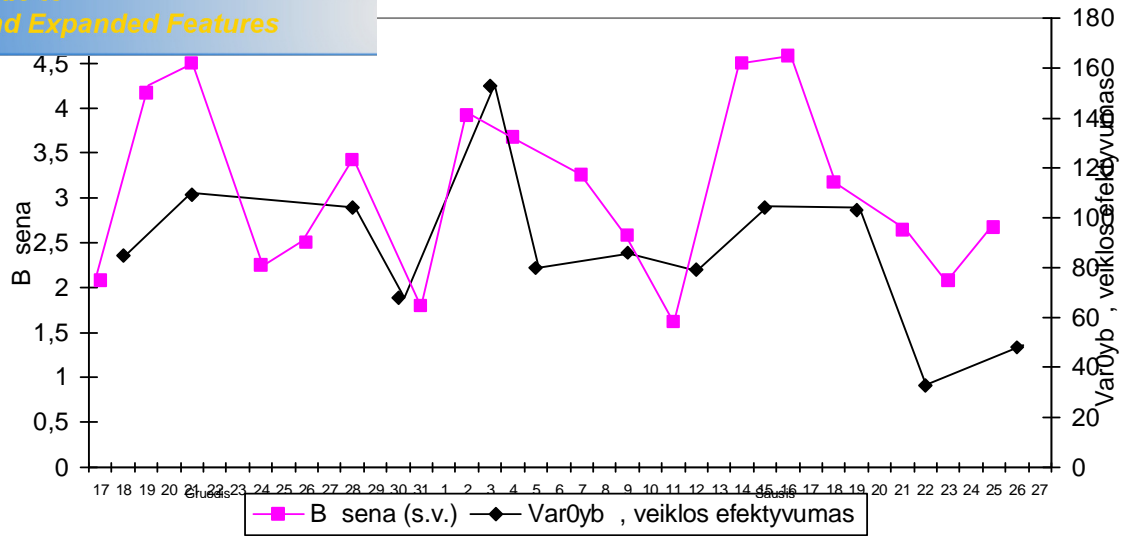
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features



19 pav. Varflyb veiklos efektyvumo ir savijautos rodikli kaita MeV₂

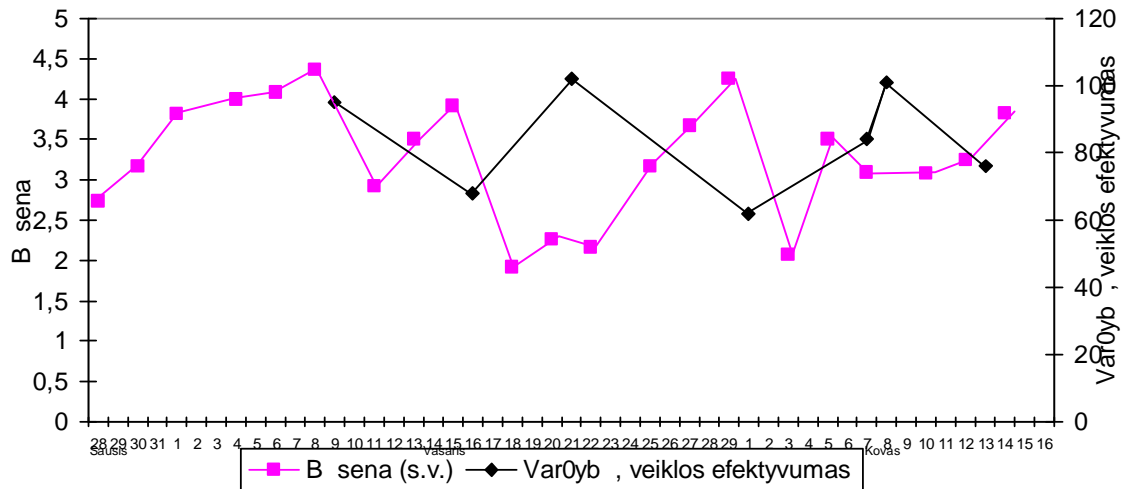
Tre iajame varflyb mezocikle (MeV₃) koreliacijos koeficientas tarp savijautos ir varflyb veiklos efektyvumo buvo 0.672. MeV₃ vidutin tiriam j savijauta buvo 3,09±0,94balo. Tiek varflyb veiklos efektyvumas, tiek ir krep-inink savijauta -iame mezocikle labai variavo (20 pav.). Varflyb veiklos efektyvumo koeficiento variacija sudar 31,2 balo , o savijautos ó 30,4 %. Krep-inink savijautos kreiv leidflia i-kirti tris pikus. Pirmasis pikas (4,50±0,67 balo) ufregistruotas po laim t ULEB rungtyni su Berlyno šAlbaõ, antrasis ó po dviej Nauj j met poilsio dien , tre iasis ó po dviej pergali prie-Kauno šfialgir õ ir Londono šGuildfordõ. MeV₃ pabaigoje varflyb veiklos efektyvumas sumafl jo. Pralaim jimai Badalonos šJuventudõ ir šLietuvos rytuiõ tur jo takos krep-inink savijautai. MeV₃ pabaigoje. Krep-inink savijauta sumafl jo iki 2,08±1,00)

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features



20 pav. Varflyb veiklos efektyvumo ir savijautos rodikli kaita MeV₃

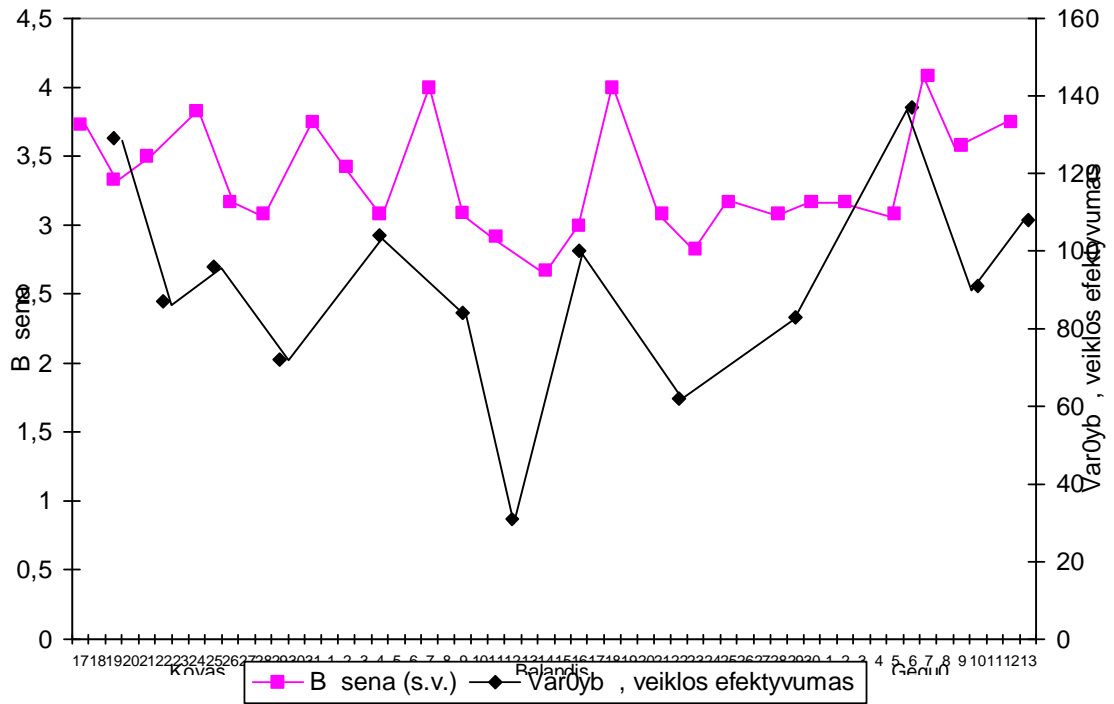
Ketvirtajame varflyb mezocikle (MeV₄) koreliacijos koeficientas tarp savijautos ir varflyb veiklos efektyvumo buvo 0.596. MeV₄ vidutin tiriam j savijauta buvo 3,32±0,68 balo, o variacijos koeficientas ó 20,5%. Varflyb veiklos efektyvumo koeficiento ir savijautos kitimas MeV₄ leidflia teigti, kad krep–inink savijauta tai neflymiai v luojanti reakcija varflyb rezultatus (21 pav.).



21 pav. Varflyb veiklos efektyvumo ir savijautos rodikli kaita MeV₄

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

rodiklyje (MeV₅) koreliacijos koeficientas tarp savijautos ir varflyb
 MeV₅ vidutin tiriam j savijauta buvo 3,34±0,39 balo, o
 variacijos koeficientas vienas i-maffiausi varflyb periode ó 20,5% (22 pav.).



22 pav. Varflyb veiklos efektyvumo ir savijautos rodiklio kaita MeV₅

IŠVADOS

1. Neigiamas vidutinės sportininkų senos kitimo tendencijos lėmimas: gera fizinė nuotaika po laimėtų rungtynių, gera fizinė nuotaika po vieną ar pusantros dienos trukusio poilsio – savaitės, gimtadieniai, buvimas kartu, komandos rėmimas, paskatinimai, premijos
2. Neigiamas vidutinės sportininkų senos kitimo tendencijos lėmimas: prasta fizinė nuotaika po pralaimėtų rungtynių, treniruočių ir varžybų krūvio koncentracija varžybų mikrocikluose, savaitės bioritmo tendencijos. Ty. mikrociklo pabaigoje kaip taisyklė registruojama prastesnė sportininkų sena, komandos lyderių netinkama elgsena treniruočių, rungtynių metu, komandos lyderių bendravimo problemos, ilgos varginančios kelionos ypatinga varžybų periodo pradžioje, rengimasis ilgoms kelionoms, patirtos traumos
3. Didelio meistriškumo krepšinio sportininkų rengimas yra labai sudėtingas vyksmas, turintis specifinius ypatumus. Išskiriamos trys krepšinio sportinio rengimo socialieji (asmenybės ugdymas, geri, grafiški partneriai ir varžovų tarpusavio santykiai, socialinis fizinis statusas ir kt.), psichologiniai (skirtingas rengimo ritmas, technikos ir taktikos judesiai, veiksmų suvokimas ir realizavimas sudėtingose situacijose, fizinis bendravimas, suderinamumas), valdymo (sistemų: treneris - fizinis, specifinis rengimas ir parengtumas valdymas).
4. Tuo laikin sportinio rengimo sistema varžybų periode kinta, iškyla nauji keli ir būdai tobulinti. Svarbiausiu 6-8 mėnesių trukmės varžybų periodo uždaviniais reikėtų laikyti: rasti arba atrasti-sukurti ir gyvendinti optimalias, veiksmingai potenciali sportininko galimybių išnaudojimui orientuotas sportinio rengimo metodologijas, darant kuo mažiau pedagoginį klaidų, parenkant, nustatant ir taikant optimalius fizinius krūvius, aktyvios veiklos ir darbingumo atsigavimo ritmus
5. Sporto pedagogas, modeliuojantis ugdymo krūvius turi suvokti, kad: kiekvieno fizinio gebėjimai pakelti vairo kryptingumo fizinius krūvius yra genetiškai determinuoti; kiekvienam sportininkui reikalingas nevienodas laiko tarpas atsigauti po pratimų ar rungtynių; sportininkams būdinga skirtinga reakcija aplinkos dirgikliams bei nevienodas gyvenimo būdas; pratimų krūvio parametrai turi atitikti besitreniruojančiųjų savijautą, genetines ypatybes, fizinių ypatybių lavėjimo prielaidas ir esmines organizmo savybes: kaitumą, plastiškumą, gebėjimą mokytis (išmokti) ir tobulėti.
6. Geriausi Lietuvos krepšinio komandų varžybų periodas trunkantis 8 mėnesius skirstoma smulkesnius struktūrinius darinius ir mezociklus, kurių trukmė 6-9 savaitės. Tik per 6 savaites trukmės kryptingo rengimo mezociklų galima pasiekti reikšmingų organizmo adaptacinių pokyčių. Mezociklų skaičių ir juose sprendžiamus uždavinius lemia varžybų tvarkaraštis.

ŠTėyauli ō krep–ininkai suflaid 57 rungtynes. Rungtyn s buvo ngimo kitoms varflyboms trukm 2-3 dienos. Rengdamiesi varflyboms krep–ininkai atliko 252 pratybas, kuriose buvo sprendffiami konkret s ufldaviniai. Sportininkai treniravosi 347 valandas, o varflybos truko 95 valandas. Pratyb racionaliam planavimui didffiausi tak turi rungtyni tvarkara-tis, kurio reng jai nesuvokia flogaus organizmo veiklos d sningum .

2. Sporto komercializacija, komandas remian i kompanij reklama, besiple ian ios televizijos transliacijos ver ia sporto funkcionierius didinti rungtyni skai i empionatuose, steigti nauja krep–inio lygas su rimtais priziniais fondais. Sportininkas, pasira– s kontrakt tampa savoti–ku kaitu. Jis priver iamas dirbti, varflytis neatsifvelgiant jo adaptacijos fiziniams kr viams, varflyb aplinkai ypatumus. Kelion s varflybas kartais labai uftrunka, kei iasi paros prastas ritmas, maitinimasis. Tėe veiksniai taip pat neigiamai veikia sportininko savijaut .

3. Sportinis rengimas krep–inink rengimas varflyb periode suvokiamas kaip daugialypis pedagoginis vyksmas apimantis mokym , aukl jim , ypatybi ir geb jim ugdym , harmoningos asmenyb s ugdym , sveikatos stiprinim , rezultat siekim . Tiek teorine tiek ir praktine prasme labai svarbiu sportin rezultat lemian iu veiksniau tampa racionalius rengimo r –i santykis. Analizuojamame didelio meistri–kumo krep–inink varflyb makrocikle dominavo taktinio rengimo kr viai. Tokio kryptingumo kr vis sudar 32% viso rengimo. Techniniam rengimui buvo skiriamas nemaflsnis d mesys - 23%.

4. Krep–inink flaidimo per rungtynes informatyviausias rodiklis yra efektyvumo koeficientas. Tai kompleksinis rodiklis, kur takoja pozityv s veiksmai (tiksl s metimai, atkovoti ir perimti kamuoliai, rezultatyv s perdavimai, metim krep– blokavimas it t.t.) ir negatyv s veiksmai (netiksl s metimai, technikos klaidos, asmenin s praflangos, gynybos klaidos. Vidutinis šTėyauli ō komandos rungtyni veiklos vidutinis efektyvumo koeficientas buvo $87,02 \pm 24,97$ (6 lentel). Vidutinis MeV_1 varflyb veiklos efektyvumas buvo $94,33 \pm 23,77$, MeV_2 - $77,50 \pm 21,41$, MeV_3 - $87,67 \pm 31,02$, MeV_4 - $83,57 \pm 16,54$, MeV_5 - $91,08 \pm 27,47$. Komandos varflyb veiklos efektyvum takoja varflov komandos paj gumas.

5. Tarp savijautos ir varflyb veiklos efektyvumo koeficiento tiek visame varflyb laikotarpyje ($r=0.629$) tiek ir atskiruose –io laikotarpio mezocikluose ufregistruotas glaudus koreliacinis ry–ys. fienkliausiai krep–inink savijaut iki rungtyni takoja fizin b kl , patiriama fizin ir psichin tampa per pratybas, o po rungtyni pademonstruotas varflyb veiklos efektyvumas. Ypa sud ting fiziologini ir psichini veiksni lemiamos vidin s b senos poj t krep–ininkai patiria po pralaim t rungtyni . Krep–ininkai supranta, kad po rungtyni pasipils komandos treneri , r m j ,



PDF Complete

Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

...tov priekai-tai d l prasto rungtyni rezultato. Suprantama, kad
...s spaudim yra labai individuali.

METODINĖS REKOMENDACIJOS

1. Mechanizmas sportinio rengimo krivės didinimas nebeturi veiksmingos takos sportiniam atletui parengtumui. Todėl svarbu keisti dominuojančią sportinio rengimo paradigmą, pergyvenančią savotišką krizę ir iekoti sportini rezultat gerinimo rezervą tobulinant sportinio ugdymo kokybę varžybos periode.

2. Sportinio rengimo optimizavimas varžybos periode, atsižvelgiant dabartinę sporto teorijos ir praktikos lygį, tampa konstruktyviu tik tada, kai optimizavimas remiasi flinomais dėsningumais, apibrėžiant konkretų jo turinį, kriterijus, būdus ir sąlygas. Pratybų ir varžybos krivė yra vienas iš pagrindinių veiksnių, takojančių sportinio rengimo vyksmo veiksmingumą.

3. Treniruotės krivės modelis varžybos periode turėtų sudaromas atsižvelgiant išuos pagrindinius principus:

- Ugdomasis treniruotės krivės turėtų būti koncentruotas, nes kitaip negalima sukaupti treniruotės potencialo, kur būtų galima veiksmingai panaudoti vėlesniais treniruotės etapais;

- Taikant treniruotės krivę koncentruotai, turėtų būti palaikoma ar atgaivinama anksčiau išugdyta savybė;

- Vieno tipo koncentruotų treniruotės krivės ciklas neturėtų trukti ilgiau kaip 6-7 savaites ir ne trumpiau kaip 2-3 savaites;

- Išugdyta savybė turėtų būti palaikoma, o kas 4-6 savaites atgaivinama, t. y. tai savybei atgauti (atgaivinti) būtina skirti ne mažiau kaip 2-4 savaites koncentruotai krivė;

- Greitumo įgysimo ugdymo potencialas papildomas turėtų būti ne rečiau kaip 2 kartus per metus (parankiausia - 4 kartus);

- Įgysimo, greitumo ir įgysimo išvėrimo ugdomasis koncentruotas krivės turėtų būti atskirtas vienas nuo kito;

- Koncentruotas treniruotės krivės gali būti taikomas tokia fizinių ypatybių lavinimo seka: aerobinis išvėrimas, įgysimo išvėrimas, maksimalioji įgysimo greitis, greitumas (kuo vėlesnis treniruotės etapas, tuo labiau treniruotės pratimai turi atitikti varžybos veiklą);

- Kita fizinių ypatybių lavinimo krivė būtina taikyti technikos ir taktikos tobulinimo krivė.

4. Didelio meistriškumo komandos rengimo valdymas varžybos periode turėtų remtis šiais veiksmais:

- Periodiškai turėtų būti vykdomi testavimai, nes testavimo rezultatai leidžia nustatyti ir vertinti esamą krepšinio parengtumą lygmenį, nustatyti realius, artimiausius krepšinio tikslus ir uždavinius.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

o stipriuosius ir silpnuosius flaid jo bruoflus, suteikia reikiam parengti tiksling ir reali krep-inink rengimo(si) program siekiant artim j ir tolimesni j tiksl .

- Tik objektyv s testavimo rodikliai leidflia sudaryti tiksling , krypting krep-ininko rengimo(si) program ó b tin sud tin sportinio rengimo dal tiek siekiant artim j , tiek tolimesni j tiksl .

- Tik objektyv s testavimo rodikliai rodo tikr krep-ininko parengtumo paflang ar atsilikim vienoje ar kitoje rengimosi srityje.

- Testavimo metu atletas mokosi geriau paffinti savo organizmo galimybes.

5. Testavimas leidflia treneriui:

- Palyginti gautus rodiklius su kituose –altiniuose pateiktais ir padaryti kvalifikuotas, objektyvias i–vadas.

- Numatyti realius visiems krep-ininkams ir komandai tikslus ir ufdavinius.

- Panaudoti objektyvius testavimo rodiklius rengiant realias krep-inink ir komandos vieneri met bei daugiame io rengimo programas.

- Objektyviai vertinti parengtos sportinio rengimo programos veiksmingum , pasitikrinti kur einama ir koku tempu.

- Tikslingai ir laiku koreguoti sportinio rengimo vyksm : didesn d mes skirti anaerobiniam krep-inink paj gumui ugdyti, akcentuoti j gos ypatybi ugdyimo, technikos veiksm greitumo ir tikslumo tobulinim ir pan.

- Kaupti trenerio dienora–iuose arba kompiuteryje testavimo rodiklius; remiantis jais sudaroma kit met sportinio rengimo programa, flaid j , komandos modeliai.

- vertinti treniruotumo sumafl jim po pereinamojo periodo, traum , i–ry–kinti svarbiausias problemas kurias reikia pirmiausia atkreipti d mes .

- Valdyti rengim , siekiant tiek artim j , tiek tolim j flaid j ir komandos tiksl .

6. Sporto treniruot s varflyb periode esm ir yra nepaliaujamas sportin s formos tobulinimas. Tod l –iame periode b tina keisti treniruot s priemones ir metodus, kuri poveikis sportininko organizmui turi skirtis ne tik naujumu, bet ir j ga.

LITERATŪRA

1. Ada-kevi ien , E. (2004). Vaik fizin s sveikatos ir k no kult ros ugdymas. Monografija. Klaip da: Klaip dos universiteto leidykla
2. Andriulis E., Grinien E., erniauskien M. (1994). Moksleivio fiziologija ir higiena. Vilnius.
3. Aramavi i t V. (1998). Ugdymo samprata. Vilnius.
4. Augustauskas, V. (1935) Fizi-kas aukl jimas Nr. 1, 16-17
5. Bal i nas, M. (2005). Optimali fizini kr vi taikymo veiksmingumas rengiant jaunuosius (15 ó 16 m.) krep-ininkus. Daktaro disertacija
6. Bitinas B. (1996). Ugdymo filosofijos pagrindai. Vilnius.
7. Bitinas, B. (1997). Edukologijos mokslinio paffinimo ypatumai // Lietuvos edukologija. P. 69-75
8. Bitinas, B. (1998). Ugdymo tyrim metodologija. Vilnius: Jo-ara.
9. Carron A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: interpretations and considerations // Journal of Sports psychology. London. Nr. 4. P. 123-138.
10. Bompa, T.O. (1990). Periodization of strength. The most effective methodology of strength training. NSCA Journal, 12 (5) 49-52
11. Bompa, T.O. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training. 4th edition. USA: Human Kinetics.- 414 psl.
12. Brittenham G. (1996) Complete conditioning for basketball. USA: Human Kinetics
13. Butautas, R. (2002). Vienalaikio poveikio metodo veiksmingumas, rengiant jaunuosius krep-ininkus. Daktaro disertacija. Kaunas: LKKA.
14. Cross, N., Lyle, J. (1999) Overtraining and the coaching process. The coaching process: Principles and practice for sport. Oxford: Butterworth Heinematn, 192 ó 209.
15. epul nas A. (2001). Slidinink rengimo technologija. Kaunas: LKKA
16. Danisevi ius J., Gonestas E. (2001). Matavimai: test teorija. Kaunas: LKKA
17. De Rose, D., Korsakas, P., De Shamps, S. (2000) The coach as a source of stress for basketball players. Pre-olympic Congress. Internationall Congress of Sport Science, Sport Medicine and Physical Education. Brisbane, 515.
18. Gaili nien , A(1185). Sportin veikl limituojantys medicininiai ir biologiniai faktoriai. Vilnius
19. Gore Ch.r J., (2000). Physiological tests for elite athletes Champaign, IL: Human Kinetics

21. Janssen, P.G.J.M. 2001. Lactate Threshold Training. Champaign, IL: Human Kinetics. 27-28.
22. Kardelis, K. (2002). Mokslini tyrim metodologija ir metodai. Kaunas: Judex.
23. Karoblis, P. (1999) Sporto treniruot s teorija ir didaktika. Vilnius: Elada.
24. Karoblis, P. (2005) Sportinio rengimo teorija ir didaktika. Vilnius: Elada
25. Karoblis, P., Raslanas A., Steponavi ius K. (2002). Didelio meistri-kumo sportinink rengimas. Vilnius.
26. Kent, M. (1998) the Oxford dictionary of sports science and medicine. USA: Oxford.
27. Kulakauskas, V. (1974). Krep-ininko treniruot . Vilnius: Valstybin politin s ir mokslin s literat ros leidykla
28. Lepe-kien , V. (1996). Humanistinis ugdymas mokykloje. Vilnius: Valstybinis leidybos centras.
29. Liach, W. (2002) I-skirtinai koordinacin s treniruot s aspektai daugiame io krep-inink rengimo sistemoje. Ugdymas K no Kult ra Sportas Nr. 1, 34 ó 41
30. Lorenc, R., Saibene, G. (1996). Teaching Basketball.- Roma: World Association of Basketball Coaches.- 166p.
31. Maceina A. (1990). Pedagoginiai ra-tai. Kaunas
32. Maceina, A. (1998). Mintys, apm stymai. Vilnius: Mintis.
33. Malinauskas, R. (2003). Sporto psichologijos pagrindai. Kaunas: LKKA.
34. Martens, R. (1999). Sporto psichologijos vadovas treneriui. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras
35. Mikalauskas R. (2002). Sporto komandos valdymas. Kaunas: LKKA.
36. Mi-kinis, K. (1998). Sporto ir k no kult ros s saja: taka flogaus tobul jimui // Sporto mokslas. Nr. 4 (13). P. 20-23.
37. Mi-kinis, K. (2000). Sporto kaip socialinio rei-kinio panaudojimas moksleiviams ugdyti // Sporto mokslas. Vilnius. Nr. 2 (20). P. 46-50.
38. Mi-kinis, K. (2002). Sporto pedagogikos pagrindai. Kaunas: Lietuvos k no kult ros akademija.
39. Palaima, J. (1961) Krep-inink iniciatyvumo, savaranki-kumo ir ryftingumo mokymas sporto treniruot s procese. Ped. moksl kandidatin disertacija. Maskva (rus k.)
40. Palaima J. (1976). Sportininko psichologinis ruo-imas varflyboms. Kaunas.
41. Palaima J. (1987). Fizinis pratim mokymo psichologijos pagrindai. Vilnius.
42. Plentinis A. (2004). Galima jeigu labai norií // Sportas. Vilnius. Nr. 6 (542). P. 4.

- aining to keep your athletes healthy. Sports Coach. 20 ó 22
- yb s raida ir ugdymas. Vilnius: A-ara.
45. Rushall, B. S. (1985) Several principles of modern coaching. Sport coach. 8(3). 40 ó 44
 46. Sakalauskas, TM (1995). Jaun j krep-inink (16-18 met) fizinio ir techninio rengimo efektyvinimo keliai (teorija ir didaktika), dakt. Disertacija, Vilnius: VPA, VU.
 47. Skernevi ius, J., Raslanas, A., D delien , R. (2004). Sporto mokslo tyrim metodologija. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras
 48. Skurvydas, A. (1991). Organizmo adaptacijos prie fizini kr vi pagrindiniai d sningumai. Vilnius
 49. Skurvydas, A., Stanislovaitis, A. (1997) J gos ir greitumo lavinimo efektyvumo kryptys. Sporto mokslas, Nr. 2(7), 27 ó 30
 50. Skurvydas, A. (1997) Raumen maksimaliosios j gos lavinimo šhipertrofin õ ir šnervin õ kryptys. Treneris, Nr. 3, 3 ó 7
 51. Skurvydas, A., Stanislovaitis, A., Ma iukas, A. (1996) Greitumo lavinimo pagrindimas. Treneris, Nr. 2, 15 ó 22
 52. Skurvydas, A., Stanislovaitis, A., ir kt. (1997) Sportinink treniruo i proceso efektyvinimo kryptys. Treneris, Nr. 1, 3 ó 7
 53. Skurvydas, A. (1998). Judesi valdymo ir sporto fiziologijos pagrindai. Kaunas: LKKI
 54. Stankevi ius L. (1997). fiaidimai visiems. K dainiai.
 55. Starischa A. (1999). Treniruot s planavimas. Vilnius.
 56. Stone, W. and Steingard, P. (1993) Year- round conditioning for basketball. Clinics in Sport Medicine 2, 173-191
 57. Stonkus, S. (1987) Krep-inio fiaidimo ypatyb s. Tendencijos. Modeliai. Vilnius: Lietuvos Auk-tojo Mokslo Ministerija
 58. Stonkus, S. (2000) Sportinio rengimo principai / Treneris Nr.1, 3-8p
 59. Stonkus, S. (2002) Krep-inio testai. Kaunas: LKKA
 60. Stonkus S. (2002) Sporto termin fiodynas. Kaunas: LKKA
 61. Stonkus S. (2003) Krep-inis: Istorija Teorija Didaktika. Kaunas: LKKA
 62. TMalkauskis, St. (1928) Fizinis lavinimas ir jo tikslai. Klaip da: Rytas
 63. TMalkauskis, St. (1994) Pedagoginiai ra-tai. Kaunas: TMwiesa.
 64. Taylor, J. (2003) Basketball: applying time motion data to conditioning. Strength and Conditioning Journal 2, 57-64
 65. Tamo-auskas, P. (2000) Humanisti-kai orientuotas student fizinis ugdymas. Vilnius: Vilniaus Gedimino technikos universitetas, 40

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

- and Motivation. Champaign, IL: Human Kinetics
70. J., Murphy, A. J., Humphries, B. J. (1993) The Optimal training load for the Development of Dynamic Athlete Performance. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 25(11). 1279 ó 1286
68. Vid nas (1991). Sveikata. Jaunumas. Grofl . Kaunas: Farmacija
69. Vokietaitis, A. (1948) Fizinio aukl jimo krypties keitimo klausimas. *fiiburiai*, Nr. 12 (122)
70. Vokietaitis, A. (2003) Ra-tai. Kaunas: Lietuvos politini kalini ir tremtini s junga
71. Wilmore, J. H., Costill, G. L. (2004) *Physiology of Sport and Exercise*. ó Champaign, Illinois: Human Kinetics
72. Zatsiorsky, V. M. (1995) *Science and Practice of Strength Training*. Champaign, IJ: Human Kinetics
73. Wilmore, J. H., Costill, G. L. (2004) *Physiology of Sport and Exercise*. ó Champaign, Illinois: Human Kinetics
74. . . ., (1999) N 4. 21-25
75. , . . . (2003) - VII ð , 24-25, . 366-367
76. , . . . (1977) :
77. , . . . (1985) :
78. , . . . (1988) :
79. , . . . (1994) :
80. , . . . (1997) N .3, 12-15
81. . . . (1998). //
- . M .

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

. //

- M .
83. M , . . , . . (1988)
84. , . . (1986)
85. , . . (1988) . : ÷
86. , . . (1997)
87. , . . (2004)
88. , . . , . . (1988)

PRIEDAI

1 priedas

Tyrimė dalyvavusių krepšinio charakteristika

Eil Nr	Vardas pavard	Kilm	Gimimo metai	Am- flius	gis	Svo- ris	Amplua
1	Tomas Rinkevi ius	Rietavas	78-01-04	29	177	81	Gyn jas
2	Vaidas Pauliuk nas	Birflai	79-06-01	28	190	94	Gyn jas
3	Darius Pakamanis	Mafleikiai	81-09-08	25	193	93	Gyn jas
4	Mantas Ruikis	Klaip da	85-06-28	22	198	99	Gyn jas
5	Gediminas Maceina	prienai	84-08-28	23	188	90	Gyn jas
6	Aurimas Birgelis	Marijampol	88-08-19	18	190	82	Gyn jas
7	filvinas Petraitis	Pakruojis	88-01-06	19	194	88	Gyn jas
8	Laimonas Luko- evi ius	Klaip da	86-03-09	21	193	95	K. puol jas
9	Gediminas Orelik	Maulyiai	90-05-14	17	198	99	K. puol jas
10	Rolandas Vai i nas	Radvili- kis	75-07-04	32	201	106	K. puol jas
11	Antonio Grantas	Augusta	77-02-02	30	196	107	K. puol jas
12	Aurimas Kiefla	Marijampol	82-10-25	24	200	99	K. puol jas
13	Julius Mykolaitis	Kaunas	83-12-15	23	202	92	K. puol jas
14	Donatas Zavackas	Klaip da	80-04-23	27	203	101	K. puol jas
15	Saulius Kuzminskas	Vilnius	82-05-30	25	210	119	V. puol jas
16	Art ras Masiulis	Anyk- iai	80-05-02	27	210	135	V. puol jas
M				24,3	196,4	98,8	
S				4,3	8,3	13,5	

G.M. savijautos registravimas 2008- 01- 01 - 2008-01-31

		S a u s i s												
		A	T	K	P	™	S	P	A	T	K	P	™	S
1	Kūno masė (kg)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2.	Miego kokybė													
2.1.	Puiki													
2.2.	Labai gera													
2.3.	Vidutin													
2.4.	Bloga													
2.5.	Labai bloga													
3	Miego trukmė (min.)													
4.	Miegas (nuo - iki)													
5	Savijauta													
5.1.	Puiki													
5.2.	Labai gera													
5.3.	Vidutin													
5.4.	Bloga													
5.5.	Labai bloga													
6.	Nuovargio jutimas													
6.1.	Labai maflas													
6.2.	Maflas													
6.3.	Vidutinis													
6.4.	Didelis													
6.5.	Labai didelis													
7.	Noras sportuoti													
7.1.	Labai didel													
7.2.	Didel													
7.3.	Vidutin													
7.4.	Mafla													
7.5.	Labai mafla													
8.	5. Apetitas													
8.1.	Labai geras													
8.2.	Geras													
8.3.	Normalus													
8.4.	Blogas													
8.5.	Labai blogas													
9.	jautrumas aplinkai													
9.1.	Labai maflas													
9.2.	Maflas													
9.3.	Vidutinis													
9.4.	Didelis													
9.5.	Labai didelis													
	I- viso													

3 priedas

TMauli komandos varflyb veiklos rodikli kitimas 2007-2008 met sezone (2007-9-27 ó 2007-11-24)

Eil. Nr.	Data	Varflybos	Rungtyn s	Rezultatas	2 T-k		3 T-k		Baudos		Atkovota kamuoli			Rezultatyv s perdavimai	Perimti kamuoliai	Blokuota metim	Klaidos	Praflangos	Ta-kai	EFF
					P/M	%	P/M	%	P/M	%	Gina ntis	Puol ant	I viso							
1	9.27	LKL	S duva-Arvi - TM	72-81	19/36	59	7/18	39	22/32	69	7	32	39	11	17	3	17	23	81	96
2	9.28	LKL	TM Ais iai-Aletas	73-61	17/43	40	7/19	39	18/25	72	8	26	34	10	7	0	20	26	61	48
3	10.02	BBL	Lietuvos rytas- Š	80-72	14/32	44	8;22	36	20/26	77	10	26	36	7	5	2	16	27	72	68
4	10.05	BBL	Neptūnas- Š	63-76	27/47	57	4/13	31	10/13	77	12	27	39	9	8	4	10	24	76	94
5	10.09	BBL	Rock- Š	90-96	22/51	43	11/23	48	19/28	68	22	32	54	12	11	4	16	21	96	111
6	10.13	LKL	Sakalai- TM	73-101	25/40	63	12;27	44	15/31	48	16	37	53	23	8	3	14	19	101	128
7	10.19	BBL	Š - Valmiera	82-81	29/49	59	2/17	12	18/31	58	12	23	35	8	11	4	9	25	82	83
8	10.20	BBL	Ši- Kalev/Cramo	93-82	26/47	55	8/21	38	17/30	57	15	17	32	18	7	3	8	20	93	98
9	10.26	LKL	TM Nept nas	108-57	23/38	61	4;18	57	26/33	79	11	27	38	19	12	2	15	17	108	133
10	10.27	LKL	TM Lietuvos rytas	71-88	18/40	45	3/17	18	26/36	72	8	23	31	18	3	1	10	30	88	98
11	10.30	BBL	Ventspils- Š	79-80	25/50	50	6/21	29	12/22	55	13	25	38	9	10	4	6	22	80	85
12	11.04	BBL	Š- Žalgiris	94-72	23/42	55	8/17	47	18/24	75	9	16	25	14	4	2	9	20	88	90
13	11.06	ULEB	Š- Turk Telekom	90-97	25/43	58	10/23	43	10/18	56	9	15	24	17	7	6	10	32	90	79
14	11.09	LKL	Nev flis- TM	73-66	20/48	42	5/19	26	11/18	61	19	23	42	9	3	4	11	23	66	64
15	11.13	ULEB	Alba- Š	85-70	21/34	62	5/22	23	13/22	59	12	19	31	12	5	1	18	39	70	61
16	11.18	BBL	Barons/LMT- Š	70-71	15/36	42	7/23	30	20/32	63	18	26	44	15	4	4	15	24	71	74
17	11.20	ULEB	Š- KK Bosna	85-76	22/41	54	8/19	42	17/25	68	8	20	28	15	5	3	12	45	85	79
18	11.23	BBL	ASK Riga- Š	76-72	23/57	40	4/18	22	14/16	88	23	22	45	12	6	2	14	20	72	73
19	11.24	LKL	S- Zalgiris	74:81	15/40	38	10/16	63	14/22	64	8	16	24	12	5	3	9	19	74	51

4. priedas

™ Tauli komandos varflyb veiklos rodikli kitimas 2007-2008 met sezone

Eil. Nr.	Data	Varflybos	Rungtyn s	Rezultatas	2 T-k		3 T-k		Baudos		Atkovota kamuoli			Rezultatyv s perdavimai	Perimti kamuoliai	Blokuota metim	Klaidos	Praflangos	Ta-akai	EFF
					P/M	%	P/M	%	P/M	%	Gina ntis	Puola nt	I- viso							
20	11.27	ULEB	S- Guildford	87-72	24/41	59	9/23	39	12/16	75	5	25	30	22	7	5	9	36	87	107
21	12.01	BBL	S- Neptunas	101-69	22/36	61	10;22	46	27/33	82	6	24	30	21	8	2	12	26	101	118
22	12.04	ULEB	DKV Joventut- S	90-65	16;36	44	6/23	26	15;24	63	11	22	33	9	8	1	18	18	65	45
23	12.08	LKL	Techasas- S	81-83	28/53	53	6/19	32	9;12	75	13	29	42	11	3	2	14	13	83	72
24	12.11	ULEB	Turk Telekom- S	102-99	27;39	69	8/19	42	21/31	68	2	21	25	15	6	4	12	22	99	104
25	12.15	BBL	Kalev/Cramo- S	93-80	20/37	54	10/27	37	10/16	63	12	26	38	9	3	1	12	20	80	80
26	12.18	ULEB	Si- Alba	71-51	18/33	55	8/25	32	11/17	67	10	29	39	18	4	4	4	16	71	85
27	12.21	LKL	Siauliai- Alytus	120-123	30/49	61	13/30	43	21/29	72	6	24	30	16	8	6	13	33	120	109
28	12.28	BBL	Si- Rock	93-91	17/31	55	11/28	39	26/35	74	11	19	30	14	6	2	9	22	93	104
29	12.30	BBL	S- Lietuvos rytas	70-83	20/34	59	6;21	29	12;14	86	7	22	29	12	5	2	15	25	70	68
30	01.03	BBL	Valmiera- S	94-109	24/39	62	9/19	47	34/35	97	6	29	35	33	8	0	12	19	109	153
31	01.05	BBL	Si- ASK Riga	72-68	17/40	43	8;20	40	14/19	74	10	26	36	16	7	3	18	11	72	80
32	01.09	ULEB	KK Bosna- S	88-77	24/48	50	9/20	45	13/22	59	10	20	30	17	9	2	6	30	77	86
33	01.12	LKL	S- Zalgiris	76-70	22/48	46	5/16	31	17/25	68	11	27	38	11	6	2	11	17	76	79
34	01.15	ULEB	Guildford- S	76-86	26/43	60	6/16	38	16/23	70	11	30	41	12	6	5	16	19	86	104
35	01.17	LKFT	Š- Dextera	98-60	19/35	54	16/34	47,1	12/15	80	11	25	36	17	13	5	13	21	98	101
36	01.19	BBL	S- Barons/LMT	91-94	20/35	57	10;22	46	21/33	64	14	23	37	14	6	4	14	24	91	103
36	01.22	ULEB	S- DKV Joventut	51-89	11/35	31	6;24	24	11/14	79	7	19	26	8	9	3	14	17	51	33
37	01.24	LKFT	Dextera - ™	55-105	20/38	53	17/41	41,5	14/18	78	13	28	41	18	12	4	12	22	105	98
38	01.26	LKL	Lietuvos rytas- S	93-70	18/41	44	6;20	30	16/17	94	8	15	23	10	6	1	16	20	70	48
39	01.29	LKFT	Nev flis - ™	87-84	22/49	44	9/21	43	13/17	77	12	18	31	14	6	2	12	21	84	79
40	02.03	LKFT	™Nev flis	102-86	23/38	46	12/29	36	20/28	71	14	28	42	16	10	4	11	23	102	105
41	02.05	LKFT	™Rytas	66-71	18/38	47	6/18	33	12/16	75	8	18	26	11	4	1	16	26	66	64
42	02.06	LKFT	™Nept nas	111-92	25/46	54	13/22	39	22/17	77	14	28	42	18	9	6	12	24	111	108
43	02.09	LKL	Ais iai-Atletas- S	84-89	21/38	55	6/19	32	29/37	78	10	34	44	10	2	3	18	25	89	95

5 priedas

™ Yauli komandos varflyb veiklos rodikli kitimas 2007-2008 met sezone

Eil. Nr.	Data	Varflybos	Rungtyn s	Rezultatas	2 T-k		3 T-k		Baudos		Atkovota kamuoli			Rezultatyv s perdavimai	Perinti kamuoliai	Blokuota metim	Klaidos	Praflangos	Ta-kai	EFF
					P/M	%	P/M	%	P/M	%	Gina ntis	Puola nt	I- viso							
44	02.16	BBL	Zalgiris- S	95-74	21/41	51	6;21	29	14/20	70	10	23	33	12	10	4	21	17	74	65
45	02.21	LKL	S- Sakalai	95-103	27/47	57	8;26	31	17/22	77	10	26	36	15	10	2	11	19	95	102
46	03.01	BBL	Si- Ventspils	65-67	17/38	45	2;20	10	25/33	76	7	24	31	6	9	1	10	15	65	62
47	03.07	LKL	Si- Nevezis	79-70	20/38	53	7;21	33	18/24	75	7	29	36	12	6	4	11	22	79	84
48	03.08	LKL	Neptunas- S	85-87	19/29	66	7/18	39	28/35	80	4	30	34	13	4	4	19	20	87	101
49	03.13	LKL	Alytus- S	69-80	20/38	53	11/31	36	7/11	64	6	31	37	11	8	1	15	19	80	76
50	03.19	LKL	S- Arvi-Suduva	100-87	18/35	51	10/17	59	34/40	85	5	26	31	16	4	6	10	18	100	129
51	03.22	BBL	Rock-™	83-85	17/34	50	14/29	48,3	9/12	75	9	17	26	11	10	0	8	14	85	87
52	03.25	LKL	S- Techasas	82-75	14/29	48	11/33	33	21/26	81	12	24	36	13	11	3	13	14	82	96
53	03.29	BBL	™Rock	70-63	13/31	41,9	8/23	34,8	20/27	74,1	8	20	28	13	7	3	7	21	70	72
54	04.04	BBL	™Barons	90-84	16/31	51,6	10/22	45,5	28/34	82,4	10	28	38	13	6	2	15	27	90	104
55	04.09	LKL	™Nev flis	75-67	18/36	50,	6/19	31,8	21/26	80,8	7	24	31	14	5	2	7	15	75	84
56	04.12	BBL	Barons-™	73-65	10/31	32,3	7/20	35	24/30	80	9	24	33	10	4	0	13	23	65	31
57	04.16	LKL	Nev flis -™	63-77	27/48	56,3	5/13	38,5	8/16	50	11	29	40	20	7	3	10	19	77	100
58	04-22	LKL	™fialgiris -™	100-76	16/42	38,1	8/20	40,0	20/24	83,3	10	18	28	9	6	1	16	18	76	62
59	04-29	LKL	™fialgiris	86-94	21/42	50,0	8/14	57,1	17/28	60,7	8	23	31	15	5	2	15	19	83	83
60	05-06	LKL	™Alytus	110-85	31/48	64,6	13/28	46,4	9/17	52,9	17	31	48	23	6	3	13	22	110	137
61	05-10	LKL	Alytus -™	77-87	24/50	48	10/26	38,5	9/15	60	16	20	36	11	8	1	4	17	87	91
62	05-13	LKL	™Alytus	90-75	26/35	74,3	11/28	39,3	5/8	62,5	10	21	31	18	11	1	14	25	90	108

6. priedas

TM Sauli komandos LKL varflyb veiklos rodikli kitimas 2007-2008 met empiionate

Eil. Nr.	Data	Varflybos	Rungtyn s	Rezultatas	2 T-k		3 T-k		Baudos		Atkovota kamuoli			Rezultatyv s perdavimai	Perimti kamuoliai	Blokuota metim	Klaidos	Praflangos	Ta-kai	EFF
					P/M	%	P/M	%	P/M	%	Gina ntis	Puola nt	I- viso							
1	9.27	LKL	S duva-Arvi - TM	72-81	19/36	59	7/18	39	22/32	69	7	32	39	11	17	3	17	23	81	96
2	9.28	LKL	TM Ais iai-Atletas	73-61	17/43	40	7/19	39	18/25	72	8	26	34	10	7	0	20	26	61	48
3	10.13	LKL	Sakalai- TM	73-101	25/40	63	12;27	44	15/31	48	16	37	53	23	8	3	14	19	101	128
4	10.26	LKL	TM Nept nas	108-57	23/38	61	4;18	57	26/33	79	11	27	38	19	12	2	15	17	108	133
5	10.27	LKL	TM Lietuvos rytas	71-88	18/40	45	3/17	18	26/36	72	8	23	31	18	3	1	10	30	88	98
6	11.09	LKL	Nev flis- TM	73-66	20/48	42	5/19	26	11/18	61	19	23	42	9	3	4	11	23	66	64
7	11.24	LKL	S- Zalgiris	74:81	15/40	38	10/16	63	14/22	64	8	16	24	12	5	3	9	19	74	51
8	12.08	LKL	Techasas- S	81-83	28/53	53	6/19	32	9;12	75	13	29	42	11	3	2	14	13	83	72
9	12.21	LKL	Siauliai- Alytus	120-123	30/49	61	13/30	43	21/29	72	6	24	30	16	8	6	13	33	120	109
10	01.12	LKL	S- Zalgiris	76-70	22/48	46	5/16	31	17/25	68	11	27	38	11	6	2	11	17	76	79
11	01.26	LKL	Lietuvos rytas- S	93-70	18/41	44	6;20	30	16/17	94	8	15	23	10	6	1	16	20	70	48
12	02.09	LKL	Ais iai-Atletas- S	84-89	21/38	55	6/19	32	29/37	78	10	34	44	10	2	3	18	25	89	95
13	02.21	LKL	S- Sakalai	95-103	27/47	57	8;26	31	17/22	77	10	26	36	15	10	2	11	19	95	102
14	03.07	LKL	Si- Nevezis	79-70	20/38	53	7;21	33	18/24	75	7	29	36	12	6	4	11	22	79	84
15	03.08	LKL	Neptunas- S	85-87	19/29	66	7/18	39	28/35	80	4	30	34	13	4	4	19	20	87	101
16	03.13	LKL	Alytus- S	69-80	20/38	53	11/31	36	7/11	64	6	31	37	11	8	1	15	19	80	76
17	03.19	LKL	S- Arvi-Suduva	100-87	18/35	51	10/17	59	34/40	85	5	26	31	16	4	6	10	18	100	129
18	03.25	LKL	S- Techasas	82-75	14/29	48	11/33	33	21/26	81	12	24	36	13	11	3	13	14	82	96
19	04.09	LKL	TM Nev flis	75-67	18/36	50.	6/19	31,8	21/26	80,8	7	24	31	14	5	2	7	15	75	84
20	04.16	LKL	Nev flis - TM	63-77	27/48	56,3	5/13	38,5	8/16	50	11	29	40	20	7	3	10	19	77	100
21	04.22	LKL	fialgiris - TM	100-76	16/42	38,1	8/20	40,0	20/24	83,3	10	18	28	9	6	1	16	18	76	62
22	04.29	LKL	TM fialgiris	86-94	21/42	50,0	8/14	57,1	17/28	60,7	8	23	31	15	5	2	15	19	83	83
23	05-06	LKL	TM Alytus	110-85	31/48	64,6	13/28	46,4	9/17	52,9	17	31	48	23	6	3	13	22	110	137
24	05-10	LKL	Alytus -TM	77-87	24/50	48	10/26	38,5	9/15	60	16	20	36	11	8	1	4	17	87	91
25	05-13	LKL	TM Alytus	90-75	26/35	74,3	11/28	39,3	5/8	62,5	10	21	31	18	11	1	14	25	90	108

7 priedas

TM Tauli komandos Baltijos krepinio lygos varfby veiklos rodikli kitimas 2007-2008 met empiionate

Eil. Nr.	Data	Varfbybos	Rungtyn s	Rezultatas	2 T-k		3 T-k		Baudos		Atkovota kamuoli			Rezultatyv s perdavimai	Perinti kamuoliai	Blokuota metim	Klaidos	Praflangos	Ta-kai	EFF
					P/M	%	P/M	%	P/M	%	Gina ntis	Puola nt	I- viso							
1	10.02	BBL	Lietuvos rytas- TM	80-72	14/32	44	8;22	36	20/26	77	10	26	36	7	5	2	16	27	72	68
2	10.05	BBL	Nept nas- TM	63-76	27/47	57	4/13	31	10/13	77	12	27	39	9	8	4	10	24	76	94
3	10.09	BBL	Rock- TM	90-96	22/51	43	11/23	48	19/28	68	22	32	54	12	11	4	16	21	96	111
4	10.19	BBL	TM Valmiera	82-81	29/49	59	2/17	12	18/31	58	12	23	35	8	11	4	9	25	82	83
5	10.20	BBL	TM Kalev/Cramo	93-82	26/47	55	8/21	38	17/30	57	15	17	32	18	7	3	8	20	93	98
6	10.30	BBL	Ventspils- TM	79-80	25/50	50	6;21	29	12;22	55	13	25	38	9	10	4	6	22	80	85
7	11.04	BBL	TM fialgiris	94-72	23/42	55	8/17	47	18/24	75	9	16	25	14	4	2	9	20	94	104
8	11.18	BBL	Barons/LMT- TM	70-71	15/36	42	7/23	30	20/32	63	18	26	44	15	4	4	15	24	71	74
9	11.23	BBL	ASK Riga- TM	76-72	23/57	40	4;18	22	14/16	88	23	22	45	12	6	2	14	20	72	73
10	12.01	BBL	S- Neptunas	101-69	22/36	61	10;22	46	27/33	82	6	24	30	21	8	2	12	26	101	118
11	12.15	BBL	Kalev/Cramo- S	93-80	20/37	54	10/27	37	10/16	63	12	26	38	9	3	1	12	20	80	80
12	12.28	BBL	Si- Rock	93-91	17/31	55	11/28	39	26/35	74	11	19	30	14	6	2	9	22	93	104
13	12.30	BBL	S- Lietuvos rytas	70-83	20/34	59	6;21	29	12;14	86	7	22	29	12	5	2	15	25	70	68
14	01.03	BBL	Valmiera- S	94-109	24/39	62	9/19	47	34/35	97	6	29	35	33	8	0	12	19	109	153
15	01.05	BBL	Si- ASK Riga	72-68	17/40	43	8;20	40	14/19	74	10	26	36	16	7	3	18	11	72	80
16	01.19	BBL	S- Barons/LMT	91-94	20/35	57	10;22	46	21/33	64	14	23	37	14	6	4	14	24	91	103
17	02.16	BBL	Zalgiris- S	95-74	21/41	51	6;21	29	14/20	70	10	23	33	12	10	4	21	17	74	65
18	03.01	BBL	Si- Ventspils	65-67	17/38	45	2;20	10	25/33	76	7	24	31	6	9	1	10	15	65	62
19	03.22	BBL	Rock- TM	83-85	17/34	50	14/29	48,3	9/12	75	9	17	26	11	10	0	8	14	85	87
20	03.29	BBL	TM Rock	70-63	13/31	41,9	8/23	34,8	20/27	74,1	8	20	28	13	7	3	7	21	70	72
21	04.04	BBL	TM Barons	90-84	16/31	51,6	10/22	45,5	28/34	82,4	10	28	38	13	6	2	15	27	90	104
22	04.12	BBL	Barons- TM	73-65	10/31	32,3	7/20	35	24/30	80	9	24	33	10	4	0	13	23	65	31

8 priedas

TM Vauli komandos Europos taurės varflybų veiklos rodiklio kitimas 2007-2008 metų čempionate

Eil. Nr.	Data	Varflybos	Rungtynės	Rezultatas	2 T-k		3 T-k		Baudos		Atkovota kamuoli			Rezultatyvūs perdavimai	Perimti kamuoliai	Blokuota metim	Klaidos	Praflangos	Taškai	EFF
					P/M	%	P/M	%	P/M	%	Ginantis	Puolantis	Iš viso							
1	11.06	ULEB	TM Turk Telekom	90-97	25/43	58	10/23	43	10;18	56	9	15	24	17	7	6	10	32	90	79
2	11.13	ULEB	Alba- TM	85-70	21/34	62	5/22	23	13/22	59	12	19	31	12	5	1	18	39	70	61
3	11.20	ULEB	TM KK Bosna	85-76	22/41	54	8/19	42	17/25	68	8	20	28	15	5	3	12	45	85	79
4	11.27	ULEB	S- Guildford	87-72	24/41	59	9/23	39	12/16	75	5	25	30	22	7	5	9	36	87	107
5	12.04	ULEB	DKV Joventut- S	90-65	16;36	44	6/23	26	15;24	63	11	22	33	9	8	1	18	18	65	45
6	12.11	ULEB	Turk Telekom- S	102-99	27;39	69	8/19	42	21/31	68	2	21	25	15	6	4	12	22	99	104
7	12.18	ULEB	Si- Alba	71-51	18/33	55	8/25	32	11/17	67	10	29	39	18	4	4	4	16	71	85
8	01.09	ULEB	KK Bosna- S	88-77	24/48	50	9/20	45	13/22	59	10	20	30	17	9	2	6	30	77	86
9	01.15	ULEB	Guildford- S	76-86	26/43	60	6/16	38	16/23	70	11	30	41	12	6	5	16	19	86	104
10	01.22	ULEB	S- DKV Joventut	51-89	11/35	31	6;24	24	11/14	79	7	19	26	8	9	3	14	17	51	33

9 priedas

TM Vauli komandos veiklos rodiklio Lietuvos krepšinio federacijos taurės varflybose kitimas 2007-2008 metų čempionate

Eil. Nr.	Data	Varflybos	Rungtynės	Rezultatas	2 T-k		3 T-k		Baudos		Atkovota kamuoli			Rezultatyvūs perdavimai	Perimti kamuoliai	Blokuota metim	Klaidos	Praflangos	Taškai	EFF
					P/M	%	P/M	%	P/M	%	Ginantis	Puolantis	Iš viso							
1	01.17	LKFT	TM Dextera	98-60	19/35	54	16/34	47,1	12/15	80	11	25	36	17	13	5	13	21	98	101
2	01.24	LKFT	Dextera - TM	55-105	20/38	53	17/41	41,5	14/18	78	13	28	41	18	12	4	12	22	105	98
3	01.29	LKFT	Nevflis - TM	87-84	22/49	44	9/21	43	13/17	77	12	18	31	14	6	2	12	21	84	79



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

4	02.03	LKFT	™Nev flis	102-86	23/38	46	12/29	36	20/28	71	14	28	42	16	10	4	11	23	102	105
5	02.05	LKFT	™Rytas	66-71	18/38	47	6/18	33	12/16	75	8	18	26	11	4	1	16	26	66	64
6	02.06	LKFT	™Nept nas	111-92	25/46	54	13/22	39	22/17	77	14	28	42	18	9	6	12	24	111	108

ank savijaautos vertinimo kitimas (2007-09-24 2007-12-21)

Eil. nr.	Data	Savijaautos įvertinimas					X	x
		Balai						
		1	2	3	4	5		
1.	2007.09.24	0	0	2	6	4	4,17	0,72
2.	2007.09.26	0	1	2	5	4	4,00	0,95
3.	2007.09.28	1	2	3	4	2	3,33	1,23
4.	2007.10.01	0	1	4	4	3	3,75	0,97
5.	2007.10.03	0	0	3	6	3	4,00	1,07
6.	2007.10.05	0	2	3	4	3	3,67	1,13
7.	2007.10.08	0	3	4	4	1	3,25	0,97
8.	2007.10.10	0	0	2	6	4	4,17	0,70
9.	2007.10.12	0	0	1	6	5	4,33	0,65
10.	2007.10.15	0	0	0	7	5	4,42	0,49
11.	2007.10.17	0	0	0	6	6	4,50	0,52
12.	2007.10.19	0	0	0	5	7	4,58	0,51
13.	2007.10.22	0	0	0	3	8	4,33	0,47
14.	2007.10.24	0	0	0	2	10	4,83	0,39
15.	2007.10.26	0	0	0	1	11	4,92	0,29
16.	2007.10.29	1	2	4	4	1	3,17	1,11
17.	2007.10.31	0	0	2	6	4	4,17	0,72
18.	2007.11.02	0	0	0	9	3	4,25	0,45
19.	2007.11.05	0	0	0	10	2	4,17	0,39
20.	2007.11.07	0	1	3	7	1	3,67	0,78
21.	2007.11.09	1	2	4	4	1	3,17	1,11
22.	2007.11.12	0	0	4	6	2	3,83	0,72
23.	2007.11.14	2	2	5	2	1	2,83	1,19
24.	2007.11.16	0	2	5	4	1	3,33	0,89
25.	2007.11.19	0	1	3	5	3	3,83	0,94
26.	2007.11.21	0	0	2	6	4	4,17	0,72
27.	2007.11.23	1	2	4	4	1	3,17	1,11
28.	2007.11.26	2	4	6	0	0	2,33	0,78
29.	2007.11.28	0	0	2	6	4	4,17	0,72
30.	2007.11.30	0	0	1	5	6	4,42	0,67
31.	2007.12.03	0	2	3	4	3	3,67	1,07
32.	2007.12.05	3	3	3	3	0	2,50	1,17
33.	2007.12.07	2	2	4	3	1	2,92	1,24
34.	2007.12.10	2	2	4	3	1	2,92	1,24
35.	2007.12.12	3	4	4	1	0	2,25	0,97
36.	2007.12.14	3	4	4	1	0	2,25	0,97
37.	2007.12.17	3	5	4	0	0	2,08	0,79
38.	2007.12.19	0	0	2	6	4	4,17	0,72
39.	2007.12.21	0	0	1	4	7	4,50	0,67

ŠTYauli ō komandos krep-inink b senos vertinimo kitimas (2007-12-03 ō 2008-02-29)

Eil. nr.	Data	Būsenos įvertinimas					X	x
		Balai						
		1	2	3	4	5		
40	2007.12.24	3	4	4	1	0	2,25	0,97
41	2007.12.26	2	4	4	2	0	2,50	1,00
42	2007.12.28	0	2	4	5	1	3,42	0,90
43	2007.12.31	4	4	2	0	0	1,80	0,79
44	2008.01.02	0	0	4	5	3	3,92	0,79
45	2008.01.04	0	0	6	4	2	3,67	0,78
46	2008.01.07	1	2	4	3	2	3,25	1,22
47	2008.01.09	2	3	5	2	0	2,58	1,00
48	2008.01.11	4	5	3	0	0	1,92	1,05
49	2008.01.14	0	0	1	4	7	4,50	0,67
50	2008.01.16	0	0	1	3	8	4,58	0,67
51	2008.01.18	1	2	4	4	1	3,17	1,11
52	2008.01.21	2	2	5	2	0	2,64	1,03
53	2008.01.23	4	4	3	1	0	2,08	1,00
54	2008.01.25	3	3	2	3	1	2,67	1,37
55	2008.01.28	2	2	4	3	0	2,73	1,10
56	2008.01.30	1	2	4	4	1	3,17	1,11
57	2008.02.01	0	1	3	4	3	3,82	0,98
58	2008.02.04	0	0	4	4	4	4,00	0,85
59	2008.02.06	0	0	3	5	4	4,08	0,79
60	2008.02.08	0	0	1	5	5	4,36	0,67
61	2008.02.11	1	4	3	3	1	2,92	1,33
62	2008.02.13	0	2	4	4	2	3,50	1,00
63	2008.02.15	0	1	3	4	4	3,92	1,00
64	2008.02.18	4	5	3	0	0	1,92	0,79
65	2008.02.20	3	4	2	2	0	2,27	1,10
66	2008.02.22	3	4	5	0	0	2,17	0,83
67	2008.02.25	1	3	3	3	2	3,17	1,27
68	2008.02.27	0	2	3	4	3	3,67	1,07
69	2008.02.29	0	0	3	3	6	4,25	0,87
70	2008.03.03	1	3	3	4	1	3,08	1,16
71	2008.03.05	0	2	4	4	2	3,50	1,00
72	2008.03.07	1	2	4	3	1	3,09	1,14
73	2008.03.10	1	3	3	4	1	3,08	1,16
74	2008.03.12	1	2	4	3	2	3,25	1,16
75	2008.03.14	0	2	2	4	4	3,83	1,11

šTāuli ņ komandos krep-inink b senos vertinimo kitimas (2008-03-03 ņ 2007-10-222

Eil. nr.	Data	Būsenos ģvertinimas					X	x
		Balai						
		1	2	3	4	5		
76	2008.03.17	0	1	4	3	3	3,73	1,01
77	2008.03.19	1	2	3	4	2	3,33	1,23
78	2008.03.21	0	2	4	4	2	3,50	0,98
79	2008.03.24	0	1	3	5	3	3,83	0,94
80	2008.03.26	2	2	2	4	2	3,17	0,98
81	2008.03.28	1	3	3	4	1	3,08	1,16
82	2008.03.31	0	2	2	5	3	3,75	1,06
83	2008.04.02	1	2	2	5	2	3,42	1,24
84	2008.04.04	1	3	3	4	1	3,08	1,16
85	2008.04.07	0	1	2	5	4	4,00	0,95
86	2008.04.09	1	2	4	3	1	3,09	1,14
87	2008.04.11	2	2	4	3	1	2,92	1,24
88	2008.04.14	2	3	4	3	0	2,67	1,30
89	2008.04.16	1	3	4	3	1	3,00	1,13
90	2008.04.18	0	1	2	5	4	4,00	0,95
91	2008.04.21	1	3	4	2	2	3,08	1,24
92	2008.04.23	2	3	3	3	1	2,83	1,27
93	2008.04.25	1	3	3	3	2	3,17	1,27
94	2008.04.28	1	3	4	2	2	3,08	1,24
95	2008.04.30	1	2	4	4	1	3,17	1,11
96	2008.05.02	1	3	3	3	2	3,17	1,27
97	2008.05.05	1	3	4	2	2	3,08	1,24
98	2008.05.07	0	0	3	5	4	4,08	0,79
99	2008.05.09	1	1	3	4	3	3,58	1,29
100	2008.05.12	0	1	4	4	3	3,75	0,97