



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

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

LI UNIVERSITETAS
OLOGIJOS FAKULTETAS
R SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Sigitas Norvilas

K no kult ros ir sporto edukologijos specialyb s

II ó kurso studentas

JAUNŲJŲ RANKININKŲ (15-16 m.) RENGIMO VALDYMAS VARŽYBŲ PERIODE

Magistro darbas

Darbo vadovas

doc. dr. Stanislovas Norkus

Darbas originalus:..... Sigitas Norvilas
(studento para-as)

Yliai, 2009

.....	2
1. TEORINĖS JAUNŲJŲ RANKININKŲ RENGIMO VALDYMO VARŽYBŲ PERIODE PRIELAIIDOS	9
1.1.Rankinink fizinio rengimo ypatumai	9
1.2.Edukaciniai rankinink rengimo aspektai.....	16
1.3.Psichologini rankinio pratyb ir rungtyni charakteristika.....	21
1.4.Rankinink rengimo kr vi valdymas.....	24
1.5.Rankinink varflyb veiklos rodikliai.....	29
2. TYRIMO METODOLOGIJA, ORGANIZAVIMAS	31
2.1.Tyrimo metodologija	31
2.2.Tyrimo metodai	32
2.3.Tyrimo organizavimas	33
3. TYRIMŲ REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ	34
3.1.fiaidimo ir komandos rengimo koncepcija.....	34
3.2.Pirmo etapo varflybin s veiklos rezultatai	48
3.3.Antro etapo varflybin s veiklos rezultatai	49
3.4.Tre io etapo varflybin s veiklos rezultatai	50
3.5.Varflybin s veiklos etap rodikli kaita ir valdymas.....	51
3.6. Rankinink rengimo apimties, intensyvumo, r -i kaitos optimalumas	60
IŠVADOS	66
METODINĖS REKOMENDACIJOS	67
LITERATŪRA	68
PRIEDAI	74

SANTRAUKA

fmonijos gyvenimo socialinis reiškiny, kur sportiniai, asmenyb s ugdymo klausimai persipina su socialin mis, politin mis, ekonomin mis visuomen s gyvenimo sritimis. Jo fenomen vairiais aspektais analizavo vair s mokslininkai (Young, Smith, 1989; Allison, 2000; Guttman, 2000). Varflybinis sportas yra kaip laboratorija, kurioje pritaikomi ir rodomi geb jimai, patikrinamas priimt sprendim ir poelgi vertingumas (Parry, 1994; Decker, 1995). Kaip sportininkai pasirodys sporto varflybose, priklauso nuo kryptingo rengimo visai etapais, t.y. nuo sportinink rengimo proceso valdymo (Karoblis, 1994, Skarbalius, 2003). Taip pat yra akcentuojami trenerio veiklos sporto komandoje valdymo aspektai (1998; Starischka, 1999). Objektyv s varflybines veiklos rodikliai, gauti tyrim metu, leidflia koreguoti ir valdyti sportinio rengimo vyksm , tikslingai parinkti ir numatyti varflyb taktik rungtyniaujant su konkre iu varflovu. Tyrimo ufdaviniai:

1. I-analizuoti teorines jaun j rankinink rengimo proceso valdymo tendencijas.
2. I-tirti jaun j rankinink rengimo proceso valdymo ypatumus remiantis puolimo veiksm analize.
3. I-tirti rankinink rengimo apimties, intensyvumo, r i kaitos optimalum .

Jaun j rankinink rengimo procesas valdomas naudojant iuos kriterijus: varflyb veiklos rodiklius, sportininko reakcija treniruo i ir varflyb kr v , b sim j varflov flaidimo model , rankinink sportin s formos kaitos tendencijas varflyb periode.

Jaun j rankinink rengimo procesas valdomas naudojant iuos kriterijus: varflyb veiklos rodiklius, sportininko reakcija treniruo i ir varflyb kr v , b sim j varflov flaidimo model , rankinink sportin s formos kaitos tendencijas varflyb periode. Sportiniai rezultatai priklauso nuo sportinio rengimo planavimo, makrociklo valdymo, metodikos efektyvumo, to vyksmo eigos kontrol s. Rankinio komandos flaidimo turin , pob d , rungtyni rezultat lemia pozityvi ir negatyvi veiksm santykis. Jaunieji rankininkai vidutini-kai per rungtynes tur t atlikti iuos pozityvius veiksmus: $71,3 \pm 8,2$ gretas atakas, $57,8 \pm 6,1$ metimus vartus. fienkliausiai rungtyni rezultat takoja flaid j klaidos. Klaid skai ius ginantis netur t b ti didesnis kaip $17,3 \pm 2,1$, o puolant $13,5 \pm 2,0$. Vartininko efektyvumas flaidimo diapazonas 26,8 - 30 proc. flaid j tarpusavio komunikacija, laiduojanti susiklausym ir vis kit flaid j nuomon s paisym . Palank s tarpusavio flaid j santykiai, turintys tiesiogin poveik sportinei veiklai, susiflaidimui, taip pat ir vis komandos nari gyvenimui.

MENT OF JUNIOR HANDBALL PLAYERS AT COMPETITION PERIOD

SUMMARY

Sports is a phenomenal social expression of human life wherein the issues of an individual's sporting education tangle up with social, political and economic areas of public life. Different scientists analysed its phenomenon in various dimensions (Young, Smith, 1989; Allison, 2000; Guttman, 2000). Competition sports can be compared to a laboratory wherein skills are applied and demonstrated and value of decisions taken and actions made are (Parry, 1994; Decker, 1995). Sportsmen's performance in a sports competition depends on purposeful training at all stages of sportsmen's perennial training, i.e. it depends on sportsmen training management process (Karoblis, 1994, Skarbalius, 2003). The management aspects of the coach's activities within a sports team are also emphasized (1998; Starischka, 1999). Objective indicators of competition activities received at the time of studies allow to adjust and manage the process of sports training; to select and to foresee expediently the competition tactics in a contest with a particular competitor; to analyse theoretical management tendencies of the junior handball-players' training process; to explore the peculiarities of the junior handball-players' training process based on the analysis of attacking actions; to study the peculiarities of the junior handball-players' training process based on the analysis of defensive actions. The training process of junior handball-players is managed by using the following criteria: indicators of competition activities, the sportsman's response to the training and competition load, the play model of prospective competitors and the alternation slants in handball-players' sport form during the competition period. Sports results depend on the planning of sport training, the management of a macrocycle, methodological efficiency and the monitoring of the whole process. The content, the nature and the result of the match and the competition for handball-players' team were determined and defined by the following: the number of attacks ($71,3 \pm 8,2$), the number of shots ($57,8 \pm 6,1$), mistakes in individual defence ($17,3 \pm 2,1$), the number of mistakes in defence ($13,5 \pm 2,0$), efficiency of the goalkeeper's play ($26,8 \pm 30\%$) and the whole of these factors.

Asmenybės raida – tampa prigimtis, aplinka, ugdymas ir pats subjektas (Rajeckas, 1995; Uzdila, 1993). Ugdymas vyksta bendromis ugdytiniais ir ugdytojų pastangomis. K. Pukelis (1995, 1997, 1998) teigia, kad ugdymas galimas suvokti ir kaip fizinio, psichofizinio, intelektualinio, dvasinio ugdymo vienvienis. S. Malcauskis (1992) mano, kad fizinis ugdymas sudaro bendrą psichofizinę substanciją. Asmenybės kūno kultūros pamatiniu principu laikytina fizinio, intelektualinio, dvasinio ugdymo vienvienis. Mokslininkai pripažįsta ugdymo sporto funkciją (Grupe, 1994; Parry, 1994), nors neretai keliamas susirpinimas, kad –iuolaikiniame sporte, ypač didžiajame, neskiriama pakankamai dėmesio harmoningai sportininko asmenybei ugdyti (Coackley, Dunning, 2000; Pilz, 1995). Varžybinis sportas yra kaip laboratorija, kurioje pritaikomi ir rodomi gebėjimai, patikrinamas priimtų sprendimų ir poelgių vertingumas (Decker, 1995; Parry, 1994).

Sportas yra puiki saviugdosa priemonė, o fizinis saviugdosa – bendrosios saviugdosa dalis. Saviugdosa reikalinga ugdant sportininkus pripažįstama sporto pedagogų ir psichologų darbuose (Mikinis, 1998; Mota, Queiros, 1995; Stonkus, 1998; Tilindienė, 1998; Wold, Andersen/1992). Pagrindinis saviugdosa varomoji jėga yra noras tapti tobulu, o ypač pajusti sportavimo malonumą (Bitinas, 1996, 2000; Stonkus, 1996). Kryptinga ir veiksminga rankininkų rengimo programa, kuri ugdytiniai turi vykdyti ne tik stebinti pedagogui treneriui, bet ir savarankiškai, yra palankus saviugdosa, reikalingai lemiantis visapusišką asmenybės lavinimą.

Kaip sportininkai pasirodys sporto varžybose, priklauso nuo kryptingo rengimo visais daugiameio sportininkų rengimo etapais. Sporto mokslininkų nuomonės dėl daugiameio sportininkų rengimo etapų klasifikavimo dažnai ir nesutampa, tačiau laipsniškumas ir nenutrūkstamas sportininkų rengimas etapais, taip pat ir makrociklo laikotarpiais yra vertinamas reikalingai (Bompa, 1999a; Harre, 1982; Platonov, 1997). Per vienerius metus sportininkai rankininkai rungtyniauja dėmesį ir treniruojantis bei varžantis nuolat ugdomi individo dvasiniai bei fiziniai konstruktai. Metininkų rankininkų sporto sezonas sudaro trys laikotarpiai: parengiamasis, varžybinis ir pereinamasis. Parengiamasis – sportininkų formos gijimo, varžybinis – sportininkų formos palaikymo ir gerinimo, pereinamasis – sportinio parengtumo išlaikymo ir nervų sistemos poilsio laikotarpis (Bompa, 1999; Czerwinski, 1981; Kruger, 1973). Pereinamasis laikotarpis užbaigia makrociklo, tačiau kartu rankininkai jau pradeda rengtis ir naujam sezonui.

vertinus nedidelį sportuojančių skaičių ir Lietuvos rankinio komandų (klubinių ir –alies rinktinių) pasiektus rezultatus, pranokstančius Lietuvoje sudarytas minimalias ekonomines sąlygas sporto rezultatams pasiekti, tai būtų galima laikyti fenomenaliu reikiu. Lietuvos elito sportininkų rengimo tendencijos atsilieka nuo pasaulio. Lietuvos ekonominių sąlygomis –

vien tik treneri entuziazmo, organizacini geb jim ir (Arbalius, 2002). dabar s lygoja vairiausi veiksm b tinyb . Tai lie ia ne tik sportinink (nors j pirmausia), bet ir trener , komandos narius. Labai daug prarandama, jei tarpusavio bendravimas, veiklos tikslas ar sprendimo pri mimo vyksmas vykdomi tampos, konflikt ar priekai-t s lygomis.

Pasiekti auk-ti rezultatai stimuliuoja tolesn sportin s veiklos tobulinim , atveria naujus kelius sportininko asmenybei formuotis ir tarpasmeniniams santykiams sporto komandose gerinti, teikia pagalb formuojant kolektyv , skatina optimizuoti veikl .

Tyrimo aktualumas. Kokybi-k treniruot s technologij suk rimas ir diegimas praktik rengiant jaunuosius rankininkus, turi tapti svarbiu trenerio profesin s veiklos motyvacinu stimulu ((1998; Starischka, 1999). Akcentuojama trenerio veiklos sporto komandoje valdymo aspektai. Tinkamas fizinio kr vio parinkimas, jo apimties ir intensyvumo paskirstymas reikalauja i- treneri , sportinink gerai suvokti sportinink geneti-kai s lygotas organizmo savybes, treniruot s priemoni veiksmingum , j taikymo principus ir metodus (Astrand, 1992; Bompa, 1995; Raslanas, 2001). Fiziniai kr viai, did jant sportinink meistri-kumui, vis labiau specializuojami taikant techni-kai gana sud tingas priemones (Bompa, 1995; Raslanas, 2001). Objektv s varflybines veiklos rodikliai, gauti tyrim metu, leidflia koreguoti ir valdyti sportinio rengimo vyksm , tikslingai parinkti ir numatyti varflyb taktik rungtyniaujant su konkre iu varflovu.

Tyrimo problema. Nepaisant vairi mokslinink darb apie sportinink rengimo proceso valdym , nepavyko aptikti 15-16 met rankinink rengimo proceso varflyb periode valdymo ypatumus. Tod l darbe keliami probleminiai klausimai, kurie ir sudaro tyrimo problemos pagrind : kokie yra 15-16 met rankinink rengimo varflyb periode valdymo ypatumai? Rankinio rungtyni rezultat lemia flaid j suderinti veiksmi ginantis ir atakuojant. Reikia pripaffinti, kad daugelis rankinio specialist didesn d mes skiria atak efektyvumui gerinti.

Tyrimo objektas. 15 ó 16 met rankinink rengimo valdymas, remiantis savo komandos ir varflov varflyb veiklos analize, specialaus ir bendrojo fizinio parengtumo rezultatais.

Hipotez . Keliame prielaid jog komandos rengimo valdymas bus efektyvesnis, jeigu bus registruojami ir analizuojami varflyb veiklos rodikliai.

Tyrimo tikslas. Atskleisti jaun j rankinink (15-16 m.) rengimo valdymo varflyb periode ypatumus, kuris grindffiamas ugdymo kr vi koregavimu, atsifflvelgiant varflyb rodikli kait , analiz .

Tyrimo ufdaviniai. Siekiant i-spr sti tyrimo tiksl buvo i-kelti -ie tyrimo ufdaviniai:

1. I-analizuoti teorines jaun j rankinink rengimo proceso valdymo tendencijas;

engimo proceso valdymo ypatumus remiantis savo ir varflöv

valdymo, remiantis jaun j rankinink fizinio parengtumo

rankinink karta, ypatumus,

4. I-analizuoti varflybin s veiklos rodiklius ir jeis remiantis koreguoti rankinink komandos rengim .

Tyrimo metodologija. Tyrimas atliktas remiantis –iomis metodologin mis nuostatomis:

1. Humanistin s pedagogikos ir psichologijos nuostatomis, kuriomis pagr stas harmoningas asmenyb s vystymasis, akcentuojant gimt ir gyt gabum , gali pl tojim , savirai–kos siek ;
2. Id jomis d l b tinumo skirti reikiam d mes sportininko asmenyb s bendrajam i–silavinimui, asmenyb s ugdymui (Tamo–auskas, 2000);
3. Sporto mokslo tyrim metodologija (Skernevi ius, Raslanas, Dadelien , 2004).

Tyrimo metodai:

1. Mokslin literat ros analiz . Tšs metodas taikytas sporto teorijos, pedagogin s, psichologin s, sporto psichologin s literat ros analiz s ir apibendrinimo metodus. Tšuo tyrimo metodu buvo analizuojami literat ros –altiniai ir aptariami tyrimo rezultatai. Informacijos –altini analiz buvo pagr sta m stymu, proto veiksmas analizuojant, apibendrinant flinias susijusias su tiriamuoju objektu, i–ry–kinti darbo aktualum , problem , prognozuoti darbo rezultatus, formuoti tikslus ir ufdavinius, numatyti tyrimo teorin ir praktin reik–m , pasirinkti tyrimo objekt , tyrimo metodus, duomen rinkimo ir tvarkymo bei analiz s proced ras.
2. Matematin statistika. . Buvo apskai iuojamos tiriam j poflymi vidutin s reik–m s (X) bei poflymi reik–mi sklaid apibudinantis vidutinis kvadratinis nuokrypis (σ). Jis apibr fliamas kaip gyjam reik–mi ir vidurkio skirtum kvadrat sumos vidurkis. Statistinis nuokrypis nusako kaip pla iai yra pasklidusios reik–m s, rodo kiek vidutini–kai reik–m s nukrypsta nuo vidurkio. Nustatant poflymi reik–mes, ry–ius tarp atskir poflymi taikytas koreliacijos metodus. Koreliacija matuota Pirsono koeficientu (tekste Pirsono koeficientas flymimas šnō). 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 metodus, informacija pateikiama lentel se, paveiksluose, grafikuose.
3. Pedagoginis steb jimas. Buvo stebimas rankinink rengimas varflyb periode (1 - 3 priedai), registruojami varflybin s veiklos duomenys ir jie analizuojami (4 ó 6 priedai).

Tarp vis ugdymo mokslinio paffinimo metod , ypa svarbus entas ó tyr jo sukonstruotas ir jo vadovaujamas ugdymo lizuoti hipotetin id j , sivaizduojamojo modeliavimo t sa, teorijos konkretinimas ir praktinis tikrinimas. Tš metodas b tinas pakankamai naujai pedagoginei id jai patikrinti, pagrysti, ar jos taikymo s lygoms atskleisti (Bitinas, 1998). Siekiant i–spr sti magistro darbo ufdavinius taik me nat ral ugdom j pedagogin eksperiment , tyrimo objekto nei–skiriant i–nat ralias aplinkos, o eksperimentin situacija i–esm s nesiskyr nuo prast s lyg (Kardelis, 2002). Pedagoginis eksperimentas truko 8 m nesius (1 - 3 priedai).

5. Dokument analiz . . Tš metodas taikytas norint pateikti Lietuvos k no kult r ir sport reglamentuojan i dokument apffvalg .

Tyrimo imtis. Tyrime dalyvavo Tšauli miesto šSaul sō sporto mokyklos berniuk rankinio komanda (n=16), flaidffianti Lietuvos rankinio jaunu i pirmenyb se. Tiriam j amflius 15 ó 16 m. Visi tiriamieji buvo vykđ antrosios Lietuvos sportinink kvalifikacin s kategorijos reikalavimus.

Darbo etapai.

1. Pirmajame etape, siekiant i–siai–kinti pagrindines sportavimo derm s s lygas bei pradines tyrimo pozicijas, buvo studijuota mokslin literat ra.
2. Antrojo etapo metu suformuluota darbo hipotez , apibr fti tyrimo ufdaviniai, sukurta tyrimo metodika.
3. Tre iame etape buvo atliktas 8 m nesius truk s rankinink rengimo tyrimas.
4. Ketvirtame etape remiantis mokslin s literat ros ir atlikto tyrimo duomenimis, buvo formuluojamos i–vados ir teikiamos rekomendacijos.

Darbo reik–mingumas. Surinkta duomen analiz leis komandos treneriui padaryti i–vadas, pakoreguoti treniruo i proces ir atsiffvelgti varflyb metu. Analizuojami komandos varflybiniai veiklos rodikliai. Tš medffliaga gal s pasinaudoti ir pritaikyti praktikoje kiti treneriai.

Darbo aprobacija. Darbas buvo aprobuota K no kult ros ir sporto edukologijos katedros patvirtintoje Darb gynimo komisijoje 2008 m balandffio 28 dien .

Darbo strukt ra. Darb sudaro vadas, trys dalys, keturiolika skyri , i–vados, metodin s rekomendacijos, literat ros s ra–as ir priedai. Literat ros s ra–e yra 110 –altini , i–j lietuvi 64, ufsienio kalbomis 46. Darbo apimtis ó puslapiai 74, 10 paveiksl , 9 lentel s, 3 grafikai, 6 priedai.

1. TEORINĖS JAUNŲJŲ RANKININKŲ RENGIMO VALDYMO VARŽYBŲ PERIODE PRIELAIDOS

Sportininkų fizinio rengimo ypatumai

Sportininkų parengtum lemia jų rengimas. Sportinis rengimas - tai daugialypis pedagoginis vyksmas tikslingai naudojant ir taikant turimas sąlygas, formas, metodus, priemones sportininkui (komandai) rengti. Sportinis rengimas laiduoja sportininko parengtum geriausiems (optimaliems) sportiniams rezultatams siekti (STfi, 2002). Sportinis parengtumas - tai sportininko gebėjimai, leidžiantys siekti varžybose tam tikrą rezultatą. Jis gyjamas fizinio, techninio, taktinio, psichinio ir integraliojo rengimo vyksme, tai sportininko gebėjimas per varžybas atskleisti visas savo galias ir gabumus, sportininko organizmo fiziologinius, anatominus ir psichinius pokyčius, atsirandančius sportinio rengimo vyksme, suma (STfi, 2002). J. Mester, J. Perl (2000), J. Perl (1993, 2001, 2002) pagrindinį metamodelio sampratimą. Anotacija, metamodelio esmė - sportininkų rengimo ir parengtumo modelis. Sportinio rengimo tikslas yra maksimaliai galimo techninio, taktinio, fizinio ir psichinio parengtumo lygio siekimas. Sportininkų parengtum lemia jų rengimo ir sporto –akos varžybinės veiklos specifika:

1. Pasirinktos sporto –akos technikos ir taktikos valdymas;
2. Motorinių gebėjimų, funkcinių sistemų galimybių, atliekančių pagrindinį vaidmenį reikiamo lygio laidavimas;
3. Moralinių ir valios ypatybių ugdymas;
4. Reikalingo psichinio parengtumo lygio laidavimas;
5. Praktinis patirties ir teorinių formų, reikalingų sėkmingai treniruoti ir varžybinei veiklai, įgyjimas;
6. Kompleksinis visų varžybinės veiklos komponentų parengtumo tobulinimas ir pasireiškimas (, 1986, 1997).

Nurodytos uždutys ir lemia rankinio sportinio rengimo pagrindines kryptis. Labiau sukonkretinamos uždutys išskiriant sportinio rengimo rūšis: fizinę, techninę, taktinę, psichinę ir integralų rengimą (, 1996). Skirtingos autorių nuomonės ir dėl sportinio rengimo rūšių procentinės struktūros. J. Bangsbo (1994) teigia, kad sportinių formų procentinė struktūra tokia:

1. Integralusis - 30%
2. Taktinis - 25%
3. Techninis ó 20%
4. Fizinis -15%
5. Teorinis ó 10%

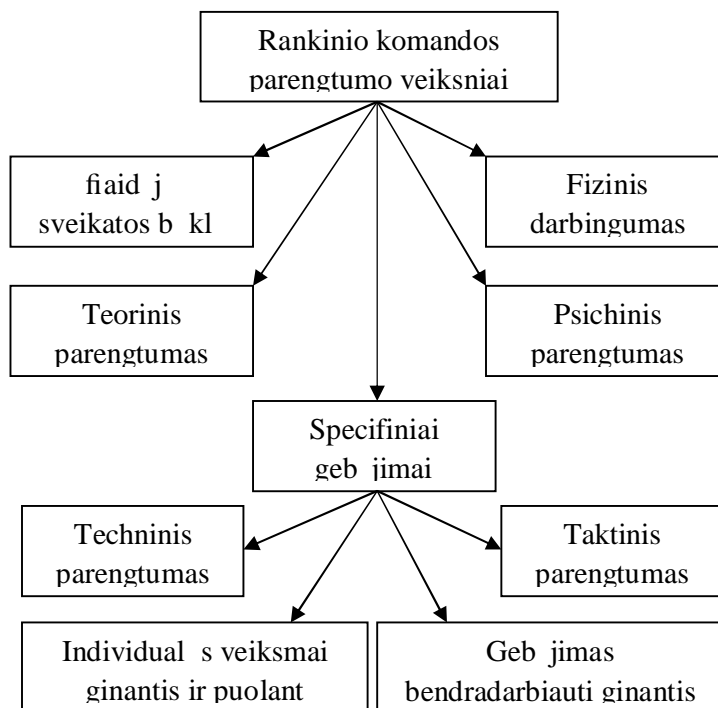
u nustat rankinink rungtyni metu pagaminamos energijos

2. Laktacina - 10.2 %
3. Aerobiniu - 52.6%

F. Taborsky (2001) teigia, kad rankinink paregtum lemia bioenergetika, judesi biomechanika ir psichinis paregtumas. Kiekvieno flaid jo –i trij komponent lygis yra skirtingas ir labai individualus. Sportininkas geba vien komponent nepakankamum kompensuoti kitais (Taborsky. 2001). A. Skarbalius (2003c) didelio meistri–kumo rankininkams si lo toki strukt r :

1. Integralusis ó 35%
2. Taktinis ó 25%
3. Techninis ó 20%
4. Fizinis ó 15%
5. Teorinis ó 5%

Kiti autoriai (Stasiulevi ius, 1999; , , 1996; H , 1997; . . . , . . . 1996, 2001) nurod skirting rankinink rengimo r –i procentin strukt r , atsifvelgdami makrociklo laikotarp ir kiekvieno laikotarpio etap . A. Skarbalius (2003) nustat , kad rankinio komandos paregtum sudaro –ie veiksniai (1 paveikslas):



1 pav. Rankinio komandos paregtumo veiksniai (Skarbalius, 2003)

kompleksas morfologini ir fiziologini ypatybi, tam tikru fizinio ir lytinio subrendimo b kl, fizin paj gum ir o matmenys, vair s funkciniai m giniai, kaul jimo amffius, (Koniarek, 1988; , 1997; Skarbalius, 2003). Fizinis i-sivystymas - flogaus k no strukt rini ir kai kuri funkcin ypatybi visuma, kuri labai priklauso nuo paveld jimo, gyvenimo b do ir s lyg , persirgt lig , fizinio aktyvumo (Raslanas, Skernevi ius, 1998). J. Jeschke (1981), J. Jeschke, V. Haber (1995), F. Taborsky (1993) nustat , kad rankinink fizinis i-sivystymas (gis ir svoris) turi didel reik-m siekiant laim ti rungtynes: auk-tesni flaid jai veiksmingiau ginasi ir galingiau flaidflia atakuodami varflv vartus. Rankinink fizinio i-sivystymo svarb nurod ir Pranc zijos (Constantini, 1998), Rusijos (Maksimov, 1998), Tvedijos (Johansson, 1998) vyr rankinio rinktini treneriai. Sportinink fizinis i-sivystymas nustatomas gio, svorio, k no mas s indekso (KMI), procentinio riebal kiekio, gyvybin s plau i talpos (GPT) rodikliais (Raslanas, Skernevi ius, 1998; Ross, Marfell-Jones, Stirling, 1982). Tais paiais rodikliais nustatomas ir rankinink fizinis i-sivystymas (Koniarek, 1988; , 1997; Skarbalius, 2003). Sportin veikla daro didel poveik sportininko intelektui, nes flogaus fizin ir protin veikla glaudffiai susijusi (, 1968). Sporto pratybos ugdo dvasingum , dor vali , ple ia akirat , skatina aktyvum . Per sportin veikl gyjama teorini flini , kurios padeda, teisingai suprasti ir vertinti k no kult r , sport , sporto vertybes (Karoblis, 1999; Stonkus ir kt. 1998; fiukovska, fiukovsk , 1998).

Literat roje nerasta flini apie rankinink intelektini rengim ir intelektinio parengtumo nustatymo metodus. Mokslininkai, tyrin jantys rankinink rengim , nei-skiria intelektinio rengimo, kaip atskiros teorinio rengimo dalies. Savaranki-kai atliekama rengimo programa tur t sudaryti palankias prielaidas lavinti intelektini sportinink parengtum .

Integralusis rengimas - vairi sportininko rengimo r-i (techninio, fizinio, taktinio, psichologinio) koordinavimas ir sportinink mokymas atskleisti savo geb jimus kartojant specialius, sporto -akos varflybin veikl atitinkan ius pratimus (STfi, 2002), sprendffiant komandinius sportin s kovos ufdavinius (, , 1996). Individuali rankinink sportinio rengimo r-i parengtumo lygis dar negarantuoja komandos s km s flaidffiant. Ry-ys tarp vairi parengtumo pusi reikalauja bendro poveikio, i-ugdymo ry-io tarp veiksn , kurie lemia flaidimo veiksm efektyvum . Integralusis parengtumas nusako, kaip racionaliai ir kompleksi-kai rankininkas yra pasireng s i-naudoti savo fizines ir psichines ypatybes, motorinius ir taktinius geb jimus komandiniams ufdaviniams spr sti, atsifvelgiant i rungtyniavimo s lygas (, 1996).

Specializuotas rengimas (15 - 18 met), kurio tikslas ugdyti specifinius sporto -akos geb jimus, vyraujant specialiajam rengimui, derinant j su bendruoju rengimu, flaid jams parenkant flaidimo pozicijas. Pratybose vyrauja fizini ypatybi (j gos> greitumo, specialiosios

veiksm tobulinimas artimomis varflyb veiklai s lygomis; veiksm mokymas, j tobulinimas taikant vairias gynybos ir os ir taktikos veiksm tobulinimas, atsiffvelgiant individualias ir j ypatybes ir j naumo specializacij ; asmenyb s ugdymas, pasirengimo varflyboms ir atsigavimo po j ugdymas. Treniruojamasi –e–is ir daugiau kart per savait .

Kiekvienaame daugiame io rengimo etape rankinink rengimas turi b ti tikslingai planuojamas ir valdomas, atsiffvelgiant rankinink meistri–kum . Rankinink rengimas dafniausiai planuojamas sezonui (Skarbalius, 2003; , 1988). Tur t b ti planuojamas kiekvienas makrociklo laikotarpis, nei–skiriant ir pereinamojo laikotarpio.

Metinis rankinink rengimas. Sportinio rengimo vieneri met laikotarp sudaro tam tikras skai ius makrocikl . Makrocikl paprastai sudaro parengiamasis, varflyb ir pereinamasis laikotarpiai (STZ, 2002). Metinis ciklas apima visas sudedam sias sportinio rengimo dalis (fizin , technin , taktin ir kt. rengim , sporto varflybas ir atsigavim), kuri santykiškai atsiffvelgiant makrociklo ufdavinius. Sportinio rengimo metinio ciklo strukt r lemia sportin s formos raidos d sningumai, organizmo adaptacijos fiziniams kr viams ypatumai (Bompa, 1999; Dick, 1997, Matveev, 1965; Mester, 1995; Bepxo , 1985,1991; , 1997).

Metinis rankinink rengimas pradedamas planuoti pirmiausia nusta ius varflyb kalendori , pagrindines met varflybas, v liau nustatomos komandos treniravimosi galimyb s, kuri pagrind sudaro planuojam kr vi apimtis (, 1988; . . , M. . . 1996, 2001). Tuo tikslu{ I. G. Tstakov 1996,2001} si lo pirmiausia praeito sezono objektyvi duomen kitim pagrindu numatyti b tinus rodikli , apib dinan i flaid j tiek special j fizin , tiek technin ir taktin parengtum poky ius. Tada b tina nustatyti treniravimo priemones, galin ias uftikrinti numatyt rankinink parengtumo prieaug . Paskui paskirstyti rengimo priemones ir metodus per vis sezon . V liau numatyti kiekybines kr vio apimtis ir intensyvumo reik–mes per kiekvien metinio ciklo laikotarp ir etap (, 1996; . . , . . , 1996, 2001). Atsiffvelgiant laikotarp , keiasi pratyb turinys, formos, kr vio apimtis ir intensyvumas. Pagrindin to prieflastis yra sportin s formos gijimo d sningumai, susij su faziniu sportin s formos augimu. Tyrimai parod , kad sportin s formos gijimas apima tris fazes: gijimas, tvirtinimas ir stabilizacija, laikinas praradimas (Czervinski, 1996; Stasiulevi ius, 1999; , 1996; , 1988; . . , . . , 1996, 2001).

Parengiamasis laikotarpis - sportin s formos gijimo laikotarpis, sportinio rengimo makrociklo dalis, kurioje stengiamasi parengti sportinink organizm didel s apimties specialiai veiklai (varflyboms) vyraujant funkciniam ir techniniam sportinink rengimui (STfi, 2002). Parengiamojo laikotarpio pagrindinis ufdavinys - parengti kokybi–kai auk–tesnio lygio flaid jus naujoms varflyboms. Sis laikotarpis dafnai skirstomas bendrojo ir specialiojo rengimo periodus

Rankinink parengiamojo laikotarpio etapus. Pirmuoju etapu ugdomi judėjimo gebėjimai, mokoma technikos ir taktikos naujovi, flaidjai rengiami teoriškai ir psichologiškai. Fiziniam rengimui skiriama 50-60, techniniam rengimui - 20-25, taktiniam rengimui 15-20 proc. laiko. Antruoju etapu toliau gerinama flaidjų sportinė forma. Fiziniam rengimui skiriama 20-25 proc. laiko, vyrauja specialusis fizinis rengimas. Techniniam rengimui skiriama 50-55 proc. laiko, tobulinamas vairi flaidimo veiksm tinkamumas konkrečiai flaidimo situacijai. Taktiniam rengimui skiriama 30-35 proc. laiko, flaidjai tobulina grupinius taktikos veiksmus, flaidffiamos mokomosios ir kontrolinio pobdžio rungtynės. Parengiamojo laikotarpio trečiuoju etapu pasiekiami gera flaidjų forma. Tuo laikotarpiu vyrauja taktinis rankinink rengimas, jam skiriama 60-65 proc. laiko, techniniam flaidjų rengimui skiriama 20-25 proc., fiziniam - 15-20 proc. laiko, didinamas specialus darbingumas, pasiektas fizinio parengtumo lygis glaudffiai siejamas su techniniu, taktiniu ir psichologiniu parengimu, didinamas kompleksini pratimai, per kontrolines ir draugiškas rungtynes tobulinami vairi taktikos variantai (Stasiulevičius, 1999; , 1997). A. Skarbalius (2003) nustatė, kad –e–i savai pakanka rankinink sportinei formai gyti. Tai labai svarbu per tok trump laik numatyti tinkam rengimo program . Rengimo koncepcijos esm sudaro - kompleksinis rengimas - tik atitinkamo mikrociklo metu skiriama daugiau d mesio vienai ar kelioms rengimo r –ims (Bompa, 1999; Diek. 1997; Elliot, 1998; Skarbalius, 1996. 1999. 2003).

vadiniame mikrocikle didffiausias d mesys tur t b ti skirtas teoriniam rengimui, kuris uflimt apie 40 proc. laiko, fizinis rengimas 32,5 proc. laiko (Skarbalius, 2003). Tuo laikotarpio ufldavinys - parengti sportinink b simoms intensyvioms treniruotms (Skarbalius, 1999). Ugdomajame mikrocikle didffiausi rengimo programos dal sudaro fizinis rengimas (41 proc), ketvirtadal (25 proc.) - techninis, po 16 proc. skiriama taktiniam ir integraliam rengimui, teoriniam rengimui tenka maža dalis (2 proc.) (Skarbalius, 2003). Tame mikrocikle siekiama ugdyti visas sportinio rengimo r –is, taip pat gerinti adaptacijos procesus (Skarbalius, 1999). Akcentuojamajame mikrocikle vyrauja kompleksinis rengimas, tai u daugiausia laiko skiriama fiziniam rengimui (35 proc), beveik po ketvirt - techniniam (23 proc.) ir integraliajam (22 proc), 10 proc skiriama taktiniam ir teoriniam rengimui (Skarbalius, 2003). Per – mikrocikl siekiama ypa gerinti organizmo adaptacijos funkcijas ir ugdyti specifinius sportinius gebėjimus, artimus varflybin ms s lygoms (Skarbalius, 1999). Po trijų nuolat didjan i mikrocikl taikomas atgaunamasis mikrociklas, kurio tikslas - paspartinti rankinink atsigavimo vyksm , daugiausia laiko skiriant fiziniam rengimui (57 proc.) ir techniniam rengimui (23 proc.) (Skarbalius, 2003). Taip treniruojantis siekiama gerinti ir greitinti akcentuotojo mikrociklo s lygotus organizmo

au didinti fizini kr vi apimt bei intensyvum (Skarbalius, 2003). Šis mikrociklas, kurio tikslas - modeliuoti varflyb mikrociklo individual flaid j ir komandos parengtum . Daugiausia laiko (27 proc), techninis - 28 proc, taktinis - 22 proc (Skarbalius, 1999, 2003).

Varflyb laikotarpis - sportin s formos palaikymo ir gerinimo laikotarpis. Makrociklo dalis, kurioje stengiamasi i-laikyti sportininko pasiekt special j parengtum ir dar j pagerinti. Jame vyrauja tiesioginis integralusis sportinink arba komand rengimas pagrindinis varflyboms ir dalyvavimui jose (STfi, 2002). Varflybiniu laikotarpiu vyksta tolesnis vairi rengimo r -i tobulinimas, uftikrinamas integralusis parengtumas ir tiesiogiai rengiamasi bei dalyvaujama pagrindin se varflybose (, 1997). V. J. Ignatjeva, J. M. Portnov (1996), V. J. Ignatjeva (1997), L. A. Laty-kevi (1988), I. G. Trestakov, M. P. Trestakov (2001), G. Stasiulevi ius (1999) i-skiria tokius rankinink rengimo varflyb laikotarpiu ufdavinius: palaikyti gyt sportin form , -alinti pasteb tus komandos flaidimo tr kumus, tobulinti taktinius g dffius, parengti komand konkre ioms rungtyms, atsifvelgiant b sim j varflov flaidimo ypatumus, savo komandos flaid j galimybes ir vairius i-orinius veiksnus.

Intensyvus rankinink veikimas 60 min, nemaflinant intensyvumo reikalauja specialiosios i-tverm s. flaidimo procese visos fizini s ypatyb s: greitis, i-tverm , j ga, koordinacija yra susijusios tarpusavyje. Taigi, j i-sivystymo lygis dalinai s lygoja sportin meistri-kum . Rankinink kelias yra rengiamas ant visapusi-ko fizinio parengtumo, kuris uftikrina vis fizini ypatybi i-sivystym , o svarbiausia t , kurios reikalingos rankininkui (Stasiulevi ius ir kt., 1999; Stonkus, 2003).

Bendrasis jaunojo sportininko rengimas ó tai tikslingas kompleksinis sportininko fizini ypatybi ugdymas, atsifvelgiant nustatytas amffiaus ribas. Sudarant pratim kompleksus fizini ms ypatyb ms lavinti, svarbu atsifvelgti i tai, kad jauno sportininko organizmas gerai prisitaiko prie ugdomo greitumo kr vi , bet daug sunkiau pakelia i-tverm s ir j gos kr vius. Ugdant rankinink i-tverm ir j g ger rezultat galima laukti, jei bus derinama i-tverm s pratimai su lankstumo, greitumo, vikrumo pratimais. Rengiant jaunuosius rankininkus b tina nuosekliai bei kompleksi-kai tobulinti visas fizines ypatybes. Svarbiausia, kad jaunasis rankininkas gyt ger kondicin parengtum , o pagrindas ó geras fizinis darbingumas ir gera sveikata (Stasiulevi ius ir kt., 1999; Stonkus, 2003).

Fizinis rengimas ó sporto treniruot s sudedamoji dalis ó fizini pratim , flaidim naudojimas lavinant fizines ypatybes, kompleksinius geb jimus, siekiant sudaryti galimybes i-mokyti ir s kmingai flaisti rankin (STfi, 2002). Tai pagrindin flogaus harmoningo ugdymo priemon .

ini geb jim ugdymo vyksmas, rankininko organizavimo
bi-kai valdyt flaidimo pagrindus ir gaut varflyb patirties
liniai fizinio rengimo ufdaviniai (Stasiulevi ius ir kt., 1999):

1. Supinti sveikat , harmoningai lavinti fizinius flaid jo geb jimus.
2. Lavinti gyvenimi-kai svarbius mok jimus ir g dffius.
3. Lavinti pagrindinius jud jimo g dffius: j g , greit , i-tverm , vikrum , -oklum .
4. Lavinti specifinius geb jimus, reikalingus rankinio flaidimui.

Atsifvelgiant per sportin treniruot taikom priemoni kryptingum ir j poveik ,
fizinis rengimas skirstomas bendr j ir special j. Toks skirstymas s lyginis, nes dafnai ir
bendrojo, ir specialiojo fizinio rengimo tikslai bei ufdaviniai artimi, neatskiriami (Stonkus, 2003).

Bendrasis fizinis rengimas ó pagrindini fizini ypatybi ir kompleksini geb jim ,
b tin s kmingam rankininko flaidimui, kryptingas lavinimas (STfi, 2002).

Svarbiausi bendrojo fizinio rengimo ufdaviniai yra -ie (Stonkus, 2003):

Visapasis flaid jo organizmo vystymas, bendrojo funkcinio paj gumo gerinimas,
pagrindini fizini ypatybi lavinimas.

Fizinio i-sivystymo disproporcij neleidflian i taisyklingai atlikti technikos veiksmus,
-alinimas.

Specialusis fizinis rengimas ó tai fizini ypatybi ir kompleksini geb jim lavinimas
artimiausiomis flaidimo s lygomis (STfi, 2002). TŲo rengimo pagrindiniai ufdaviniai yra tokie
(Stonkus, 2003):

1. Organizmo fizinio paj gumo gerinimas rankinio flaidimo reffimu.
2. Rankinio flaidimui svarbiausi fizini ypatybi ir kompleksini geb jim tobulinimas
rankinio flaidimo reffimu (arba jam artimiausiu).
3. Rankinio flaidimui reikalingiausi raumen grupi stiprinimas.

iniai rankininkų rengimo aspektai

nys, neatsiejama visuomenin s kult ros dalis - rengimosi varflyboms ir dalyvavimo jose sistema siekiant geriausi sportini rezultat (STfi, 2002), kur sportiniai, asmenyb s ugdymo klausimai persipina su socialin mis, politin mis, ekonomin mis visuomen s gyvenimo sritimis (Allison, 2000; Coackley, Dunning, 2000; Guttman, 2000; Young, Smith, 1989). Sportas jau Antikos laikais tapo svarbia flmoni visuomen s kult ros dalimi. Graikai net metus skai iavo nuo olimpini flaidyni (Stonkus, 2000). -Herderis, vienas pirm j Europoje kult ros istorijos teoretik , savo darbuose i-ry-kino esminius sporto ir meno ry-ius. Jis nurod , jog sportas yra svarbi flmoni visuomen s kult ros dalis (Mi-kinis, 1998). Sportas n ra mada ar tik pramoga. Atsidavimas sportui - sudedamajai kult ros daliai, kaip nurodo V. Sezemanas, - tai š ... gaivali-kas s j dis, gim s i- nat rali os reakcijos prie- k no neveikim , sustingim bei atrofij . <...> Jis kilo i- gilaus tro-kimo traukti ir k n kult ros gyvenim ir atgauti pirm y- t gyvos konkre ios asmenyb s vienyb ". Toliau filosofas pabr flia, jog sportas, kurio ufdavinys - sufladinti k no j gas ir vykdyti visas gl din ias jame galimybes, tai kult ra, kuri reikalauje reikalauja, kad b t i-lavintas visas flmogaus psichofizinis organizmas (Sezemanas, 1997).

Sportas - tai strukt rizuota, tikslinga, taisykli ribojama labai aktyvi fizini veikla, kuriai b dingas sportuojan i j atsidavimas, pasi-ventimas, kova su savimi ir varflovais, kartu tos sportin s kovos flaismingumas, flaismas. Sportuojant reikalingos didel s psichin s ir fizin s pastangos, geb jimai panaudoti sud tingus fizinius g dffius (STfi, 2002). Pedagogai, filosofai, sociologai ir kit sri i specialistai pripaflsta, kad sportas yra ypatingas ir daugiareik-mis socialinis fenomenas (Grupe, 1994; Krawczyk, 1990. Tod l yra vair s poffi riai j , jo aplink , specifika ir viet socialini rei-kini sistemoje.

™uolaikinis sportas - tai ne tik asmenyb s fiziniai geb jimai, pasirei-kiantys varflantis sportin je arenoje. ™uolaikinis sportas tai jau valstybi politika. Sporto pl tra tiesiogiai susijusi ir priklausoma nuo bendr j ekonomikos d sni . ™uo metu vis didesn tak gyja valstyb s koordinuojama sporto pl tros koncepcija. Sportui, kaip socialiniam rei-kiniui, daug d mesio skiria ir tak daro fliniasklaida -akos.

Sportas graflus ne vien tik sportiniais rezultatais, sportin s kovos emocingumu, bet ir dorin mis vertyb mis. Sporto praktikoje ry-kiau negu nat raliame gyvenime atsiskleidflia sportininko, jo trenerio ar sporto teis jo asmenyb , charakteris, kult ringumas, etinis elgesys (Mi-kinis, 1998). Mokslinink darbuose, kuriuose nagrin jamos k no kult ros takos asmenyb s ugdymui problemos, i-ry-kinami sportin s veiklos pozityvumo bruoflai. ia aktual s lietuvi pedagogo S. ™alkauskio flodfliai, akcentuojantys dvasios ir k no darn : šfimogus n ra nei vienas tik k nas, nei viena tik dvasia, bet sudaro vien psichofizin substancij kurioje k nas turi takos

dvasia veikia k n . Tod l lavinant flogaus siel negalima
ia ai-k ja, kad be k no kult ros negali b ti ne tik i-ugdytas
ai i-lavintos auk-tesn s jo galios" (Mlkauskis, 1990). V.
Stambouva (1977), tyrin janti sportin s karjeros ypatumus, pastebi, kad sportininko socialinio
vaidmens realizacija sportin s karjeros metu leidfia sportininkui sukaupti ne tik sportin , bet ir
reik-ming gyvenimo patirt , geriau pafinti pat save ir savo galimybes, sitvirtinti, pasiekti kit
fmoni pripaffinimo.

Sportas yra ypatingas ir daugiareik-mis socialinis fenomenas. Sportin veikla gali daryti
takos ne tik fiziniam asmenyb s tobul jimui, bet ir sveikatai, vertybin ms orientacijoms, taip pat
diegti su -ia veikla susijusias flinias ir mok jim . Sportui b dinga nepriklausoma subkult ra,
tokios vertyb s, kurios skiriasi nuo bendr j visuomen s vertybi (Mkys, 2001). Ta iau
nepriklausomai nuo sporto s vokos sampratos vairov s i-skirtinis sporto bruoflas nuo senov s
Graikijos laik iki -iolei yra siekis tobul ti, skatinantis ir asmenyb s ugdym (Stonkus, 1996).

Ta iau vis d lto svarbiausias yra humani-kasis sporto aspektas, leidffiantis analizuoti
sport kaip rei-kin , kuriame sportininkas turi galimyb ne tik fizi-kai, bet ir dvasi-kai tobul ti,
gyti bendrafmogi-k vertybi . Toki galimyb i buvim patvirtina (Ustinenko,1989). Autor
pastebi, kad sportin kova - tai humani-kiausias flaidybinis realaus gyvenimo varflybini situacij
modelis. J nuomone, realiame gyvenime vyksta kova, kurios metu besivarflan ios pus s turi
vienodas s lygas, apsaugan ias jas nuo galim neigiam padarini -ios kovos metu. Tai
pasiekiamas realias varflybines situacijas paver iant humani-kesn mis, s lygin mis, flaidybin mis,
pagr stomis tam tikromis taisykl mis, taip pat ir taisykl mis draudimais. Be to, literat roje
minima, kad, prarad s flaidimo element , sportas tapt tiesiog konfliktu, sprendffiamu j ga
(Krawczyk, 1990).

Moksli-kai pagr stas sportinink rengimas sudaro palankias sporto kaip socialinio
rei-kinio pl tros ir poveikio asmenybei ugdyti prielaidas.

Asmenyb s ugdymas sporte. fymiausi pasaulio filosofai Platonas, Sokratas, I. Kantas ir
kt. fizin ugdym laik b tina visapusi-kos asmenyb s s lyga (Stonkus, 2000). Sportas kaip tik
sudaro palankias s lygas asmenybei ugdyti. Mokslininkai savo darbuose pripafflsta ugdom j
sporto funkcij (Parry, 1994; Grupe, 1994). Apie k no lavinimo ir sielos harmonij bei sporto
kaip asmenyb s ugdymo priemons svarb pabr fl ir flymiausi Lietuvos filosofai, psichologai ir
pedagogai (Dineika, 1939; Maceina, 1990; Mlkauskis, 1990; Vyd nas, 1991). Lietuvos vaik ir
jaunimo fizinio ir vairiapusi-ko ugdymo harmonijos problema gvildenama E. Ada-kevi ien s
(1994), P. Jucevi ien s (1997), K. Mi-kinio (2002), S. Stonkaus (1998) darbuose.

Ugdymas - pedagoginis vyksmas apimantis ugdytinio ir ugdytojo veikl (Bitinas, 1995,
2000; Jovai-a, 1994; Jucevi ien , 1997; Rajeckas, 1999). S. Stonkus (1998) ugdym apib dina
kaip flogaus poveikio priemones, b dus, kuriais siekiama apibr fti tikslus, ketinimus,

s ypatybi gyvendinimu ir savirai-ka vyksta asmenyb s komos gimtos ypatyb s) ir socializavimo (aplinkos veiksmi ukus, 1998).

Sportinis rengimas – varipusis sud tingas edukacinis vyksmas, apimantis sportininko mokym ir aukl jim jo geb jim , fizini ir psichini ypatybi tobulinim harmoning asmenyb s ugdym sveikatos stiprinim ger sportini rezultat siekim (STfi, 2002). Nors neretai keliamas susir pinimas, kad –iuolaikiniame sporte, ypa didffiajame, neskiriama pakankamai d mesio harmoningai sportininko asmenybei ugdyti (, , 1996). Nepaisant kritini pastab sportui, j galima vertinti ir kaip supaprastint gyvenimo model .

Sportin je kovoje dafnai egzistuoja ne tik apgaul , bet ir negarbinga kova. Ta iau nor damas laim ti sportininkas privalo gyti ir toki ypatybi , kaip dominavimas, ufsispyrimas ir individualumas. Sporto rungtyn s - tai atvira kova su konkre iu varflovu pagal grieftas taisykles. Taigi, sportininkas varflosi psichologi–kai labiau apibr ftoje aplinkoje nei kit profesij atstovai. Tod l sporte galima gyti toki ypatybi , kurias kitos veiklos sritys maffiau veikia. Varflybinis sportas yra kaip laboratorija, kurioje pritaikomi ir rodomi geb jimai, patikrinamas priimt sprendim ir poelgi vertingumas (Decker, 1995; Parry, 1994). J. Coakley (1992) tyrimai parod sporto reik–m asmenyb s socializacijai kaip charakterio, moralumo, pilieti–kumo ir kit nauding ypatybi ugdymo priemon . Vis d lto sportas yra veikla, kurioje sportininkas, nor damas pasiekti sportin s s km s, turi i–siugdyti tam tikras ypatybes .

Apibendrinant sportinink asmenyb s ypatybi skirtumus, lyginant juos su nesportininkais, galima i–skirti tokias sportininkams b dingas ypatybes:

1. Auk–tas s km s motyvacijos lygis (Roberts, 1993).
2. Emocinis tvirtumas, pasitik jimas savimi (Martens, 1999).

Saviugda - s moninga, kryptinga flogaus veikla, kuria siekiama tobulinti savo psichines, socialines ypatybes pagal visuomeninio ugdymo ir socialini s lyg , visuomenei reik–ming vertybini orientacij model (Vaitkevi ius, 1995). Sportas yra puiki saviugdodos priemon , o fizini saviugda - bendrosios saviugdodos dalis. Reik–minga sporto pratyb ugdomojo poveikio s lyga yra pa i sportinink saviugda, paremta teigiamu trenerio, mokytojo pavyzdffiu, gerais sportinink tarpusavio santykiais, argumentuota sportin s veikos motyvacija. Asmenyb s ugdymo vyksmas gali b ti s kmingai pl tojamas saviugdodos pagrindu (Jucevi ien , 1997). Saviugdodos reik–m ugdant jaunuosius sportininkus pripaflstama sporto pedagog ir psicholog darbuose (Mi–kinis, 1998; Stonkus, 1998; Tilindien , 1998; T belis, 2001).Pagrindin saviugdodos varomoji j ga yra noras tobul ti, o ypa pajusti sportavimo malonum

Motyvacija - veiklos paskata, varomoji j ga, reguliatorius.Labai svarbu tur ti saviugdodos motyvus. Motyvai nukreipia, skatina ir prasmina saviugd (Bitinas, 1996, 2000). I– flogaus,

na laukti didelio atsidavimo bet kokioje veikloje, o neturintis padalyvaus. Ypa ry-kiai tai pasirei-kia sporte. N. A. Chudakov vyraujantis, skatinantis sportininko vidinius i-teklius efektyviai sportinei veiklai tokiems motyvacinis. Sportininko motyvai - vidinio pasitenkinimo pa ia sportine kova ir atlygio, gaunamo ufl pasiektus rezultatus, derinys (STfi, 2002). Sportininkas siekia tikslo daug met , veikdamas savo kelyje didelius sunkumus, ne tik tinus pagal intensyvum ir apimt psichinius ir fizinius kr vius, priverstin atsisakym daugelio gyvenimo dffiaugsm . Tyme procese didel vaidmen atlieka s km s motyvacijos arba laim jim motyvacijos fenomenas (Palaima, 1976), arba sieki motyvacija (Suslavi ius, 1998).S km s motyvacija - tai flogaus poreikis patirti s km vairioje veikloje, ypa lenktyniaujant (Pfi, 1993). Svarbus -ios motyvacijos ypatumas tas, kad ji tiesiogiai veikia sportin rezultat . Sportinink , pasiekusi ger rezultat , motyvacija siekti vis didesni rezultat i-auga dar labiau. Didelio meistri-kumo sportininkai rankininkai yra motyvuoti. Kai rezultatas pasiekiamas - vykdomas tikslas - teigiamos emocijos v l skatina siekti nauj tiksl , o kryptingas valdymas leidffia tai daryti k rybi-kai (Skarbalius, 2003).

Bendraudamas su sportininkais variose situacijose ó per pratybas, varflybas, laisvalaikiu, kelion se ó treneris naudoja vairius poveikio b dus: giria, pra-o, priekai-tauja, perspeja, skatina, baudffia ir pan. Visais atv jais savo veikloje treneris neapseina be pedagogin s kritikos (K. Mi-kinis, 2006)

Pedagogin kritika (gr. kritike ó nagrin jimas, aptarimas) ó toks pedagogo elgesys (veiksmas), kurio metu jis analizuoja aukl tinio ar grup s aukl tini veiksmus, elges ar mintis, visa tai vertina ir nurodo b dus bei priemones tr kumam -alinti. Kritika yra neigiamas vertimas. Ji remiasi konkreiais faktais, logika, m stymo operacijomis, abstrahavimu, apibendrinimu ir neturi nieko bendro su grubiais gin ais, rietenomis, keiksmaffodffiais, grasinimais ir pan. Tai pedagogin kritika - tai sporto pedagogo ir jo aukl tinio tiesioginis ar netiesioginis kontaktas, kuriuo siekiama tobulinti treniravimo ir treniravimosi vyksm (K. Mi-kinis, 2006).

Sporto pratybos bei varflybos dafnai b na sunkios ir alinan ios. Neigiamos reakcijos padeda veikti s km s vizija, kuri garantuoti privalo treneris. Teigiamos ir neigiamos veiklos vertinimai reguliuoja sportinink nuostatas, skatina arba stabdo j pasiryflim siekti ger rezultat . Geranori-ka kritika daro trenerio poveik veiksming (K.Mi-kinis, 2006).

Paanalizavus pedagogin kritik galima teigti, kad ji ne visada pasiekia tiksl , kartais sukelia prie-i-k reakcij , protest , net nepaklusnum . Kad kritika b t veiksminga, treneris privalo laikytis tam tikr reikalavim (K. Mi-kinis, 2006).

Kritika turi b ti pozityvi. Ji turi pad ti tobulinti, taisyti, bet ne bausti ar ker-yti. Nereikia per daug gilintis asmenyb s tr kumus. Kritika turi aukl ti. Jeigu kritika priver ia sportinink pasifli r ti save kriti-kai, ji laikytina teisinga. B tina pabr fti, kad ateityje sportininkui klostysis

ar bandys i-vengti klaid , vertins ne vien rezultat bet ir jo
es , bet ne asmenyb . Pedanti-kas kibimas prie smulkmen ó
neperspektyvus. Kartais pedagogai tikslinga kai ko nepamatyti, nei-girsti (K.Mi-kinis, 2006).

Kritikuojant nesiremti i-ankstine nuomone. Pasitaiko atvej , kai treneris pastebi gero
aukl tinio tik -aunius dalykus, blogo ó tik prastus. Treneris turi i-mokti kritikuoti ramiai,
ne kyriai, nesikar- iuodamas, negrasindamas, nemoralizuodamas (K.Mi-kinis, 2006).

Geriausia kritikos forma ó individualus pokalbis. Pokalbio metu galima i-siai-kinti vairius
aptariamus temas ypatumus, i-vengti vienmati-kumo vertinant. Treneris stengiasi ne rodyti
poelgio klaidingum ar teisingum , o tik ne kyriai teigti aukl tiniui savo nuomon .
Klausydamasis trenerio argument , aukl tinis pradeda kriti-kiau vertinti savo poelgius
(K.Mi-kinis, 2006).

Kritikuojant nereikia bijoti pagirti. Pagirdamas treneris i-tirpdo psichologin barjer ,
nuteikia aukl tin sau palankiai, o paskui pasako kritinius flodffius, kurie priimami dalyki-kai
ramiai. Pokalbis turi b ti baigiamas palankiai, t.y. tikintis, kad i-vados bus padarytos ir apie tai
daugiau kalb tis nereik s. Pasak V. Rodflerso, 1991) ritika tur t b ti kaip sumu-tinis. ŠJeigu
norite skatinti fmones, d kite kritik tarp dviej pagyrimo sluoksni õ, sak amerikie i
psichologas. šTu perspektyvus flaid jas, bet -iandien flaidei labai prastai. Tikiuosi, ateityje tai
nepasikartos.õ. Matome, kad plius kei ia minusas, o pastar j - v l pliusas (K. Mi-kinis, 2006).

Kritikuojant pravartu prisiminti -ias (V. Rodflerso, 1991) kritikos taisykles:

1. Visada tur kite galvoje savo tiksl . J s tikslas yra skatinti fmones gerinti savo darb ;
2. Kritik pateikite kaip sumu-tin tarp dviej stor pagyrimo sluoksni ;
3. Kritikuokite tai, kas yra blogai padaryta, o ne t , kuris blogai padar ;
4. Niekada nekritikuokite tre io asmens kalb dami su jo kolega;
5. Ner kite. Negrasinkite. Tai tik pablogins, o ne pagerins darb ;
6. Pokalb baikite ramiu tonu.

Rankinio pratybų ir rungtynių charakteristika

praktikoje didžiausias sporto psichologijos vaidmuo. Svarbiausias rankinio mokslo sritis yra uždavinys teoriniams ir praktiniams finišais optimizuoti sportininko veiklą, tirti sportininko būseną prieš rungtynes ir joms vykstant, rasti veiksnius, turinčius įtaką sportiniams rezultatams ekstremaliose situacijose. Psichinį rengimą suprantame kaip sportininko ugdymą psichologiniais ir pedagoginiais priemonėmis, varžybinei veiklai būtiną asmenybės ypatybių ir psichinių savybių formavimą (S. Stonkus, 2002).

Psichologinis rengimas - pedagoginis ir psichologinis sportininko poveikis - būtinai varžybinei veiklai asmenybės ypatybių (pvz., motyvacijos nuolat treniruotis ir varžytis, gebėjimo reguliuoti psichinį tempą, emocinius stresus, jaudinimąsi, startinį būseną) ir psichinių ypatybių (valios, reagavimo greičio, pastabumo, suvokimo, mąstymo, dėmesio sutelkimo) ugdymas (STfi, 2002; , 1997). Sėkminga rankininko veikla dažnai priklauso ne tik nuo funkcinio ir fizinio parengtumo, bet ir nuo fizinio techninio parengtumo ir taktinio parengtumo lygio realizacijos varžybų metu. Norint tai kuo geriau pritaikyti per rungtynes, būtina temptai konkrečiai veiklai rankininkus rengti psichologiškai. Be tokio pasirengimo į veiklą bus neveiksminga, ir tai, kas sukaupiama per ilgalaikes treniruotes, gali būti prarasta pačio svarbiausiame varžybų pradžioje (Meidus, 1999). Pagrindinis psichologinio rengimo priemonių yra kryptingas rankininko rengimas, į varžybinę patirtį ir gebėjimą vadovautis konfliktų teorijos principu (Skarbalius, 2003). fizinis tarpusavio bendradarbiavimo kokybę veikia nuolat kylančios konfliktinės situacijos, į gausu tarp fizinis, tarp trenerių ir fizinis. Konfliktus lemia komandos narių skirtingos funkcijos (Robbins, 1974). Trenerio reikalavimai fizinis, taip pat fizinis skirtingos funkcijos - yra optimali konfliktų prielastys (Robbins, 1974). Optimali konfliktų lemia fizinis numatomas skirtingas funkcijų vykdymas ir nevienodas sportininko parengtumo lygis. Tačiau ne visas komandos veiklos sritis galima tiksliai numatyti. Sportinio rengimo vyksmas veikia ir reguliuojamą CNS veiklą, ir psichinius procesus (valios, emocijų, motyvacijos), kurių lygis yra svarbi psichologinio fizinio parengtumo slyga (Stonkus ir kt., 1998). fizinis psichinis parengtumas nustatomas vykdant centrines nervų sistemos paslankumo tyrimus (tepingo testas per 10 s ir 1 min kas 10 s registruojant rodiklius), psichomotorinės reakcijos greičio nustatymą (Raslanas, Skernevičius, 1998), rankų judesio greičio nustatymą (Nelson, 1967). Rankininko psichiniam parengtumui vertinti, nustatant rankininko psichomotorines reakcijas, specialiai sukurta testavimo sistema (Muckus ir kt., 1999; Muckus, Kriščiūkaitis, 1999; Muckus, Skarbalius, 2000).

Rengimas vyksta taikant psichologinio ir pedagoginio poveikio priemones per pratybas ir rungtynes.

sistemos geb jimas atspind ti aplink ir reguliuoti organizmo s moningos veiklos pagrindas. fiaidimas savitai veikia flaid jo ini funkcij tobulinimas tiesiogiai siejasi su sportiniais rezultats. kiekvienos rungtyn s o tai skirting flmoni charakteri kova, pastangos rodyti savo prana-um , moralin s ir dorovin s flmogaus elgsenos ekstremaliose situacijose i-dava. Psichiniai veiksniai sportiniam rezultatui turi lemiamos takos, tod l b tina lavinti psichologinius g dffius tiek sportininko, tiek trenerio. Treneriai tiesiogiai ufpsiima techniniu, fiziniu ir taktiniu rankinink rengimu. Treneriams tr ksta speciali flini , pasirengimo, neflino kaip teorij pritaikyti praktikoje. Treneriai dirba psichinio rengimo srityje, ta iau j veikla nereguliari, nenuosekli. Treneriai mano, kad psichin s veiklos g dffi reikia tik sportininkui, o ne treneriui. Neanalizuoja ir netobulina savo vadovavimo ir bendravimo su komandos nariais g dffi . Treneriai mano, kad psichin s veiklos g dffi reikia tik sportininkui, o ne treneriui (R.Martens, 1999). Neanalizuoja ir netobulina savo vadovavimo ir bendravimo su komandos nariais g dffi . Rungtyn s vyksta esant tam tikriems tarpusavio santykiams tarp varflv , dafnai maksimaliomis valios ir emocin mis pastangomis, stebint ffi rovams. Sportininko veikla yra savanori-ka, ji priklauso nuo flmogaus veiklos motyv , interes , geb jim , socialin s aplinkos. Pagrindinis psichinio rengimo ufdavinys ó adaptuoti flaid jo psichik vaiariems i-or s poveikiams, kad jie netrukdyt pasireik-ti flaid jo geb jimams ir mok jimams. Adaptacija vyksta rungtyniaujant ir per pratybas. Treneris turi spr sti ne tik pavieni flaid j , bet ir visos komandos psichinio rengimo ufdavinius. Per vaiariapus sportin rengim rankininkas padedant treneriui privalo gyti tam tikr poffi r save kaip asmenyb , tarpusavio santykius, savo veikl , kuri ne visuomet b na s kminga. Parengiamuoju laikotarpiu, kartu su fiziniu (bendruoju ir specialiuoju) ir techniniu bei taktiniu rengimu turi vykti ir bendrasis psichinis rengimas ó formuojamos flaid j b senos, veiklos motyv tvirtumas, koreguojamos asmenin s flaid j savyb s (mafluma pakl sta daugumai, komandos interesai ó svarbiau ufl asmeninius).Prie-varflybas ir varflyb laikotarpiu kartu su kitomis rengimo r -imis vykdomas ir specialusis psichinis rengimas ó ugdomos pagrindin s rankininkui b dingos (svarbiausios) psichin s savyb s (iniciatyvumas, valia, dr sa, ryfltingumas), charakterio bruoflai (R. Martens, 1999).

Varflyb laikotarpiu, prie-rungtynes ir per jas vykdomas tiesioginis psichinis rankinink rengimas konkre ioms rungtyn ms, atsifflvelgiant aplinkos (objektyvias) ir vidines (subjektyvias) s lygas. Sensoriniai procesai ó tai analizatori veikla, pasirei-kianti specialiais poj iais (kamuolio, erdv s, laiko). Per juos flaid jas gauna informacij ir j vertina. Svarbiausias analizatorius ó regos. Psichini proces vyksmo greitis. J pasirei-kimo pagrindas ó flaid jo m stymas. Motorin (judamoji) veikla. Tai sensorini ir psichikos proces s veika, erdv s ir laiko suvokimas. Svarbi viet tarp psichini rankininko savybi ufflma valia. Valia ó tai psichinis vyksmas, s moningas veiksm , poelgi pasirinkimas ir reguliavimas, padedantis flmogui veikti

dflio, objektyv s (kar-tis, -altis, bloga v dinimo sistema, prasta
dflio (deguonies tr kumas, skausmas). Psichiniai (baim
i, inert-kumas, nervingumas) (, . . 1984).
pratinti flaid jus atlikti ufduotis neatsifvelgiant aplinkos
s lygas, taikyti naujas papildomas ir vis sunkesnes ufduotis, sudaryti dirbtin konkurencij
rungtyniaujant.

Psichomotorikos ypatum , skatinan i stabiliai atlikti technikos veiksmus per rungtynes.
Psichomotorikos pasirei-kimo formos yra ideomotorika (vaizdini pagalba sukurti judesiai).
Emociomotorika (emocin b sen i-rei-kiantys judesiai). Sensomotorika (jutimo ir jud jimo
komponent s veika). Sensoverbalin motorika (atsakomosios reakcijos aplinkos dirgiklius).
Emocin s sportininko b senos, kurios s lygoja raumen tonus (nuo to priklauso judesi
tikslumas ir suderinamumas). Intelektualini valios proces pasirei-kian i ekstremaliose
situacijose. Asmenyb s psichikos ypatum pasirei-kian i sportin je veikloje.

M stymas. Tya psichine savybe paremta visa flaid jo veikla, vair s sprendimai ir j
gyvendinimas. M stymo greitis ir orientacija lemia flaid jo s km dvikovoje su varffovu.
M stymui pilnai pasireik-ti padeda flaid jo k rybi-kumas, vaizduot . Pastabumas priklauso nuo
geb jimo koncentruoti ir paskirstyti d mes , numatyti ir i-skirti svarbiausius varffovo veiksmus,
atstp ti rengiamos atakos t sin . Pastabumas lavinamas per pratybas, pratinant sukaupti d mes ir
tiksliai atlikti pratimus, suprasti pagrindinius ir antraeilus dalykus.

D mesys. Jo valdymas, mok jimas susikaupti labai priklauso nuo fmogaus charakterio,
gimt savybi , ta iau j lavinti reikia prad ti nuo mafens. D mesys silpn ja pervargus, veikiant
neigiamai emociinei b senai. Sprendim pri mimo greitis. Tai labai svarbi flaid jo savyb . Jai
takos turi ne tik d mesys ir m stymas, bet ir fmogaus charakterio savyb s: ryfftingumas,
iniciatyvumas. flaidffiant rankin situacijos kei iasi greitai, tod l svarbu pagal suprast situacij
priimti teisingiausi sprendim . Tys savyb s garantuoja gerus flaid jo technikos ir taktikos
veiksmus. Didel reik-m turi ir fmogaus psichologinis tipas, temperamentas, CNS b sena.

Sportininkų rengimo krūvių valdymas

Valdymas - sportininko (komandos) elgesio ir veiklos organizavimas, kryptingas parengtumo, laiduojančio geriausius sportinius rezultatus, gerinimas, visapusiškas parengtumo kontrolė (STfi 2002). Valdymas apima sportinio rezultato prognozavimą, varžybinės veiklos rodiklių modeliavimą, varžybos programos sudarymą ir vykdymą, sportinio rengimo koregavimą (Stonkus, 1985). Sporto treniruotės valdymas - tai sportinio rengimo vyksme viena svarbiausių trenerio funkcijų, laiduojanti tinkamiausią sporto treniruotės struktūrą jos programai ir tikslų gyvendinimui (Stonkus ir kt., 1998). Sportininko rengimo valdymą sudaro: prognozavimas, planavimas, veiksmų organizacija ir koordinacija, apskaita, kontrolė, atsigavimo priemonių panaudojimas ir veiklos vertinimas (Karoblis, 1994).

Kontrolė - vienas valdymo metodų grąžinamajai informacijai gauti. Kontrolės tikslas - tiksliai koreguoti sportinio rengimo ir varžybinę veiklą remiantis objektyviais duomenimis apie sportininko parengtumą ir funkcinę organizmo sistemą pajūgum. Tam tikslui gyvendinti būtina išspręsti daug svarbių uždavinių, susijusių su sportininko būsenos, parengtumo nustatymu ir vertinimu, rengimo planų vykdymu, varžybinės veiklos efektyvumu (Martin, 1999; Mester, 1993; Reilly, 1993). Remiantis gauta informacija, tobulinamas sportinio rengimo turinys ir varžybinė veikla (Karoblis ir kt., 2002). M. A. Godik (1982), V. A. Zaporoflanov (1995), V. N. Platonov (1997) rekomenduoja vykdyti etapinį, einamąjį ir greitąjį treniruotės vyksmo kontrolę. V. V. Boiko (1977), D. Daison (1980), F. P. Suslov (1983) nurodo greitąjį etapinį ir kompleksinį rengimo vyksmo kontrolę. V. N. Platonov (1997) pateikia didelio meistriškumo sportininko rengimo valdymo schemą. Treneriui būtina laikytis šio nuoseklumo:

1. Tiksliai numatyti varžybos veiklos struktūrą parinkti tinkamiausią sportininko organizmo funkcijų ir varžybos veiklos diagnostikos metodiką;
2. Sportininko funkcinio, fizinio, techninio ir kt. parengtumo komponentus lyginti su modeliniais charakteristikomis, reikalingomis planuojamam rezultatui pasiekti;
3. Numatyti pagrindines darbo kryptis ir būdus planuojamam efektui pasiekti;
4. Parinkti sportinio rengimo priemones ir metodus;
5. Aitinkamai taikyti tam tikru rengimo etapu treniruotės priemones ir metodus, suplanuoti rengimo veiksmus;
6. Psibaigus rengimo etapui ar ciklui vykdyti etapinį kontrolinį rengimo veiksmingumui nustatyti;
7. Remiantis etapinės kontrolės duomenimis, koreguoti tolesnį rengimo veiksmą, planuoti rengimo etapų kryptingumą.

- nurodo –ė–is rankinink rengimo valdymo elementus.
- Rankinink rengimo ir parengtumo modelis:
- b) elito rankinink rengimo modelis;
 - c) elito rankinink parengtumo modelis;
 - d) rankinio flaidimo kryptys.
2. Lietuvos rankinink rengimas ir parengtumas:
- a) varflybin veikla;
 - b) Lietuvos rankinink rengimo ypatumai;
 - c) Lietuvos rankinink parengtumo ypatumai.
3. Lietuvos ir geriausi pasaulio rankinink rengimo ir parengtumo lyginamoji analiz :
- a) fizinis i–sivystymas, fizinis darbingumas, fizinis, techninis, taktinis, psichinis, teorinis rengimas ir parengtumas;
 - b) privalumai, tr kumai.
4. Lietuvos rankinink rengimo ir parengtumo modelis:
- a) rengimo modelis (Lietuvos rankinink rengimo kryptys: rengimo kr vi dydis, treniravimo kryptys ir specifika, kontrolini ir atrankos varflyb sistema, rengimo kontrol ir korekcija, atsigavimo programa);
 - b) parengtumo modelis (fizinis i–sivystymas, fizinis darbingumas, fizinis parengtumas, techninis parengtumas, taktinis parengtumas, psichinis parengtumas, varflybin veikla).
5. Rengimo vyksmo valdymas:
- a) nuolatinis rengimo steb jimas informatyviais laboratoriniais ir pedagoginiais testais;
 - b) lyginimas (rengimo program veiksmingumo vertinimas);
 - c) rengimo vyksmo korekcija.
6. Rengimo vyksmo analiz :
- a) informacijos kaupimas;
 - b) i–vados;
 - c) rekomendacijos.

Tik nuolatinis rankinink testavimas gali leisti valdyti j rengim (Martin, 1999; Mester, 1993; Skarbalius, 2000). Rankinink sportinis parengtumas nustatomas atliekant giluminius, etapinius ir operatyvius tyrimus.

P. Karoblis (1994). A. Raslanas (2001), S. Stonkus ir kt. (1998) rekomenduoja giluminius tyrimus atlikti 2-3 kartus per metus, dafniausiai sezono pradfioje, viduryje ir pabaigoje. Giluminiai tyrimai atliekami keliomis kryptimis. J metu nustatomas rankinink fizinis i–sivystymas (glio, svorio, k no mas s indekso, rank dinamometrijos, gyvybin s plau i talpos, k no segment rodikliais). Taip pat nustatoma funkcini sistem (jud jimo, kv pavimo, –irdies ir

sichomotorin s reakcijos. Be to, vertinamas ir flaid j fizinis, j gos greitumo, greitumo j gos, j gos i-tverm s, vikrumo, tatomas rankinink techninis parengtumas, vertinant jud jimo technikos, rankuono varjimo, kamuolio perdavimo, kamuolio metimo technikos veiksm lyg .

Ypa svarbu nustatyti flaid j b sen tam tikrais rengimosi etapais ir t b sen palyginti su rengimo kr vi apimtimi, intensyvumu bei varflybin s veiklos rodikliais. Rankinink sportin forma vertinama vis sportinio parengtumo r-i rodiklius lyginant su ankstesni tyrim duomenimis, paskui lyginant juos su modelin mis charakteristikomis; taip pat lyginant kai kuri parengtumo r-i rodiklius tarpusavyje ir analizuojant parengtumo rodiklius su rengimo rodikliais (Skarbalius, 2003). Etapiniai tyrimai atliekami po vairi rengimosi laikotarpi (po mezociklo). Dafniausiai tyrimai atliekami varflybinio laikotarpio metu ir parengtumo vertinimo rodikliai yra rankinink varflybin veikla. Taip pat gali b ti atliekami biocheminiai tyrimai, nustatomi greitumo, greitumo j gos, j gos greitumo rodikliai. Taip vykdoma einamoji pedagogin kontrol , siekiant nustatyti ir vertinti rankininko b sen po pratyb serijos, po mikrociklo ar po mezociklo. Taip pat registruojama mikrociklo ar mezociklo kr vio apimtis ir intensyvumas, nustatomos rankininko b senos kitimo prieftastys, rodikliai lyginami su kitais etapiniais tyrimais (Karoblis, 1994; Stonkus ir kt., 1998; Skarbalius, 2003).

Operatyvieji tyrimai atlieka greitosios pedagogin s kontrol s funkcij ir nustato, vertina rankininko b sen ir jos kitimo prieftastis po kr vi per pratybas ar varflybas, taip pat po atskiro pratimo ar pratim serijos. Vykdomi biocheminiai tyrimai nustatant -lapalo, laktato koncentracij kraujyje, taip pat nustatomi j gos greitumo, greitumo j gos rodikliai, de-in s ir kair s rankos dinamometrijos rodikliai (Skarbalius, 2003).

Siekiant valdyti sportininko rengimo vyksm b tina vertinti sportininko b senos funkcinius poky ius. Tai sudaro prielaidas optimizuoti rengimo vyksm ir, atsifvelgiant sportininko adaptacines galimybes, taikyti individualias rengimo programas.

Sportinio rengimo, sporto treniruot s valdymas prasideda informacijos apie valdymo objekt rinkimu. Valdymas ir informacija yra du neatsiejami vyksmai. Informacija - tai duomen apie pratybas, komandos, sportinink b sen , sportin rengim kaupimas. Informacija reikalinga treniruotei valdyti ir tobulinti (Mester, 1993).

Sporto treniruot s vyksmui ypa svarbi gr ftamoji informacija, kuri yra:

1. Domenys apie sportininko, komandos parengtum , varflybin veikl , pratyb vyksm ;
2. Tenerio elgsena sportininkams darant pratimus, rungtyniaujant arba po rungtyni , varflyb ;
3. Signal sistema, gaunama apie savo veiklos ar bendravimo padarinius.

tybas turi planuoti k rybi-kai, atsargiai vertinti vienas ar kitas kontrol ir vertinti gr ftamosios informacijos rezultatus: kr vis lyginimas su modeli - korekcija - v l kr vis. Tš ciklas kartojamas gauger kart . Remiantis ankstesni pratyb rezultatais, galima nustatyti kit pratyb pob d . Tam reikia tur ti atitinkam aparat r , judesio atlikimo technik lyginti su etalonu, kr vio parametrus su modeli . Pratyb kontrol turi b ti tokia: pratyb efekto, pratyb veiksmi panaudojimo efekto, test rezultat ir ugdom fizini ypatybi kaitos vertinimas(Mester,1993).

Gr ftamosios informacijos vert priklauso nuo jos gavimo laiku (uftikrina greit sprendim ir korekcij), naujumo (gauta informacija –alina abejones), patikimumo (gauta informacija i– patikimo –altinio), tikslumo (ji atitinka objektyvius rodiklius), informatyvumo. Gautos informacijos vertinimas ir analizavimas uftikrina nuosekli , tiksling trenerio veikl , padeda i-lai kyti jos kryptingum . Tš veikla kei iasi analizuojant, mokantis, vertinant, did jant patir iai ir i–simokslinimui. Trenerio, sportininko ir mokslininko k rybi-kumas analizuojant ir vertinant gr ftam j informacij - vienas svarbiausi asmenyb s bruofl , padedantis greitai orientuotis problemin se situacijose(Mester,1993).

Treneris turi planuoti technin , fizin , funkcin , psichologin , taktin ir integrali j gr ftamojo ry-io kontrol . Gauti tyrim rezultatai turi b ti lyginami su modelin mis charakteristikomis. Modelin s charakteristikos privalo tur ti kiekybin ir kokybin i-rai-k , b ti parengtos konkre iai sporto –akai, rung iai bei paskiram sportininkui, tur ti atitinkamus variantus, atsifvelgiant treniruot s etapo mikroci kl . Remiantis jomis, galima vertinti bendrojo ir specialiojo parengtumo lyg ir jo kait (Mester,1993).

Sportininko parengtumo modelin s charakteristikos dydfiai - tai svarbiausi konkretaus sportininko bendrojo ir specialiojo parengtumo rezultat kaitos rodikliai, kurie ir yra treniruot s efektyvumo vertinimo kriterijai. Remiantis varflybin s veiklos modelin mis charakteristikomis galima prognozuoti b simus varflyb rezultatus. Modelin s charakteristikos leidflia numatyti kontrolines ribas - b tinus sportininko rengimo orientyrus. Treneris, netur damas sportinink - komand individuali modelini charakteristik , negali valdyti treniruot s vyksmo, negali nustatyti sportininko parengtumo lygio, nes neturi su kuo lyginti esamo sportininko ó komandos parengtumo, neffino, kuria kryptimi toliau dirbti (Mester,1993).

Lyginant realius sportininko - komandos parengtumo ir pratyb kr vio rodiklius su modeliniais, manoma koreguoti planus ir programas vairiais rengimo etapais. Gr ftamoji informacija padeda siekti idealaus modelio. Modelis - tai vairi rodikli , apib dinan i ir laiduojan i tam tikr sportininko parengtum , prognozuojam rezultat pasiekim . Sportinio rengimo modelis laiduoja nuosekli grandin veiksm , sudaran i realias prielaidas siekti ger rezultat ir ugdyti sportininko asmenyb . Be to, tai yra pavyzdys, kaip optimaliai planuoti treniruot s vyksm , derinti varflybin veikl su rengimo strukt ra, funkcini galimybi

ir metod santykiu vairiais rengimo etapais. Varflybin s ba komandos veiklos per varflybas pavyzdys, kuriuo nurodomi l sporto -akos raidos tendencijas, sportinink parengtum . varflybin s veiklos modelis taikuoja sportininko arba komandos parengtumo ger jim . Norint efektyviai planuoti ir remiantis gr ftam ja informacija valdyti treniruot s vyksm , b tina tiksliai flinoti treniruot s kr vio ribas ir intensyvumo zonas, j keitimosi d sningumus vairiais rengimo etapais ir met cikle. Tai reikalauja i- trenerio profesionalumo, sugeb jimo nustatyti optimal pratyb kr vio ir sportininko organizmo sistem poky i santyk , surasti potencines galias, didinan ias treniruot s efektyvum . Treneriui ir sportininkui svarbu kiek manoma tobulinti gr ftam j informacij , siekiant tinkamai nustatyti treniruot s metodus ir priemones. Treniruot s planas - tai savoti-kas kelias tiksl . Kad ir kaip kruop-iai ir detaliai jis b t sudarytas, niekada negali b ti absoliu iai teisingas. vair s netikslumai siterpia ideali skai iavim strukt r . Tod l tikroji reakcija kr v paprastai skirsis nuo tos, kurios tik tasi (Mester,1993).

Gr ftamoji informacija leidflia pasikeisti fliniomis, duomenimis apie vyk , rei-kin , j kait .

Sporte i-skiriamos kelios gr ftamosios informacijos r -ys (Mester,1993):

1. Greitoji (per pratybas ar rungtynes gaunama informacija, kuria remiantis galima operatyviai valdyti sportininko rengimo vyksm);
2. Einamoji (informacija apie pratybas, savos arba varflov komandos flaidim per rungtynes, gaunama joms pasibaigus);
3. Etapin (informacija apie sportinio rengimo plan vykdym , sportininko, komandos pareng-tumo kitim);
4. Galutin (duomenys apie metinio ciklo, vis met arba perspektyvinio plano vykdym).

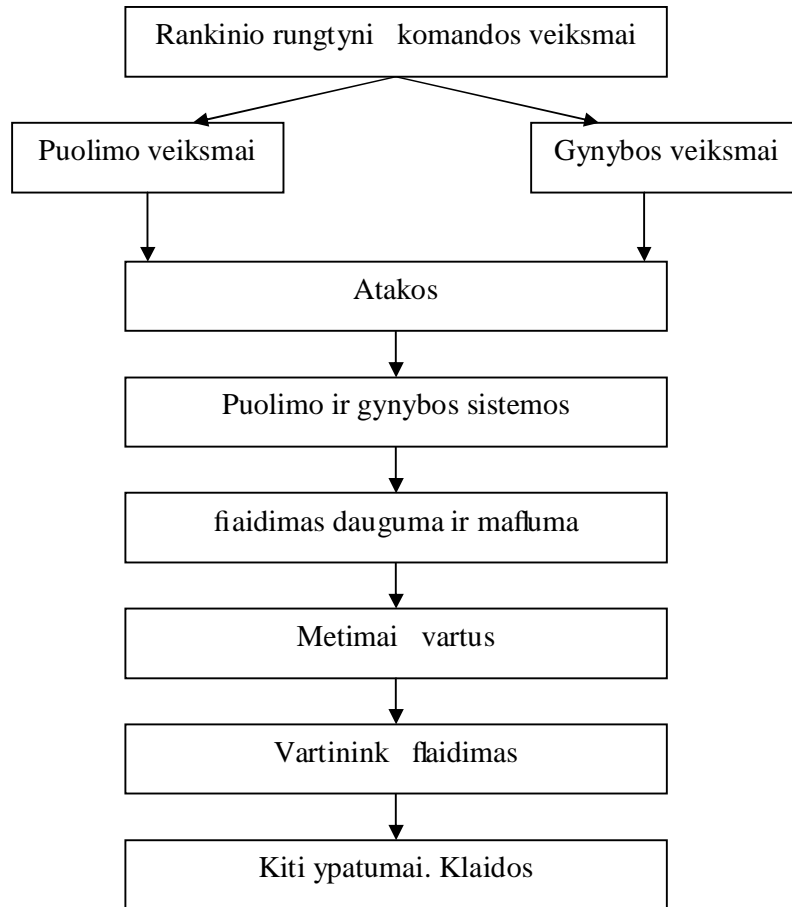
Tye duomenys yra svarbiausi sportininko veiklos paffinimo ir vertinimo kriterijai tobulinant parengtum .

Rankinio varžybinės veiklos rodikliai

Rankinio varžybinės veiklos rodikliai yra pagrindiniai sportininkų parengtumą apibūdinantys kriterijai. Varžybinės veiklos registravimas ir analizė leidžia apibrėžti sporto –akos tendencijas, prognozuoti sportinius rezultatus, numatyti sportininkų rengimo kryptis. Ypač aktuali sportininkų parengtumą apibūdinanti varžybinės veiklos analizė. Rankinio varžybinės veiklos vertinami rodikliai gausa, todėl labai svarbu nustatyti esminius rodiklius, kurie labiausiai reikėtų atspindėti komandos sportininkų parengtumą, bei treniruojamųjų ir elito komandų atitikimą. J. Czerwinski (1996, 1998) teigia, kad komandos flaidimo veiksmingumą būtų galima vertinti trimis rodikliais: 1) kontratakų veiksmingumu; 2) gynybos veiksmingumu; 3) atakų skaičiumi. Tačiau moksliniais tyrimais autorius šio teiginio nepagrindė. Rankinio flaidimo sparčiai apibūdina pasiektieji rodikliai – atakos, skirstomos į pozicines ir kontratakas. Reikėtų nepamiršti rankinio flaidimo varžybinės veiklos rodikliai yra metimai – vartus, vartininkų flaidimo veiksmingumas, kamuolio perimimas, baudos minutės, metimų blokavimas – visi jie apibūdina komandos gynybos veiksmingumą. Svarbūs perdavimai, prasiveržimai prie 6 metrų linijos, baudinio metimai, taip pat neigiamieji veiksmai (kamuolio praradimas ir kitos klaidos) apibūdina komandų veiksmingumą puolant. Išskirtini individualūs ir komandiniai flaidymo veiksmai (Jaworski et al., 1985; Taborski, 1999).

Suklasifikuota rankinio rungtynių varžybinė veikla, susistemintos ir pateiktos komandos rodikliai reikėtų naudoti rankinio komandos flaidimo ypatumus. Tokie rodikliai reikėtų naudoti elito vyrų rankinio komandos varžybinės veiklos modeliniais charakteristikomis.

A. Skarbalius (2003 c) parengė rankinio rungtynių varžybinės veiklos modelį.



2 pav. Rankinio rungtyni varflybin s veiklos modelis (Skarbalius, 2003c)

Rankininkai flaidybin veikla s lygojama daugeli veiksni . Nustatant organizmo funkcij kait , veikiant vairiais fiziniais kr viais, tikslinga taikyti kompleks test ir tyrimo metod (Skarbalius, 2003; Ariel, 1996, 2000; Reily, 1993, 1995, 1996, 2002;). Sportinink tyrimai turi b ti kiek galima labiau priartinti prie varflybin s veiklos (Skarbalius, 2003). Sportinink kompleksiniai tyrimai tai pagrindinis instrumentas j rengim valdyti, sportinius rezultatus prognozuoti bei atrinkti tolimesnei veiklai (Skarbalius, 2003; Astrand, 1995; Morrow ir kt., 2000; Raslanas, Skernecki us, 1998; Stonkus, 2000).

2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimai atlikti remiantis metodologin mis nuostatomis:

1. Humanistin s filosofijos ir psichologijos (Maslow 1979; Rogers, 1965, 1969), nuostatomis, kuriomis pagr stas holistinis fizinis ugdymas, individo visybi-kumas ir nedalomumas, jo laisv ir nepriklausomyb , gimt geb jim ugdymas ir savirai-ka;
2. Empirizmo teorija, teigianti patirties svarb ugdant flmog asmenyb s tapsmo procese. J. A. Comenius, J. Locke, J. J. Rousseau, J. Dewey ir kit teiginiai, kad vaik reikia ugdyti atsifvelgiant jo prigimt , fizin , emocin , kognityvin vystym si ir jo gyvenim formuojan ius bei lemian ius veiksnius (Pukelis, 1998). Nuosaikusias empirizmas, kuris remiasi prielaida, jog flmonijos patirtis ó materialios tikrov s atspindys. Protinis pafflinimas negali egzistuoti be jutimin s patirties (Pukelis, 1998). S. TAlkauskio (1928) teiginys, jog šprotinis aktas vyksta remiantis jutiminiu patyrimuõ, tod l poj ius (sensorik) ir suvokim (perceprij) reikia lavinti;
3. Sveikatos ugdymo teorija. Vyd no (1991) teiginys: sveikata ó viena didffiausi vertybi , priklausanti nuo paties flmogaus valios, nuostat , palanki s lyg suk rimo bei pastang tinkamai priffi r ti k n ir dvasi . E. Ada-kevi ien s (2004) nuostata: sveikata yra didffiausia ugdymo vertyb ;

- s teorija (Schmidt, 1988, 1991), akcentuojanti, kad norint efektyviai suformuoti judesi g d pirmiausia b tina ie-koti ry-io su anks iau i-moktais judesiais ir kurti naujus judesius, remiantis ankstesne judesi patirtimi. I- gerai flinom judesi element galima konstruoti sud tingus judesi derinius;
5. Diferencijuoto ugdymo nuostata, vertinant individo individual poffi r, polinkius, interesus, sudaryti prielaidas asmenyb s specifini geb jim specifinei savirai-kai gyvendinti (Skarbalius, 2003).

2.2 Tyrimo metodai

Darbe taikyti -ie tyrimo metodai:

1. Mokslin s literat ros analiz ;
2. Pedagoginis steb jimas;
3. Pedagoginis eksperimentas;
4. Matematin statistika.

3 Tyrimo organizavimas

2007-2008 m. buvo fiksuojama ^Tvauli šSaul sō sporto mokyklos vaikin (15-16 m.) rankinio komandos, dalyvavusios Lietuvos jaunu i rankinio pirmenyb se, varflyb veikla. I-viso buvo i-analizuota 21 rungtyni varflyb veikla. Buvo registruojama 10 varflyb veiklos rodikli . Parengti steb tojai registravo iuos varflyb veiklos rodiklius:

1. Rungtyni skai i ;
2. Imest - praleist var i santyk ;
3. Pergali ó pralaim jim santyk ;
4. Atak skai i per rungtynes;
5. Efektyvi - neefektyvi atak santyk ;
6. Metim skai i ;
7. Efektyvi - neefektyvi metim santyk ;
8. Individualios gynybos 1x1 efektyvum ;
9. Vartininko flaidimo efektyvum ;
10. Klaid skai i per rungtynes.

Remdamiesi varflyb veiklos rodikliais koregavome rankinink rengimo proces . Tokiu b du buvo realizuojama valdymo funkcija.

Pirmajame tyrimo etape (2007. 01 ó 2007. 05) siekiant i-siai-kinti rankinink rengimo ir valdymo varflyb periode teorines prielaidas buvo studijuota mokslin literat ra.

Antrajame etape (2007. 06 ó 2007. 08) buvo suformuluota darbo hipotez , apibr fti tyrimo ufdaviniai, sukurta tyrimo metodika.

Tre iame etape (2007. 10 ó 2008. 06) buvo atliktas 8 m nesius truk s rankinink rengimo tyrimas.

Ketvirtajame etape (2009. 01 ó 2009.04. 28), remiantis mokslin s literat ros ir atlikto tyrimo duomenimis, buvo formuluojamos i-vados ir teikiamos rekomendacijos.

3.1 Žaidimo ir komandos rengimo koncepcija

Tyauli šSaul sō sporto mokyklos rankinio vaikin komandos bendra flaidimo koncepcija apib dinta taip: ginantis agresyviai, aktyviais veiksmiais priversti varflovus klysti ir kontratakuojant pelnyti var ius; pozicinio puolimo metu geb ti jud ti be kamuolio, sudaryti varflovams gr sm visuose pozicijose.

Komandos rengimo koncepcijos sud tin s dalys ir procentin i-rai-ka:

1. Integralusis ó 25,3%
2. Taktinis ó 19,3%
3. Techninis ó 18,3%
4. Fizinis ó 27,8%
5. Teorinis ó 9,3%

Parengtumo koncepcijos esm sudar tai, kad buvo laikomasi nuostatos, jog rezultatams daugiausia takos turi fizinis ir specifinis (integralusis) rengimas. Trenerio tikslas buvo parengti komandos flaid jus techni-kai ir takti-kai, kad greitai kei iantis flaidybinei situacijai, treneris gal t koreguoti flaid j veiksmus ir priimti tinkam sprendim . Komandos rankinio varflyb laikotarpis truko nuo spalio vidurio iki birfelio, tod l rankininkai buvo priversti per du m nesius pasirengti pagrindin ms Lietuvos pirmenybi varflyboms. Jos prasid jo spalio m nes . Tod l labai svarbu parengti tinkam program (**1, 2, 3 priedai**). Rengimo koncepcijos esm sudaro ó kompleksinis rengimas ó tik atitinkamo mikrociklo metu skiriama daugiau d mesio vienai ar kelioms rengimo r -ims gerinti. Didel reik-m turi kr vi apimtis ir j intensyvumas. Remdamiesi A. Kurba enko (A. , 1975) rankininkams taikom kr vi klasifikacija, i-skyr me -iuos:

1. Mafo intensyvumo ($TSD < 150$ tv./min.);
2. Vidutinio intensyvumo ($TSD \acute{=} 150-170$ tv./min.);
3. Didelio intensyvumo ($TSD \acute{=} 170-180$ tv./min.);
4. Maksimalaus intensyvumo ($TSD > 180$ tv./min.).



PDF
Complete

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

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

Komandos rengimosi makrociklas susideda iš:

1. Darbo dienos – 259;
2. Rungtynių – 40;
3. Treniruočių skaičius – 234;
4. Treniruočių ir rungtynių val. sk. - 535;
5. Poilsio dienų skaičius – 113.

Varflybinis periodas buvo sudarytas iš trijų etapų:

1. Pirmas varflybės etapas;
2. Antras varflybės etapas;
3. Trečiasis varflybės etapas;

Mezociklai skirstomi į mikrociklus. Jų yra 52. Mikrociklo trukmė – 5 – 6 dienos:

Jaunij rankininink rengimas prasidjo vadiniu mikrociuku. Daugens sporto teorijos specialistai (Skarbalius, 2003; Karoblis, 1999, 2005; M.Astrauskas, 2005) teigia, kad naujas sportininink rengimo makrociukas turi prasid ti b tent vadiniu mikrociuku. Tame mikrociuke buvo sprendfiiami –ie ufdaviniai:

1. Tolygiai rengti jaun j rankininink atramos - jud jimo aparat specifiniam darbui;
2. Lavinti sportininink funkcin parengtum ;
3. Supaffindinti su varfyb veiklos modeliu.

Didelis d mesys buvo skiriamas didaktini treniruot s princip (kr vio nuoseklus didinimo, kr vio prienamumo ir idividualizavimo, variacijos) realizavimui.

Buvo naudojamos –ios funkcinio rengimo priemon s: ilgas, tolygus b gimas, fartlekas, plaukimas. B gimas sudar 60-80 proc. didffiausio kr vio. Aerobinis kr vis suar 95 proc. viso ciklinio kr vio. Tai yra b gimo metu sportininink –irdies susitraukim dafnis netur jo vir–yti 150 tv/min. Jeigu sportinininkui buvo registruojamas didesnis –irdies susitraukim dafnis, jam buvo maffinamas b gimo greitis. Anaerobinis kr vis sudar 5 proc. viso ciklinio kr vio. Didelis d mesys buvo skiriamas raumen j gos lavinimui. Buvo naudoja pratimai su sunkmenomis. Greitumo j ga buvo lavinama naudojant –uoliavimo pratimus. Buvo atliekami daugia–uoliai nuokojos ant kojos, daugia–uoliai viena koja, ufl–okimai ant vairaus auk–io kli i . Siekiant i–vengti raumen skausmo buvo taikomi tempimo pratimai, naudojamos farmakologin s priemon s, lengvinan ios atsigavimo procesus, atstatan ios mineralini medffiag balans . TFF priemoni naudojimas yra b tinas d l vienos svarbios prieflasties. Jaunieji rankinininkai atlikdami i–tverm s lavinimo kr vius netenka daug skys i , o kartu i–organizmo pasi–alina ir mineralin s medffiagos. Mineralini medffiag tr kumas dafniausiai sukelia raumen spazmus.

vadiniam mikrociuke jaunieji rankinininkai atliko 6 treniruotes (1 lentel). I–viso rankinininkai treniravosi 12 val. Vidutin treniruot s trukm buvo 2 val. Pieno r g–ties koncentracija kraujuje - 30-35 mg%.

Teorinis rengimas sudar 28,3 proc., fizinis - 38,3proc.,integralusis-18,3proc.,taktinis-7,5proc.,techninis-7,5proc.

Tokia vadinio mikrociuko koncepcija atitinka sportininink rengimo teorijos pagrindinius d sningumus (Bompa, 1999, 1999a; Karoblis, 1999; Skernevi ius, 1997; , 1997).

Rankinink rengimo vadinis mikrociklas (2007. 08. 27 6 09. 01)

Rodikliai		Savait s dienos							I–viso
		I	II	III	IV	V	VI	VII	
Kr vio intensyvumas	Maksimalus								
	Didelis								
	Vidutinis								
	Mažas								
Kr vio kryptingumas		Judrieji flaidimai Abipusis flaidimas	Judrieji flaidimai Dinamin j ga, J-I Technika - taktika	Judrieji flaidimai Vikruma Koordinacija Pusiausvyra Technika - taktika	Aerobin i-tverm	G G 6 J	Judrieji flaidimai	POILSIS	
Rengimo r -ys (%)	Integralusis	50	15			25	20		18,3
	Taktinis		20	25					7,5
	Techninis		20	25					7,5
	Fizinis		25	50	100	25	30		38,3
	Teorinis	50	20			50	50		28,3
Treniruo i sk.		1	1	1	1	1	1		6
Rungtyni sk.									
Pratyb trukm (val.)		2	2	2	2	2	2		12
Testavimas									
Atsigavimas									
Pratyb dienos		1	1	1	1	1	1		6
Poilsio dienos								1	1

Sutartiniai flenkiai: G-J-I greitumo j gos i-tverm , J-I j gos i-tverm , G-I greitumo i-tverm

o mikrociklo tikslas buvo ó didinti sportinink prisitaikymo galias, lavinant judamuosius gebėjimus, formuoti pirmuosius numatyto flaidimo koncepcijos g dffius. Pirmas dvi dienas flaid jai atliko vairius pratimus su kamuoliu, buvo lavinami kamuolio gaudymo ir perdavimo g dffiai. flaid jai atliko vairius perdavimus su vieno kilogramo kim-tiniu kamuoliu. Taip buvo stiprinami pe i juostos ir juosmens raumenys. Tre iadien flaid jai didesn d mes skyr grei io, vikrumo ugdymui. Buvo atliekami pagreit jimai 5 x 20 metr , su atsigavimo (1 min.) pertrauk le. Ketvirtadien didffiausio intensyvumo treniruot . flaid jai b go 2 x 3 km atstum . Tarp b gim buvo 15 min. pertrauka. Jos metu buvo atliekami tempimo pratimai. Skys i atstatymui naudojo vitaminizuot g rim , kuris grei iau atstato mineralini medfflag kiek organizme. Rankininkams grei iau atgauti fizines j gas pad jo pirtis ir vandens proced ros. Ketvirtadien , penktadien buvo lavinama koordinacija, vikrumas, greitumas. Komandos flaid jai poromis ir grup mis atliko vairius pratimus su kamuoliu, artimus rankinio elementams.

Ugdomajame mikrocikle jaunieji rankininkai atliko 6 treniruotes (2 lentel). I- viso rankininkai treniravosi 12 val. Vidutin treniruot s trukm buvo 2 val. Pails ti vaikinai gal jo sekmadien . Atsigavimo priemon s buvo - adekva ios vadinio mikrociklo priemon ms.

Dominuoja vidutinio ir didelio intensyvumo pratybos. Teorin s flinios perteikiamos atliekant tempimo pratimus. Didffiausi rengimo dal sudar fizinis rengimas - 41,6%, techninis ó 25%, taktinis ó 20,9 %.

Rankininink rengimo ugdomas mikrociklas (2007.09.03 6 09.08)

Rodikliai		Savait s dienos							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	I- viso
Kr vio intensyvumas	Maksimalus								
	Didelis								
	Vidutinis								
	Mafas								
Kr vio kryptingumas		Teorija ; Technika Dinamin j ga	Integralus Technika - taktika	Integralus Technika Taktika Vikrumas Koordinaacija Greitumas Pusiausvyra	Aerobin i-tverm 2 x 3 km.	Integralus ; Vikrumas Technika - taktika Koordinaacija Greitumas Pusiausvyra	Judrieji flaidimai	POILSIS	
Rengimo r -ys (%)	Integralusis		25	25		25			12,5
	Taktinis	25	25	25		25	25		20,9
	Techninis	25	25	25		25	50		25
	Fizinis	50	25	25	10 0	25	25		41,6
	Teorinis								
Treniruo i sk.		1	1	1	1	1	1		6
Rungtyni sk.									
Pratyb trukm (val.)		2	2	2	2	2	2		12
Testavimas									
Atsigavimas									
Pratyb dienos		1	1	1	1	1	1		6
Poilsio dienos								1	1

Sutartiniai flenk lai: G-J-I greitumo j gos i-tverm , J-I j gos i-tverm , G-I greitumo i-tverm

klas. Tuo mikrociklo programa buvo didžiausios apimties ir
maksimalaus intensyvumo. Taikant didžiausius krivius sudaryti slygas didesnei flaid j
superkompensacijai. Pirmadien ir antradien flaid jai atliko greicio j gios pratimus. Buvo
akcentuojamas dmesys staig ir stipr kamuolio perdavim. Metimai vartus buvo atliekami
-okant per kli tis. Treniruot se buvo ruo-iamasi kontrolin ms rungty n ms, kuri metu buvo
modeliuojami atskiri flaidimo momentai ir j efektyvesnis realizavimas. Kr vio intensyvumas
maksimalus, -irdies susitraukim dafnis 180 ó 200 tv/ min. Tre iadien suflaistos kontrolin s
rungty n s. Ketvirtadien treniruot je tempimo pratim metu buvo analizuojami atskiri
kontrolini rungty ni momentai, ai-kinamos padarytos klaidos. Ugdoma dinamin j ga su
svarmenimis. Penktadien jaunieji rankininkai atliko greicio ó i- tverm s pratimus. Toliau buvo
tobulinami nauji deriniai, ie-koma kuo efektyvesni j pritaikymo b d. Analizuojamos vaivos
gynybos sistemos. Aptarta varflov komandos flaidimo koncepcija. Modeliuota komandos
varflybin veikla prie-varflovus.

Akcentuomajame mikrocikle jaunieji rankininkai atliko 4 treniruotes, treniravosi 8
valandas. Tre iadien buvo flaidfiamos kontrolin s rungty n s, -e-tadien ó varflybos (3 lentel).

Teorinis rengimas sudar 12,5 proc., fizinis - 37,5 proc., integralusis - 33,7 proc.,
taktinis -8,3 proc., techninis ó 8,3 proc.

Tokia akcentuojamojo mikrociklo koncepcija atitinka sportinink rengimo teorijos
pagrindinius d sningumus (Bompa, 1999, 1999a; Karoblis, 1999; Skernevi ius, 1997;
, 1997).

Rankininink rengimo akcentuojamasis mikrociklas (2007.09.10 6 09.15)

Rodikliai		Savait s dienos							I- viso
		I	II	III	IV	V	VI	VII	
Kr. vio intensyvumas	Maksimalus								
	Didelis								
	Vidutinis								
	Mafas								
Kr. vio kryptingumas		Teorija ; Technika Taktika ; Greitumas	J 6 G 6 I ; J 6 I Specialioji i-tverm	Kontrolin s rungtyn s	Teorija Dinamin j ga Aerobin i-tverm	Teorija; G 6 I Technika - taktika	Rungtyn s	POILSIS	
Rengimo r -ys (%)	Integralusis			100			100		33,7
	Taktinis	25					25		8,3
	Techninis	25					25		8,3
	Fizinis	25	100		75	25			37,5
	Teorinis	25			25	25			12,5
Treniruo i sk.		1	1		1	1			4
Rungtyni sk.				1			1		2
Pratyb trukm (val.)		2	2	2	2	2	2		12
Testavimas									
Atsigavimas									
Pratyb dienos		1	1	1	1	1	1		6
Poilsio dienos								1	1

Sutartiniai flenkiai: G-J-I greitumo j gos i-tverm , J-I j gos i-tverm , G-I greitumo i-tverm

as. Modeliuojamas varflyb mikrociklo turinys bei intensyvumas, kryptingai ugdomi rankinink specifiniai varflybin s veiklos geb jimai. Individualus flaid j techninis ó taktinis, bei komandinis parengtumas.

Yame mikrocycle didffiausias d mesys buvo skiriamas integraliam rengimui. Treniruo i metu flaid jai grup mis atliko fizinius pratimus su kamuoliu artimus varflybinei veiklai. D mesys skiriamas gyt g dffi , kamuolio perdavimui, kamuolio valdymui, metimams vartus, gynybos ir vartininko susiflaidimui, tobulinimui. Dinaminei j gai ugdyti atlikome pratimus su svarmenimis. Aerobinei i-tvermei lavinti b gome kros 3 km. Poilsio pertrauk li metu atlikome tempimo pratimus. Skys i ir mineralini medfliag atstatymui vartojome skys ius praturtintus mineralin mis medfliagomis, vitaminais. Fizini ir psichini j g atstatymui ó pirtis ir vandens proced ros.

Parengiamojo mikrociklo metu treniruotasi 6 kartus - 12 valand per savait (4 lentel). Fizinis pasiruo-imas ó 30 proc, integralusis ó 31,7 proc, techninis ó 15 proc, taktinis ó 20 proc, teorinis - 2,5 proc. Atsifvelgiant varflybin s veiklos gautus komandos rodiklius parengiamojo mikrociklo fizinis, integralusis, taktinis, techninis, teorinis, rengimai gali kisti.

Rankinink rengimo parengiamasis mikrocyklas (2007.09.24 6 09.29)

Rodikliai		Savait s dienos							I- viso
		I	II	III	IV	V	VI	VII	
Kr vio intensyvumas	Maksimalus								
	Didelis								
	Vidutinis								
	Mafas								
Kr vio kryptingumas		Testavimas Integralus rengimas	Technika - taktika Integralus rengimas	Grupiniai veiksmai Vikrumas ; Greitumas Kordinacija Pusiausvyra	Teorija Dinamin j ga I-tverm	Grupiniai veiksmai Vikrumas; Greitumas Kordinacija Pusiausvyra	Integralus rengimas Dinamin j ga Aerobin i-tverm	POILSIS	
Rengimo r -ys (%)	Integralusis	80	30	10		10	60		31,7
	Taktinis		40	40		40			20
	Techninis		30	30		30			15
	Fizinis	20		20	85	20	40		30,8
	Teorinis				15				2,5
Treniruo i sk.		1	1	1	1	1	1		6
Rungtyni sk.									
Pratyb trukm (val.)		2	2	2	2	2	2		12
Testavimas									
Atsigavimas									
Pratyb dienos		1	1	1	1	1	1		6
Poilsio dienos								1	1

Sutartiniai flenkilai: G-J-I greitumo j gos i-tverm , J-I j gos i-tverm , G-I greitumo i-tverm

Varflyb periode dominavo varflyb mikrociklai. I– 36 varflyb periodo mikrocikli – 51 buvo varnyb mikrociklas. Pagrindiniai varflyb mikrociklo ufdaviniai:

1. Varflybin s veiklos modeliavimas;
2. Fizini kr vi palaikymas;
3. Technikos - taktikos veiksm tobulinimas;
4. Varflov varflybin s veiklos analizavimas.

Varflyb mikrociklo metu reik jo ne tik pasirengti ir dalyvauti varflybose, bet pirmiausia atgauti j gas. Rungtyn s vyko –e–tadieniais. Per pirmadienio pratybas analizuojamos varflybos, ruo–iama pasirengimo koncepcija savaitgalio rungtyn ms, lavinama dinamin j ga ir i–tverm . Greitumo i–tvermei palaikyti buvo atliekami pagreit jimai 5 x 20 metr su kamuoliu. Tuo pa iu lavinama koordinacija ir pusiausvyra. Metimai vartus atliekami gyn jui blokuojant. Pratyb metu tobulinome vartininko kamuolio perdavim pradedant greit atak . Atsifvelgiant varflov paj gum buvo modeliuojamos varflybin s situacijos. Ypating d mes skyr me taktikos veiksm tobulinimui puolime ir gynyboje. Varflyb metu atgauti skys i balans vartojome vitaminizuotus g rimus. Atsigavimui pagreitinti naudojamos pirties ir vandens proced ros, masafas.

Varflyb mikrociklo metu treniruotasi 5 kartus - 10 valand per savait (5 lentel). T–tadien varflybos. Varflyb mikrociklo rengimo dalys: integralusis ó 21 proc., fizinis ó 26 proc., taktinis ó 24 proc., techninis ó 32 proc., teorinis ó 9 proc. I–analizavus gautus varflybin s veiklos rodiklius ir atsifvelgiant b simus varflovus, varflyb mikrociklo rengimo procentin s dalys kito.

Rankinink rengimo varflyb mikrociklas (2007.10.13 ó 2008.05.25)

Rodikliai		Savait s dienos							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	I- viso
Kr vio intensyvumas	Maksimalus								
	Didelis								
	Vidutinis								
	Mažas								
Kr vio kryptingumas		Teorija ; Testavimas Dinamin j ga I-tverm	Vikrumas; Greitumas Koordinacija Pusiausvyra	Technika - taktika Integralus rengimas G-I	Individualus rengimas Grupiniai veiksmai G-I G-J	Technika - taktika Integralus rengimas Vikruma; Greitumas Koordinacija Pusiausvyra	Rungtyn s	POILSIS	
Rengimo r- ys (%)	Integralusis			15	10	20	10 0		21,2
	Taktinis			40	40	40			24
	Techninis		70	30	35	25			32
	Fizinis	70	30	10	10	10			26
	Teorinis	30		5	5	5			9
Treniruo i sk.		1	1	1	1	1			5
Rungtyni sk.							1		1
Pratyb trukm (val.)		2	2	2	2	2			10
Testavimas									
Atsigavimas									
Pratyb dienos		1	1	1	1	1	1		6
Poilsio dienos								1	1

Sutartiniai flenkai: G-J-I greitumo j gos i-tverm , J-I j gos i-tverm , G-I greitumo i-tverm

is buvo reikalingas tarp varflyb atgauti fizines ir psichines
j gas. ia vyravo atgaunamieji kiviai, intensyvumas mafas.

flaid jai treniruo i metu pagrindin d mes skyr fizini j g atstatymui. Pratybos vyko
atletin s gimnastikos sal je su svarmenimis. Svarmen s voris 70 ó 80 proc. nuo maksimalaus
svorio, kiekvienam individualiai. Aerobinei i-tvermei palaikyti b gome kros 2 km l tu tempu,
palaikant -irdies susitraukimo dafn 130 ó 150 tv/min. Buvo flaidffiami vair s flaidimai su
kamuoliu. Poilsio pertrauk metu atliekami tempimo pratimai, atpalaiduojant vairias raumen
grupes. Taikytos pedagogin s ir psichologin s atsigavimo priemon s. Vartojami vitaminizuoti
skys iai, kurie spar iau atstato prarast skys i balans organizme.

Atsigavimo mikrociklo metu treniruotasi 6 kartus per savait - 12 valand (6 lentel).
Sekmadien ó poilsis. Mikrociklo rengimo dalys: integralus ó 33%, fizinis ó 58.3%, teorinis ó
8.3%.

Rankininink rengimo atsigavimo mikrociklas (2007.09.17 ó 09.22; 2008.02.18 ó 02.22)

Rodikliai		Savait s dienos							I- viso
		I	II	III	IV	V	VI	VII	
Kr vio intensyvumas	Maksimalus								
	Didelis								
	Vidutinis								
	Mafas								
Kr vio kryptingumas		Teorija fildimai	Aerobin i-tverm	Integralus rengimas	Individualus rengimas	Integralus rengimas	Dinamin j ga Aerobin i-tverm	POILSIS	
Rengimo r -ys (%)	Integralusis			100		100			33,3
	Taktinis								
	Techninis								
	Fizinis	50	100		100		100		58,3
	Teorinis	50							8,3
Treniruo i sk.		1	1	1	1	1	1		6
Rungtyni sk.									
Pratyb trukm (val.)		2	2	2	2	2	2		12
Testavimas									
Atsigavimas									
Pratyb dienos		1	1	1	1	1	1		6
Poilsio dienos								1	1

Sutartiniai flenkilai: G-J-I greitumo j gos i-tverm , J-I j gos i-tverm , G-I greitumo i-tverm

1. Etapo varžybinės veiklos rezultatai

Pirmas varžybinės veiklos etapas prasidėjo nuo spalio 12 dienos ir tęsėsi iki gruodžio 8 dienos. Tame etape suflaidavo 7 Lietuvos pirmenybių varžybas. Etapo metu laimėjo 6 varžybas, pralaimėjo 1. Pagal gautus varžybos veiklos rodiklius (4 priedas), pateikiami pirmo etapo duomenys:

1. Atakos skaičius per rungtynes - 520
2. Atakos skaičius vidutiniškai per rungtynes - $75,71 \pm 9,84$
3. Efektyvi - neefektyvi atakos skaičius per rungtynes - 279 - 251
4. Efektyvi - neefektyvi atakos skaičius vidutiniškai per rungtynes - $39,86 \pm 10,17$ - $35,86 \pm 5,93$
5. Metimų skaičius per rungtynes - 431
6. Metimų skaičius vidutiniškai per rungtynes - $61,57 \pm 10,63$
7. Efektyvi - neefektyvi metimų skaičius per rungtynes - 279 - 162
8. Efektyvi - neefektyvi metimų skaičius vidutiniškai per rungtynes - $39,86 \pm 10,17$ - $21,71 \pm 4,46$
9. Mestų - praleistų varžybių skaičius per rungtynes - 279 - 218
10. Mestų - praleistų varžybių skaičius vidutiniškai per rungtynes - $39,86 \pm 10,17$ - $31,14 \pm 4,34$
11. Individualios gynybos 1x1 klaidos per rungtynes - 123
12. Individualios gynybos 1x1 klaidos vidutiniškai per rungtynes - $17,57 \pm 1,62$
13. Klaidos skaičius per rungtynes - 99
14. Klaidos skaičius vidutiniškai per rungtynes - $14,14 \pm 4,18$
15. Vartininko flaidimo efektyvumas per rungtynes - 292 - 74
16. Vartininko flaidimo efektyvumas vidutiniškai per rungtynes - $26,14 \pm 5,28$ %

2. etapo varžybinės veiklos rezultatai

Antras varžybinės veiklos etapas prasidėjo nuo gruodžio 15 dienos ir tęsėsi iki vasario 16 dienos. Tame etape suflaidavo 7 Lietuvos pirmenybių varžybas. Etapo metu laimėjo 7 varžybas. Pagal gautus varžybos veiklos rodiklius (5 priedas), pateikiami antro etapo varžybos duomenys:

1. Atakos skaičius per rungtynes - 510
2. Atakos skaičius vidutiniškai per rungtynes - $72,86 \pm 11,85$
3. Efektyvi - neefektyvi atakos skaičius per rungtynes - 313 - 187
4. Efektyvi - neefektyvi atakos skaičius vidutiniškai per rungtynes $44,71 \pm 7,11$ $26,71 \pm 7,67$
5. Metimų skaičius per rungtynes - 408
6. Metimų skaičius vidutiniškai per rungtynes $58,29 \pm 8,92$
7. Efektyvi \pm neefektyvi metimų skaičius per rungtynes - 313 - 95
8. Efektyvi \pm neefektyvi metimų skaičius vidutiniškai per rungtynes - $44,71 \pm 7,11$ $13,57 \pm 3,41$
9. mest \pm praleist varžybos skaičius per rungtynes - 232 - 235
10. mest \pm praleist varžybos skaičius vidutiniškai per rungtynes $44,71 \pm 7,11$ $33,57 \pm 4,99$
11. Individualios gynybos 1x1 klaidos per rungtynes - 106
12. Individualios gynybos 1x1 klaidos vidutiniškai per rungtynes - $15,14 \pm 3,76$
13. Klaidos skaičius per rungtynes - 102
14. Klaidos skaičius vidutiniškai per rungtynes $14,57 \pm 4,83$
15. Vartininko flaidimo efektyvumas per rungtynes - 328 - 93
16. Vartininko flaidimo efektyvumas vidutiniškai per rungtynes $30,075 \pm 5,33 \%$

Etapo varžybinės veiklos rezultatai

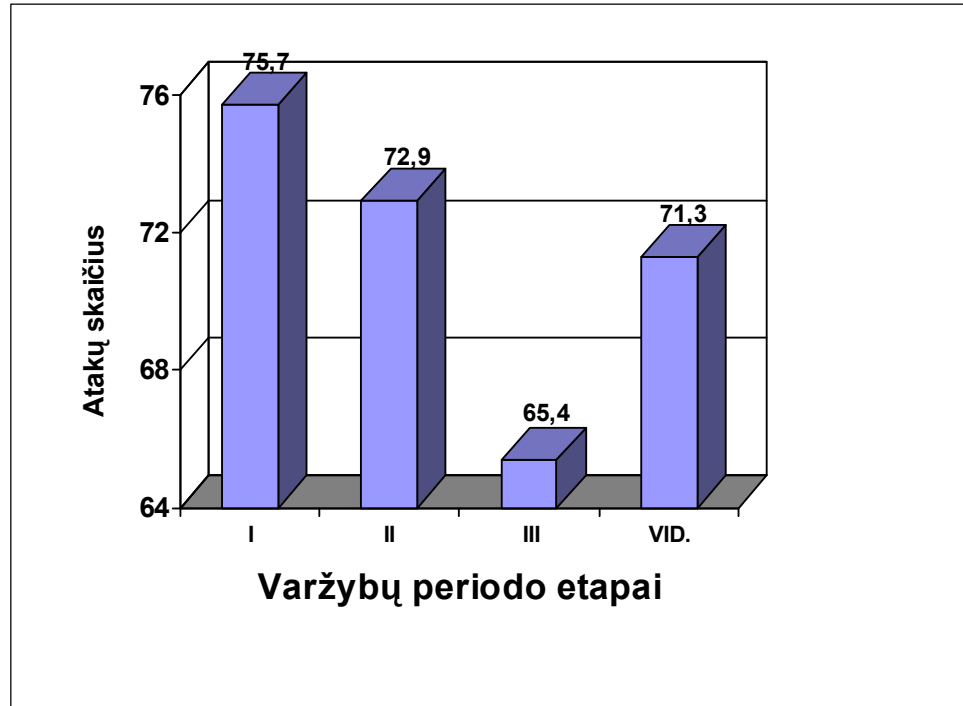
Treias varžybinės veiklos etapas prasidėjo nuo kovo 1 dienos ir tęsėsi iki gegužės 31 dienos. Tai pusfinali ir final metas. Tame etape suflaista 7 Lietuvos pirmenybi varžybos. Etapo metu laimėjo 4 varžybas, pralaimėjo 2, lygiosios - 1. Pagal gautus varžybos veiklos rodiklius (6 priedas), pateikiami trečio etapo duomenys:

1. Atakos skaičius per rungtynes - 458
2. Atakos skaičius vidutiniškai per rungtynes - $65,43 \pm 6,43$
3. Efektyvi - neefektyvi atakos skaičius per rungtynes - 217 - 342
4. Efektyvi - neefektyvi atakos skaičius vidutiniškai per rungtynes $31 \pm 4,97$ $33 \pm 6,19$
5. Metimų skaičius per rungtynes - 375
6. Metimų skaičius vidutiniškai per rungtynes $53,57 \pm 3,60$
7. Efektyvi - neefektyvi metimų skaičius per rungtynes - 217 - 156
8. Efektyvi - neefektyvi metimų skaičius vidutiniškai per rungtynes - $31 \pm 4,97$ $22,29 \pm 3,99$
9. mest - praleist varžybių skaičius per rungtynes - 217 - 226
10. mest - praleist varžybių skaičius vidutiniškai per rungtynes $31 \pm 4,97$ $32,29 \pm 6,02$
11. Individualios gynybos 1x1 klaidos per rungtynes - 132
12. Individualios gynybos 1x1 klaidos vidutiniškai per rungtynes - $19,29 \pm 3,82$
13. Klaidos skaičius per rungtynes - 82
14. Klaidos skaičius vidutiniškai per rungtynes $11,86 \pm 5,21$
15. Vartininko flaidimo efektyvumas per rungtynes - 286 - 56
16. Vartininko flaidimo efektyvumas vidutiniškai per rungtynes $24,43 \pm 4,83$ %

veiklos etapų rodiklių kaita ir valdymas

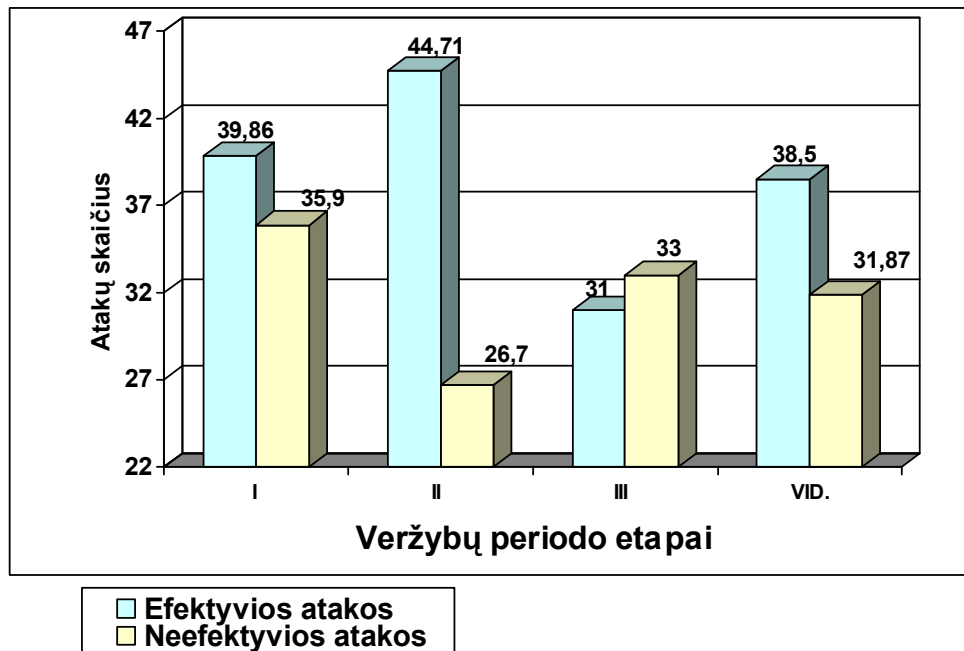
Atak skaičius. Komandos flaidimo filosofija r m si greitomis atakomis. Rankinink pratybose didelis dėmesys buvo skiriamas greitum lavinantiems pratimams. Tuo pačiu buvo mokoma flaidimo technikos elementus atlikti greitai tai yra buvo formuojama šgreita flaidimo veiksm technika. Tok akcent vert daryti ir iuolaikinio rankinio vystymosi tendencijos. Rankinio flaidimas intensyv ja, puolimo ir gynybos veiksmai atliekami greitai. Kita labai svarbi rankinio vystymosi tendencija: suderint grupini , komandini veiksm atlikimo greitis.

Pratybose dominav greitumo kr viai buvo efektyv s, kadangi tiriamieji pirmajame varflyb etape vidutini-kai per vienerias rungtynes atliko $75,7 \pm 9,4$, o antrajame - $72,9 \pm 11,8$ atak (1 paveikslas). Finaliniame etape buvo rungtyniaujama su paj giomis komandomis. Tod l atliekam atak per vienerias rungtynes skaičius sumafl jo ($p < 0,05$) iki $65,4 \pm 7,4$. Be jokios abejon s, greit atak skaičius per vienerias rungtynes finaliniame etape tur jo reik-m s rungtyni koncentracija. Komanda per tris dienas suflaid 5 rungtynes. Galima daryti prielaid , kad finalinio etapo reng jai neturi nei menkiausio supratimo apie sportinink patiriamus varflybose fizinius ir psichinius kr vius bei atsigavimo proceso d sningumus. Bendras viso varflyb sezono atak skaičius per vienerias rungtynes buvo ó $71,3 \pm 9,4$. Tyrimo rezultat lyginimas su modeliniais patvirtina m s realizuoto rankinink rengimo modelio efektyvum , nes vidutin viso sezono atak reik-m buvo flenkliai didesn ($p < 0,05$) ufl tokio amfliaus rankinink modelines. A. Skarbalius (2006) atlik s 15 -16 met rankinink varflyb veiklos tyrimus nustat , kad tokio amfliaus rankininkai vidutini-kai per vienerias rungtynes tur t surengti $58,2 \pm 6,4$.atak .



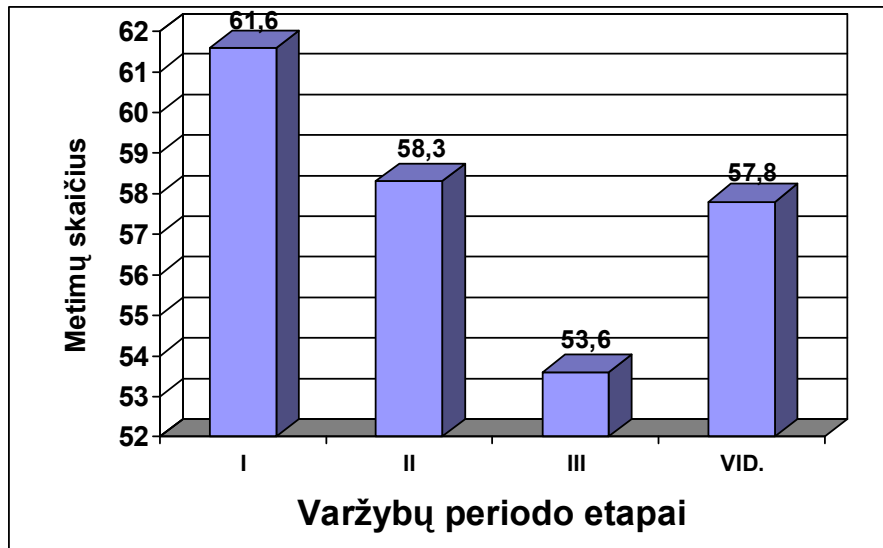
1. pav. Atakų skaičius vidutiniškai per rungtynes

Atakos skaičius rodo, kad komanda pirmame ir antrame varžybų etapuose naudojo greitą taktiką, kuris buvo paremtas kontratakėmis, todėl yra didelis skirtumas tarp pirmo $39,9$ ir antro $44,7$ etapų efektyvių atakos skaičių (2 paveikslas). Tačiau antrame varžybų etape ženkliai pagerėjo atakos efektyvumas. Pratybose daug dėmesio skyrė greitam komandos perėjimui iš gynybos puolimui. Atakos baigėme greičiau sukeliama kelios pozicijos ir keli puolėjai. Komandos nariams buvo demonstruojami kamuolio valdymo technikos elementai, kurie leido mažesniu perdavimo skaičiumi sudaryti galimybę pelnyti vartą. Kamuolio perdavimo veiksmų vienu metu (oru, nuo žemės) atskiriems žaidėjams, kas ir lėmė puolimo sėkmingumą. Antrame etape ženkliai sumažėjo neefektyvių atakos skaičių $26,7 \pm 7,67$, kuris rodo žaidėjų gerą puolimo taktikos išvystymą pratybų metu. Trečiame etape atakos efektyvumas ženkliai sumažėjo iki $31 \pm 4,97$, daugiau neefektyvių atakų $33 \pm 6,19$. Finaliniame etape, komandai susidūrus su pajūgiais varžovais ir agresyvia jū gynyba. Didelė reikšmė turi turėti ir tai, jog per 3 dienas buvo sužaistos 5 varžybos. Prieš fizinio pasirengimo, daugelis techninio broko. Bendras viso varžybų sezono efektyvių $38,5 \pm 7,4$ ir neefektyvių $31,8 \pm 6,6$ atakos skaičių išlieka artimas modelinei charakteristikai. Modeliniai atakos skaičių efektyvumas 50 proc. (Skarbalius, 2006).



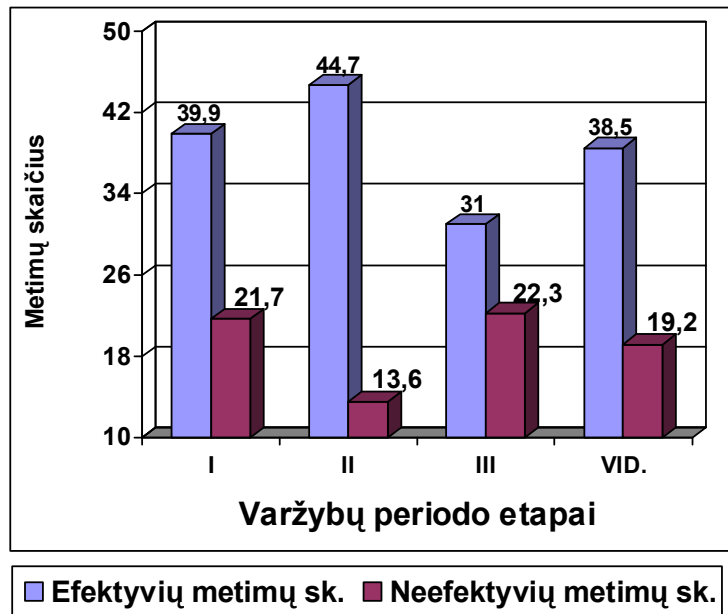
2. pav. Efektyvi ir neefektyvi atakos skaičius

ynes. Pirmame $61,6 \pm 10,6$ ir antrame $58,3 \pm 8,9$ varflyb etape metimų skaičius labai panašus (3 paveikslas). Varflyb komandos naudojo pasyvias gynybos sistemas. Komandai truko susiflaidimo, grupiniai deriniai padiriki, pavieniais veiksmais uflbaigiamos atakos. Treniruoti metu nepakankamai dėmesio skyrė metimams vartus prieaktyvius individualius varflyb gynyb j veiksmus. Trečiame varflyb etape fėnkliai sumafl jo $53,6 \pm 3,6$. Finaliniame etape susidarus su panašaus paj gumo komandomis propoguojaniomis agresyvi , lanksi gynyb flaid jams buvo sunkiau mesti vartus. Komanda gijo daugiau varflybin s patirties, tai takojo komandos metim parengimo trukmei. Tur jo takos ir nuovargis bei panašus komand paj gumas. Viso varflyb sezono komandos metim vidutin i-rai-ka gan didel $57,8 \pm 7,7$, lyginant su modeline metim charakteristika $51,4 \pm 5,4$ (A. Skarbalius, 2006).



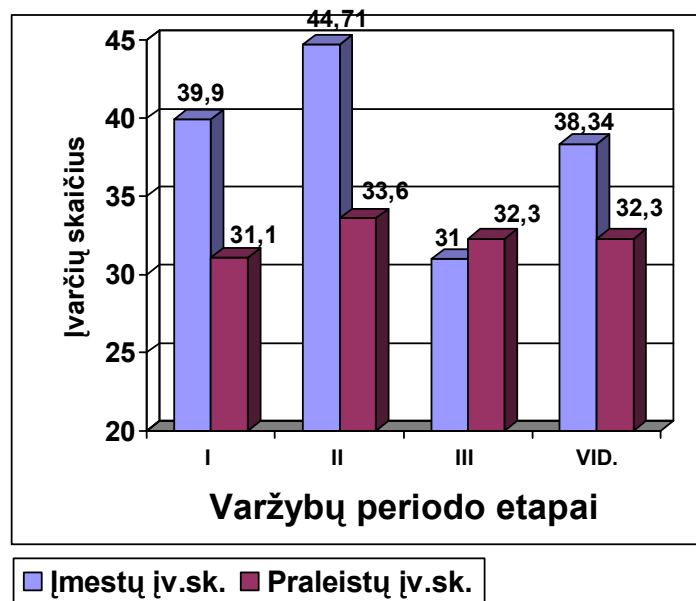
3. pav. Metim skaičius

metimų santykis. Pirmame varžybų etape efektyvių metimų 39,9 ± 10,1 santykis yra nyktarūpesnis negu neefektyvių 21,7 ± 4,6 (4 paveikslas). Komanda flaid su vidutinio lygio varžovais. Antrame etape efektyvių 44,7 ± 7,1 ir neefektyvių 13,6 ± 4,5 metimų santykis dar labiau padidėjo, nes varžovų komandų vartininkų flaidimas flamo lygio. Tai rodo komandos flaidų susikaupimą ir gebėjimą matyti varžovų vartininkų daromas klaidas. Trečiame etape efektyvių metimų skaičius 31 ± 4,9 staigiai krenta, neefektyvių metimų skaičius kyla 22,3 ± 3,9. Finaliniame etape varžovų komandų vartininkų flaidimas buvo geresnis negu pirmuosiuose dviejuose etapuose. Varžovai naudojo asmeninį gynybos sistemą, norėdami neutralizuoti geriausius komandos flaidus. Vidutinė sezono santykinė iškėlikai skiriasi: efektyvių metimų 38,5 ± 7,4, neefektyvių 19,2 ± 3,9. Lyginant komandos metimų efektyvumą 58 proc. su modeline efektyvių metimų charakteristika 51 proc. (A. Skarbalius, 2006) rodo efektyvių komandos puolimų atakų flabaigimą.



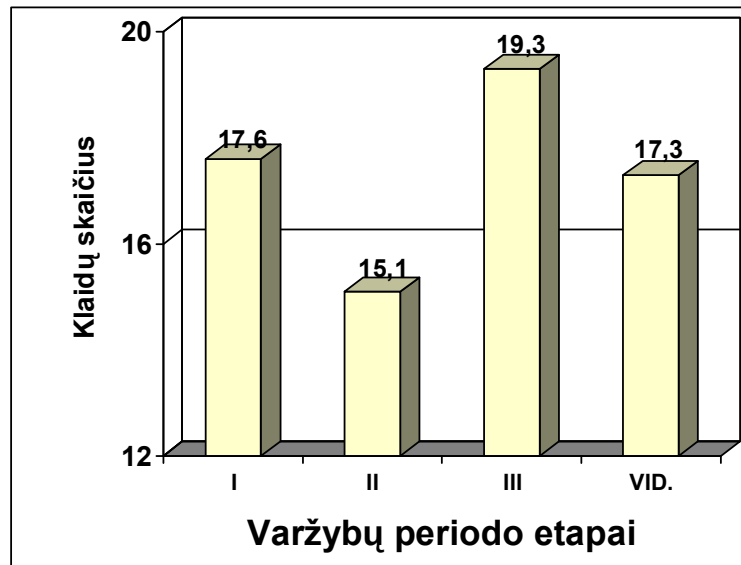
4. pav. Efektyvių ir neefektyvių metimų skaičius

santykis. Pirmame ir antrame varflyb etape vidutiniškai pasiekti varčių skaičius didesnis $39,9 \pm 10,1$ ir $44,7 \pm 7,1$ (5 paveikslas), nes vyravo greitas flaidimas, daug varčių buvo pasiekta kontratak pagalba. Komandų pajūmas nevienodas. Toliau praleistas netaikytas skaičius varčių $31,1 \pm 4,3$ ir $33,6 \pm 4,9$. Tai rodo, kad nepakankamas dėmesys buvo skiriamas individualiems flaidų gynbos ir vartininko veiksmų koordinacijai. Trečiame varflyb etape susidūrus su stipriomis komandomis kardinaliai pasikeitė varčių santykis, mest $31 \pm 4,9$, praleist $32,3 \pm 6$. To priežastis – silpnas vartininko flaidimo efektyvumas – $24,4$ proc., lyginant su modeline charakteristika – 33 proc. (A. Skarbalius, 2006). Viso varflyb ciklo metu komandos varčių santykis: mest $38,3 \pm 7,4$, praleist $32,3 \pm 5,1$. Tiesioginis varčių santykis rodo, kad varflovai buvo silpnesnio pajūmo.



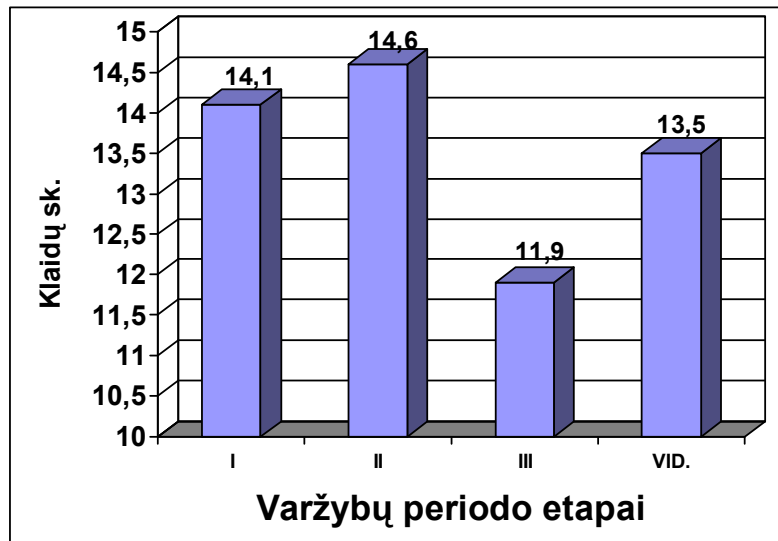
5 pav. mest ir praleist varčių santykis

klaidos. Pirmame etape klaidų skaičius vidutiniškai buvo $17,6 \pm 1,6$ (6 pav.). Antrame etape gynybos klaidų sumafljo $15,1 \pm 3,7$, todėl, kad dažniau buvo naudojamos įvairios gynybos sistemos 6-0, 5-1, 4-2. Tačiau trečiame etape gynybos klaidų buvo daroma daugiausiai $19,3 \pm 3,8$, nes flaidme su pajūgiaisiais varfllovais. Nepakankamai kvalifikuoti flaidj tarpusavio gynybos bendradarbiavimo gudfliai varfllovams flaidfliant 6-9 metrų zonoje. Dėl nevienodo flaidj meistriškumo ir fizinio parengtumo individuali gynybos klaidų vidutiniškai padaryta $-17,3 \pm 3$. Tai rodo, kad nepakankamas dėmesys buvo skirtas flaidj individualiems ir grupiniams gynybos veiksmams tobulinti.



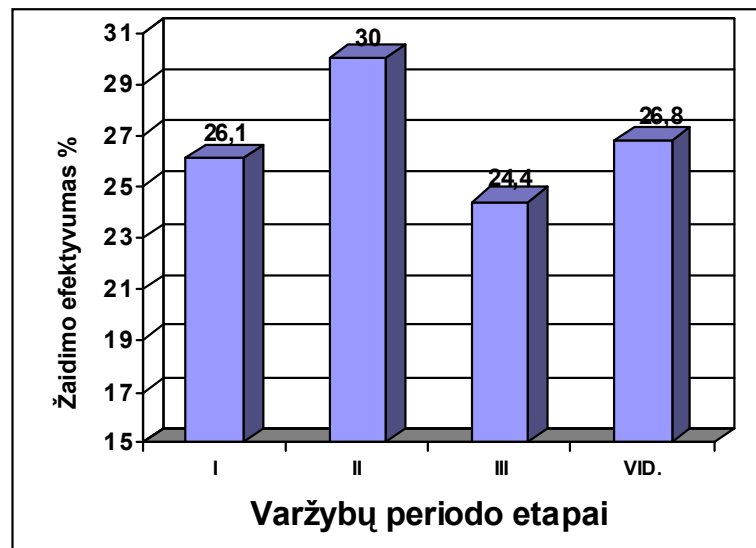
6. pav. Individualios gynybos 1x1 klaidos

ir antrame varflyb etape komanda vidutiniškai darydavo 14,1 ± 4,1 o 14,6 ± 4,6 klaid (7 pav. sk.). Tai rodo, kad komandos flaid j techninis pasiruoimas gero lygio. Tre iame varflyb etape klaid skai ius sumafl jo iki 11,9, nes komanda gijo daugiau varflybin s patirties. Buvo flaidfliamas I tesnis pozicinis flaidimas, o tai s lygojo maflesn klaid skai i . Bendras komandos varflybin s veiklos vidutiniškai klaid skai ius ó 13,5 ± 4,7 atitinka modelin s charakteristikos klaid skai i ó 14 (A. Skarbalius 2006).



7. pav. Klaid skai ius

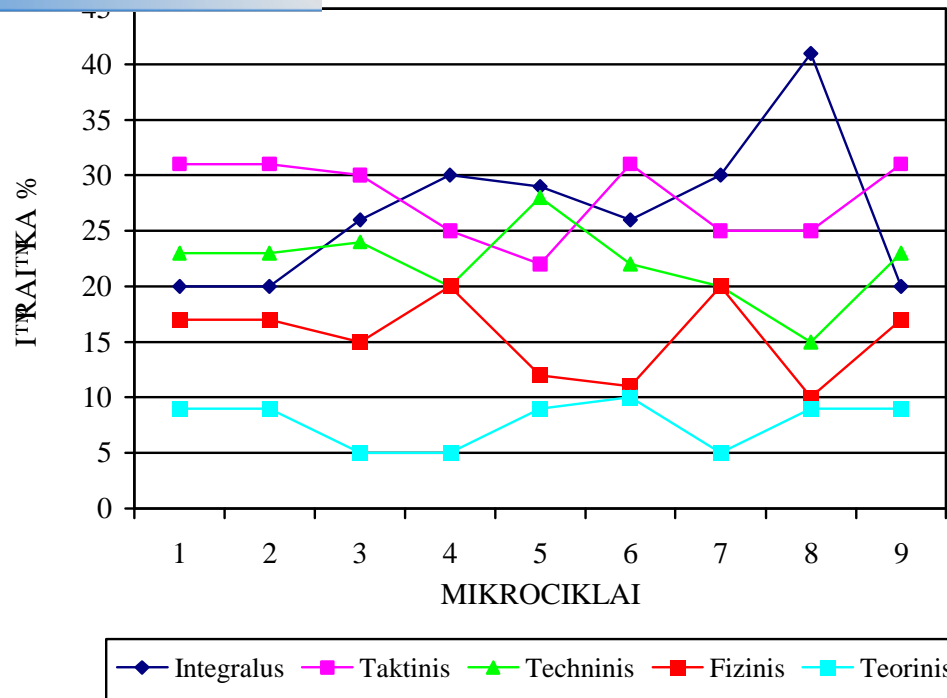
efektyvumas. Pirmame flaidimo etape vartininko flaidimo efektyvumas ó 26,1 proc. (ó paveikslas). Antrame etape vartininko flaidimo efektyvumas ó 30 proc. buvo priart j s ar iausiai prie modelin s charakteristikos ó 33 proc. (A. Skarbalius 2006). Tre iame varflyb etapo finale, pagrindiniam vartininkui patyrus traum , flaidimo efektyvumas siek tik ó 24,4 proc. Pavyzdys rodo komandos vartininko flaidimo svarb . Rankinio komandoje i-skirtinis flaid jas yra vartininkas ir nuo jo flaidimo veiksmingumo labai dafnai priklauso komandos rungtyniavimo sekm (J. Czerwinski 1991, 1996; Kunst ó Germanescu, 1991). Komandos vartininko vidutini-kas flaidimo efektyvumas ó 26,8 proc., ry-kiai atsilieka nuo modelin s vartininko flaidimo charakteristikos - 33 proc. (A. Skarbalius 2006).



8. pav. Vartininko flaidimo efektyvumas

apimties, intensyvumo, rūšių kaitos optimalumas

Pirmame varflyb etape atsiffelgiant varflov komand paj gum , pirmame ir antrame mikrocikle komandos rengimui buvo skirta: integralus ó 20 proc., taktinis ó 31 proc., techninis ó 23 proc., fizinis ó 17 proc., teorinis ó 9 proc. (1 grafikas, 1 lentel). Kr vi intensyvumas didelis, treniruo i trukm -1,5 val. Tre iame ir ketvirtame mikrocikle buvo didinamas fizinis pasirengimas - 20 proc. ir integralus - 30 proc., bet maffinamas kr vio intensyvumas iki vidutinio. Taip buvo siekiama i–vengti flaid j persitreniravimo. Penktame ir –e–tame mikrocikle buvo didinamas taktinis ó 31 proc. ir techninis ó 28 proc. rengimas, bet sumaffintas fizinis ó 12 proc. ir integralus ó 26 proc. Kr vio intensyvumas didelis. Treniruo i trukm - 1,5 val. Septintas ir a–tuntas mikrociklai buvo svarbiausi pirmo etapo, tod l, kad buvo flaista su stipriausiom pogrupio komandom. Kr vio intensyvumas pasiekia maksimum , integraliam ó 41 proc., taktiniam ó 25 proc. ir flenkliai sumaffl jo fizinis -10 proc. rengimas, teorinis 5 - 9 proc. Kaitaliojant komandos rengim ir kr vio intensyvum buvo ie–koma optimalaus varianto siekiant laim ti rungtynes.

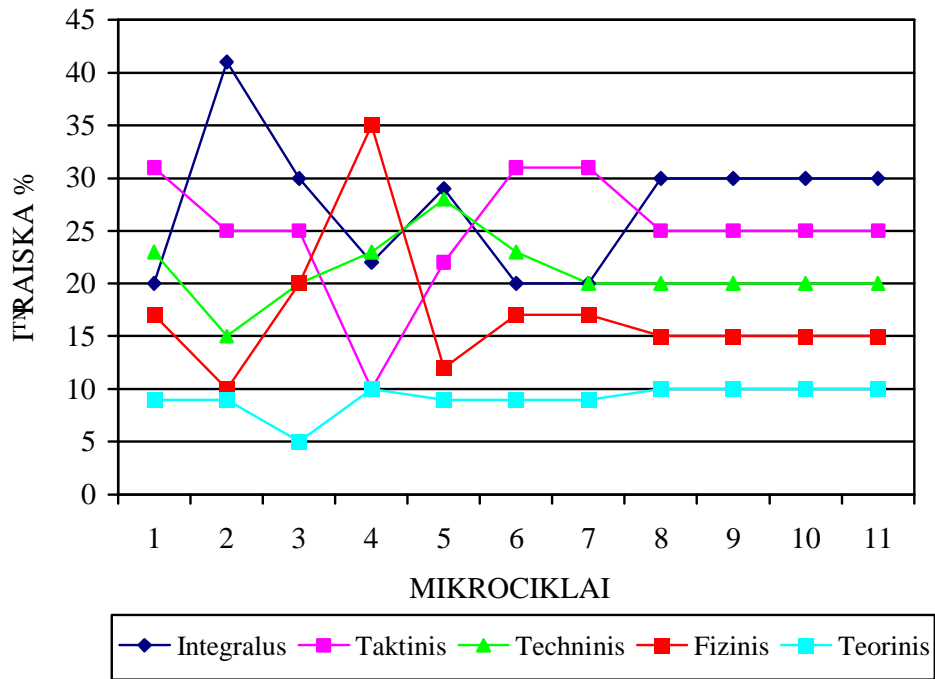


1 grafikas. Pirmo etapo rengimo r -is

Kr vio Intensityumas	Maksimalus									
	Didelis									
	Vidutinis									
	Mafas									
Varflyb mikrociklai		1	2	3	4	5	6	7	8	9

1 lentel . Pirmo varflyb etapo kr vio intensityumas

Antrame varflyb etape pirmame mikrocycle didesnis d mesys buvo skiriamas fiziniam - 31 proc. ir techniniam ó 23 proc. Rengimui (2 grafikas, 2 lentel). Kr vio intensyvumas didelis, treniruo i trukm 1,5 val. Antrame mikrocycle buvo flaista su vidutinio paj gumo komanda, tod l integralus rengimas ó 41 proc., fizinis rengimas ó 10 proc., taktiniam ó 25 proc. Kr vio intensyvumas didelis. Tre iame varflyb etape buvo skirta fiziniam rengimui ó 20 proc., techninis rengimas ó 20 proc., integraliam ó 30 proc. Kr vio intensyvumas mafas, siekiant atgauti flaid j fizines j gas. Ketvirtame varflyb etape didffiausias d mesys buvo skirtas fiziniam ó 35 proc., techniniam ó 23 proc., integraliam ó 22 proc. rengimui. Kr vio intensyvumas maksimalus. Buvo siekiama pasirengti kitoms varflyboms. Penktame ó –e–tame ó septintame etapuose didesnis d mesys skiriamas tektiniam rengimui ó 31 proc., techniniam ó 23 proc., integraliam ó 20 proc., fiziniam ó 17 proc. Kr vio intensyvumas didelis, treniruo i trukm 1,5 val. A–tuntame etape integralus rengimas ó 30 proc., taktinis ó 25 proc., techninis ó 20 proc., fizinis ó 15 proc. Vyrauja palaikomieji kr viai. Devintame ó de–imtame ó vienuoliktame etapuose flaidffiant su silpnesniais varflovais, komandos rengim sudar : integralus ó 30 proc., taktinis ó 25 proc., techninis ó 20 proc., fizinis ó 15 proc., teorinis ó 10 proc.



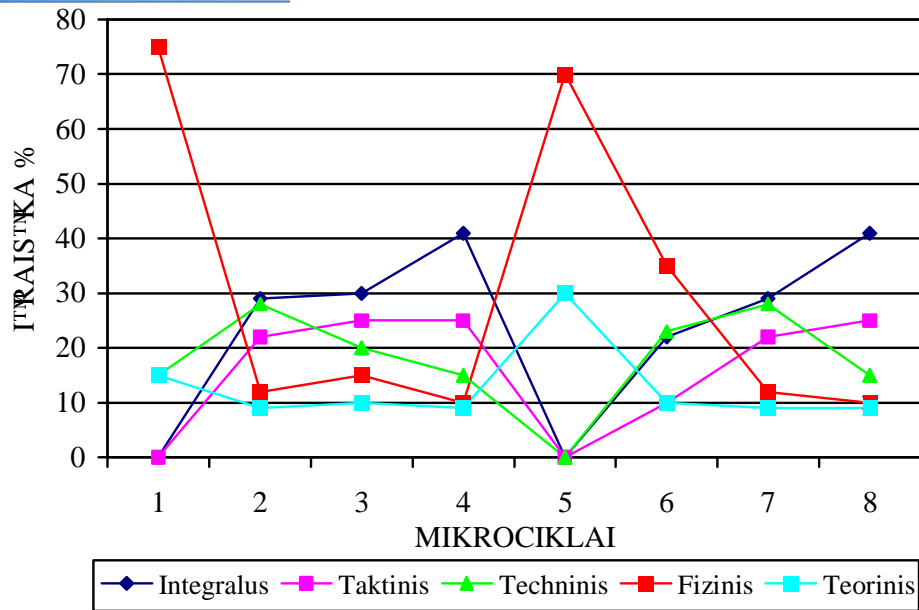
2 grafikas. Antro etapo rengimo r -is

Kr vio Intensityvumas	Maksimalus										
	Didelis										
	Vidutinis										
	Mafas										
Varflyb mikrociklai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

2 lentel . Antro varflyb etapo kr vio intensityvumas

Tre iame varflyb etape pirmame mikrocikle buvo taikomi atsigavimo kr viai. Komandos fiziniams rengimui sudar ó 75 proc., techniniai ó 15 proc., teoriniai ó 15 proc. (3 grafikas, 3 lentel). Kr vio intensyvumas maflas. Treniruo i trukm 1,5 val. Antrame mikrocikle integralus rengimas ó 29 proc., taktinis ó 22 proc., techninis ó 28 proc. Kr vi intensyvumas didelis. Komanda buvo rengiama pusfinalio varflyboms. Tre i ó ketvirt mikrociklus sudar fizinis rengimas ó 15 ó 10 proc., integralus ó 30 ó 41 proc., taktinis ó 25 proc., techninis 20 ó 15 proc. Kr vi intensyvumas maksimalus. Komanda flaid pusfinalio varflybas ir pateko final . Penktame mikrocikle fiziniams rengim sudar ó 70 proc., teoriniams ó 30 proc. Kr vio intensyvumas maflas. Po flaid varflyb komandos nariams reik jo atgauti fizines ir psichines j gas. ~~Tre~~ tame mikrocikle komandos rengim sudar : fizinis ó 35 proc., integralus ó 22 proc., techninis ó 23 proc., taktinis ir teorinis ó 10 proc. Kr vio intensyvumas didelis. Buvo rengiamasi finaliniams varflyboms. Septintame mikrocikle sumaffintas fizinis rengimas iki 12 proc., bet padidintas integralus ó 29 proc., taktinis ó 22 proc., techninis ó 28 proc. Kr vio intensyvumas vidutinis. Aštuntame, finaliniame mikrocikle komandos rengim sudar : integralus ó 41 proc., taktinis ó 25 proc., techninis ó 15 proc., fizinis ó 10 proc., teorinis ó 9 proc. Kr vis maksimalus. Suflaistos 5 varflybos.

I-analizavus vis trj etap varflyb rengimo r is ir intensyvum , j kaitaliojim , buvo pasiektas optimalus rezultatas. Komanda i-kovojo Lietuvos jaunu i rankinio pirmenyb se III viet .



3 grafikas. Trečiojo etapo rengimo rezultatai

Krūvio intensyvumas	Maksimalus								
	Didelis								
	Vidutinis								
	Mafas								
Varflių mikrociklai	1	2	3	4	5	6	7	8	

3 lentelė. Trečiojo varflių etapo krūvio intensyvumas

IŠVADOS

1. Jaun j rankinink rengimo procesas valdomas naudojant –iuos kriterijus: varflyb veiklos rodiklius, sportininko reakcija treniruo i ir varflyb kr v , b sim j varflov flaidimo model , rankinink sportin s formos kaitos tendencijas varflyb periode.
2. Sportiniai rezultatai priklaus nuo sportinio rengimo planavimo, makrociklo valdymo, metodikos efektyvumo, to vyksmo eigos kontrol s.
3. Rankinio komandos flaidimo turin , pob d , rungtyni rezultat lemia pozityvi ir negatyvi veiksm santykis. Jaunieji rankininkai vidutini–kai per rungtynes tur t atlikti –iuos pozityvius veiksmus: $71,3 \pm 8,1$ puolimo atakas, $57,8 \pm 6,1$ metimus vartus. fienklausiai rungtyni rezultat takoja flaid j klaidos. Klaid skai ius ginantis netur t b ti didesnis kaip $17,3 \pm 2,1$, o puolant $13,5 \pm 2,0$. Vartininko flaidimo veiksmingumo diapazonas 26,8 - 30 proc.
4. Komandos 15-16 m. rankinink 2007/2008m. laikotarp sudar 5 mezocikl , 52 mikrocikl , kur i–j 18 varflyb mikrociklai. Treniruojantis 52 savaites (259 darbo dien , 234 pratyb , flaidffiant 40 rungtyni , i– viso rengimuisi skiriant 535 valand , integraliajam rengimuisi skiriant - 26 proc. laiko, taktiniam ó 23 proc., techniniam ó 20 proc., fiziniam ó 21 proc., teoriniam ó 10 proc.).
5. Komandos rankininkai 2007/2008m. rungtyn se flaid aktyviau, dinami–kiau ir tiksliau realizavo metimus, nei varflovai. Tai apib dina:
 - a) Pasiiekti mest ir praleist var i santykinis vidurkis $38,3 \pm 32,3$;
 - b) Efektyvi ó neefektyvi atak skai ius $38,5 \pm 31,9$;
 - c) Efektyvi ó neefektyvi metim skai ius $38,5 \pm 19,2$.
6. flaid j tarpusavio komunikacija, laiduojanti susiklausym ir vis kit flaid j nuomon s paisym .
7. Palank s tarpusavio flaid j santykiai, turintys tiesiogin poveik sportinei veiklai, susiflaidimui, taip pat ir vis komandos nari gyvenimui.

METODINĖS REKOMENDACIJOS

1. Ugdant jaunuosius (15-16 m.) rankininkus taikomos vaarios rengimo r –ys. Treneriai tur t orientuotis – rengimo r –i santyk : integralusis - 26 proc., taktinis ó 23 proc., techninis ó 20proc., fizinis - 21 proc., teorinis ó 10 proc. viso rengimo laiko.
2. Atkreipti d mes komandos flaid j psichologin motyvacij ir emocin stabilum .
3. Stiprinti komandos flaid j fizin pasirengim .
4. Gerinti komandos flaid j technin - taktin pasirengim .
5. Taikyti vaariasnes gynybos sistemas.
6. Tobulinti atsitraukusi flaid j veiksmus su linijos flaid jais.
7. I–naudoti komandos lyderi prana–umus.
8. Ypating d mes skirti vartininko flaidimo veiksmingumui tobulinimui.
9. Taikyti demokratin ir autokratin komandos valdymo modelius.

LITERATŪRA

1. Ada-kevi ien E. (1994). Vaik fizinio ugdymo pedagogika. - Vilnius.
2. Allison L. (2000). Sport and Nationalism.Handbook of Sports Stidies (p.p.344-355).London:Sage Publications.
3. Astrauskas M. (2002). Didelio meistri-kumo rankinink fizinio parengtumo rodikli kitimas taikant skirtingas penki savai i pereinamojo laikotarpio fizinio aktyvumo programas. Sporto mokslas. Nr. 2 (28); p. 32-35.
4. Bitinas B. (1996). Ugdymo filosofijos pagrindai. Vilnius.
5. Bitinas B. (1997). Edukologijos mokslinio paffinimo objekto ypatumai. Lietuvos edukologija. p. 69-75.
6. Bitinas B. (1998).Ugdymo tyrim metodologija.Vilnius:Jo-ara.
7. Bitinas B. (2000).Ugdymo filosofija: [vadov lis auk-tosioms mokykloms]. Vilnius: Enciklopedija.
8. BompaO.T.(1999). Theory and Methodology of Training.New York: Human Kinetics.
9. BompaO.T.(1999a). Periodization Training for Sports. New York:Human Kinetics.
10. Bump A. L. (2000). Sporto psichologija treneriui. Vilnius.
11. Cardinale M. (2001). Handball Performance: Physiological Considerations & Practical Approach for Training Metabolic Aspects.Http://www.Education.ed.ac.uk/papers/mc.html.
12. Coackley J. Dunning E.(2000).Handbook of Sport Studies.London:Sage Publications.
13. Constantini D. (1999).Status-quo following the 1999 world championship in Egypt.Periodical for Coaches, Referees and Lecturers,2(11), 10-12.
14. Czerwinski J.(1996).Charakterystyka gry w pilke reczna.Gdansk: Akademia Wychowania Fizycznego w Gdansku.
15. Czerwinski J.(1981).Halbaktstrening i porberedeises perioden.Oslo.
16. ekanavi ius V. ir Murauskas G. (2001). *Statistika ir jos taikymai*. I. Vilnius: TEV.
17. Decker D. (1995). Participation in youth sports, gender, and the moral point of view. Physical educator, 52(1), 14-22.
18. Dick F. W. (1997). Sports Training Principles. A & C Black.
19. Dineika K. (1939). Jaunimo flaidyni prasm . Fizi-kas aukl jimas, 9, 11-15.
20. Elliot B. (1998). Training in sport. John Wiley & Sons.
21. Garbaliuskas .(1987). Jaun j rankinink atranka. Vilnius.

- and culture - the culture of sport. *International journal of education*, 31(2), 13-20.
23. Gulbinas R. (2002). Programos Excel taikymas sportiniams tyrimams. Mokomoji knyga. K: LKKA.
 24. Guttman A. (2000). The Development of Modern Sports. In J. Coackley, E. Dunning, *Handbook of Sports Studies* (p.p. 247-276). London: Sage Publications.
 25. Harre D. (1982). *Principles of Sport Training*. Berlin: Sportverlag.
 26. Young K. M. Smith M. D. (1989). Mass media treatment of violence in sports and its effects. *Current Psychology: Research and Reviews*, 1, 298-312.
 27. Jaworski J. Krawczyk A. Norkowski H. P. (1985). *Pilka reczna*. Warszawa.
 28. Jeschke J. (1981). Antropometrische Charakteristik der Handballspieler/innen am Olympischen Turnier 1980. *Internationales Trainer Symposium, Magglingen* (p.p. 48-53). Basel: IHF.
 29. Jeschke. J. Haber V. (1995). Antropological Characteristics of the Top Handball Players 1995 World Championship. Iceland. *Sports Medicine and Handball II. 2nd Congress on Sports Medicine and Handball* (p.p. 29-32). Vienna. Austria: International Handball Federation.
 30. Jovai-a L. (1993). *Pedagoginiai terminai*. Kaunas: Tiesa.
 31. Jovai-a L. (1994). *Edukologijos pradmenys: studij priemon .* Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
 32. Jucevi en P. (1997). *Modulinio mokymo teorija. Lietuvos edukologija* (p.p. 124-134). Vilnius.
 33. Kardelis K. (2002). *Mokslini tyrim metodologija ir metodai*. Kaunas;
 34. Kardelis K. (2002). *Mokslini tyrim metodologija ir metodai*. Kaunas: Judex.
 35. Karoblis P. Raslanas A. Steponavi ius K. (2002). *Didelio meisti-kumo sportinink rengimas. ó Vilnius: LSIC*
 36. Karoblis P. (1994). *Sportin s treniruot s strukt ra ir valdymas*. Vilnius: RSITC. P. 135.;
 37. Koniarek A. (1988). *Somatyczne cechy diagnostyczne polskich pilkovzy reznymch*. Krakow.
 38. Kruger A. (1973). *Periodization, on to peak at the right time. Trash techniques*.
 39. Maceina A.(1990).*Pedagoginiai ra-tai*.Kaunas: Tiesa.
 40. Martens R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
 41. Matveev L. P. (1965). *Periodization of sports training*. Moscow.

- Rankininkų veiklos psichologija. Vilnius.
43. Meidus L. (1999). Psichologinis rankininkų rengimas. G. Stasiulevičius (Red.), Rankininkai (p.p. 153-164). Kaunas: TMViesa.
 44. Meidus L. (2005). Rankininkų veiklos psichologija. ^o Vilnius.
 45. Mester J. (1993). Elite Sport: The Present Level of Scientific Research - Legitimation, Designs and Methods. Sports Sciences in Europe 1993: Current and future perspectives. Meyer & Meyer Verlag, 245-259.
 46. Mester J. Perl J. (2000). Grenzen der Anpassungs- und Leistungsfähigkeit des Menschen aus systemischer Sicht: Zeitreihenanalyse und ein informatisches Metamodell zur Untersuchung physiologischer Adaptationsprozesse. Leistungssport, 1, 43-51.
 47. Mikalauskas R. (2002). Sporto komandos valdymas. ^o Kaunas.;
 48. Mikalauskas R. Mikalauskienė I. (2004). TMUolaikiniai sporto komandos valdymo aspektai. Treneris. Vilnius. Nr. 1. p. 38-42.
 49. Miskinis K. (2006). Trenerio pagalbininkas. Vilnius
 50. Miskinis K. (2004). Trenerio veiklos optimizavimas. Kaunas.
 51. Miskinis K. (1998). Trenerio etika. Kaunas: TMViesa.
 52. Miskinis K. (1998). Trenerio etika. Kaunas: TMViesa.
 53. Miskinis K. (2002). Sporto pedagogikos pagrindai. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
 54. Miskinis K. (2002). Sporto pedagogikos pagrindai: vadovėlis kūno kultūros ir sporto specialybių studentams. ^o Kaunas: LKKA.
 55. Mota J. Queiros P. (1995). Children's behavior. Physical activity regarding parent's perception. Children's activity. International review of the sociology of sport, 30. 262-277'.
 56. Muckus K. Daniševičius J. Kriščiūkaitis A. (1999). Kompiuterizuota dinamografinė sistema sudingajai psichomotorinei reakcijai tirti. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 1(30), 51-56.
 57. Muckus K. Skarbalius A. (2000). Rankininkų psichomotorinių reakcijų ypatumai. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 2(35), 42-47.
 58. Palaima J. (1985). Psichologiniai sportininkų fizinio rengimo pagrindai. Vilnius.
 59. Palaima J. (1976). Sportininko psichologinis ruošimas varžybose. Kaunas: Lietuvos Aukštojo ir spec. mokslo ministerija.
 60. Perl J. (2001). Per Pot: A Metamodel for Simulation of Load Performance. Interaction. EJSS, vol. 1,2.

- Antagonism and System Dynamics. In G. Ghent, D. Kluka, D. Jones (Eds.), *Sport and Information Technology* (p.p. 105-125). Oxford: Meyer & Meyer.
62. Rajeckas V. (1999). *Mokymo organizavimas*. Kaunas: TMViesa.
 63. Raslanas A. (2001). *Lietuvos didelio meistrų-kūno sportininkų rengimo sistema. Habilitacinis darbas*. Vilnius.
 64. Raslanas A. Skernevičius J. (1998). *Sportininkų testavimas*. Vilnius: LTOK.
 65. Robbins S. P. (1974). *Managing organizational conflict: A nontraditional approach*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
 66. Roberts A. D. (1997). *Physiological capacity for sport performance*. In F. S. Pyke, *Better coaching* (p.p. 43-53). Australian Sports Commission.
 67. Sezemanas V. (1997). *Raštai. Filosofijos istorija. Kultūra*. Vilnius.
 68. Skarbalius A. (1996). *Planas laimėti. Treneris*, 1, 13-17.
 69. Skarbalius A. (1998). *Specifiniai fiziniai krūviai efektyvumas rengiant rankininkus. Sporto mokslas*, 1(10), 37-41.
 70. Skarbalius A. (1999). *Mikrociklų turinio ir intensyvumo ypatumai rengiant sportininkus. Lietuvos rankinio ateitis: Lietuvos rankinio trenerių kursų pranešimų tezės*. Vilnius: LTOK.
 71. Skarbalius A. (2002). *Olimpinis vyrų rankinis: ypatumai ir tendencijos: [monografija]*. Kaunas: LKKA.
 72. Skarbalius A. (2003). *Didelio meistrų-kūno rankininkų rengimo optimizavimas (Habilitacinis darbas, Vilniaus pedagoginis universitetas, 2003)*.
 73. Skarbalius A. (2003a). *Užsienio specialistai apie rankinį*. Kaunas: LKKA.
 74. Skarbalius A. Astrauskas M. (2000). *Pereinamojo periodo penki ir dešimtys savaičių pasyvaus poilsio poveikis 17-18 metų rankininkų sportiniam parengtumui. Sporto mokslas*, 2(20), 31-36.
 75. Skarbalius A. Strielėnas R. (1999). *Rankinio flaidimo taktikos veiksmų registravimo ir vertinimo kompiuterinė sistema. Sporto mokslas*, 4(18), 34[^]-0.
 76. Skernevičius J. (1997). *Sporto treniruotės fiziologija*.- Vilnius.
 77. Skernevičius J. (1997). *Sporto treniruotės fiziologija*. Vilnius: LTOK.
 78. Starischka S. (1999). *Treniruotės planavimas*. Vilnius: LSIC.
 79. Stasiulevičius G. ir kt. (1999). *Rankinis*. Kaunas: TMViesa.
 80. Stasiulevičius G. (1999). *Rankinis*. Kaunas: TMViesa.
 81. Stonkus S. (1985). *Krepšinis*. Vilnius.

tobul ti: kas flinotina Lietuvos k no kult ros
neikintu kult. vilius. LSIC.

83. Stonkus S. (1998). Sporto vertyb s ankstesn s kartos asmenyb s poffi riu (I– Z. Puzinausko teorinio palikimo). *Sporto mokslas*, 4(13), 28-34.
84. Stonkus S. (2000). Sportas bendrosios kult ros d tis. B k stipri ir dora, Lietuva!: respublikin s mokslin s-praktin s konferencijos prane–im tez s (p.p. 9-11). Kaunas.
85. STfi (2002). Sud. S. Stonkus. Kaunas.
86. Suslavi ius A. (1998). Socialin psichologija. Vilnius: VU leidykla.
87. Tmkuskis S. (1990). Ra–tai. Vilnius.
88. Tmkuskis S. (1992). Rinktiniai ra–tai. Pedagogin s studijos. Vilnius: Leidybos centras.
89. Tmkys S. (2001). Sportin veikla kaip paaugli vertybini orientacij asmenyb s savybi ir socialinio elgesio formavimosi veiksnys. (Daktaro disertacija, Lietuvos k no kult ros akademija, 2001).
90. Taborsky F. (1993). Papers for the Lecture at the International Trainer Symposium of the IHF (p.p. 17-24). Dusseldorf.
91. Taborsky F. (2001). Game Performance in Handball. *Handball, Periodical for coaches, referees and lecturers*, No.1, 23-26.
92. Tamo–auskas P. (2000). Student fizinio ugdymo metodologiniai aspektai. Vilnius.
93. Taraskevi ius A. (2005). Treniruokime rankininkus ir varflybose. *Treneris*. Nr. I; p. 24-29.
94. Tilindien I. (1998). Sportuojan i ir nesportuojan i 13-14 met paaugli sav s vertinimas bei pasitik jimas savimi. Asmenyb s ugdymo edukologin s ir psichologin s tendencijos: respublikin s mokslin s konferencijos medfliaga (p.p. 126-129). Kaunas: LKKI.
95. Uzdila J. (1993). Dorinis asmenyb s ugdymas –eimoje. Vilnius: Academia.
96. Vaitkevi ius J. (1995). Socialin s pedagogikos pagrindai. Vilnius: Ejolda.
97. Vyd nas (1991). Sveikata. Jaunumas. Grofl . Kaunas: Farmacija.
98. Wold B. Andersen N. (1992). Health promotion Aspects of family and Peer Influences on Sport Participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 343-359.
99. fiukovska Z. Zukowski R. (1998). Universalios olimpinio ugdymo vertyb s atlernetavyaus ugdymo programose. *Sporto mokslas*, 4(13), 13-16.

- ... (1968). Гонки на лыжах. :
101. ... (1985). Программирование и организация тренировочного процесса. :
102. ... (1991).
... Теория и практика Физической культуры, 2, 24-31.
103. В. Я. (1997). . Мос а.
104. В. Я. Портнов Ю. М. (1996). Гандбол. Мос а: ,
105. ... (1988). Система планирования учебно-тренировочного процесса гандбольных команд высокой квалификации. Киев.
106. ... (1995). ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРИНЦИПЫ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. :
107. ... (1999). Психология спортивной карьеры. .
108. ... (1989). Игра как средство выявления творческих сил человека. Пути и средства эстетического воспитания. .
109. ... (1996). Тактическая подготовка гандболистов. .
110. ... (2001). Гандбол. Тактическая подготовка. :



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

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

PRIEDAI

I ETAPO VARŲ YB VEIKLOS ANALIZ

Varflyn s veiklos rodikliai	Rungtyn s							I- viso	Vidutini- kai per rungtynes
	1	2	3	4	5	6	7		
mesti variai	37	41	23	54	50	39	35	279	39,86 ± 10,17
Praleisti variai	30	28	35	32	38	30	25	218	31,14 ± 4,34
Pergal s- pralaim jimai	1	1	-1	1	1	1	1	7	85,71 - 14,29 %
Atak sk. per rungtynes	71	72	70	90	90	69	68	520	75,71 ± 9,84
Efektyvios atakos	37	41	23	54	50	39	35	279	39,86 ± 10,17
Neefektyvios atakos	34	31	47	36	40	30	33	251	35,86 ± 5,93
Metim sk.	60	61	49	72	79	58	52	431	61,57 ± 10,63
Efektyv s metimai	37	41	23	54	50	39	35	279	39,86 ± 10,17
Neefektyv s metimai	23	20	26	18	29	19	17	162	21,71 ± 4,46
Gynybos klaidos	16	18	18	20	18	15	18	123	17,57 ± 1,62
Vartininko flaidimo efektyvumas	40-10	41-13	42-7	34-2	53-15	44-14	38-13	292-74	26,14 ± 5,28
Klaid skai ius per rungtynes	11	11	21	18	11	11	16	99	14,14 ± 4,18

II ETAPO VARŲ YB VEIKLOS ANALIZ

Varflybin s veiklos rodikliai	Rungtyn s							I–viso	Vidutini–kai per rungtynes
	1	2	3	4	5	6	7		
mesti var iai	47	37	42	36	50	45	56	323	44,71 ± 7,11
Praleisti var iai	35	35	34	31	37	39	24	235	33,57 ± 4,99
Pergal s- pralaim jimai	1	1	1	1	1	1	1	7	100 %
Atak sk. per rungtynes	71	62	71	55	78	86	87	510	72,86 ± 11,85
Efektyvios atakos	47	37	42	36	50	45	56	313	44,71 ± 7,11
Neefektyvios atakos	24	25	19	19	28	41	31	187	26,71 ± 7,67
Metim sk.	60	45	58	48	63	64	70	408	58,29 ± 8,92
Efektyv s metimai	47	37	42	36	50	45	56	313	44,71 ± 7,11
Neefektyv s metimai	13	8	16	12	13	19	14	95	13,57 ± 3,41
Gynybos klaidos	23	12	16	14	14	15	12	106	15,14 ± 3,76
Vartininko flaidimo efektyvumas	52-17	45-10	47-13	37-6	52-15	55-16	40-16	328-93	30,075 ± 5,33
Klaid skai ius per rungtynes	11	17	13	7	15	22	17	102	14,57 ± 4,83

III ETAPO VARŲ YB VEIKLOS ANALIZ

Varflyn s veiklos rodikliai	Rungtyn s							I-viso	Vidutini-kai per rungtynes
	1	2	3	4	5	6	7		
mesti variai	34	29	26	24	36	31	37	217	31 ± 4,97
Praleisti variai	33	28	26	33	34	44	28	226	32,29 ± 6,02
Pergal s- pralaim jimai	1	1	=	-1	1	-1	1	+4,-2, =1	57.16 ó 28.58 - 14.29 %
Atak sk. per rungtynes	70	62	65	56	67	62	76	458	65,43 ± 6,43
Efektyvios atakos	34	29	26	24	36	31	37	217	31 ± 4,97
Neefektyvios atakos	36	33	39	32	21	31	39	242	33 ± 6,19
Metim sk.	50	55	53	49	58	52	58	375	53,57 ± 3,60
Efektyv s metimai	34	29	26	24	36	31	37	217	31 ± 4,97
Neefektyv s metimai	16	26	27	25	22	21	19	156	22,29 ± 3,99
Gynybos klaidos	19	18	17	23	13	26	16	132	19,29 ± 3,82
Vartininko flaidimo efektyvumas	43-9	39-10	32-6	36-3	48-12	48-4	40-12	286-56	24,43 ± 4,83
Klaid skai ius per rungtynes	20	7	12	7	9	10	18	82	11,86 ± 5,21



PDF
Complete

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

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