

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS KATEDRA

Laura Miniotienė

Kūno kultūros ir sporto edukologijos
magistrantūros studentė

STUDENČIŲ KREPŠININKIŲ INTELEKTO GEBĖJIMŲ UGDYMAS IR JŲ RAIŠKA
VARŽYBINĖJE VEIKLOJE

Magistro darbas

Mokslinis vadovas
doc. dr. Stanislovas Norkus

Šiauliai, 2007

TURINYS

SUMMARY

ĮVADAS.....	4
1. VARŽYBINĘ VEIKLĄ ĮTAKOJANČIŲ VEIKSNIŲ TEORINĖ ANALIZĖ	9
1.1. Asmenybės ugdymas per pratybas ir varžybas	9
1.1.1. Asmenybės ugdymas	9
1.1.2. Socialinių santykių įtaka asmenybei.....	13
1.1.3. Psichologiniai ypatumai.....	15
1.2. Varžybinės veiklos samprata	17
1.2.1. Varžybinės veiklos apibrėžimų įvairovė.....	17
1.2.2. Varžybinę veiklą apibūdinantys rodikliai	18
1.3. Intelektos samprata	19
1.3.1. Intelektos apibrėžimų įvairovė.....	19
1.3.2. Intelektos gebėjimų ugdymas ir jų raiška varžybinėje veikloje.....	24
1.4 Varžybinės veiklos rodiklio stebėjimo problema, metodai	27
2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS	29
2.1. Tyrimo metodai.....	29
2.2. Tyrimo organizavimas.....	41
3. TYRIMO REZULTATAI, JŲ ANALIZĖ.....	42
3.1. Intelektas, jo koeficientas	42
3.2. Intelektos gebėjimai.....	43
3.2.1. Loginis mąstymas.....	43
3.2.2. Dėmesio koncentracija.....	45
3.3. Varžybinės veiklos rodikliai	47
3.3.1. Pelnyti taškai	47
3.3.2. Metimų iš įvairių nuotolių tikslumas.....	49
3.3.3. Atkovoti kamuoliai	54
3.3.4. Rezultatyvūs perdavimai metimui.....	55
3.3.5. Klaidos	57
3.3.6. Perimti kamuoliai	58
3.3.7. Varžybinės veiklos efektyvumo koeficientas.....	59
3.4. Techninio – taktinio krepšininkų rengimo priemonių ir metodų taikymo racionalumas ..	61
3.5. Intelektos, jo gebėjimų ir varžybinės veiklos rodiklių sąsajos.....	63
IŠVADOS.....	65
REKOMENDACIJOS	67
LITERATŪRA	69
PRIEDAI	72

SUMMARY

MENTALITY OF COMPETENCE EDUCATION AND EXPRESSION IN MATCH PRACTICE OF BASKETBALL PLAYER'S STUDENTS

In the scientific –methodical literature, basketball theme, dedicate the most attention of technical and tactics operation teaching and development, basketball players in the central march analysis (Stonkus, 14985, 2002). But not analyzing different technical – tactical training device controlling and effectiveness, methods importance, player mentality and their ability, and game quality. Also in the scientific literature almost not analyzing relation between mental ability, coefficient and marches activity indexes.

Analysis task:

1. To describe game activity, pedagogical influence, theoretical suggestions of psychological and social factors.
2. To determine basketball player's intellectual coefficient and intellectual ability (logical mind, attention strength).
3. To traverse influence of basketball player's education process in their intellectuals abilities and game effectiveness.
4. To determine intellectual ability, coefficient and effectiveness link of the game activities.

Conclusions: Effectiveness of the game activities determining these *pedagogical factors*: education, education results, trainer pedagogical skills; *psychological factors*: basketball player needs, thinking, interests, intellect and its abilities, character, temperament, will, motives, beliefs, attitudes, values orientations, physical intensity about responsibility in the marches, psychological team climate; *social factors*: sportswoman's social, economical and cultural family status, general economical situation, in the team dominant interpersonal intercourses between players, between players and trainer, unusual march place, crowd. Basketball player students intellectual coefficient was $93, \pm 2,7$ s.v. Under K. Miškinio and E. Skyriaus (2005), suggesting assessment system, these sportswomen's are middle intellect. Sportswomen's logical thinking was $21 \pm 2,6$ point that is rather upper level than normal. Attention coefficient was $12,4 \pm 1,9$ point. This ability assessment was rather upper than normal. Sportswoman's training process stimulates intellectual ability. On purpose them improve require to correct training process considering marching proceeding rate and individual sportswoman's ability. Researching tests and correctly determines existence absence of sportswoman's lack, invoking training methods can operate logical thinking, concentration of attention. Concentration of attention (the best was after relapse marches 12,5 point) and logical thinking (the best was after relapse marches 21,2 point) The best training invoking exercises groups, designed teams (moderately 11 minutes through one training), groups (moderately 10 minutes through one training) operation development. Intellect coefficient and its ability (logical thinking, attention concentration) differently influenced various complex marches activities indicator components. Register reliable correlation coefficient between intellect and marches activities effectiveness coefficient ($r = 0,389$), logical thinking and marches activities effectiveness coefficient ($r = 0,383$). The biggest conjunction between intellect coefficient and logical thinking ($r = 0,515$).

IVADAS

Sportas – tai ne tik pratybos ir varžybos, tai ilgas, ne visuomet lengvas auklėjimo vyksmas (Karoblis, 2005).

Sportas – tai veikla, nukreipta į poreikių patenkinimą kurioje nors sporto šakoje, tai aukštų sporto rezultatų siekimas, kuriuos vertina visuomenė, tai savo, komandos, šalies prestižo reikalas. Aukšti sporto rezultatai pasiekiami sunkių treniruočių dėka, susijusių su maksimalia fizine ir psichine įtampa (K. Miškinis, 1998, 2002).

Sportas – nuoseklus ir nuolatinis fizinių ir dvasinių žmogaus galių plėtojimas, varžymosi, lenktyniavimo būdu. Išugdytų jėgų bei gebėjimų rodymas individualiosiose ir komandinėse varžybose (sporto terminų žodynas, 1996).

„Sporto, kaip asmenybės ugdymo priemonės, svarbą pabrėžė daugelis Lietuvos pedagogų, psichologų, filosofų (S. Šalkauskis, Vydūnas, A. Vokietaitis ir kt.)“ (Miškinis, 2002).

Temos aktualumas. Pastaruoju metu pasirodo vis daugiau mokslinių darbų, kuriuose dėmesys skiriamas sporto psichologijai, sportininkų savybėms, jų įtaka sportinei veiklai. Naujausiuose literatūros šaltiniuose galime paskaityti įvairios medžiagos, kuri skirta sportininko psichologiniam rengimui, jų įtaka varžybinei veiklai (Karoblis, 2005; Miškinis, 2002; Miškinis, Skyrius, 2005). Atsižvelgiant į sportininko santykius su sportine aplinka ir savimi, požiūriu į treniruotes bei varžybas, ugdomos charakterio savybės, valios ypatybės, emocijų pobūdis, intelekto savybės.

Mokslinėje – metodinėje literatūroje tęsiama diskusija nuo ko priklauso krepšinininko žaidimo sėkmė. Prof. S. Stonkus (2002) teigia, kad rungtyniavimo efektyvumą lemia sensomotoriniai, koordinaciniai, kondiciniai gebėjimai, intelektiniai mokėjimai, socialiniai interakciniai mokėjimai. Be jokios abejonės, šie dėmenys tarpusavyje tarpiai siejasi. Tad norint siekti kuo geresnių sportinių rezultatų, reikėtų šiuos dėmenis nuolat tobulinti.

Kai kurie mokslininkai (Stonkus 2003; Čepulėnas, 2001; Meidus, 2005) pažymi, kad žaidėjo intelektas ir gebėjimai, yra labai svarbi tikslingos veiklos prielaida įvairiomis žaidimo situacijomis, kurie ugdomi techniniame – taktiniame ir teoriniame rengime. Mokslinėje – metodinėje literatūroje, krepšinio tema, didžiausias dėmesys skiriamas technikos ir taktikos veiksmų mokymui ir tobulinimui, geriausių Lietuvos, Europos, pasaulio krepšinininkų žaidimo svarbiausiose varžybose analizei (Stonkus, 1985, 2002). Tačiau mažai literatūros randama apie įvairių techninio - taktinio rengimo priemonių valdymą ir efektyvumą, metodų reikšmingumą žaidėjų intelekto koeficientui ir jo gebėjimams, bei žaidimo kokybei, jų išdėstymą metiniame treniruočių makrocikle. Taip pat mokslinėje literatūroje beveik neanalizuojamas ryšys tarp intelekto gebėjimų, koeficiento ir varžybinės veiklos rodiklių.

Pasak, S. Stonkaus (2001), krepšinis, kaip ir kiti sportiniai žaidimai, žaidėjo psichikai kelia nepaprastai didelius reikalavimus, nes žaidėjo psichikos ypatumai labai dažnai lemia rungtinių rezultatą ir gali iš dalies kompensuoti žaidėjo trūkumus kitose pasirengimo srityse.

Norint tinkamai valdyti sportinio rengimo vyksmą nepakanka vien informacijos apie krepšininukų žaidimą rungtynėse. Būtina turėti žinių apie žaidėjų funkcinę, fizinę, techninę parengtumą. Kurioziškiausia situacija susidaro, kai treneriai pradeda ieškoti vieno ar kito pralaimėjimo priežasčių. Dažniausiai pasitenkinama techninių, taktinių klaidų analize, plačiau neanalizuoja dėl ko, kas gali lemti šiuos rodiklius (Stonkus 2003, Garastas 2002).

Sporto veikla visada vyksta ekstremaliomis sąlygomis ir visa tai sportininko asmenybei kelia ypatingus reikalavimus: sportininkas privalo ugdyti tokias psichines galias, kad galėtų įveikti visus sunkumus ir kliūtis. Pastaruoju metu sporto psichologijos šalininkai, vienas iš jų L. Meidus (2005) teigia, kad be sportininko psichikos studijų, jo asmenybės psichinių funkcijų ir psichologinių savybių treneriai ir tuo pačiu sportininkai negalės pažengti į priekį, neįsisavindami sporto šakų technikos. Sportas vysto ir tobulina žmogaus fizines ir psichines savybes bei sugebėjimus, formuoja būtinus įgūdžius ir mokėjimus, ugdo moralines, estetines ir intelektines savybes, jo valią ir emocijas.

Tyrimo problema. Tyrimo problema siejama su intelekto gebėjimų raiška sudėtingoje ir labai įtemptoje varžybinėje veikloje tiek psichologiniu tiek ir pedagoginiu požiūriu. Nors sporto mokslo teoretikai (Stonkus, 2002; Karoblis, 2005; Miškinis, 2002) teigia, kad intelekto gebėjimai turi reikšmės žaidėjo mąstymui, gebėjimui numatyti varžovų ir savo komandos draugų veiksmus, pasirinkti tinkamiausius veiksmus sudėtingose žaidimo situacijose, tačiau išvadų, paremtų moksliniais tyrimais mes neaptikome. Problema yra dar it ta, kad dažniausiai yra nagrinėjami vyrų žaidikų protinių gebėjimų raiška varžybinėje veikloje. Savime suprantama, kad merginų intelekto gebėjimų raiška turi specifinių skirtumų palyginus su vyrų.

Tyrimo objektas. Aukštosios mokyklos studentų - krepšininukų intelekto gebėjimų ugdymas ir raiška varžybinėje veikloje.

Tyrimo hipotezė. Keliama prielaida, kad intelekto gebėjimai ir jų ugdymas specifine judamąja veikla įtakoja varžybinės veiklos efektyvumą.

Tyrimo tikslas. Nustatyti studentų krepšininukų intelekto gebėjimų ugdymo ypatumus ir jų raišką varžybinėje veikloje.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apibrėžti varžybinę veiklą, įtakančią pedagoginių, psichologinių ir socialinių veiksnių teorines prielaidas.
2. Nustatyti krepšininukų intelekto koeficientą ir intelekto gebėjimus (loginį mąstymą, dėmesio koncentraciją).

3. Išanalizuoti krepšininkų ugdymo proceso poveikį jų intelektualiams gebėjimams ir varžybinės veiklos veiksmingumui.
4. Nustatyti intelekto gebėjimų, koeficiento ir varžybinės veiklos efektyvumo sąsają.

Tyrimo metodologija.

Tyrimas atliktas remiantis šiomis metodologinėmis nuostatomis:

- sporto mokslo tyrimų metodologija (Skernevičius, Raslanas, Dadelienė, 2004).
- idėjomis dėl būtinumo skirti reikiamą dėmesį sportininko asmenybės bendrajam išsilavinimui, asmenybės ugdymui (Tamošauskas, 2000);
- sisteminiu požiūriu į sportininkų ugdymą, nagrinėjamą kaip pedagoginę sistemą, kurią sudaro tikslas, turinys, formos, priemonės ir metodai, organizavimo būdai, taip pat subjektai – ugdytiniai, ugdytojai, organizatoriai, mokslininkai, padedantys valdyti sporto treniruotės vyksmą (Čepulėnas, 2001).

Tyrimo metodai:

1. Teorinė analizė ir apibendrinimas. Metodas buvo pasitelktas analizuojant literatūros šaltinius ir aptariant tyrimo rezultatus. Informacijos šaltinių analizė buvo pagrįsta mąstymu, proto veiksmis analizuojant, apibendrinant žinias susijusias su tiriamuoju objektu. Dėka mąstymo, analizės veiksmų buvo išryškintos esminės magistro darbo gairės, suformuluoti teiginiai, dėsniai.

Mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas leido išvelgti mokslininkų dar nenagrinėtus arba nevisiškai išnagrinėtus klausimus. Analizė ir apibendrinimas padėjo išryškinti darbo aktualumą, problemą, prognozuoti darbo rezultatus, formuoti tikslus ir uždavinius, numatyti tyrimo teorinę ir praktinę reikšmę, pasirinkti tyrimo objektą, tyrimo trukmę, tyrimo metodus, duomenų rinkimo ir tvarkymo bei analizės procedūras.

2. Intelektu ir jo gebėjimų testavimas. Testavimo metodas yra priskiriamas prie kiekybinių tyrimų metodų, kurių metu yra renkama informacija, išreikšta skaičiais, apie tiriamąjį objektą bei gauti duomenys vertinami pagal vertinimo skales (V. Martišius, 1999). Bendra metodologine prasme testavimą traktavome kaip matavimo procedūrą, kurios metu iš anksto sukonstruotomis užduotimis yra įvertinamos kiekybiškai išreikštos individualios savybės.

Tyrimo metu naudoti: bendrųjų gabumų testas – intelekto testas (skirta intelekto koeficientui nustatyti) ir atskiri testai, skirti gabumams nustatyti: loginį mąstymą ir dėmesio koncentraciją. Testavimui pasitelkėme H. J. Eysenck (2001) mokslininko parengta metodika. Loginis mąstymas buvo nustatytas pasitelkus loginio mąstymo diagnostikos testą. Testas buvo atliktas remiantis Л. А. Толовей (2002) ir kitų mokslininkų pasiūlyta metodika. (Толовей., Рыбылко, 2002). Pasitelkus tą pačią metodiką naudotas testas, kuris buvo skirtas dėmesio koncentracijai diagnozuoti. Prieš testavimą respondentai supažindinti su tyrimo tikslu,

uždaviniais ir garantuotas jų rezultatų anonimiškumas. Apklausoje tiriamieji sutiko dalyvauti savo noru.

3. *Dokumentų analizė.* Ši tyrimo metodą taikėme norėdami sužinoti krepšininkų varžybinės veiklos rodiklių dinamiką pagrindinio periodo metu. Buvo analizuojami oficialūs LSKL patvirtinti varžybų techniniai protokolai. Apskaičiuotas komandos kiekvienų varžybų efektyvumo koeficientas (EK). Šis kompleksinis varžybinę veiklą atspindintis rodiklis yra labai reikšmingas. Tai komandos ir atskirų žaidėjų veiklos atspindys. Varžybinę veiklą Lietuvos studentų krepšinio lygos rungtyne registravo licencijuoti sekretoriato darbuotojai. Efektyvumo koeficientas apskaičiuotas pagal A. Pakulos sukurtą EK formulę: $EK^{**} = ([PTS + 0.88*(RS + ST - TO)] + 1.12*AS + BL - (2A + 3A - 2M - 3M) - 0.7*(1A - 1M)) / MIN.$

** EK – efektyvumo koeficientas; PTS – pelnyti taškai; RT – atkovoti kamuoliai; ST – perimti kamuoliai; TO – klaidos; AS – rezultatyvūs perdavimai; BL – blokuoti metimai; 3A, 2A, 1A – mesta tritaškių, dvitaškių ir baudų; 3M, 2M, 1M – pataikyta tritaškių, dvitaškių ir baudų.

4. *Pedagoginis stebėjimas.* Šio metodo pagalba buvo stebima krepšininkų veikla edukaciniame sporto treniruotės vyksme. Krepšininkų veiklą per pratybas registruojame protokole (Bobrova, Mackevičius, 2004). Fiksavome naudojamas priemones, jų apimtį, intensyvumą, metodinius niuansus (žr. 4 priedas). Stebėjimas buvo atliekamas sistemingai. Suprantama, kad pagrindinis dėmesys buvo sutelktas į intelekto koeficiento ir gebėjimų ugdymo taikymo metodiką.

5. *Pedagoginis eksperimentas.* Metodas buvo pasitelktas siekiant išanalizuoti krepšininkų ugdymo makrociklo struktūrą, joje naudojamas rengimo priemones, būdus, metodus.

6. *Statistinė analizė.* Nustatant požymių reikšmes, ryšius tarp atskirų požymių, jų tamprumą bei atrinkti faktorius, darančius didžiausią įtaką tiriamam požymiui nustatyti, taikytas koreliacijos metodas. Koreliacija matuota Pirsono koeficientu (tekste Pirsono koeficientas žymimas „r“). Jis gali būti reikšiamas reikšmėmis nuo 0 iki 1. Tiriamų požymių reikšmių sklaidos apibūdinimui iliustruoti naudotas standartinio nuokrypio metodas tai tiriamojo požymių sklaidos apibūdinimas, apibrėžiamas kaip įgyjamų reikšmių ir vidurkio skirtumų kvadratų sumos vidurkis (žymimas „s“). Statistinis nuokrypis nusako kaip plačiai yra pasklidusios reikšmės, rodo kiekia vidutiniškai reikšmės nukrypsta nuo vidurkio. Statistiniai metodai (koreliacija, standartinis nuokrypis) taikyti atliekant tyrimo duomenų statistinį įvertinimą Microsoft Office Excel, SPSS for Windows kompiuterinėmis programomis. Rezultatams pateikti pasirinktas aprašomosios statistikos metodas. Informacija pateikiama lentelėse.

Tyrimo imtis (n=42):

1. 12 Šiaulių Universiteto studentų - krepšinio komandos žaidėjų, kurios 2005-2006 metų Lietuvos studentų krepšinio lygos varžybose iškovojo ketvirtąją vietą;

2. 10 Lietuvos moterų krepšinio lygos komandos „Teo“ žaidėjų, kurios yra daugkartinės Lietuvos čempionės;
3. 19 Latvijos moterų krepšinio lygos komandos „TTT- Riga“ žaidėjų, kurios yra daugkartinės Latvijos čempionės;
4. 1 Šiaulių universiteto krepšinio komandos trenerė.

Tyrimo etapai:

Pirmajame etape buvo studijuota sporto teorijos, pedagoginė, psichologinė, sporto psichologinė, filosofinė literatūra. Susipažinta su Lietuvos studentų krepšinio lygos dokumentais, oficialiais varžybų techniniais protokolais, su techninio - taktinio rengimo programomis, interneto duomenų bazių medžiaga, bei metodine medžiaga.

Antrajame etape suformuluota darbo hipotezė, apibrėžtas tyrimo tikslas, uždaviniai, sudaryta tyrimo metodika bei pasirinkti testai.

Trečiame etape buvo stebimos bei analizuojamos Šiaulių universiteto merginų komandos naudojamos priemonės ir metodai ugdymo makrociklo. Testų pagalba nustatyti krepšininkų intelektas ir jo gebėjimai, suskaičiuotas varžybinės veiklos efektyvumo koeficientas.

Ketvirtame etape, remiantis mokslinės literatūros analizės ir atliktais tyrimų rezultatais, buvo rašomas darbas, analizuojami duomenys, formuluojamos išvados ir teikiamos rekomendacijos.

Darbo naujumas, reikšmingumas. Mokslinį darbo naujumą sudaro tai, kad išanalizuotos intelekto koeficientas, intelekto gebėjimų (dėmesio koncentracijos, loginio mąstymo) ir varžybinės veiklos rodiklių sąsajos. Buvo analizuojamas specifinių ugdymo krūvių (krepšinio treniruotės) poveikis intelekto gebėjimams ir varžybinės veiklos rezultatams. Darbo praktinė reikšmė yra ta, kad pabrėžiama bendrojo intelekto ir jo ugdymo per krepšinio treniruotės svarba. Įrodyta, kad intelekto gebėjimai įtakoja varžybinės veiklos veiksmingumą. Pateiktas studentų - krepšininkų rengimo makrociklo modelis, kuriame ypatingas dėmesys kreipiamas į taktinio-techninio, intelektinio rengimo priemones. Išskirti krepšinio treniruotėse naudojami pratimai, veikiantys krepšininkų mąstymo procesus ir dėmesio koncentraciją.

Darbo struktūra. Magistro darbą sudaro įvadas, trys skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas, 9 priedai. Darbe pateikta 5 lentelės, 24 paveikslai.

1. VARŽYBINĘ VEIKLĄ ĮTAKOJANČIŲ VEIKSNIŲ TEORINĖ ANALIZĖ

1.1. Asmenybės ugdymas per pratybas ir varžybas

1.1.1. Asmenybės ugdymas

Žmonėse glūdi daug užuomazgų ir mūsų uždavinys proporcingai išvystyti įgimtuosius duomenis, išskleisti žmogiškumą ir padaryti taip, kad žmogus pasiektų savo paskirtį (Kantas, 1990).

Pasak, Matvejevo (1991), sportas plačiaja prasme – tai asmens varžybinė veikla ir specialusis rengimasis jai, specifiniai santykiai tarp šios veiklos žmonių ir siekimas šioje veiklos srityje brandžių rezultatų. Sportas pagal savo poreikį žmogui yra fizinio ugdymo priemonė ir metodas.

Krepšinis – tai judrus, komandinis žaidimas. Kaip teigia, S. Stonkus, V. Kuklys (2001), tai įdomus, judrus žaibiškai besikeičiančių situacijų žaidimas.

Judriuojų žaidimu pedagoginiu požiūriu būtų galima vadinti savarankišką, kūrybinį ir smagų veikimą kintamomis lenktyniavimo sąlygomis pagal žaidėjų santykiavimo taisykles, kurių griežtai laikomasi, kai praturtinami įgūdžiai bei ypatybės ir pasireiškia asmenybės santykis su jį supančia tikrove (Dineika, 2000).

Sporto terminų žodyne (1996) sportinis rengimas apibrėžiamas: „Daugialypis pedagoginis vyksmas tikslingai naudojant ir taikant turimas sąlygas, žinias, metodus, priemones sportininkui (komandai) rengti. Jį sudaro sporto treniruotė, varžybos ir kt.“

S. Stonkus (1991) pažymi, kad ugdomasis krepšinio žaidimo poveikis turi dvi kryptis: fizinių ypatybių (greitumo, vikrumo, jėgos ir kt.) su šiomis ypatybėmis susijusių kompleksinių gebėjimų (šoklumo, startinio greičio ir kt.) lavinimo bei organizmo funkcinių sistemų tobulumo ir asmenybės ypatybių (mąstymo, tarpusavio bendravimo ir kt.) ugdymo kryptis. Minėtas autorius, taip pat pažymi, kad krepšinio žaidimo tikslai įvairūs: kad jaunas žmogus ugdytų intelektą, emocijas, stiprintų valią; kad žaidėjas taptų visaverčiu atletu; kad išsiugdytų bendravimo kultūrą, pagalbos ir paramos kitam, pasitikėjimo kitais jausmą, nes pergalė aikštelėje pasiekama pirma kolektyviniais veiksmais.

Vėlgi, S. Stonkus (2003) pabrėžia, kad būtina suvokti, kad: „Krepšinio žaidimas tikslingai ir kryptingai jį taikant gali turėti veiksmingą kompleksinį poveikį žaidžiančiojo asmenybei; žaidėjas - harmoningai ir kūrybingai komandos naudai veikiantis jos narys su būdinga individualia saviraiška; svarbi veiksmingo žaidėjo rengimo prielaida yra intelektinis parengtumas“.

Pasak, S. Šukio (2002) sporto pratybų metu ugdomos įvairios individo fizinės savybės ir gebėjimai. Be to, pasiekiamas tam tikras fizinio parengtumo lygis, reikalingas norint dalyvauti sporto varžybose.

Sportininko asmenybė kinta, jeigu kinta lemianti ją veikla. Ši veikla treneriams ir sportininkams tampa labai atsakingu ir svarbiu kūrybiniu darbu, kuriam atlikti reikia didžiulių fizinių ir dvasinių pastangų (Karoblis, 2005).

S. Šukys (2005) edukacinę sporto sritį sieja su atitinkamų žinių perdavimu ne tokiems fiziškai pajėgiems asmenims. Primityviam žaismui edukacijos galbūt ir nereikia. Žaidimams ji yra svarbi. Paprastai vaikus žaisti išmoko tėvai arba vaikai išmoksta iš bendraamžių. Kiek kitaip reiškiasi edukacinė sporto funkcija. Taikomos formalios priemonės arba, kitaip, tariant, edukacinė sporto sritis institucionalizuota. Sporto srityje reikalaujama kuo tobulesnių atitinkamų fizinių gebėjimų, kuriuos galima įgyti tik reguliariai ir ilgai treniruojantis.

Dalis krepšinio žaidimo, rungtyniavimo situacijų yra modeliuojamos ir bandomos įgyvendinti per pratybas (treniruotes) parenkant ir taikant tam tikras didaktikos formas, bei būdus (Stonkus, Kuklys, 2001). Pasak anksčiau minėtų autorių, metodinės organizacinės didaktikos formos – tai tikslingas išorinių situacinių sąlygų ir turinio, sukuriama iš žaidimo, organizavimo būdas norint greičiau ir veiksmingiau įgyvendinti keliamus reikalavimus, kurių išraiška – konkretūs žaidimo, žaidėjo veiklos uždaviniai.

Treniruotė – tai valdomas pedagoginis vyksmas, ilgalaikis ir sistemingas, specializuotas ir kryptingas sportininko asmenybės bei jo fizinių, techninių, taktinių, intelektinių savybių ir gebėjimų tobulinimas pirmiausiai fiziniais pratimais (Meidus, 2005).

Мельников (1987) išskyrė šiuos bendruosius treniruočių ypatumus:

1. Pagrindinis sporto treniruotės uždavinys yra sportininko asmenybės mokymas, auklėjimas ir vystymas.
2. Per sporto treniruotę sprendžiami sportininko asmenybės psichinių savybių, jo būsenos tobulinimo uždaviniai.
3. Sporto treniruotės procesas susijęs su dideliais fiziniais, psichiniais krūviais ir organizmo adaptacija.
4. Per sporto treniruotę sportininkas sistemingai gerina pasiektą fizinę būklę ir psichinę būseną, įveikdamas patį save.
5. Sporto treniruotė reikalauja griežtos drausmės ir gyvenimo režimo.
6. Sporto treniruotės rezultatyvumas priklauso nuo sportininko požiūrio į treniruočių procesą ir motyvacijos sistemos tobulinimo.
7. Sporto treniruotės procesas vyksta esant specifinėms bendravimo sąlygoms, su treneriu, su partneriais, kurie būna varžovai, konkurentais.

8. Treniruočių procesą nuolat lydi psichinė įtampa, kuri yra rezultatyvumo pagrindas. Tam tikromis sąlygomis psichinė įtampa gali tapti psichinio persitreniravimo priežastimi.

Sporto varžybos – neantagonistinis, dorovinių visuomenės taisyklių reglamentuojamas varžymasis, žmonių realių tarpusavio santykių visuomenėje – kovos, pergalės, pralaimėjimų, tarpusavio paramos, nuolatinio tobulėjimo, geriausių rezultatų pasirinktoje veikloje siekimo, kūrybinių ir prestižinių tikslų patenkinimo – tam tikras modelis (Meidus, 2005).

Мельников (1987) išskyrė šiuos bendruosius sporto varžybų ypatumus:

1. Sporto varžybos veikia kaip stimuliuojantis faktorius.
2. Varžybų tikslas - pergalė. Tai sukuria ekstremalias situacijas, kurių metu sportininkas pademonstruoja savo galimybes.
3. Sporto varžybų rezultatai lemia sportininkų statusą visuomenėje, atneša sportinę garbę.
4. Varžybų rezultatai visada asmeniškai reikšmingi. Jie parodo, ar teisingai vyko treniruočių procesas, ar tikslingai buvo išnaudotas laikas ir pastangos.
5. Varžybos sukuria tokią sportininkų emocinę būseną, kuri gali teigiamai ir neigiamai paveikti sportininko veiklos procesą ir rezultatus.

Pratybose ir varžybose didelį vaidmenį atlieka treneris. Jo darbas su auklėtiniais turi didelę reikšmę sėkmingam sportinės veiklos praktinių užduočių sprendimui. Esant sudėtingoms ir įtemptoms treniruotėms, varžybinei veiklai, treneris, norėdamas pasiekti gerų sportinių rezultatų, turi gebėti sutelkti sportininkų dvasines bei fizines jėgas. To gali pasiekti tik tas treneris, kuris yra savo darbo meistras ir skiria didelį dėmesį sportininkų auklėjimui (Miškinis, 2002). Jo teigimu, tinkamai taikant auklėjamąsias priemones sportininkui ar komandai, tobulėja elgesio kultūra, tarpusavio santykiai, keičiasi charakterio bruožai, interesai, elgesio motyvai. S. Šukys (2001) savo tyrimuose nustatė, kad reikšmingiausias vaidmuo tenka treneriui. Būtent gerus rezultatus užtikrina tik darni abipusė trenerio ir auklėtinio veikla, t.y. toks jų bendravimas, kuris remiasi palankumu ir abipusiška pagarba, meile, tarpusavio nuoširdumu ir atvirumu, išstobulintais socialiniais įgūdžiais. Išryškindamas žaidimų vadovo (mokytojo) asmenybės svarbą parenkant ir žaidžiant žaidimus. K. Dineika (2000) kelia jam didelius reikalavimus. Pasak autoriaus, blogai yra tai, kad „<...> dažnas mokytojas tenkinasi žaidimo šablonu ir žaidžiančiųjų vaikų masėje ižiūri individo su jo skirtinga kūnine ir dvasine prigimtimi <...>“.

Auklėjimas ir mokymas yra glaudžiai susiję. Auklėjama pirmiausia per sporto pratybas. Perteikdamas auklėtiniams tam tikrų žinių, mokėjimų ir įgūdžių sistemą, treneris kartu ugdo jų pažiūras, dorovinius įsitikinimus ir elgesio įpročius. Auklėjant ugdomas sportininkų drausmingumas, kolektyviškumas, sąžiningumas ir kiti vertingi asmenybės bruožai. Auklėjimo

procesuose sportininkai ne tik perpranta tam tikras dorovines žinias, bet ir įgyja reikiamų elgesio įgūdžių. Tinkamai organizuotas auklėjimas padeda siekti geresnių sportinių rezultatų (Miškinis, 2002).

„Vienas nuo kito neatsiejami ugdymo vyksmo aspektai yra auginimas, mokymas, lavinimas, auklėjimas“ (sporto terminų žodynas, 2003).

Pastebėjome, kad šiuolaikinėje visuomenėje ir sportininkui, ir sportuojančiam moksleiviui keliami vis nauji reikalavimai, būtini nauji įgūdžiai. Smarkiai pasikeitė ir vertybės, kurios anksčiau buvo kruopščiai puoselėjamos. Anksčiau buvo vertinamas kuklumas, nuolankumas, paklusnumas, tačiau dabar vertinami tokie įgūdžiai kaip pasitikėjimas savimi, teigiamas savęs vertinimas, iniciatyvumas, lyderiavimas, komunikabilumas. Keičiasi ugdymo metodai, sportininkų rengimo programos. Siekiama, kad sportininkas turėtų ne tik daugiau žinių, sportinės veiklos įgūdžių bet ir įgytų socialinių gebėjimų padedančių prisitaikyti šiuolaikiniame pasaulyje, rasti savo vietą, veikti konfliktus, nesuklupti, nepalūžti, atsispirti žalingiems įpročiams.

Štai, kaip K. Dineika (2000) išreiškia savo nuomonę apie žaidimų, sporto varžybų svarbą auklėjant jaunimą: „šiandien žaismo laimėjimas yra protingos treniruotės būdu pasiektas organizmo tobulėjimo rodiklis. Tikriausias atpildas žaidikui už dalyvavimą žaidynėse yra tobulumo jausmo pajutimas. Prieš tuščią rekordo maniją yra statomas kolektyvinis lenktyniavimo pradmuo. Tuo būdu ne tiek taikomas materialinio pranašumo, kiek tauraus pranašumo bendraujant draugiškumo ir suartėjimo nuotaikoje“.

Tvirtasne asmenybe sportuojantis sportininkas tampa bendraudamas su kitais žmonėmis (pvz., sportininkais, treneriais, komandos vadovais). Treniruotėse, varžybose išgyvenamos įvairios emocijos, patiriamos stresinės būsenos, nes sportinė veikla daro didžiulę įtaką asmenybės formavimuisi (Miškinis, 2002).

Pasitaiko sportuojančių sportininkų, kurie nepakankamai save vertina. Yra ir kitokių – pernelyg save vertinančių ir linkusių nuvertinti kitus, sau priskiriančių didesnius nei priklauso nuopelnus, prisiimančių didesnę nei reikia atsakomybę, tuo sumažindami visų komandos narių savęs vertinimą ir komandos vieningumo jausmą. Ir vieni, ir kiti asmenys skatina disharmoniją sporto komandoje, nesąmoningai verčia kitus jaustis kaltais. Taip atsiranda emocinis diskomfortas, įtampa nepasitenkinimas savimi ir kitais. Tada ir susidaro nepalankus psichologinis klimatas. Dėl to tarp komandos narių (sportininkų ar sportuojančių moksleivių) atsiranda draugiškumo ir priešiško, pagarbos ir paniekos bei daugybė kitokių tarpasmeninių santykių (Stasiulevičius, 1999).

Svarbi krepšinio ugdymo poveikio sąlyga yra žaidėjo saviugda, paremta teigiamu trenerio, mokytojo pavyzdžiu, rimtu požiūriu į mokymąsi, sportavimą, gerais tarpusavio

santykiais grupėje, komandoje, pasirinktu žaidėjo gyvenimo idealu. Ugdomasis krepšinio poveikis taip pat priklauso nuo viso kolektyvo (grupės, komandos) intelekto, dorovės. Kuo intelektas, dora (kiekvieno žaidėjo ir viso kolektyvo) aukštesni, tuo didesnė šio poveikio tikimybė (Stonkus, 1998; Martens, 1999).

S. Stonkus (2003) pažymi, kad krepšinio žaidimo poveikis jaunam žmogui yra kompleksiškas, jį atskleidžia žaidėjo gebėjimas per trumpą laiko tarpą sutelkti visas fizines galias. Žaidžiančiųjų motyvacijos šaltinis visų pirma yra moralinis pasitenkinimas, kurį žaidėjas patiria žaisdamas. Per pratybas ir varžybas gerėja žaidėjų sportinis parengtumas, stiprėja motyvacija; to rezultatas - gebėjimas įveikti kaskart vis sudėtingesnes kliūtis, vis ryškiau pasireiškiant asmenybės ypatybėms. Svarbiausia krepšinio, kaip ir kitų sportinių žaidimų poveikio asmenybei priežastis ir ištaka – jo visuomeninis socialinis pobūdis: žaidėjų santykiai turi visuomeninių santykių bruožų.

1.1.2. Socialinių santykių įtaka asmenybei

Svarbiausia žaidimų poveikio žmogaus asmenybei priežastis – žaidimų *visuomeninis socialinis poveikis*. K. Dineika (2002), vertino visuomeninį socialinį pobūdį, žaidėjų tarpusavio santykių visuomeninius bruožus, labai veikiančius žmogaus asmenybę.

Literatūroje (Schafer, 1989) nurodoma, kad sportas gali padėti įgyti socialinių įgūdžių, leidžiančių atsispirti žalingai bendraamžių įtakai. Sportininkai, kurie daug laiko praleidžia pratybose, mažiau laiko turi įsitraukti į nusikalstamas grupes (Spreitzer, 1994). Siekiama, kad sportininkas turėtų ne tik daugiau žinių, sportinės veiklos įgūdžių bet ir įgytų socialinių gebėjimų padedančių prisitaikyti šiuolaikiniame pasaulyje, rasti savo vietą, veikti konfliktus, nesuklupti, nepalūžti, atsispirti žalingiems įpročiams.

S. Šukys (2002, 2005) pažymi, kad kiekviena socialinė situacija kelia tam tikrus sunkumus ir reikalauja tam tikrų įgūdžių, įveikiant ją. Tas pats yra ir su įvairiomis sporto šakomis. Pvz. Krepšinis, šuoliai į vandenį ir šuoliai su kartimi, kiekviena šių sporto šakų reikalauja tam tikrų, tik jai būdingų įgūdžių ir turi tik jai būdingų sunkumų. Taip pat sąlygoja tam tikrus troškimus, kurie turi būti kontroliuojami. Yra eilė būtinų įgūdžių, reikalingų tik tam tikrose šakose. Krepšininkams reikia sugebėti varytis kamuolį ir jį taikliai mesti į krepšį, reikia nuolat spręsti vis naujus taktikos uždavinius, greitai priimti sprendimą ir jį įvykdyti. Galima teigti, kad kiekviena sportinės veiklos situacija reikalauja ir tam tikrų socialinių įgūdžių.

Š. Šniras (2005), pastebi, kad esant aukštam socialinių įgūdžių lygiui, psichologinis klimatas (sporto komandų narių emociniai lūkesčiai, emocinis, psichologinis nusiteikimas, atspindintis asmeninius ir dalykinius santykius, jų vertybines orientacijas, moralines normas ir

interesus) sporto komandoje yra palankesnis. Dažnai pabrėžiama, kad aukštas socialinių įgūdžių lygis ir geras psichologinis klimatas garantuoja sportininko pasitenkinimą veikla, tarpasmeniniais santykiais, trenerio sprendimais, eliminuoja nerimą, baimę bei kitas neigiamas emocijas, sukuria ramybės ir saugumo nuotaiką. Visa tai sudaro galimybę atskleisti visapusišką kūrybingumą ir pasiekti sportinių rezultatų. Kuo geresnis klimatas komandoje: tuo komandos sportininkai geriau vertina vienas kitą, kuo geriau vertina vienas kitą, tuo geriau vertina ir save, kuo geriau vertina kitą ir save, tuo geriau vertina trenerį, kuo geriau vertinami komandos draugai ir treneris, pasitikima savimi, tuo labiau visa komanda geba susitelkti ir pasiekti geresnių rezultatų. Socialinių įgūdžių lygis yra ypač svarbus veiksnys ne tik psichologiniam klimatui, bet ir sportininko aktyvumui ir ryžtingumui didinti. Psichologinis klimatas ugdo sportininko aktyvumą, norą kuo pilniau atskleisti savo galias, neapvilti, įveikti sunkumus (Miškinis, 2002).

Formuojantis sporto komandoms, tarp komandos narių randasi dviejų rūšių tarpasmeniniai santykiai: dalykiniai ir asmeniniai (kartais vadinami formaliais ir neformaliais). Nuo šių santykių priklauso žaidėjų savijauta, žaidimo veiklos veiksmingumas. Šių santykių pažinimas – svarbi sąlyga treniruotėms tobulinti. Šie santykiai formuojasi dėl to, kad sportininkams reikia kitų sportininkų pagalbos, pritarimo, užuojautos, atskleisti savąjį „Aš“. Tarpasmeniniai santykiai sporto komandoje yra labai aktualūs, nes žaidimo specifika verčia sportininkus ne tik taikytis prie įvairių situacijų, bet ir keisti jas, operatyviai reaguoti priimant sprendimus, rodyti iniciatyvą, jausti atsakomybę (Stasiulevičius, 1999).

Š. Šniras (2005) pažymi, kad treniruotėse, varžybose išgyvenamos įvairios emocijos, patiriamos stresinės būsenos, nes sportinė veikla daro didžiulę įtaką asmenybės formavimuisi. Minėta veikla asmenybės kryptingumą veikia per santykius sporto komandoje. Socialiniai ryšiai yra asmeniškai reikšmingi kiekvienam žmogui. Todėl sportuojančius ugdytinius galima paskatinti ugdyti socialinius įgūdžius, apeliuojant į tarpasmeninių santykių kokybę ir palankaus psichologinio klimato kūrimą.

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

Pasak, S. Šukio (2002) sportinė veikla gali tarnauti kaip priemonė rengiant vaikus visuomeniniam suaugusių gyvenimui. Asmenys, kurie sportuoja suaugusiųjų organizuojamoje sportinėje veikloje, išmoksta jų pasaulio normų ir vertybių, tokių kaip klusnumas, disciplina ir susitarimas su kitais.

R. Malinauskas (2004) pastebi, kad pirmiausiai buvo tyrinėjami šie psichologiniai socialiniai įgūdžiai: vaizdinių kūrimo, streso valdymo, dėmesio sutelkimo, tikslo užsibrėžimo įgūdžiai, kurie teigiamos įtakos turi sportininko psichologiniam rengimui. Vėliau buvo atkreiptas dėmesys ir į varžybinius įgūdžius, kurie taikomi, kai sportininkai sąveikauja su komandos draugais ar varžovais varžybų metu. Literatūroje dažniausiai analizuojami šie varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai: sugebėjimas stiprinti varžybines motyvacijas, sugebėjimas stabilizuoti emocinę būseną, sugebėjimas pasitikėti savimi, sugebėjimas numatyti ir sugebėjimas bendrauti. Taigi, tai tokie įgūdžiai, kurie pagerina sportinės veiklos rezultatus, didina pasitikėjimą savimi ir skatina pasitenkinimą savo veikla. Sugebėjimas stiprinti savo varžybines motyvacijas - tai gebėjimas sužadinti savo vidines jėgas varžybinei veiklai ir aktualizuoti varžybinius motyvus. Pasitikėjimas savimi suprantamas kaip gebėjimas suvokti, kad esi pajėgus atlikti tuos uždavinius, kurie keliami varžybų metu ir kuriuos asmuo kelia pats sau. Sugebėjimas numatyti interpretuojamas kaip gebėjimas prognozuoti komandos draugo ar varžovo veiksmus varžybų situacijose. Sugebėjimas bendrauti - tai asmens gebėjimas pasikeisti informacija, užtikrinti tarpusavio sąveiką ir įtaką varžybų metu. Sugebėjimas stabilizuoti emocinę būseną apibrėžiamas kaip gebėjimas valdyti sustiprėjusius emocinius išgyvenimus varžybų metu.

1.1.3. Psichologiniai ypatumai

Sporto terminų žodyne (1996) *psichologinis rengimas* apibrėžiamas: „pedagoginis ir psichologinis sportininko poveikis – būtinų varžybinei veiklai asmenybės ypatybių (pvz., motyvacijos nuolat treniruotis ir varžytis, gebėjimo reguliuoti psichinę įtampą, emocinius stresus, jaudinimąsi) ir psichinių savybių (valios, reagavimo greitumo, pastabumo, suvokimo, mąstymo, dėmesio susitelkimo) ugdymas“.

„Psichologinis sportininko rengimas – tai jo asmenybės ypatybių (motyvacijos sportuoti, gebėjimo reguliuoti psichinę įtampą, startinę būseną ir pan.) ir psichinių savybių (valios, reagavimo greitumo, suvokimo ir pan.) ugdymas“ (Karoblis, 2005). Minėtas autorius pažymi, kad rengiant sportininką psichologiškai, būtina atsižvelgti į asmenybės ypatumus, gebėjimą reaguoti psichinę būseną per pratybas ir varžybas, susitelkti kovai varžybose ir atiduoti visas jėgas.

J. Palaima (1985) teigia, kas sportinė kova – ne tik fizinė kova, kurioje pranašesnis būna tas, kurio organizmas stipresnis, tai taip pat sportininkų asmenybių kova, kurioje laimi tas, kuris moka susitelkti, mobilizuoti jėgas, pasižymi būtinomis proto ir valios savybėmis, moka išlaikyti dvasinę pusiausvyrą, atkakliai siekti tikslo.

R. Martens (1999) pastebi, kad yra sportininkų, galinčių pasigirti ne tik puikia fizine technika, bet ir nepaprastu gebėjimu tinkamai psichologiškai nusiteikti varžyboms, valdyti

nerimą stresinėse situacijose, puikiai susikaupti bei užsibrėžti sau didelius, bet ir realistiškus tikslus. Viso to pasiekama pirmiausiai efektyviai išnaudojant sporto pratybų laiką.

Komanda pasieks gerų rezultatų, jeigu pas žaidėjus bus gerai išvystyti pažinimo, mąstymo bei suvokimo procesai. Krepšininkas, norėdamas kuo geriau atlikti kokią nors veiksmą varžybų ar treniruočių metu, turi (Stonkus, 1994; Palaima, 1987) suvokti erdvę, veiksmus, tiksliai suvokti kamuolio judėjimo kelią ir greitai bei ilgai suvokti, gerai matyti.

B. Bitinas (2000) teigia, kad sporto psichologija ir daugelis kitų psichologijos šakų skverbiasi į specifines ugdymo problemas, siekia nagrinėti bendrųjų ir dalinių ugdymo tikslų realizavimo sąlygas bei mechanizmus, asmenybės holistinę raidą įvairioje socialinėje aplinkoje.

Sportinė kova gali būti ir psichologinė. Psichologo vaidmuo sportiniame rengime, dažniausiai atitenka treneriui. Jis geriausiai pažįsta savo ugdytinius, jų mąstymo būdą, nuotaikas ir gali kurti visavertę sportininko asmenybę. Treneris turi gebėti sportininkus sudominti pasirinkta sporto šaka, visa esybe atsiduoti tikslui, uždegti juos savo idėjomis, pažadinti jų troškimus, atskleisti jų perspektyvas ir galimybes (Karoblis, 2005). Minėtas autorius treneriui primena nepamiršti, kad pedagoginės sportinio rengimo sistemos vertybė yra sportininkas kaip asmenybė. Jo veiklos pagrindas – visapusiškos asmenybės ugdymas, sportininko fizinės prigimties tobulinimas, sveikatos stiprinimas ir fizinių galių plėtojimas, grindžiamas pagarba sportininkui, humaniškumo, diferencijuoto ir individualaus ugdymo principais. Visapusiškos sportininko asmenybės ugdymas – tai siekimas proto, jausmų, fizinės galios ir valios harmonijos.

Kaip teigia, K. Miškinis (2002), treneris turi neužmiršti, kad auklėjimo pamatus sudaro psichologinis ugdytinio asmenybės pažinimas, jo gebėjimų atskleidimas ir tolimesnis ugdymas. Ypač svarbios yra šios ugdymo sritys: intelektualumo ugdymas, emocinių santykių su pasauliu formavimas, valingumo ugdymas. „Sportininką išugdyti ryškia talentinga individualybe – ilgas kūrybinis darbas, treneris savo ugdytiniui kasdien atiduoda fizines, intelektines ir dvasines jėgas“ (Miškinis, 2002).

P. Karoblis (2005) pastebi, kad kiekvienas sportininkas turi savitą komponentų visumą (pojūčiai, vaizdiniai ir sąvokos, atmintis, emocijos ir t.t.), pasireiškiančią skirtingomis intelekto, motyvacijos sportuoti, temperamento bei charakterio savybės. Todėl svarbus psichologinio rengimo uždavinys – padėti sportininkui prisitaikyti prie treniruotės vyksmo ir siekti meistriškumo. Aiškus treniruotės tikslo, uždavinių, priemonių ir metodų suvokimas, padeda geriau perprasti techniką, ugdyti reikalingas fizines intelektines ir valios savybes, rezultatyviau dalyvauti varžybose.

S. Stonkus (2003) tvirtina, kad žaidėjas yra mąstanti asmenybė, turinti savo poreikių, motyvų, įsitikinimų, o ne vien treniravimo objektas.

1.2. Varžybinės veiklos samprata

1.2.1. Varžybinės veiklos apibrėžimų įvairovė

Sporto terminų žodyne (2003) varžybos apibrėžiamos: „neantagonistinis, dorovinių visuomenės taisyklių reglamentuojamas varžymasis, žmonių realių tarpusavio santykių visuomenėje – kovos, pergalės, pralaimėjimų, tarpusavio paramos, nuolatinio tobulėjimo, geriausių rezultatų pasirinktoje veikloje siekimo, kūrybinių ir prestižinių tikslų patenkinimo tam tikras modelis“.

Pasak, L. Meidaus (2005), sporto veikla be varžybų praranda savo prasmę, savo specifiką. Sportas be varžybų neįmanomas. „Sportas visais laikais buvo garbingos ir taurios kovos arena, visada padėjo ir padeda ugdyti pačius geriausius žmogaus asmenybės bruožus“ (Miškinis, 2002).

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

Kaip teigė, A. Čepulėnas (2001), sportininkų varžybinė veikla yra asmenybės ugdymas. Varžybose lavėja sportininko gebėjimas valdyti savo psichines būsenas ir tas gebėjimas yra susijęs su visomis sportininko asmenybės ugdymu, su sportininko ir trenerių santykių formavimu, emocinių santykių, kurie yra svarbūs žmogaus emocijų komponentai. Minėtas autorius sportininkų varžybinę veiklą apibrėžia, kaip jų veikla per varžybas: visuma varžyboms būdingų technikos veiksmų bei jų derinių, savo organizmo galių atskleidimas siekiant sportinio rezultato per varžybas. Sportinis rezultatas yra sportininko atlikto fizinio krūvio per pratimus darinys, jis rodo organizmo darbingumą, psichines ypatybes, taip pat fizinės ir protinės veiklos darną.

Pasak, P. Karoblio, A. Raslano ir kt. (2005), varžybos svarbiausia sportininko rengimo forma: tobulėja technika bei taktiniai įgūdžiai, didėja patirtis, įgyjama reikiama sportinė forma svarbiausioms metų varžyboms. Sportininko taktinis parengtumas - gebėjimas ne tik ugdyti, bet ir realizuoti savo fizinį, funkcinį, techninį parengtumą ir psichines galias treniruotes procese ir varžybose.

S. Stonkus (1985, 2003) nurodo, kad sportininko specialiosios teorines žinias - būtina sąlyga siekiant puikių sportinių rezultatų. Didelio meistriškumo sportininkas privalo: turėti specialų teorinį parengtumą; būti aukšto intelektualinio lygio ir t.t. Apskritai sportine veikla ugdo intelektinį mastymą, dvasingumą, suvokimą, dėmesio sutelkimą, vaizduotę.

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

1.2.2. Varžybinę veiklą apibūdinantys rodikliai

Pasak, S. Stonkaus (1985; 2003), krepšininkų parengtumą, žaidimo kokybę rodo gebėjimai, kurie pasireiškia kaip visuma bendroje komandos veikloje, žaisti, rungtyniauti. Gebėjimai žaisti, rungtyniauti – tai išraiška kompleksinės disponavimo struktūros. Kai kuriose žaidimo situacijose žaidimo sėkmę lemia žaidėjo greitumas, vikrumas, šoklumas, išstvermė (fizinis parengtumas), kūno ir kamuolio valdymo technika, tikslūs kamuolio metimai į krepšį (techninis parengtumas) ir vietos aikštelėje, technikos veiksmo, jo būdo ir atlikimo laiko pasirinkimas, žaidimo suvokimas (taktinis parengtumas).

Pagrindiniai žaidėjų ir komandos žaidimo rodikliai atspindintys varžybinę veiklą yra: metimų iš įvairių nuotolių skaičius, atkovoti kamuolių skaičius, pelnytų taškų skaičius, perimtų kamuolių skaičius, rezultatyvių perdavimų skaičius, technikos klaidų skaičius. Kuo geresni šie rodikliai, tuo didesnė tikimybė, geriau sužaisti varžybose ir pasiekti pergalės.

Kaip pastebi S. tonkus (2003), pagrindinę pozą aikštelėje žaidėjas turi išlaikyti tiek statinėje, tiek dinaminėje būsenoje. Tokia poza reikalinga tam, kad stovintis žaidėjas galėtų rezultatyviai perduoti, mesti, perimti kamuolį ir t.t. Rezultatyvių perdavimų skaičius varžybų metu gali priklausyti nuo keletą aspektų: 1. techniniai: žaidėjo pozos, nuo kamuolio laikymo, žaidėjo perdavimo technikos, nuo atstumo tarp žaidėjų, nuo atsilaisvinusio žaidėjo užimamos pozicijos. 2. psichologiniai: žaidėjo mąstymas, pastabumas, dėmesio koncentracija, reakcijos greičio.

Metimai į krepšį – tai baigiamieji puolimo veiksmai, kai puolėjas meta arba pamuša kamuolį į krepšį. Metimo į krepšį tikslumas gerinamas laipsniškai, tobulinant techniką ir lavinant metimo techniką. Metimų į krepšį tikslumas priklauso nuo nuotolio iš kurio metama, krypties, metimo būdo. Metimo į krepšį sėkmė priklauso ne tik nuo taisyklingo veiksmo atlikimo, bet ir nuo ankstesnės žaidėjo veiklos. Tinkamai pasirinkti ir atlikti veiksmus prieš metant kamuolį į krepšį puolėjui svarbu tiek taktikos, tiek technikos požiūriu.

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

S. Stonkus (1985, 2003) išskiria, kad kova dėl atšokusių kamuolių prie krepšio sėkmė priklauso nuo:

1. geros gynėjų padėties aikštelėje metimo į krepšį metu;
2. tinkamos pozos;
3. judėjimo užimant taisyklingą pagrindinę padėtį prie krepšio;
4. judėjimo siekiant pagauti kamuolį;

5. kamuolio gaudymo, saugojimo ir nušokimo;
6. pirmo atkovoto kamuolio perdavimo (vaymo) nuo krepšio.

Pasak, V. Garasto (2002), perimtų kamuolių skaičius varžybų metu gali atspindėti komandos gerą taktinį pasiruošimą. Taip pat šiam rodikliui įtakos gali turėti kelių sportininkų bendradarbiavimas ir geras susižaidimas aikštelėje gynybos metu.

1.3. Intelkto samprata

1.3.1. Intelkto apibrėžimų įvairovė

Pasak, S. Stonkaus (1997), labai svarbi tikslingos veikos prielaida įvairiomis žaidimo situacijomis yra žaidėjo *intelektas*, t.y. gebėjimas pastebėti žaidimo situacijų tarpusavio ryšį, greitai mąstyti, lanksčiai įvertinti ir išspręsti nuolat besikeičiančias situacijas. Minėtas autorius išskiria abstraktųjį (operavimas sąvokomis ir simboliais) ir praktiškąjį (pasireiškia žaidžiant).

Sporto terminų žodyne (1996) išskiriamas sportinis intelektas - bendras protinio išsivystymo ir mąstymo gebėjimų lygis, leidžiantis nuosekliai, kryptingai ir tikslingai rengtis sporto varžyboms bei jose dalyvauti.

Intelektas (lot.: intellectus – supratimas, protas, pažinimas) – gebėjimas mąstyti, racionaliai pažinti. Intelktą tyrinėja keletas mokslo šakų, visų pirma filosofija ir psichologija.

Filosofijoje nuo antikos iki naujųjų amžių buvo laikomas išskirtine žmogaus savybe, dėl kurios, žmogus iš esmės skiriasi nuo kitų gyvūnų. Intelktas reiškiasi žmogaus gebėjimu kurti sąvokas, jas suprasti, jomis operuoti. Vėlesnėse filosofinėse kryptyse, ypač materialinėje filosofijoje, intelektas nebelaikomas tik dvasine protine veikla, jis susiejamas su žmogaus mąstymu ir pažintine praktine veikla. Intelktą galima apibūdinti kaip gebėjimą mąstyti, operuoti sąvokomis (sąvokas kurti, suvokti – interpretuoti, taikyti praktikoje), dalyvauti pažinimo (tiek dvasinio, tiek praktinio) procese.

V. Bagdonas (2003) pastebi, kad psichologijoje intelektas suprantamas kaip protinio išsivystymo rodiklis. Intelkto testuose naudojama daug įvairių faktorių (ne tik mąstymo, bet ir gebėjimas orientuotis erdvėje, atmintis ir kt.).

Šiuolaikinė psichologija teigia, kad intelektas yra įvairių žmogaus veiklos formų ypatybė. Žvelgiant į psichologų teoriją galime išskirti būdingiausias intelkto formas: verbalinis intelektas, skaitmeninis, vizualinis intelektai.

L. Jovaiša (1993, 2007) pažymi, kad intelektas - tai gebėjimų visuma, lemianti asmenybės mąstymo kokybę, gebėjimą greitai įsisavinti bet kokias žinias, susivokti naujose situacijose, atskleisti reiškinų tarpusavio sąsają. Išskiriama kūrybinė intelkto funkcija –

sugebėjimas perdirbti turimą patirtį, spręsti naujus originalius teorinius, praktinius, socialinius uždavinius, išvelgti tikrovės veiksnių ryšius, dėsnius ir dėsningumus.

Minėtas autorius nurodo, kad pastabumas – stebėjimo ypatumas, pasireiškiantis gebėjimu, kuriomis sąlygomis greitai suvokti reikiamą esminę informaciją. Pastabumą sąlygoja patirtis, intelektas, todėl jis ugdomas mokant išskirti esminius daiktų ir reiškinių požymius, lavinant mąstymą. Pastabumas – labai svarbi proto veiklos, kūrybinio darbo sąlyga. O gebėjimas – fizinė ar psichinė galia atlikti tam tikrą veiksmą, veiklą, poelgį. Gebėjimo fizinis pagrindas - sveikata, psichologiniai gabumai, sugebėjimai, intelektas; pedagoginės žinios, mokėjimai, įgūdžiai.

N. L. Gage, D. C. Berliner (1994) nurodo, kad intelektas (intelligence), individo sugebėjimas spręsti problemas, remiantis abstrakcijomis ir bendrosiomis žiniomis, įgytomis neformaliai bendraujant su aplinka (o ne mokykloje ar kitais formaliais būdais). Dažnai laikomas vienu bendruoju intelektu (bendruoju faktoriumi), arba bendraisiais gabumais, bet yra skiriami ir specialieji gabumai (kalbiniai, matematiniai, erdviniai), kurie dar vadinami intelekto rūšimis.

Dabartinėse koncepcijose matyti tokie intelekto požymiai:

1. Sugebėjimas geriau suprasti ir vartoti abstrakcijas (simbolius, santykius, koncepcijas) nei įgusti naudotis konkrečiais dalykais (mechaniniais įrankiais, sensorine veikla).
2. Sugebėjimas spręsti problemas – orientuotis naujose situacijose, o ne tik panaudoti gerai išmėgintus reagavimo į įprastas situacijas būdus.
3. Sugebėjimas išmokti, ypač išmokti ir panaudoti žodžiais ir kitais simboliais reiškiamas abstrakcijas.

Kaip teigia anksčiau minėti autoriai, N. L. Gage, D. C. Berliner (1994), intelektas nėra vien susijęs su protu, protavimu. Jam būdinga ir visai nesusiję požymiai su protavimu - emociniai, socialiniai ir sensoriniai sugebėjimai ir įgūdžiai. Yra intelekto apibrėžimų, kuriuose kalbama apie sugebėjimą atsispirti stresui ir susierzinimui, o tai reiškia emocinį stabilumą bei pasitikėjimą savimi. Sportininkams būdingas yra tam tikras stresas prieš varžybinį startą, susiekdinti gali, kiekviename susirėmime su priešininku ir pan. Kituose apibrėžimuose kalbama apie socialinius sugebėjimus, charakterį, mokymosi sėkmės motyvaciją ir pan.

D. G. Myers (2000) pastebi, kad kai kurie mokslininkai žmogaus intelektą laiko gebėjimą „tikslingai ir adaptyviai elgtis“. Elgsena rodo gebėjimą prisitaikyti, mokantis iš patirties, sprendžiant problemas ir blaiviai protaujant. Žmonės kurie protingai elgiasi, susidoroja su keliamais reikalavimais ir pasiekia savo tikslus.

Howardas Garneris išskiria 7 skirtingus intelektus:

1. Kalbinis
2. Muzikinis

3. Loginis matematinis
4. Erdvinis
5. Kūniškas kinestezinis
6. Vidinis ir tarpasmeninis (emocinis)
7. Natūralistinis

Šias įvairias intelekto rūšis turi visi žmonės, tik skiriasi jų pasireiškimo stiprumas. Jis pabrėžia, kad sportininkams būdingas kūniškais kinestezinis intelektas (Maron m. Sehr. 2001). N. L. Gage, D. C. Berliner (1994), pabrėžia „tai beveik tobulas savo kūno suvokimas ir valdymas“.

Psichologas Garneris (2000) įrodinėjo, kad žmonės turi daugialypį intelektą, sudarytą iš įvairių vienas nuo kito nepriklausančių intelekto rūšių. Atskirų profesijų, pomėgių žmonės įrodo esant skirtingas intelekto rūšis. Intelektas yra gebėjimai. Tuos gebėjimus, be kurių galima išsiversti, minėtasis autorius, siūlo vadinti geriau talentu, o ne intelektu. Iš čia kyla paradoksas: žmonės, kurie stokoja sportinio talento, juk nestinga intelekto.

Psichologinėje literatūroje galima aptikti tokį intelekto skirstymą:

1. Akademinis– problemų sprendimo įgūdžiai;
2. Praktinis – intelektas, kurios reikalingas kasdieniniame gyvenime;
3. Kūrybinis – atsiskleidžia naujose situacijose.

„Intelekto esmė, - sako R. Sternebergas, - gebėjimas suvokti savo stiprybes bei silpnybes ir naudotis stiprybėmis taip, kad atsvertų silpnybes. Kitaip sakant – tai mokėjimas mąstyti“ (Miškinis, 2002).

A. Čepulėnas (2001) pastebi, kad intelektas (gebėjimas mąstyti) – būtina sportininkų parengtumo sudedamoji dalis. Sportinė veikla daro didelį poveikį sportininko intelektui, nes žmogaus fizinė ir protinė veikla glaudžiai susijusi. Stulpinas (1994) teigia, kad fiziškai tobulas žmogus gali įgyvendinti aukštesnius gyvenimo siekius.

S. Stonkus (2003) pažymi, kad žaidėjo intelekto gebėjimų sudedamosios dalys yra:

1. Mąstymas. Būtinis mąstymo prielaidos: verbalinės žaidėjo galimybės, sukauptos žinios ir mokėjimas jas taikyti, vaizduotė.
2. Pastabumas ir suvokimas.
3. Dėmesio sutelkimas.
4. Veikos greitumas.

Krepšinis yra įvairus savo fizine veikla. Žaidžiant šį žaidimą reikia bėgti, šokti, mesti, pasilenkti, išsilenkti ir daug kitų veiksmų. Ir tuo pačiu žaidžiant krepšinį, išskirtinai daug reikia protauti. Krepšinis – tai protingų žmonių žaidimas, nes aikštelėje yra dešimt žmonių (penki - vienos komandos, penki - kitos komandos) ir kiekvienam žaidėjui atskirai reikia žinoti,

nuspėti, numatyti ką darys, kaip elgsis likę devyni. Išėjęs į aikštę žaidėjas turi žinoti savo funkcijas, savo vietą, užduotis, kurias jam treneris prisakė, turi žinoti atitinkamus derinius, kuriuos komanda yra pasiruošusi. Tai yra begalė veiksmų. Mąstymo procesai pas krepšininą žaidybinėje veikloje turi veikti labai greitai, nes krepšinyje situacijos keičiasi sekundėmis. Taip žmogus gali nesudėtingai ugdyti savo mąstymo procesus.

Pasak, K. Miškinio (2005), dalyvavimas varžybose yra kūrybinė veikla, todėl sporto praktikoje būtina išmokti konstruktyviai mąstyti. Konstruktyvus mąstymas – tai atsakymo ieškojimas, kryptingas kurio nors uždavinio sprendimas, pagrįstas tikslo perpratimu ir situacijos analize. Mąstymas turi didelį poveikį ir sportininko dorovinės kultūros formavimuisi. Ugdytinis dorovinę kultūrą įgyja ne tik dorovinio gyvenimo stichijoje, ugdančioje jo moralinius jausmus, bet mąstymo santykius (apmąstydamas poelgius ir ketinimus, pasiekimus ir klaidas, tarpusavio santykius, įvairias vertybes, antivertybes ir pan.).

„Sėkminga veikla per pratybas ir varžybas paremta mąstymu“ (Čepulėnas, 2001). Jis pažymi, kad judant sportininko mąstymą treniruotės vyksme reikia tobulinti minčių reiškiamą kalbą, kaupti žinias įvairių mokslo sričių žinias ir išmokti jomis naudotis, ugdyti vaizduotę.

L. Jovaiša (2007) pažymi, kad mąstymas – tikrovės prieštaravimų, neaiškumų supratimu grindžiamas psichinis procesas, kai sprendžiamas teorinis ar praktinis uždavinys pertvarkant, papildant turimą informaciją.

Mąstymas sporto terminų žodyne (1996) apibrėžiamas: 1. „sportininko intelektinių gebėjimų sudedamoji dalis, lemianti sėkmingą veiklą per pratybas bei varžybas“; 2. „psichinės veikos forma – suvokimu gautos informacijos apibendrinimas; proto veikla, apskritai protavimas“; 3. „aukščiausia pažintinės veikos forma – objektyvaus pasaulio atspindėjimas abstrakcijomis; loginis problemos sprendimas“.

Kai kurioje mokslinėje literatūroje pažymima, kad mąstymas atskleidžia vidinius, prieštarigus santykius tarp tikrovės daiktų bei reiškinių – santykius tarp jų panašumo ir skirtumo, tarp dalies ir visumos, tarp bendra ir atskira ir kt. Mąstymas – tarpiškas ir apibendrintas (siejantis kelis apibendrinimo lygius) tikrovės vidinių, dėsningų ryšių pažinimas.

Psichologinėje literatūroje (R. Kaffemanas, 2001) pagal apibendrinimo lygį išskiria mąstymo rūšis:

1. Konkretus veiksminis,
2. Konkretusis vaizdinis,
3. Abstraktusis sąvokinis (loginis, teorinis) mąstymas.

Veiksminis mąstymas: glaudžiai susijęs su praktiniais veiksmais, kuriais žmogus keičia objektą. Tai paprasčiausia mąstymo rūšis.

Vaizdinis mąstymas - tai mąstymo uždavinių sprendimas vidiniais veiksmais (mintyse), mąstymas vaizdais, kada sprendamas uždavinius žmogus operuoja atmintyje išlikusiais daiktų ir reiškinių vaizdiniais.

Abstraktusis loginis mąstymas (kitai dar vadinamas sąvokiniu) – tai apibendrintas mąstymas, susiformuojantis tuomet, kada įvaldomas sąvokos apie faktus, dėsniumus ir priešasties ir pasekmės ryšius, neprieinamus konkrečiu veiksmingu ir vaizdiniu pažinimu.

Kai kurie sporto specialistai (Stonkus 2003, Karoblis, 2005) nurodo, kad žaidėjai ar sportininkai turi pilnai suvokti kintančią situaciją, vykstančią aplink mus, dėmesio centre laikydami pačią svarbiausią ir reikšmingiausią informaciją. Nuo viso kito reikia atsiriboti. Tai leidžia staigiai reaguoti pasirenkant tinkamus sprendimus ir veiksmus ar judesius. Jeigu auklėtiniai treniruojami susikaupę, jie sužino, ką reikia kreipti dėmesį, o ką galima praleisti. Be to, išmoksta atpažinti tuos savo pasirodymo aspektus, kuriuos gali kontroliuoti, ir tuos, kurių kontroliuoti negali.

Psichologijos žodyne (1993), sporto terminų žodyne (2003) nurodoma, kad dėmesys - tai: 1. „psichikos mechanizmas, leidžiantis koncentruoti sąmonės vyksmus“; 2. „psichinės veiklos organizavimas, pasireiškiantis sąmonės sutelktumu ir kryptingumu“; 3. „informacijos iš aplinkos ir atminties dorojimo galingumas“; 4. „ žmogaus pažintinių galių sutelkimas į kurį nors daiktą“ .

Mokslinėje literatūroje sutinkama pastebėjimų, kad dėmesys – savitas individo nervų sistemos mechanizmas, užtikrinantis jam efektyvų psichinės veiklos organizuotumą. Tai į ką sutelktas dėmesys (varžovas, kamuolys ir t.t.), vadinama dėmesio objektu, o visa kas supa dėmesio objektą laike ir erdvėje (pvz. žiūrovai, triukšmas ir t.t.) – dėmesio fonu.

Koncentraciją, R. Martens (1999), apibrėžia – kaip gebėjimą tam tikrą laiką išlaikyti dėmesį ties tam tikru dirgikliu. Paprasta kalba tai vadinama dėmesio sutelktumu.

„Viena iš suprantamiausių dėmesio koncentracijos teorijų pateikta Nideffer (1976). Jis skirsto dėmesį į dvi esmines kategorijas – išorinę ir vidinę. Toliau jos dalinamos į platų ir siaurą.

Šiame kontekste išorinis reiškia aplinką, kurioje veikia sportininkas. Pavyzdžiui, futbolininko išorinė plati dėmesio koncentracija reikš, jog jis įsisąmonins savo komandos draugų ir varžovų pozicijas bei sugebės skanuoti aikštę, mėgindamas nustatyti, kaip geriausia perduoti kamuolį. Tuo tarpu šaulys naudos siaurą išorinę dėmesio koncentraciją, t.y. atsiribos nuo pašalinių dirgiklių ir išlaikys dėmesį ties taikiniu.

Vidinę dėmesio koncentraciją Nideffer (1976) apibūdina kaip būdą viduje apgalvoti būsimus veiksmus. Pavyzdžiui, kalnų slidininkas greičiausiai naudos plačią vidinę dėmesio koncentraciją, mintyse analizuodamas kliūtis, su kuriomis gali susidurti leisdamasis nuo kalno.

Žaidimuose, tokiuose kaip regbis, netbolas ar krepšinis, pačio žaidimo pobūdis verčia rinktis paskirstytą dėmesį. Kai valdome kamuolį, kreipsime dėmesį į mums prieinamą regimąją informaciją, tokią kaip komandos draugų ir varžovų pozicijos, bei girdimąją informaciją, teikiamą komandos draugų ir trenerio“ (http://www.sportopsi.com/straipsniai/straipsniai1/str_demesiokonc.html).

1.3.2. Intelektu gebėjimų ugdymas ir jų raiška varžybinėje veikloje

„Krepšinis žaidžiamas tam, kad pažadintų ir padidintų asmenybės intelektą, emocijas, stiprintų jauno žmogaus valią, ugdytų bendravimo kultūrą, pasitikėjimą kitais, pagarbą ir pagalbos jausmą jiems, nes tikrosios pergalės pasiekiamos tik kolektyviniais veiksmais“ (Stonkus, 2003).

Svarbi ir veiksminga krepšinio žaidėjų rengimo prielaida yra intelektinis parengtumas, kurį rodo, tokios žaidėjo savybės:

1. Suvokimas, t.y. gebėjimas pastebėti ir suvokti žaidimo situaciją, priimti ir apdoroti informaciją;
2. Mokėjimas interpretuoti, t.y. mokėjimas vertinti žaidimo situaciją, skirti pagrindines situacijas ir jas lemiančius veiksnius;
3. Gebėjimas suprasti ir numatyti savo partnerių ir varžovų veiksmus;
4. Gebėjimas pasirinkti tikslingus veiksmus.

A. Čepulėnas (2001) pastebi, kad kovojant lygiaverčiams varžovams, psichinės savybės esti labai reikšmingos ir dažnai lemia sportinį rezultatą. Gero psichologinio parengtumo sportininkui būdinga: susitelkimas varžyboms, pasitikėjimas savo jėgomis, didelė koncentracija, judesių lengvumas.

Panašiai teigia ir R. Martens (1999) - varžantis sportininkams, kurie yra pasiekę itin aukštą fizinio meistriškumo lygį, geriausių sportinių rezultatų pasiekia tie, kurie geriausiai pasiruošę psichologiškai.

Sportininkų psichologinis rengimas – sudėtingas pedagoginis ir psichologinis sportininko poveikis - būtinų jo varžybinei veiklai asmenybės ypatybių, tokių kaip motyvacijos nuolat treniruotis ir dalyvauti varžybose, gebėjimą reguliuoti psichinę įtampą, emocinius stresus ir psichinių savybių (valios) – suvokimo, mąstymo, dėmesio sutelkimo, greitos orientacijos ir kt., ugdymas (Čepulėnas, 2001).

Kaip teigia, S. Stonkus (2003), žaidimo metu pasireiškia abstraktusis intelektas. Taktinio mąstymo dėka žaidėjas pasirenka geriausią situacijos sprendimą ir konkrečius veiksmus. Judamoji veikla priklauso nuo šių faktorių:

1. Žaidėjo fizinių ypatybių išugdymo;

2. Žaidėjo techninio parengtumo; varžovo veiklos;
3. Žaidimo taisyklių;
4. Erdvės ir laiko;
5. Žaidėjų tarpusavio bendravimo pobūdžio;
6. Žaidėjų temperamento;
7. Socialinių santykių komandoje.

Minėtas autorius, pažymi, kad žaidybinėje veikloje, gana „... svarbi yra atmintis. Išlavinta atmintis leidžia išsaugoti ir panaudoti įgytas žinias, paversti patyrimu. Atminties apimtis ir kokybė turi didelę įtaką taktinės veikos efektyvumui.“

Mokslininkai (Miškinis, Skyrius 2005; Stonkus, 2002) nurodo, kad gebėjimai žaisti, rungtyniauti - tai išraiška kompleksinės disponavimo struktūros, kuria sudaro keletas dėmenų, vienas iš jų ir mūsų darbui svarbiausia – intelektiniai mokėjimai. Jie glaudžiai susiję su taktine žaidėjo veikla. Iš jų išskirtini:

1. percepciniai, t.y. mokėjimas pastebėti, atrinkti ir įvertinti žaidimo situaciją, atsirinkti iš aplinkos gerą informaciją;
2. interpretaciniai, t.y. mokėjimas atrinkti pagrindinius ir antrinius veiksnius, lemiančius tam tikrą žaidimo situaciją;
3. numatymo, t.y. mokėjimas numatyti komandos draugų ir varžovų veiklą, veiksmus;
4. anticipaciniai, t.y. mokėjimas mąstyti ėjimu ar keliais ėjimais į priekį, aplenkiant, išpėjant varžovo veiksmus;
5. sprendžiamieji, t.y. mokėjimas pasirinkti racionaliausią situacijos sprendimą ir būdus jam įgyvendinti; jie labai priklauso nuo taktikos išmanymo, varžovo pažinimo ir pan.

Kaip teigia S. Stonkus (1985, 2003), taktinio rengimo tikslas – išmokyti žaidėją kuo racionaliau panaudoti savo gabumus ir ypatybes kiekvienose rungtynėse, išugdyti kūrybinius gebėjimus. Pasak, minėto autoriaus kiekvienoje treniruotėje psichologinis ir intelektinis žaidėjų rengimas vyksta kartu su jų techniniu – taktiniu, teoriniu bei žaidiminiu rengimu.

Taktikos žinių įgijimas yra taktinės veiklos pagrindas. Įgytos žinios leidžia suprasti, vertinti žaidimo situacijas, organizuoti ar atlikti reikiamus puolimo bei gynybos veiksmus. Taktinių mokėjimų įgijimas ir tobulinimas - tai atraminė taktinio rengimo dalis. Mokoma tipinių žaidimo situacijų 1x1, žaidėjų grupės (deriniai) arba visos komandos (sistemos) sprendimų puolant ir ginantis. Būtent varžybinė veikla ir susideda iš puolimo ir gynybos. Edukaciniame sporto treniruotės vyksme naudojami techninio – taktinio rengimo pratimai, padeda tobulinti baudų metimus, varančiam puolėjui dengti ir t.t. Kaip teigia S. Stonkus (2003) fiziniai pratimai techniniam – taktiniam žaidėjų rengimui skiriami į šias grupes:

1. Parengiamieji judrieji žaidimai: pvz: gaudynės poromis, varant kamuolį pratina prie puolėjo ir gynėjo funkcijų, perdavinėti kamuolį, naudoti apgaulingus judesius prieš perduodant kamuolį greitai apsispręsti. Šių „žaidimų emocionalumas palengvina fizinį krūvį, yra gera treniruočių pajvairinimo, psichologinės įtampos sumažinimo priemonė“ (S. Stonkus, 1984). Pasak, K. Dineikos (2000), judrieji žaidimai lavina auklėtinius fiziškai, teigiamai veikia jo nervų sistemą, ugdo jų intelektualines ir dorovines jėgas, padeda formuoti charakterį.
2. Parengiamieji pratimai: tai nesudėtingi, naudojami technikos veiksams ir jų junginiams mokyti bei tobulinti. Jų uždavinys – gerinti technikos veiksmo atlikimą. Jų dėka siekiama gerinti fizines ypatybes, periferinį matymą ir pan.

Žaidybiniai pratimai: tai sudėtingi grupiniai pratimai skiriami kompleksinės žaidėjų veiklos įgūdžiams sudaryti ir įtvirtinti.

Taktinių gebėjimų ugdymas yra sąlygojamas žaidėjo taktinių gebėjimų, specialių intelekto savybių ir techninio parengtume.

Žaidėjų taktinė veikla gali būti trejopa:

- reproduktyvioji (atgaminamoji), kai žaidėjas rungtynėse pakartoja tai, ką išmoko pratybose;
- produktyvioji, kai žaidėjas įgytų taktinių mokėjimų pagrindu kuria naujus veiksmus, naują veiklą;
- kuriamoji, kai žaidėjas suranda visai naujus, originalius sprendimus.

Pasak, S. Stonkaus (2003) žaisdami žaidėjai neretai atsiduria netipiškose situacijose, todėl turi veikti kūrybingai, originaliai. Kaip elgtis tokiomis situacijomis, reikia mokytis nuo mažens. Svarbu ugdyti žaidėjų savarankiškumą, mąstymą, orientaciją, iniciatyvą, pratinti veikti sudėtingomis situacijomis. Žaisdami komandinius žaidimus, žaidėjai turi išmintingai spręsti situacijas bendromis, suderintomis pastangomis. Taktiniai žaidėjo gebėjimai ugdomi pratybose ir varžybose.

Sportininko veiksmai susiję ne tik su žmogaus protine veikla, bet ir su tikrovės suvokimu, probleminių klausimų sprendimu, su smalsumu, naujų dalykų suvokimu, abejojimu ir pan. Sporte, kaip niekur kitur, reikia puikios orientacijos, žaibiško sprendimo, gebėjimo analizuoti, lyginti, gretinti, abstrahuoti, prisitaikyti prie naujų situacijų (Miškinis, Skyrius, 2005).

Krepšinio specialistas S. Stonkus (2003) nurodo, kad žaidėjas, atkakliai tobulindamas technikos veiksmus, privalo mokytis mąstyti, spręsti ir tikslingai pasinaudoti tuo, ką išmoko. Žinios padeda sportininkui dar geriau suprasti treniravimosi metodiką, treniruotis ir siekti gerų sportinių rezultatų.

Kaip pastebi A. Čepulėnas (2001), sportininkai turi lavinti gebėjimą susikaupti tiek varžydamiesi, tiek treniruodamiesi. Svarbu sutelkti dėmesį tobulinant techniką, šalinant

technikos klaidas. Per pratybas sutelktą dėmesį padeda išlaikyti geras pratybų organizavimas bei sąmoningas tikslo siekimas. Sistemingos pratybos, ryžtas siekti sportinių rezultatų formuoja asmenybės intelektą. Sportininkų išvykos į varžybas, dalyvavimas sporto renginiuose, kelionės į užsienio šalis, bendravimas su kitų šalių sportininkais, taip pat lavina intelektą.

1. 4 Varžybinės veiklos rodiklio stebėjimo problema, metodai

Krepšininkų žaidimui per rungtynes vertinti dažniausiai pasitelkiami įvairūs rodikliai, atliktų technikos ir taktikos veiksmų kiekybinės ir kokybinės charakteristikos.

S. Stonkus, A. K. Zuoza, V. Jankus, R. Pacenka (2002) nurodo, kad krepšininko žaidėjo veikla per rungtynes vertinama - objektyviais žaidimo rodikliais. Veiklą atspindi pozityvūs ir negatyvūs žaidėjo veiksmai:

1. *pozityvieji*: tikslūs metimai, tikslūs baudų metimai, perimti kamuoliai, atkovoti kamuoliai po savo ir po varžovo krepšiu, rezultatyvūs perdavimai, varžovo asmeninės pražangos dengiantis bei kiti veiksmai.
2. *negatyvieji*: netikslūs metimai ir baudų metimai, technikos klaidos, asmeninės pražangos, netikslūs perdavimai ir kiti veiksmai.

Pasak, minėtų autorių žaidimo rodikliai rodo tikrąsias žaidėjų sportinės kovos galias ir gebėjimus, geriausių krepšininkų žaidimo kaitą, krepšinio raidos tendencijas. Žaidimo rodikliai yra informatyvūs, kai:

- pateikiami, lyginami ir aptariami tas pačias funkcijas atliekančių žaidėjų rodikliai;
- pagrindinė žaidimo vertinimo priemonė (būdas) yra ir kiekybiniai žaidėjo rodikliai per žaistą minutę rungtynėse.

Lietuvoje krepšininkų varžybinės veiklos efektyvumui vertinti pasitelkiama efektyvumo koeficientas - $EK^{**} = ([PTS + 0.88*(RS + ST - TO)] + 1.12*AS + BL - (2A + 3A - 2M - 3M) - 0.7*(1A - 1M)) / MIN$.

** EK – efektyvumo koeficientas; PTS – pelnyti taškai; RT – atkovoti kamuoliai; ST – perimti kamuoliai; TO – klaidos; AS – rezultatyvūs perdavimai; BL – blokuoti metimai; 3A, 2A, 1A – mesta tritaškių, dvitaškių ir baudų; 3M, 2M, 1M – pataikyta tritaškių, dvitaškių ir baudų.

Formulės autorius A. Pakula. Apskaičiuojant varžybinės veiklos efektyvumą yra atsižvelgiama į daugelį veiklos rodiklių. Bet ši formulė turi ir trūkumų, nes joje neatsispindi žaidėjo veiksmai ginantis. Taip pat šie rodikliai neinformuoja mūsų apie sportininko būseną

varžybų metu (stresas, savijauta, psichologinis nusiteikimas varžyboms, koks žaidėjo pastabumas, dėmesys ir kt).

2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS

Objektyvus ir informatyvus krepšininkų intelekto gebėjimų ir koeficiento rodikliai parodo, leidžia sekti ir valdyti sportinės formos kitimą, išaiškinant sportinio rengimo spragas (Верхошанский, 1998). Teoriniuose darbuose pakankamai mažai dėmesio skiriama sportininkų intelektui, jo gebėjimams. Menkai aptinkama darbų, kuriuose būtų išskiriamos sportinio rengimo priemonės ir metodai, naudingi techninio – taktinio rengimo tobulinimui, kartu tobulinant intelektą ir jo gebėjimus. Todėl tiek praktiniu tiek teoriniu požiūriu darbai, kuriuose būtų analizuojamas techninio – taktinio parengtumo rodiklių kitimas metiniame sportinio rengimo cikle, fizinio rengimo priemonių išdėstymo ir jų efektyvumo problemos, yra labai vertingi. Siekdami jas išspręsti panaudojome standartinius tyrimo metodus.

2.1. Tyrimo metodai

Darbe buvo taikomi šie tyrimo metodai:

1. Teorinės analizės ir apibendrinimo;
2. Intelekto ir jo gebėjimų testavimas;
3. Dokumentų analizė;
4. Pedagoginis stebėjimas;
5. Pedagoginis eksperimentas;
6. Statistinė analizė.

1. Teorinė analizė ir apibendrinimas.

Metodas buvo pasitelktas analizuojant literatūros šaltinius ir aptariant tyrimo rezultatus. Informacijos šaltinių analizė buvo pagrįsta mąstymu, proto veiksmis analizuojant, apibendrinant žinias susijusias su tiriamuoju objektu. Dėka mąstymo, analizės veiksmų buvo išryškintos esminės magistro darbo gairės, suformuluoti teiginiai, dėsniai.

Mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas leido išvėlgti mokslininkų dar nenagrinėtus arba nevisiškai išnagrinėtus klausimus. Analizė ir apibendrinimas padėjo išryškinti darbo aktualumą, problemą, prognozuoti darbo rezultatus, formuoti tikslus ir uždavinius, numatyti tyrimo teorinę ir praktinę reikšmę, pasirinkti tyrimo objektą, tyrimo trukmę, tyrimo metodus, duomenų rinkimo ir tvarkymo bei analizės procedūras.

2. Intelekto ir jo gebėjimų testavimas

Testavimo metodas yra priskiriamas prie kiekybinių tyrimų metodų, kurių metu yra renkama informacija, išreikšta skaičiais, apie tiriamąjį objektą bei gauti duomenys vertinami

pagal vertinimo skales (Martišius, 1999). Bendra metodologine prasme testavimą traktavome kaip matavimo procedūrą, kurios metu iš anksto sukonstruotomis užduotimis yra įvertinamos kiekybiškai išreikštos individualios savybės.

Tyrimo metu naudoti intelekto testas (skirtas intelekto koeficientui (IQ) nustatyti) ir atskiri testai, skirti intelekto gabumams nustatyti: loginį mąstymą ir dėmesio koncentraciją.

Intelekto matavimui ir jo koeficientui nustatyti naudojome intelekto IQ nustatymo testą. Testavimui pasitelkta H. J. Eysenck (2001) mokslininko parengta metodika. Kiekvienam tiriamajam buvo paruošti ir paduoti du testai. Kiekvienas testas yra visiškai savarankiškas. Kiekvieną testą sudaro įvairios skirtingų tipų užduočių serijos, prasidedančios lengviausiomis ir besibaigiančios sudėtingiausiomis užduotimis. Kiekvienam testui atlikti skiriamas ribotas laikas – trisdešimt minučių. Testai atliekami ne iškart: vieną dieną vienas, kitą – kitas. Teisingi atsakymų skaičiai (taškai) paverčiami IQ balais, remiantis pasitelkus tam tikrą lentelę (žr. priedą Nr.9). Iš gautų testo balų įvertinimų, buvo suskaičiuotas IQ vidurkis (jis tikslesnis už pavienius testų įvertinimus).

Loginis mąstymas buvo nustatytas pasitelkus loginio mąstymo diagnostikos testą. Testas buvo atliktas remiantis Л. А. Толовей (2002) ir kitų mokslininkų pasiūlyta metodika (Толовей, Рыбылко, 2002) (žr. priedą Nr. 8). Teste pateikti žodžiai (15 grupių žodžių). Kiekvienoje grupėje po 5 žodžius. Tiriamasis turėjo kuo skubiau išbraukti žodžius iš kiekvienos grupės, kurie neatitiko pagal savo reikšmę. Buvo fiksuojamas laikas ir teisingai išbraukti žodžiai. Maksimalus įvertinimas 30 balų. Testas buvo atliktas tris kartus: po pirmojo rato, antrojo ir atkrintamųjų varžybų.

Dėmesio koncentracijai diagnozuoti naudotas testas pasiūlytas Л. А. Толовей (2002) ir kitų mokslininkų. Tiriamajam buvo pasiūlyta 10 triženklių skaičių, kuriuos jis turėjo rasti tarp kitų triženklių skaičių ir išbraukti kaip galima greičiau. Registruojamas buvo laikas, per kurį ieškojo kiekvieno skaičiaus ir klaidos. Dėmesio tikslumas ir koncentracija įvertinta remiantis skale, kuri pateikta minėtų autorių metodikoje (žr. priedą Nr.7).

3. Dokumentų analizė

Ši tyrimo metodą taikėme norėdami sužinoti krepšininkų varžybinės veiklos rodiklių dinamiką pagrindinio periodo metu. Buvo analizuoti oficialūs LSKL patvirtinti varžybų techniniai protokolai. Apskaičiuodavome komandos kiekvienų varžybų efektyvumo koeficientą. Šis kompleksinis varžybinę veiklą atspindintis rodiklis yra labai reikšmingas. Tai komandos ir atskirų žaidėjų veiklos atspindys. Varžybinę veiklą Lietuvos studentų krepšinio lygos rungtyne registravo licencijuoti sekretoriato darbuotojai. Efektyvumo koeficientas (toliau – EK) apskaičiuotas pagal A. Pakulos sukurtą EK formulę: $EK^{**} = ([PTS + 0.88*(RS + ST - TO)] + 1.12*AS + BL - (2A + 3A - 2M - 3M) - 0.7*(1A - 1M)) / MIN.$

** EK – efektyvumo koeficientas; PTS – pelnyti taškai; RT – atkovoti kamuoliai; ST – perimti kamuoliai; TO – klaidos; AS – rezultatyvūs perdavimai; BL – blokuoti metimai; 3A, 2A, 1A – mesta tritaškių, dvitaškių ir baudių; 3M, 2M, 1M – pataikyta tritaškių, dvitaškių ir baudių.

4. Pedagoginis stebėjimas.

Šio metodo pagalba buvo stebima krepšininkų veikla edukaciniame sporto treniruotės vyksme. Krepšininkų veiklą per pratybas registruojame protokole (Bobrova, Mackevičius, 2004). Fiksavome naudojamą priemonę, jų apimtį, intensyvumą, metodinius niuansus (žr. 4 priedas). Stebėjimas buvo atliekamas sistemingai. Suprantama, kad pagrindinis dėmesys buvo sutelktas į intelekto koeficiento ir gebėjimų ugdymo taikymo metodiką.

5. Pedagoginis eksperimentas.

Metodas buvo pasitelktas siekiant išanalizuoti krepšininkų ugdymo makrociklo struktūrą, joje naudojamą rengimo priemones, būdus, metodus.

5.1. Eksperimentinio ugdymo makrociklo struktūra

5.1.1. Parengiamojo periodo struktūra ir mezociklų uždaviniai

Šiaulių universiteto merginų komandos metinis ugdymo makrociklas buvo sudarytas iš dviejų periodų: parengiamojo ir pagrindinio.

Parengiamasis periodas prasidėjo rugpjūčio 22 ir baigėsi spalio 2 dieną (žr. 1 lentelę). Jis buvo sudarytas iš trijų ugdymo mezociklų: įvadinio, pirmojo parengiamojo ir kontrolinio parengiamojo. Parengiamajame periode buvo didžiausia fizinio rengimo krūvių koncentracija, o artėjant pagrindiniam periodui pastarojo rengimo santykis sumažėjo ir daugiau dėmesio buvo skirta techniniam - taktiniam sportininkų rengimui.

Įvadinio mezociklo trukmė buvo 14 dienų (nuo rugpjūčio 22 iki rugsėjo 4 dienos). Šiame mezocikle buvo keliami tokie uždaviniai:

1. didinti motyvaciją treniruotis be pertraukos;
2. gerinti kraujotakos ir kvėpavimo sistemų pajėgumą;
3. pratinti ugdytinius prie didėjančio sportinio krūvio;
4. pagerinti bendrąją funkcinę pajėgumą;
5. fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų tobulinimas krepšinio žaidimo režimu.

Įvadinį mezociklą (toliau - Me(I)) sudarė du mikrociklai – įvadinis pirmasis (toliau Mi (I₁)) ir ugdomasis pirmasis (toliau – Mi (U₁)). Mi(I) dėmesys skiriamas fiziniam rengimui (100%), o jau Mi(U₁) fizinis rengimas ženkliai padidėjo (264 min), šiek tiek dėmesio skiriama ir techniniam – taktiniam rengimui.

Me(I) fizinio rengimo priemonių apimtis buvo: krepšininkės bėgo 744 min., atliko 220 šuolius, 30 kartų atliko metimus su pasunkinimais, pratimams su sunkmenomis buvo skirta 2500 kg., kitiems sportiniams, judriesiems pratimams ir estafetėm pratybų laiko buvo skirta 265 minučių. Kaip matome, trenerė šio ugdymo proceso tarpsnyje panaudojo gana platų diapazoną fizinių rengimo priemonių.

Mi(I) darbo ir poilsio dienų skaitmeninė išraiška buvo 2-1+2-3 (dvi dienas treniravosi, viena – ilsėjosi, dvi – treniravosi, tris dienas turėjo poilsio). Pastarojo mikrociklo treniruočių krūvis buvo ganėtinai mažas. Šiuo laikotarpiu trenerė naudojo psichologines ir bei pedagoginio atsigavimo priemones. Sportininkės buvo skatinamos žodžiu, įvairiai raginamos, keliama jų motyvaciją įveikti fizinius krūvius.

Mi(U₁) darbo ir poilsio dienų skaitmeninė išraiška buvo 2-1+2-1+1. Šio mikrociklo darbo krūvis padidėjo, tapo iš vidutinio - dideliu. Fizinis rengimas laikas padidėjo 47,6 proc. lyginant su Mi(I). Šiame mikrocikle buvo skiriamas dėmesys gerinti bendrą komandos mikroklimatą.

Me(I) metu buvo atliktos 9 treniruotės, kurių metu fiziniam rengimui skirtos 744(min), techniniam – taktiniam rengimui – 56 (min).

Pirmasis parengiamasis mezociklas (Mi(PA₁)), taip pat sudarė 2 mikrociklai (Mi(U₂)) ir Mi(AK₁)). Šio mezociklo trukmė buvo 14 dienų (nuo rugsėjo 5 iki 18 dienos). Pastarojo uždaviniai:

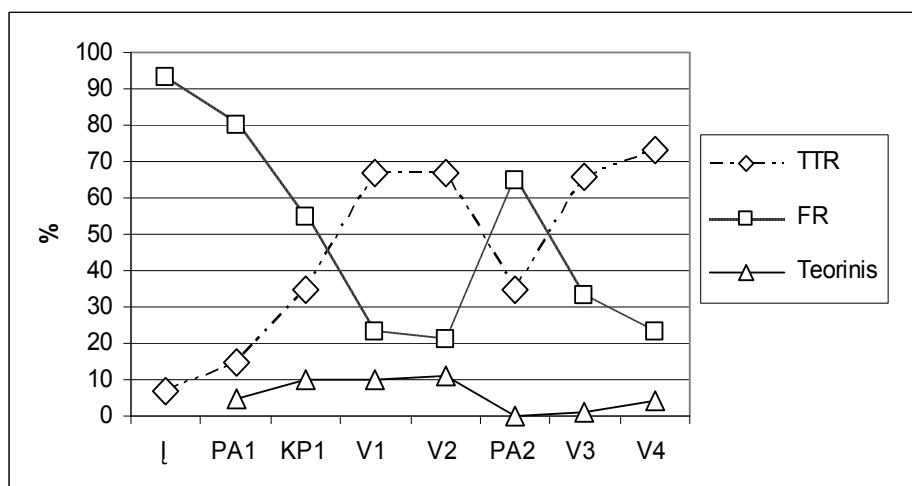
1. gerinti komandos mikroklimatą, tarpusavio santykius;
2. aktyvinti krepšininkų veiklą ir santykį su aplinka;
3. gerinti ir tobulinti technikos ir taktikos įgytus įgūdžius.

Minėtame mezocikle buvo atliktos 16 treniruotės, kurių metu fiziniam rengimui skirta 80 proc., techniniam ir taktiniam 15 proc., teoriniam rengimui – 5 proc. treniruočių laiko.

Pirmojo kontrolinio parengiamojo mezociklo (Me(KP)) sudarytas iš dviejų mikrociklų (Mi(P₁)) ir Mi(P₂)). Pastarojo trukmė buvo 14 dienų. Minėtame mezocikle keliami šie uždaviniai:

1. tobulinti žaidimo techniką ir taktiką;
2. nustatyti žaidėjų fizinį techninį ir taktinį pasirengimą varžyboms;
3. didinti komandos narių pasitikėjimą savimi ir kitais komandos nariais.

Pirmame kontrolinio parengiamojo mezocikle atliktos 14 treniruočių, sužaistos 3 kontrolinės varžybos. Treniruotėse sportininkų rengimas pasiskirstė: fizinis rengimas – 55 proc., techninis ir taktinis rengimas – 35 proc., teorinis rengimas – 10 proc. Šiame laikotarpyje ženkliai pakilo techninio ir taktinio rengimo apimtis (žr. 1 pav.). Pratybos derinamos su kontrolinėmis varžybomis, kurios buvo viena iš efektyviausių treniruotumą ugdančių priemonių.



1 pav. Šiaulių universiteto komandos rengimo rūšių procentinė išraiška ugdymo mezocikluose

5.1.2. Pagrindinio periodo struktūra ir mezociklų uždaviniai

Pagrindinio periodo trukmė buvo 30 savaičių. Per šį laikotarpį Šiaulių universiteto merginos treniravosi 128 kartus. Pagal suteiktas galimybes krepšininkės, kai kurias savaites dienas, treniravosi po du kartus per dieną. Fizinis rengimas truko 13,3, techninis – taktinis rengimas – 81,1, o teorinis rengimas truko – 5,6 procentus per visą pagrindinio periodo laiką. Akivaizdu, kad trenerė akcentavo techninį – taktinį rengimą, nes fizinis ir teorinis rengimas kartu sudarė tik ketvirtadalį viso rengimo. Per 30 pagrindinio periodo mikrociklų, buvo 5 jėgų atstatymo mikrociklai. Atgaunamųjų mikrociklų uždaviniai buvo keliami: aktyviai pailsėti, sumažinti nervinę įtampą po rungtynių, varžybų ar sunkių pratybų. Kaip pažymi S. Karoblis (2005), tinkamai organizmas atsigauna taikant mikrocikle pedagoginių, psichologinių, medicininių ir biologinių priemonių kompleksą.

Šiaulių universiteto 2005 – 2006 metų LSKL čempionato pagrindinis (varžybų) periodas buvo sudarytas iš 5 mezociklų:

1. pirmąjį varžybų (V₁), kuris truko nuo spalio mėn. 3 dienos iki lapkričio mėn. 13 dienos.,
2. antrąjį varžybų (V₂) – lapkričio mėn. 14 d. iki gruodžio mėn. 15 d.,
3. antrąjį parengiamąjį (PA₂) – gruodžio mėn. 26 d. iki sausio mėn. 22d.,
4. trečiąjį varžybų (V₃) – sausio mėn. 23 d. iki kovo mėn. 5 d.,
5. ketvirtąjį (V₄) – kovo mėn. 6 d. iki balandžio mėn. 30 d.

Šiaulių universiteto komandos parengiamojo periodo (2005-2006 m.) struktūra ir treniruočių priemonių išdėstymas
(mezociklai- I₁, PA₁, KP₁)

1. Periodas		Parengiamasis					
2. Mezociklas		I		PA1		KP1	
3. Mėnuo		VIII		IX		IX	
4. Dienos		22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02
5. Mikrociklai		I1	U1	U2	AK1	P1	P2
6. Mikrociklo skaitmeninė išraiška		2-1+2-3	2-1+2-1+1	6-1	6-1	6-1	5-2
7. Treniruočių d./tren. sk.		4/4	5/8	6/8	6/8	5/7	4/7
8. Treniruotės trukmė (min.) iš viso/vidutinė		240/60	560/70	600/75	600/75	490/70	525/75
9. Testavimas		-	-	-	-	-	+
10. Rengimo rūšys %/min.	11.1. TTR		10/56	11/66	19/114	30/147	40/210
	11.2. FR	100/240	90/504	85/510	75/450	60/294	50/262,5
	11.3. Teorinis			4/24	6/36	10/49	10/52,5
	11.4. Iš viso	100/240	100/560	100/600	100/600	100/490	100/525
11. Treniruočių intensyvumas %	12.1. Maksimalus						
	12.2. Didelis						
	12.3. Vidutinis						
	12.4. Mažas						
12. Varžybos	13.1. Kontrolinės	-	-	-	-	1	2
	13.2. LSKL	-	-	-	-	-	-
	13.3. Iš viso	-	-	-	-	1	2

Pirmasis varžybų mezociklas (žr. 2 lentelė) buvo suskirstytas į 6 mikrociklus: 5 varžybinius (V_1, V_2, V_3, V_4, V_5) ir vieną atgaunamąjį (AT_1). AT_1 mikrociklas sekė po 4 varžybinių mikrociklų. Tai šiek tiek skiriasi nuo mokslininkų (S. Karoblio, S. Stonkaus ir kt.) rekomendacijų, kurie pažymi, kad šis mikrociklas turi sekti po varžybų ciklų. Tačiau trenerė, greitai sureagavo į pasireiškusių sportininkų nuovargio požymius ir šiek tiek pakoregavo pratybų krūvius, todėl po AT_1 ir vėl sekė V_5 . Pirmojo ir trečiojo mikrociklo skaitmeninė išraiška buvo 2-1+3-1; antrojo ir ketvirtojo – 5-2, o penktojo 4-1+1-1. Atgaunamojo mikrociklo skaitmeninė išraiška buvo 5-2.

Šio mezociklo laikotarpiu ŠU krepšininkės treniravosi 22 kartus. Techninio – taktinio, fizinio ir teorinio rengimo procentinė išraiška atitinkamai: 67, 23 ir 10 proc. Akivaizdu, kad buvo akcentuojamas techninis – taktinis rengimas (žr. 1 pav.).

Pagrindiniai mezociklo iškelti uždaviniai:

1. stiprinti silpnąsias žaidėjų fizinio parengtumo dalis;
2. tobulinti technikos greitumą, tikslumą;
3. išmokyti krepšininkes naudotis optimaliausiomis techninio – taktinio pasirengimo žiniomis, reikalingai varžybinei veiklai;
4. didinti komandos narių pasitenkinimą, jiems dalyvaujant grupės gyvenime.

Atgaunamajame mikrocikle buvo aerobinis organizmo darbingumas. Pratybos buvo vykdomos lauke, baseine.

Krepšininkės per šį laikotarpį daugiausiai laiko praleido tobulindamos baudų metimus (185 min), įvairių nuotolių metimams tobulinti (222 min); pratimai grupiniams ir komandiniam veiksmams tobulinti (380 min), kitiems pratimams atlikti buvo skirta (441 min.). Buvo naudojami įvairūs sportinio rengimo metodai: žodinis, vaizdinis, praktinis ir organizavimo (frontalus, grupinis, individualus).

Antrajame varžybų mezocikle buvo 6 mikrociklai: du varžybiniai (V_6, V_7), po to sekė antrasis atsigavimo mikrociklas (AT_2) ir vėl trys varžybiniai mikrociklai (V_8, V_9, V_{10}).

Per šį laikotarpį buvo surengtos 28 pratybos. Jų metu didžioji dalis teko techniniam-taktiniam rengimui – 67 proc., o fizinio rengimo dalis pakito labai maža dalimi lyginant su varžybiniu pirmuoju mezociklu – 21 proc. Teoriniam rengimui buvo skirta 11 procentų (žr. 1 pav.).

Pagrindiniai rengimo uždaviniai antrajame varžybiniame mezocikle buvo:

1. išlaikyti ir tobulinti techninį – taktinį krepšininkių parengtumą;
2. išlaikyti bendradarbiavimo, varžybinės motyvacijos ir veiklos produktyvumo lygį;
3. atsigauti, keičiant treniruočių priemonių kryptingumą;

Treniruotės dažniausiai vyko sporto salėje. Techninio - taktinio rengimo priemonės buvo naudotos visos kaip ir pirmajame varžybiniame mikrocikle. Ugdymo metodus naudojo tuos pačius kaip ir prieš tai buvusiam laikotarpyje. Tačiau pratimai vis sudėtingesni, kai kuriuos pratimus trenerė pritaikė individualiai žaidėjai, ko kam labiausiai trūko.

Antras keltas uždavinys buvo sprendžiamas viso varžybinio mezociklo metu. Buvo organizuojami bendri ir individualūs pašnekesiai po ir prieš pratybas, varžybas, rengiami bendri komandos pasisėdėjimai.

Antrasis parengiamasis mezociklas (žr. 3 lentelę) buvo sudarytas iš dviejų atgaunamųjų (AT₃, AT₄) ir dviejų akcentuojamųjų (AK₃, AK₄) mikrociklų. Pirmasis (AT₃) buvo skirtas jėgų atgavimui, raumenų nuovargio pašalinimui. Buvo atliktos tik 4 treniruotės, jų intensyvumas buvo neaukštas. Antrasis (AT₄) buvo skirtas nervinės įtampos mažinimui. Akcentuojamuosiuose mikrocikluose dėmesys buvo skiriamas ištvermės, greičio – jėgos ugdymui.

Trečiasis varžybinis mezociklas buvo sudarytas iš vienas paskui kitą sekusių varžybinių mikrociklų (V₁₁, V₁₂, V₁₃, V₁₄), atgaunamojo (AT₅) ir varžybinio (V₁₅) mikrociklo. Šiame laikotarpyje didžiausias dėmesys vėl skiriamas techniniam – taktiniam rengimui 66 proc., fiziniam – 33 proc., o teoriniam tik – 1 proc. Šiame mezocikle buvo keliami tokie uždaviniai:

1. palaikyti fizinį parengtumą;
2. tobulinti krepšininkių treniruotumą ir gerinti varžybinius rezultatus;
3. mažinti nervinę įtampą;
4. išmokyti krepšininkes treniruočių procese modeliuoti varžybų kovos sąlygas, naudojant žodinius, vaizdinius ir natūralius modelius.

Ugdymo procese panaudoti įvairūs pratimų tipai, darbas organizuotas pasitelkus populiariausius sportinio rengimo metodus (aiškinimo, vaizdumo, praktiniai ir kt.). Per šį mezociklą komanda treniravosi 27 kartus (žr. 3, 4 lenteles).

Ketvirtasis varžybinis mezociklas buvo ilgiausias. Jį sudaro 8 varžybiniai mikrociklai (V₁₆, V₁₇, V₁₈, V₁₉, V₂₀, V₂₁, V₂₂, V₂₃) (žr. 4 lentelė). Trenerė didelę dėmesio dalį skyrė techniniam – taktiniam žaidėjų tobulinimui. Šiai rengimo daliai teko 73 proc. viso pratybų laiko (žr. 1 pav.).

Šiaulių universiteto komandos varžybinio periodo (2005-2006 m.) struktūra ir treniruočių priemonių išdėstymas
(mezociklai- V1, V2)

1. Periodas		Pagrindinis								
2. Mezociklas		V1,					V2			
3. Mėnuo		X				XI				
4. Dienos		03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-27	28-04
5. Mikrociklai		V1	V2	V3	V4	AT1	V5	V6	V7	AT2
6. Mikrociklo skaitmeninė išraiška		2-1+3-1	5-2	2-1+3-1	5-2	5-2	4-1+1-1	6-1	5-2	1-1+2-1+2
7. Treniruočių d./tren. Sk.		4/4	4/4	4/4	3/3	4/4	3/3	6/6	4/4	5/6
8. Treniruotės trukmė (min.) iš viso/vidutinė		352/88	360/90	360/90	300/100	376/94	300/100	516/86	360/90	510/85
9. Testavimas		-	-	-	-	-	-	+	-	-
10. Rengimo rūšys %/min.	11.1. TTR	67/235	74/264	78/281	68/204	65/244	48/144	57/294	67/241	55/280
	11.2. FR	26/92	20/72	15/54	20/60	30/113	28/84	29/150	17/61	25/128
	11.3. Teorinis	7/25	6/22	7/25	12/36	5/19	24/72	14/72	16/58	20/102
	11.4. Iš viso	100/352	100/360	100/360	100/300	100/376	100/300	100/516	100/360	100/510
11. Treniruočių intensyvumas %	12.1. Maksimalus									
	12.2. Didelis									
	12.3. Vidutinis									
	12.4. Mažas									
12. Varžybos	13.1. Kontrolinės	-	-	-	1	-	1	-	-	-
	13.2. LSKL	1	1	1	1	1	1	-	1	-
	13.3. Iš viso	1	1	1	2	1	2	0	1	0

Suprantama, kad trenerė nors ir labai norėdama negalėjo į treniruočių programą įtraukti atgaunamojo mikrociklo. Tik 26 min, ji išnaudojo pratimams individualiems puolėjų ir gynėjų veiksmams, dengiant puolėją be kamuolio tobulinti. Daugiausiai treniruočių laiko buvo skirta įvairių nuotolių ir baudų metimams tobulinti (905 min.), o pratimams grupiniams, komandiniams veiksmams tobulinti skirta (734 min.) (žr. priedą Nr. 1).

Viso krepšininčių ugdymo makrociklo metu, fizinis, techninis – taktinis ir teorinis rengimas variavo. Rengimo priemonės ir metodai kito, atsižvelgiant į krepšininčių sportinę formą, taip pat į varžovus. Per visą rengimo laiką buvo naudojami pratimai skirti baudų ir įvairių nuotolių metimams tobulinti. Taip pat beveik visuose mikrocikluose buvo pasitelkti pratimai grupiniams ir komandiniams veiksmams tobulinti.

6. Statistinė analizė.

Nustatant požymių reikšmes, ryšius tarp atskirų požymių, jų tamprumą bei atrinkti faktorius, darančius didžiausią įtaką tiriamam požymiui nustatyti, taikytas koreliacijos metodas. Koreliacija matuota Pirsono koeficientu (tekste Pirsono koeficientas žymimas „r“). Jis gali būti reiškiamas reikšmėmis nuo 0 iki 1. Tiriamų požymių reikšmių sklaidos apibūdinimui iliustruoti naudotas standartinio nuokrypio metodas tai tiriamojo požymių sklaidos apibūdinimas, apibrėžiamas kaip įgyjamų reikšmių ir vidurkio skirtumų kvadratų sumos vidurkis (žymimas „s“). Statistinis nuokrypis nusako kaip plačiai yra pasklidusios reikšmės, rodo kiek vidutiniškai reikšmės nukrypsta nuo vidurkio. Statistiniai metodai (koreliacija, standartinis nuokrypis) taikyti atliekant tyrimo duomenų statistinį įvertinimą Microsoft Office Excel, SPSS for Windows kompiuterinėmis programomis. Rezultatams pateikti pasirinktas aprašomosios statistikos metodas, informacija pateikiama lentelėse.

Šiaulių universiteto komandos varžybinio periodo (2005-2006 m.) struktūra ir treniruočių priemonių išdėstymas
(mezociklai- V2, PA2, V3)

1. Periodas		Pagrindinis								
2. Mezociklas		V2			PA2			V3		
3. Mėnuo		XII			XII	I				
4. Dienos		05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05
5. Mikrociklai		V8	V9	V10	AT3	AT4	AK3	AK4	V11	V12
6. Mikrociklo skaitmeninė išraiška		5-2	2-1+2-1+1	2-1+2-1	2-1+2-2	3-1+1-2	2-1+2-2	3-1+1-2	2-1+2-2	2-1+2-2
7. Treniruočių d./tren. sk.		4/4	5/5	3/3	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4
8. Treniruotės trukmė (min.) iš viso/vidutinė		320/80	400/80	231/77	260/65	260/65	260/65	260/65	260/65	260/65
9. Testavimas		-	-	-	-	-	-	-	-	-
11. Rengimo rūšys %/min.	11.1. TTR	75/240	80/320	80/185	35/91	40/104	35/91	30/78	55/143	50/130
	11.2. FR	20/64	15/60	20/46	65/169	60/156	65/169	70/182	45/117	50/130
	11.3. Teorinis	5/16	5/20	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
	11.4. Iš viso	100/320	100/400	100/231	100/260	100/260	100/260	100/260	100/260	100/260
12. Treniruočių intensyvumas %	12.1. Maksimalus									
	12.2. Didelis									
	12.3. Vidutinis									
	12.4. Mažas									
13. Varžybos	13.1. Kontrolinės	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	13.2. LSKL	1	-	1	-	-	-	-	-	-
	13.3. Iš viso	1	0	1	-	-	-	-	-	1

Šiaulių universiteto komandos varžybinio periodo (2005-2006 m.) struktūra ir treniruočių priemonių išdėstymas
(mezociklai- v3, v4)

1. Periodas		Pagrindinis											
2. Mezociklas		V3				V4							
3. Mėnuo		II				III				IV			
4. Dienos		06-12	13-19	20-26	27-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30
5. Mikrociklai		V13	V14	AT5	V15	V16	V17	V18	V19	V20	V21	V22	V23
6. Mikrociklo skaitmeninė išraiška		2-1+2-2	4-1+1-1	5-2	5-2	4-1+1-1	5-2	2-1+2-2	4-1+1-1	2-1+2-2	5-2	5-2	1-1+1-1+2-1
7. Treniruočių d./tren. sk.		4/4	5/5	5/5	5/5	4/4	4/4	4/4	5/6	4/4	5/5	4/4	4/4
8. Treniruotės trukmė (min.) iš viso/vidutinė		332/83	380/76	450/90	415/83	312/78	300/75	292/73	480/80	320/80	375/75	312/78	280/70
9. Testavimas		-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+
10. Rengimo rūšys %/min.	11.1. TTR	75/249	64/243	73/328	65/270	73/228	75/225	75/219	70/336	68/204	75/281	82/256	70/196
	11.2. FR	25/83	36/137	27/122	30/124	17/53	17/51	20/58	30/144	28/90	20/75	18/56	30/84
	11.3. Teorinis	0/0	0/0	0/0	5/21	10/31	8/24	5/15	0/0	8/26	5/19	0/0	0/0
	11.4. Iš viso	100/332	100/380	100/450	100/415	100/312	100/300	100/292	100/480	100/320	100/375	100/312	100/280
11. Treniruočių intensyvumas %	12.1. Maksimalus												
	12.2. Didelis												
	12.3. Vidutinis												
	12.4. Mažas												
12. Varžybos	13.1. Kontrolinės	1	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-
	13.2. LSKL	1	1	-	1	1	1	1	-	1	1	1	-
	13.3. Iš viso	2	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-

2.2. Tyrimo organizavimas

Tyrimo imtis.

1. Tyrime dalyvavo 12 Šiaulių Universiteto studentų - krepšinio komandos žaidėjų ir komandos trenerė, kurios 2005-2006 metų Lietuvos studentų krepšinio lygos čempionate iškovojo ketvirtąją vietą.
2. 10 Lietuvos moterų krepšinio lygos komandos „Teo“ žaidėjų, kurios yra daugkartinės Lietuvos čempionės (<http://www.bwbl.lt/Account/statistics.php>);
3. 19 Latvijos moterų krepšinio lygos komandos „TTT- Riga“ žaidėjų, kurios yra daugkartinės Latvijos čempionės (<http://www.bwbl.lt/Account/statistics.php>);
4. 1 Šiaulių universiteto krepšinio komandos trenerė.

Tyrimo organizavimo etapai.

Pirmajame etape buvo studijuota sporto teorijos, pedagoginė, psichologinė, sporto psichologinė, filosofinė literatūra. Susipažinta su Lietuvos studentų krepšinio lygos dokumentais, oficialiais varžybų techniniais protokolais, su techninio - taktinio rengimo programomis, interneto duomenų bazių medžiaga, metodine medžiaga.

Antrajame etape suformuluota darbo hipotezė, apibrėžtas tyrimo tikslas, uždaviniai, sudaryta tyrimo metodika bei pasirinkti testai.

Trečiame etape buvo stebimos bei analizuojamos Šiaulių universiteto merginų komandos naudojamos priemonės ir metodai ugdymo makrociklo (2005.08.22 – 2006.05.01).

Krepšininkų intelekto gebėjimai ir koeficientas buvo nustatyti testų pagalba, varžybinės veiklos efektyvumo koeficientas suskaičiuotas, remiantis techniniais protokolais ir EK formule.

Intelekto koeficiento nustatymo testai atlikti prieš varžybų pradžią (2005.09.16 – 2005.10.02).

Intelekto gebėjimo testai atlikti po pirmojo varžybų rato (2005.11.18), po antro rato (2006.02.17), po viso varžybų sezono (2006.04.22).

Ketvirtame etape, remiantis mokslinės literatūros analizės ir atliktais tyrimų rezultatais, buvo rašomas darbas, analizuojami duomenys, formuluojamos išvados ir teikiamos rekomendacijos.

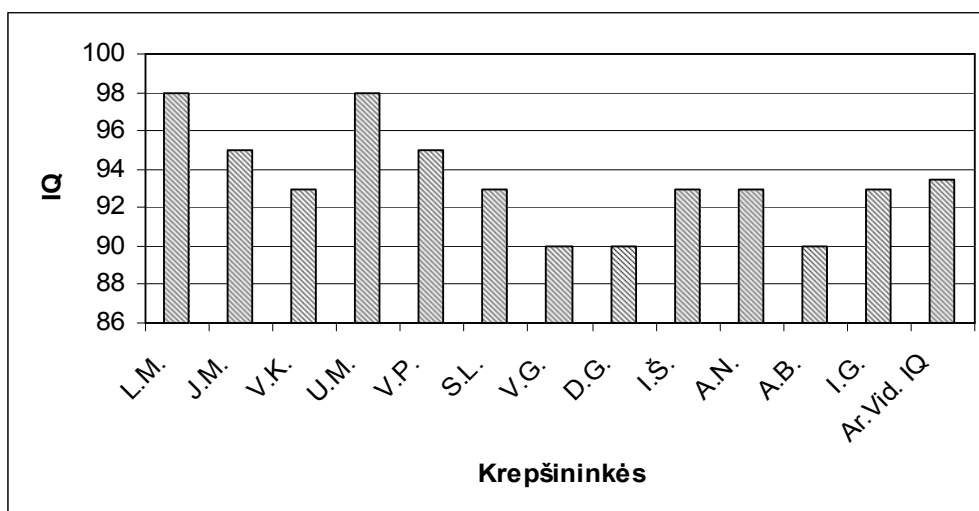
3. TYRIMO REZULTATAI, JŲ ANALIZĖ

3.1. Intelektas, jo koeficientas

„Intelektas (lot. intellectus – suvokimas, prasmė) – tai gebėjimų visuma, lemiantis asmenybės mąstymo kokybę, gebėjimą greitai įsisavinti bet kokias žinias, susivokti naujose situacijose, atskleisti reiškinių tarpusavio sąsają“ (Jovaiša, 1993). Krepšinis kartais vadinamas intelektualiuoju žaidimu. Mokslininkai (Stonkus, 2005; Čepulėnas, 2001; Karoblis, 2005) teigia, kad intelektas įtakoja technikos ir taktikos veiksmų įsisavinimo greičiui ir panaudojimo efektyvumą varžybose.

Kaip teigia, K. Miškinis (2002), intelektas ne tik gebėjimas protauti, spręsti problemas, išmokti. Jam būdinga ir nemaža su protavimu nesusijusių požymių – emociniai, socialiniai ir sensoriniai (pojūtiniai) gebėjimai bei įgūdžiai. Minėtas autorius taip pat pažymi, kad intelektualus žmogus turi pakankamai informacijos ir žinių ne tik iš savo specialybės ar domėjimosi objekto srities, bet ir iš kitų, ypač tų, kurios leidžia jam apibendrintai mąstyti, kvalifikuotai veikti. „Intelektas originalumas pasireiškia tuo, kad vieni žmonės pastebi tai, ko nemato kiti“ (Meidus, 2005).

K. Miškinis ir E. Skyrius (2005) pastebi, kad kai kuriose užsienio šalyse (JAV, D. Britanijoje ir kt.) intelekto lygio (toliau IQ) nustatymas plačiai paplitęs ir pagal gautus duomenis sportininkai skirstomi į įvairaus pajėgumo grupes, kurioms taikomas skirtingas mokymo turinys. Mūsų atlikti IQ tyrimai (žr. 2 pav.) patvirtino, kad šis rodiklis informatyvus treneriams ir remdamiesi juo, sporto specialistai gali racionaliau organizuoti ugdymo procesą.



2 pav. Studentų – krepšininkų intelekto IQ

Ypač svarbu, kad krepšinio komandoje būtų 1-2 žaidėjos gebančios organizuoti, koreguoti komandos draugų veiksmus. Nustatėme, kad Šiaulių Universiteto komandoje studentų - krepšininkų aukščiausias intelektas yra žaidėjų: L.M. ir U.M. Šios tiriamosios komandoje žaidžia įžaidėjos pozicijoje. Neveltui anglų kalboje šios pozicijoje rungtyniaujančios žaidėjos vadinamos „play maker“ t.y. žaidimą kuriančios.

Kaip teigia S. Stonkus (2003), šios pozicijos žaidėja yra visos komandos žaidimo kūrėja, trenerio užduočių vykdytoja. Ji gerai supranta ir numato žaidimo eigą, taktiką, sistemas ir jų variantus, orientuojasi ir žaidimo ir rungtynių situacijose. Kai kurių kitų tiriamųjų V.G.; D.G.; A.B. intelekto koeficientas yra ženkliai mažesnis už komandos vidutinį IQ. Darome prielaidą, kad šios krepšininkės nesiremia arba mažai remiasi savo patirtimi, logiškai, produktyviai ir adekvačiai nemąsto sprendamos įvairius klausimus. Todėl, galime rekomenduoti šios komandos treneriui, kad su šiomis žaidėjomis reikia daugiau dirbti individualiai, taip reikėtų pasidomėti jų šeimomis, gyvenimo būdu. Šioms krepšininkėms varžybų metu kelti minimalius uždavinius. ŠU komandos lyderės yra tos žaidėjos, kurių IQ yra vieni iš aukščiausių. Todėl galime teigti, kad vien fizinių savybių nepakanka, norint būti komandos lyderiu. Įtakos turi ir tokie dalykai, kurie plika akimi ne visuomet matomi. S. Stonkus (2003) pažymi, kad didelės įtakos turi žaidėjo intelektas. Būtina sudedamoji žaidėjų rengimo dalis yra intelektinis rengimas, žaidėjų intelektinių savybių lavinimas. Intelekto lygis daugiausia lemia žaidimo situacijų sprendimo kokybę, veiklos sėkmę.

3.2. Intelektu gebėjimai

3.2.1. Loginis mąstymas

S. Stonkus (1985, 2003) pažymi, kad viena iš žaidėjo intelektinio gebėjimo sudedamųjų dalių yra mąstymas. Sėkminga veikla per sporto pratybas ir varžybas paremta aktyviu žaidėjo mąstymu: veikiama mąstant ir mąstoma veikiant.

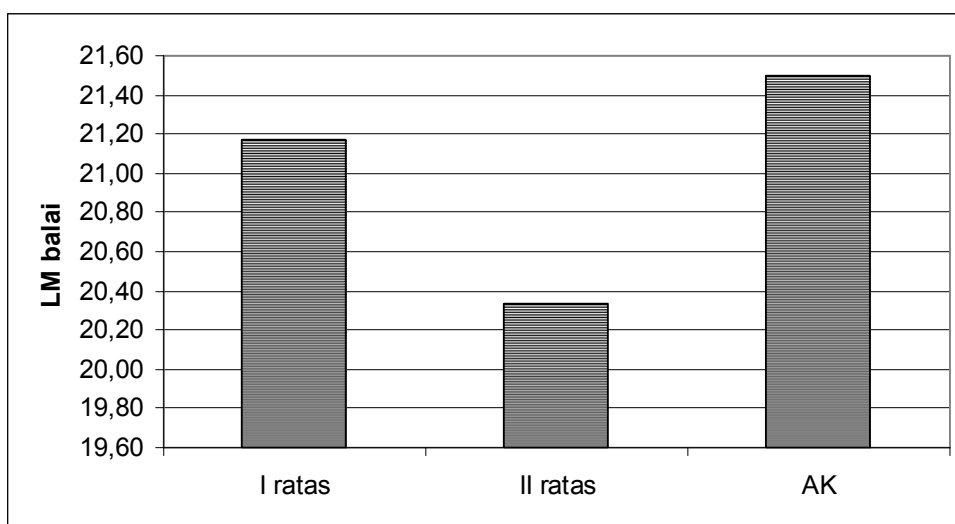
K. Miškinis ir E. Skyrius (2005) teigia, mokėjimas mąstyti, kryptingas mąstymas padeda žmogui geriau save realizuoti. Treneris, nustatęs savo auklėtinių mąstymo įgūdžius ir nuolat juos tobulindamas, gali greičiau realizuoti savo auklėtinių potencines galimybes siekti puikių sportinių rezultatų. Sporto užsiėmimų metu kiekvieno naujo pratimo, derinio mokymas yra paremtas mąstymu. Žaidėjas turi spręsti visai nežinomus taktinius uždavinius, suprasti jo naudą ir paskirtį.

Kaip pastebi S. Stonkus ir kiti (2002) mąstymas žaidžiant yra operatyvus ir labai skiriasi nuo žaidėjų mąstymo prieš rungtynes ir po jų. Toks mąstymas padeda žaidėjui greitai

priimti taktikos požiūriu tinkamus sprendimus ir yra viena iš svarbiausių sėkmingo žaidimo prielaidų.

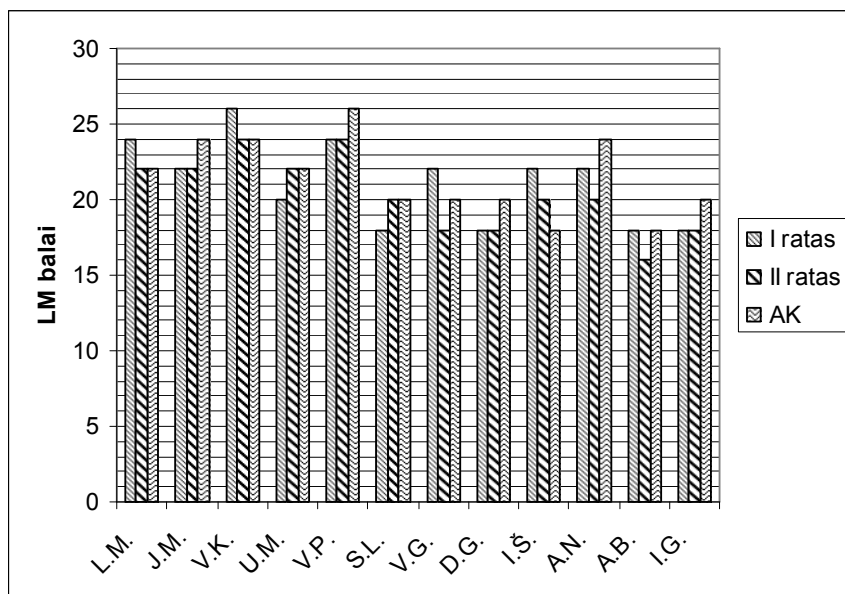
Darbe nustatėme studentų – krepšininkų vieną iš mąstymo rūšių - loginį mąstymą (žr. 3 pav.). Pasak, P. Karoblio (2005) loginio mąstymo esmė – sportininką išmokyti skirti esminius nuo neesminių dalykų, nustatyti tarpusavio ryšius. R. Koffemanas (2001) nurodo, kad ši mąstymo rūšis yra neatsiejama nuo kalbos, būdingas vyresniems moksleiviams ir suaugusiems. Tai mąstymas abstrakčiomis sąvokomis, kuries atsietos nuo tiesiogiai suvokiamo vaizdo. Loginis mąstymas operuoja analizės, sintezės, apibendrinimo, abstrahavimo duomenimis.

Treneriai, varžybų metu, tam tikrus taktikos niuansus aiškina pasitelkę specialias lenteles. Juose piešiami deriniai ir pan., tad krepšininkės turi mąstyti ir suvokiamą vaizdą perkelti ir realizuoti žaisdamos varžybose.



3 pav. Šiaulių universiteto krepšininkų (n=12) loginis mąstymas

Mažiausia loginio mąstymo reikšmė buvo užfiksuota pasibaigus LSKL varžybų II ratui. Šiems rezultatams įtakos galėjo turėti studentų - krepšininkų žiemos sesija, pertrauktas varžybų grafikas. Šiuo laikotarpiu treniruočių metu daugiau dėmesio buvo skiriama fiziniam rengimui, todėl ir tiriamųjų loginis mąstymas sumažėjo. Po atkrintamųjų varžybų tiriamųjų loginis mąstymas ženkliai pagerėjo (nuo 20,33 išaugo iki 21,5). Darome prielaidą, kad tam įtakos turėjo tinkamas treniruočių organizavimas, kurio metu daugiausiai dėmesio buvo skiriama techniniam – taktiniam ir teoriniam rengimui (žr. priedą Nr. 1). Taigi, galime teigti, kad treneriui būtina kreipti dėmesį į savo auklėtinių loginį mąstymą, kuris padeda komandai ir atskiriems žaidėjams siekti kuo geresnių rezultatų.



4 pav. Studentų – krepšininkų loginis mąstymas

Užfiksavome, kad intelekto gebėjimai nuo tiriamųjų intelekto skiriasi (žr. 4 pav.). Loginis mąstymas yra kintamas, tačiau jis nėra ženklus (didžiausias kitimas per du balus). Darome prielaidą, kad šio kitimo priežastys yra būtent tinkamas sporto pratybų organizavimas, metodų ir priemonių panaudojimas. Kadangi loginio mąstymo testavimas vyko ne aikštelėje, o atskiroje patalpoje, tiriamajam susikaupus, todėl ir rezultatų sklaida palyginus nedidelė. V.K. tiriamosios rezultatai vieni iš geriausių, tačiau žvelgiant į kitus šios krepšininės žaidimo rodiklius, jie nėra tokie geri. Tad galime teigti, kad kai kurioms sportininkėms mąstyti varžybų metu yra sunkiau, kai nėra laiko ramiai apsvarstyti veiksmus, todėl jų varžybiniai rezultatai nėra geri. Treneriai dirbdami su tokiomis auklėtinėmis turėtų daugiau laiko praleisti individualiai, lavinant mąstymo greitumą, sparčiai kintant žaidimo aplinkybėms.

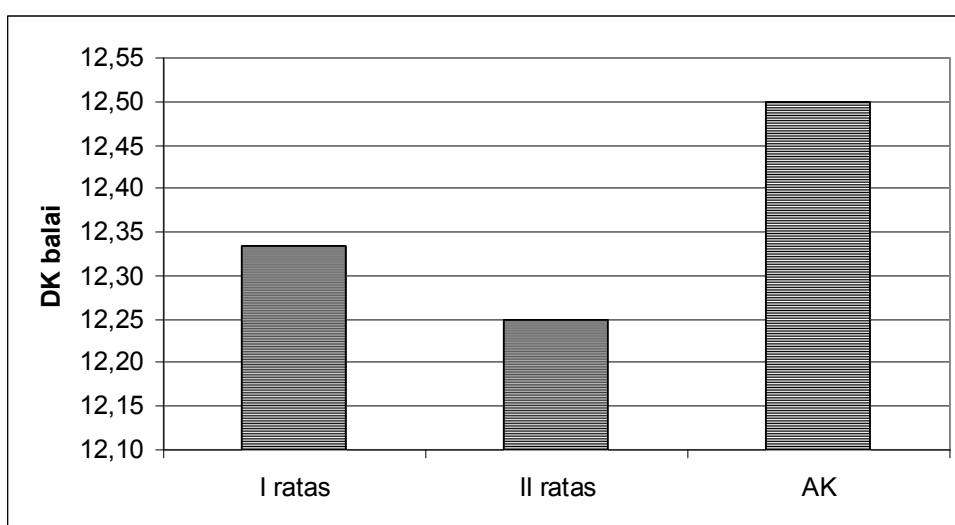
3. 2. 2. Dėmesio koncentracija

S. Stonkus (1985, 2003) išskiria kitą žaidėjo intelektualinio gebėjimo sudedamąją dalį - dėmesio sutelktumas. Žaidėjai turi gebėti sukaupti dėmesį tiek rungtyniaudami tiek treniruodamiesi. Dėmesio sutelkimo intensyvumas per rungtynes ir pratybas nevienodas. Per pratybas sutelktą dėmesį padeda palaikyti geras jų organizavimas, papildomi dirgikliai bei sąmoningas tikslo siekimas.

Kaip pažymi K. Miškinis ir E. Skyrius (2005) dėmesys – tai kryptingo budrumo būseną, sąlygojanti žmogaus psichinių procesų ir praktinės veiklos parengtį, sąmoningumą ir aktyvumą.

Dėmesio koncentracija, pasak R. Martens (1999), yra vienas esminis psichologinis įgūdis, lemiantis sėkmingą pasirodymą ir pasitenkinimą.

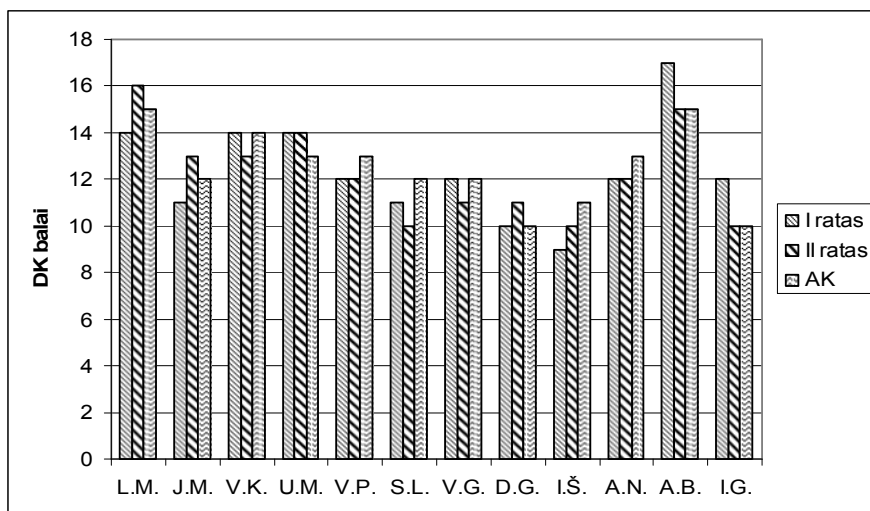
Kaip pastebi L. Meidus (2005), kiekvienoje sporto šakoje susiduriame su aibe veiksmų ir judesių, o dalyvaujant sporto varžybose – su įvairiais, kartais labai sudėtingais taktiniais deriniais, kurių tėkmė būna labai greita. Be paliovos kintamos situacijomis žaidėjų dėmesys turi būti ypač sutelktas, nes reikia greitai ir tiksliai įvertinti kiekvieną situaciją, priimti sprendimą, kaip toliau elgtis ir jį įgyvendinti. Norint tikslingai veikti, būtina dėmesio koncentracija. Krepšinio varžybų metu kiekviena ataka yra savotiška, nuspėjama, todėl žaidėjas turi būti pasiruošęs priimti tam tikrus sprendimus. Norint juos tinkamus priimti, reikalinga dėmesio koncentracija (žr. 5 pav.).



5 pav. Šiaulių universiteto krepšininkų (n=12) dėmesio koncentracija

Nustatėme, kad mažiausia šios komandos dėmesio koncentracija buvo pasibaigus II ratui. Kadangi II ratas vyko tuo laiku, kai studentėms buvo žiemos sesija, tai galime daryti išvadą, kad kai kurie svarbūs pašaliniai užsiėmimai sportininkėms, kurie nesusiję su krepšiniu, gali gana ženkliai sumažinti dėmesio koncentraciją varžybų metu. Tai pat manome, kad dėmesio koncentracijos pablogėjimui, šį laikotarpį įtakos galėjo turėti varžybų sistema. I ratą studentės laimėjo visas varžybas, tad atsirado šioks toks atsipalaidavimas, kurio pasekoje II varžybų rate pralaimėta keletą varžybų iš eilės. Galima ir kita prielaida, kad krepšininkų psichinis nuovargis privertė dėmesio mechanizmus išsijungti, todėl komandos dėmesio koncentracija sumažėjo. Atkrinamosiose varžybose dėmesio koncentracija ženkliai išaugo, nes tai svarbiausios varžybos čempionate, kiekviena sportininkė siekė bendro tikslo laimėti ir užimti kuo aukštesnę vietą. R. Martens (1999) pastebi, kad koncentraciją galima pagerinti naudojant tinkamus jungiklius – žodžius ar veiksmus, kurie sportininkams primintų, kad reikia susikaupti. Naudinga

koncentracijos strategija yra prieš kiekvieną metimą mintyse pasikartoti, kur ir kaip sportininkai turi mesti kamuolį įvairiose situacijose. Manome, kad tokią strategiją galėtų praktikuoti treneriai treniruočių metu. Minėtas autorius būtent taip ir pažymi, kad koncentraciją galima greitai išlavinti treniruojantis. Treniruotėse sportininkės turėtų lygiai taip pat sutelkti dėmesį, kaip jį sutelkia varžybų metu.



6 pav. Studentių – krepšininkių dėmesio koncentracija

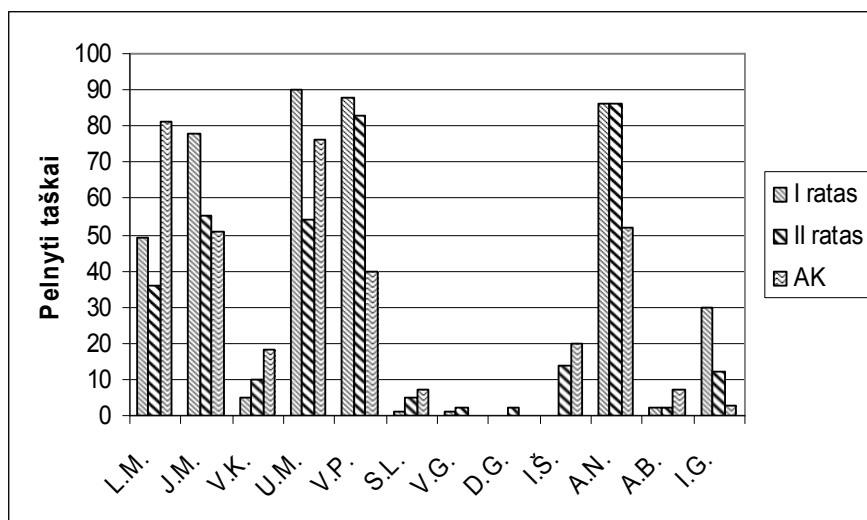
Krepšininkių dėmesio koncentracija yra ne vienoda. Sportininkės A.B. dėmesio koncentracija viena didžiausių komandoje, tačiau šios žaidėjos intelektas (žr. 2 pav.) vienas mažiausių. Todėl galime daryti prielaidą, kad ši studentė nemoka racionaliai išnaudoti savo turimą potencialą. Šios komandos lyderių, kurios turėjo aukščiausią intelektą, dėmesio koncentracija taip pat yra viena aukščiausių (L.M.; U.M.; V.P.; A.N.) (žr. 6 pav.). Darome prielaidą, kad minėtos sportininkės yra budrios ir valdančios savo psichinę energiją treniruotėse ir per varžybas, todėl jų rezultatai yra geriausi komandoje.

3.3. Varžybinės veiklos rodikliai

3.3.1. Pelnyti taškai

Krepšinio komandos varžybų galutinį rezultatą lemia, kiekvienos žaidėjos pelnomi taškai. Mokslinėje literatūroje yra nagrinėjami įvairiuose čempionatuose komandų pelnomi taškai, nagrinėjama, kaip kinta jų rezultatas, kas turėjo įtakos tokiems rezultatams. Pelnomi

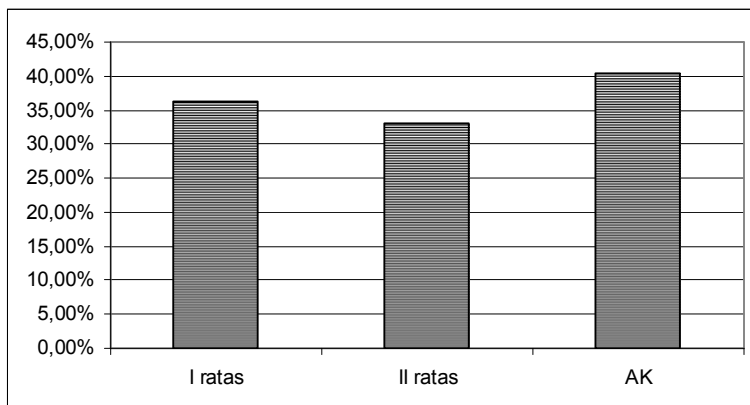
taškai yra svarbus kompleksinio rodiklio komponentas. Tyrimo metu užfiksavome krepšininkų pelnomus taškus varžybų metu (žr. 7 pav.).



7 pav. Studentų – krepšininkų pelnyti taškai

Šiaulių universiteto krepšininkų komandoje dominuoja 5 žaidėjos (žr. 7 pav.), o atsarginis suolelis gana menkas. Šių 4 žaidėjų (L.M.; J.M.; U.M.; V.P.) intelektas yra aukščiausias (žr. 2 pav.) komandoje. Todėl, galime teigti, kad žaidėjų rezultatyvumui įtakos turi net tik fiziniai duomenys, techniniai – taktiniai rodikliai, bet ir žaidėjų intelektas. Įdomu pastebėti, kad komandos įžaidėjų (L.M. ir U.M.) pelnoma taškai kito gana tolygiai (II ratas abiem prasčiausias, tačiau viena rezultatyvesnė buvo I rate, kita - atkrintamosiose varžybose), taip komandoje išlaikydamos balansą. O likusių lyderių pelnomų taškų kiekis krito kiekviename rate. Iš to galime daryti prielaidą, kad šiems rodikliams įtakos galėjo turėti nuovargis. Sportininkų V. K. ir S. L. pelnoma taškai kilo su kiekvienu varžybų ratu. Stebint treniruočių procesą, pastebėjome, kad trenerė kai kuriose treniruotėse, daugiau dėmesio skirdavo tam tikras užduotis kiekvienai žaidėjai individualiai. Tokia ugdymo forma žvelgiant į kai kurias minėtas žaidėjas pasiteisino, jų rezultatai gerėjo.

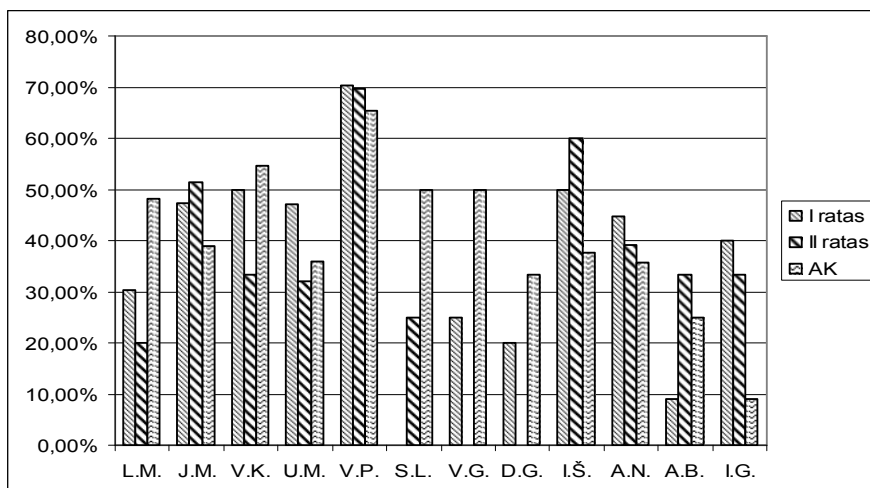
3.3.2. Metimų iš įvairių nuotolių tikslumas



8 pav. Šiaulių universiteto krepšininkų (n=12) dvitaškių pataikymas

Tyrimo duomenys parodė, kad dvitaškių pataikymo procentas nėra didelis, nesiekia 45 proc. Galime daryti prielaidą, kad ši komanda nėra didelio meistriškumo. Nes žvelgiant į moterų profesionalių komandų techninius duomenis (žr. priedus Nr. 2,3) „Teo“ ir „TTT-Riga“. Dvitaškių pataikymas svyruoja nuo 45 iki 55 proc. Kita priežastis galėtų būti ta, kad treniruočių metu trenerė nepakankamai dėmesio skyrė pratimams, kurių metu būtų tobulinami dvitaškiai metimai (žr. priedas Nr. 1). Geriausias metimų procentas užfiksuotas po atkrintamųjų varžybų (apie 40 proc.). Darome prielaidą, kad sportininkėms šiame laikotarpyje buvo keliamas vienas iš uždavinių varžybų metu pagerinti dvitaškių metimų procentą. Kadangi pataikymo procentas pagerėjo, pastebėjome, kad ir dėmesio koncentracija (žr. 6 pav.) šiame laikotarpyje pagerėjo ženkliai. Dar viena iš priežasčių lemianti tokį pataikymo procentą, galėjo būti ta, kad varžovai I ir II varžybų ratuose daugiau gynėsi aikštės gynyba, todėl dvitaškių metimai buvo mesti neparuošti, toliau atsitraukę nuo krepšio. Šiam rodikliui įtakos taip pat galėjo turėti – monotoniškas žaidimas puolime, didelė dalis metimų į krepšį užbaigiami norint varžovo gynybą įveikti individualiais veiksmais, gynėjų priekinė linija buvo ženkliai aukštesnio ūgio, nei šios komandos žaidėjos.

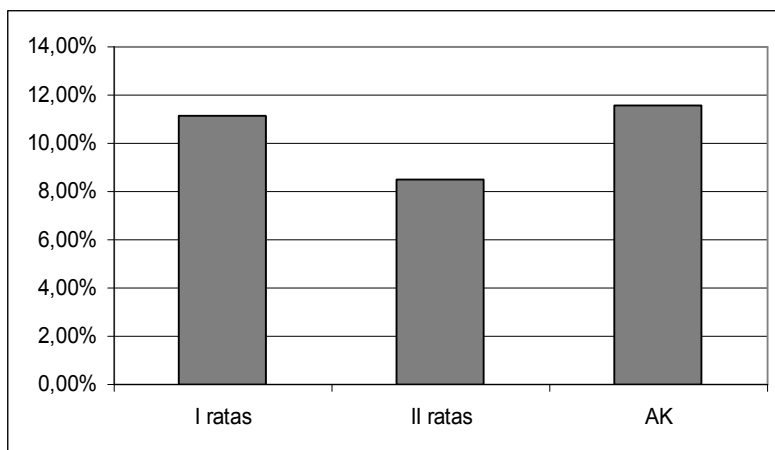
Krepšininkų individualūs pataikymo procentai, kai kurių žaidėjų, yra ženkliai geresni už komandinį pataikymo procentą (žr. 9 pav.).



9 pav. Studenčių – krepšininkų metimai iš dvitaškio zonos

Šiaulių universiteto komandos žaidėja V.P. yra aukšto meistriškumo, jos dvitaškių pataikymo procentas yra aukščiausias visoje komandoje svyruoja apie 70 proc. Metimų procentų sklaida komandos gana didelė: I rate, aukščiausias siekia daugiau nei 70 proc., o žemiausias - nesiekia 10 proc. Kadangi studenčių – krepšininkų pataikymo procentas nėra aukštas, darome prielaidą, kad sportininkės nėra tinkamai pasiruošusios tiek fiziškai, tiek techniškai – taktiškai. Beveik kiekvienos tiriamosios pataikymo procentas kinta visuose ratuose: vienų gerėja, kitų prastėja. Manome, šiems rezultatams įtakos turėjo individualus darbas su kiekviena sportininke, treniruočių metu. Sportininkų (I.Š.; V.K. ir kt.) rezultatai po II rato buvo blogi, atkrintamosiose varžybose jie ženkliai geresni, ir atvirkščiai. Žaidėjų pataikymo procentas yra skirtingas, kaip teigia S. Stonkus (1985, 2003), tai rodo ryškius žaidimo braižo, meistriškumo skirtumus, kita vertus, dideles tobulėjimo galimybes. Tai pat šiems rezultatams įtakos gali turėti pasak S. Stonkaus ir kt. (2002) komandos sudėtis aikštelėje, gebėjimai, sportinis meistriškumas bei komandų pasirinkta žaidimo taktika.

Nustatėme, kad šioje komandoje tritaškių pataikymo procentas dar mažesnis lyginant su dvitaškių pataikymu (žr. 10 pav.).



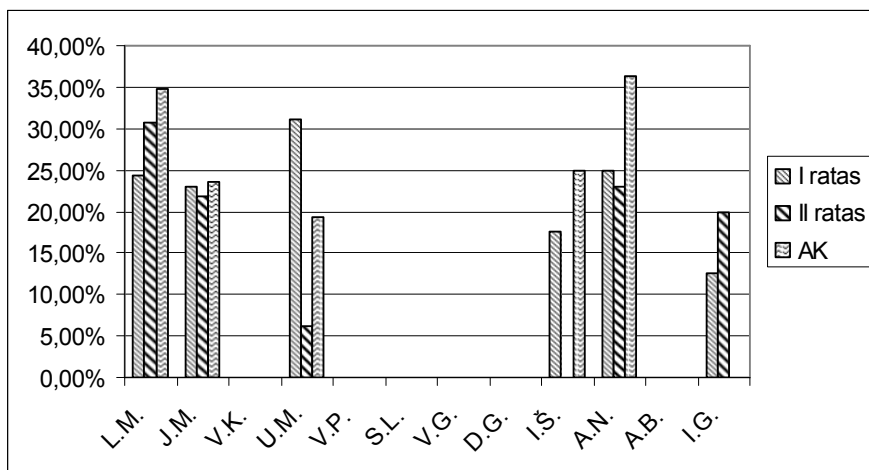
10 pav. Šiaulių universiteto krepšininkų (n=12) tritaškių pataikymas

Tyrimo duomenys parodė, kad krepšininkų (n=12) tritaškių pataikymo procento sklaida nedidelė (nuo 8,5 proc. iki 11,6 proc.). Šios komandos sportininkės nepažymi snaiperiškumu, geru pataikymo lygiu.

Lyginant šiauliečių rezultatus su aukšto meistriškumo komandų „Teo“ ir „TTT – Riga“ (žr. priedus Nr. 2, 3) to pačio nuotolio metimų rezultatais (jie sudarė atitinkamai 37 proc. ir 33 proc.) tritaškių pataikymo procentas yra dvigubai mažesnis. Galime manyti, kad Šiaulių universiteto komandos pasirinkta taktika varžybų metu, nesudaro tinkamų situacijų komandos snaiperėms mesti į krepšį pasiruošusioms, nesutelkiamas pakankamas dėmesys rezultatyviai užbaigti tolimus metimus.

Pasak, S. Stonkaus (2003), metimo į krepšį tikslumas gerinamas laipsniškai, tobulinant techniką ir lavinant metimo pojūtį. Remiantis šiuo pastebėjimu, darome prielaidą, kad treniruočių metu nebuvo laipsniško gerinimo, kai kuriuose mikrocikluose (žr. priedus Nr. 1) mažai dėmesio skirta metimo technikos tobulinimui.

Kita iš priežasčių, lemianti žemą tritaškių pataikymo procentą, galėtų būti ta, kad treniruočių metu, gynyboje žaidėjai netinkamai ginasi, todėl snaiperiai nepratę taikliai mesti į krepšį, esant stipriai gynybai, varžybų metu. Prasto pataikymo procentą lemia ir tai, kad tritaškius komandoje meta apie 50 proc. žaidėjų (žr. 11 pav.).

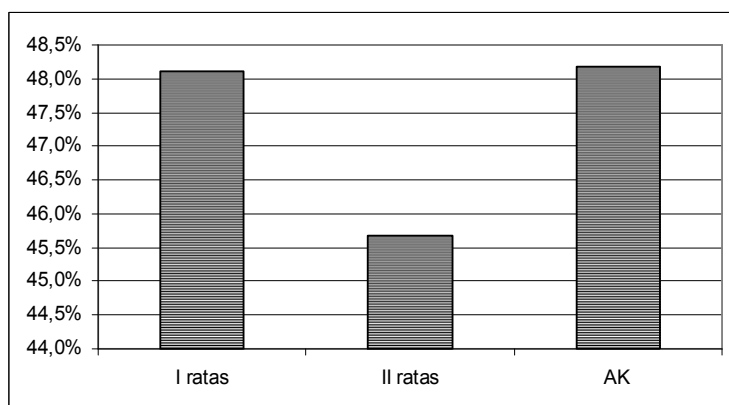


11 pav. Studenčių – krepšininkų metimai iš tritaškio zonos

Užfiksavome, kad kelių žaidėjų L.M. ir A.N. tritaškių pataikymo procentas (nuo 24 proc. iki 36 proc.) yra ženkliai aukštesnis už vidutinį komandinį pataikymo procentą. Krepšininkės L.M. tritaškių pataikymo procentas gerėjo po kiekvieno varžybų rato. Darome prielaidą, kad ugdymo procese, trenerė naudojo tinkamus šiai sportininkei mokymo būdus, koregavo tam tikrų derinių eigą, kurių pagalba šios studentės – krepšininkės duomenys gerėjo.

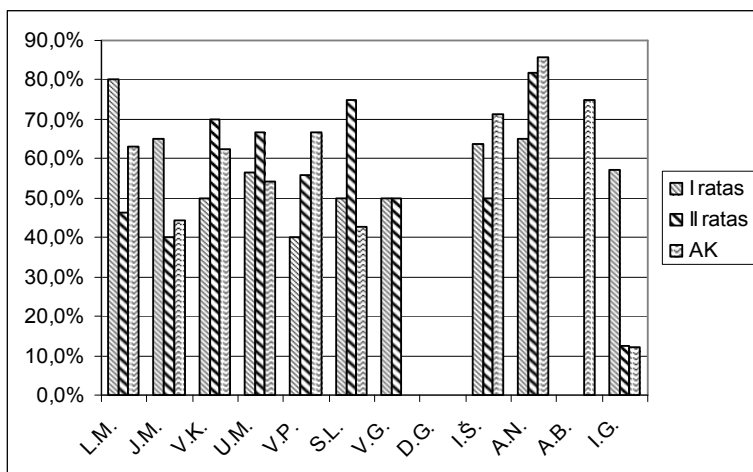
S. Stonkus, A. K. Zuoza ir kt. (2001) pažymi, kad baudos metimai tobulinami atitinkančiais žaidimo pobūdį, parengtumą fiziniais krūviais, kurie atliekami žaidėjų psichinei būsenai esant įtemptai.

Mokslininkai (S. Stonkus, V. Kuklys, 2001) pastebi, kad aukšto meistriskumo krepšininkų baudų pataikymo procentas, nebūna mažesnis nei 70 – 80 proc. Būtent moterų aukšto meistriskumo komandose „TEO“ ir „TTT- Riga“, užfiksuoti (žr. priedus Nr. 2, 3) atitinkamai 82 proc. ir 72 proc. baudų pataikymai. Mūsų tyrimo duomenys parodė (žr. 12 pav.), kad Šiaulių universiteto komandos baudų pataikymo procentas gana nedidelis ir remiantis prieš tai minėtų autorių pastebėjimais galime daryti išvadą, kad ši komanda nėra aukšto meistriskumo, krepšininkės dar gali stipriai tobulėti ir siekti dar geresnių rezultatų.



12 pav. Šiaulių universiteto krepšininkų (n=12) baudų pataikymas

Mažiausias baudų pataikymo procentas užfiksuotas pasibaigus LSKL varžybų II ratui, jis nesiekia 46 proc. Kadangi būtent šiame laikotarpyje užfiksavome loginio mąstymo ir dėmesio koncentracijos mažiausias reikšmes, manytumėme, kad baudų metimams nemažą įtaką daro minėtieji intelekto gebėjimai. Treneriai, kurie turi galimybę užfiksuoti savo auklėtinių intelekto gebėjimus, gali prognozuoti krepšininkų baudų pataikymo procentą. Tai gali būti informatyvu ir svarbu, kai varžybinėje veikloje, pasitaikius svarbiai ir tinkamai situacijai leisti vienai ar kitai sportininkei mesti baudas.



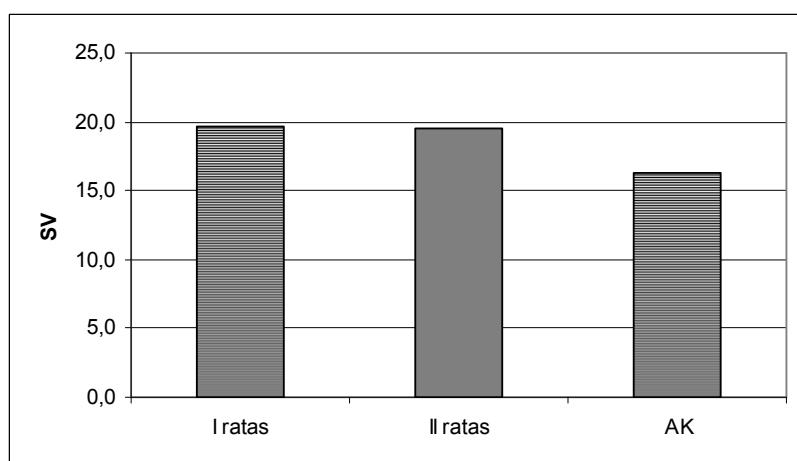
13 pav. Studentų – krepšininkų baudų metimai

Baudų metimų skaičius rodo krepšininkų agresyvumą, veržlumą, vikrumą užbaigiant atakas. Metimų tikslumas priklauso nuo gero žaidėjos techninio, psichologinio pasirengimo, žaidimo patikimumo.

„Baudų metimai parodo komandos puolimo organizuotumą, individualų žaidėjų meistriškumą ir yra realus taškų pelnyimo šaltinis“ (S. Stonkus ir kt, 2002). Kai kurios krepšininkės, kurios geba koncentruoti dėmesį, baudų pataikymo procentas yra gana aukštas (pvz. A.B. mesta mažai, tačiau metimai gana tikslūs 75 proc., dėmesio koncentracija (žr. 6 pav.) komandoje aukščiausia). Šios komandos sportininkų baudų pataikymo procentų sklaida didelė (nuo 12 proc. iki 86 proc.). Todėl galime daryti prielaidą, kad treniruočių metu ne visuomet buvo naudojami tinkami pratimai, baudų metimams tobulinti. Treneriams rekomenduotumėme, atkreipti dėmesį į pratimų tipus, kurie atliekami tam tikru laikotarpiu, kai varžybos toli ir prieš varžybas (žr. priedas Nr. 6).

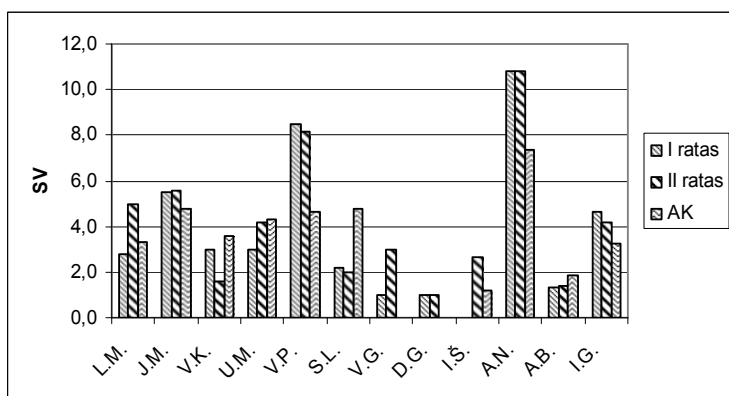
3.3.3. Atkovoti kamuoliai

Kaip teigia P. Karoblis (2005, 2003), vienas ryškiausių gynybos ir puolimo komponentų yra kova dėl atšokusio kamuolio. Šis rodiklis yra gana informatyvus siekiant tobulinti taktinį sportininkų meistriškumą. Nustatėme, kad Šiaulių universiteto komandos atkovotų kamuolių skaičius yra pakankamai geras. Šis skaičius svyruoja nuo 16 iki 19 (žr. 14 pav.) atkovotų kamuolių per varžybas.



14 pav. Šiaulių universiteto krepšininkų (n=12) atkovoti kamuoliai

Lyginant šios komandos rezultatus su aukšto meistriškumo komandomis „Teo“ ir „TTT-Riga“, šis rodiklis nelabai skiriasi (žr. priedus Nr. 2, 3). „Teo“ komandos vidutinis atkovotų kamuolių skaičius yra 14, o mūsų tiriamosios komandos I rate panašus – 19. O komandos „TTT-Riga“ žaidėjos atkovoja – 24,5 kamuolius per vienerias varžybas. Šiek tiek kitokie rodikliai užfiksuoti žvelgiant į individualius žaidėjų rodiklius (žr. 15 pav.).



15 pav. Studenčių – krepšininkų atkovoti kamuoliai

Tyrimo rezultatai parodė, kad krepšininkų atkovotų kamuolių skaičius per vienerias rungtynes labai variavo (žr. 15 pav.). Tik puse komandos žaidėjų per varžybas atkovoja daugiau kamuolių, nei yra komandos vidutinis atkovojamų kamuolių skaičius. Sportininkės V.P., J.M., I.G. yra krašto puolėjos, tad atkovotų kamuolių skaičius per varžybas yra didesnis nei kitos pozicijos žaidėjų (pvz. įžaidėjų L.M, U.M.). S. Stonkus (1985, 2003) išskiria, kad kova dėl atšokusių kamuolių prie krepšio sėkmė priklauso nuo:

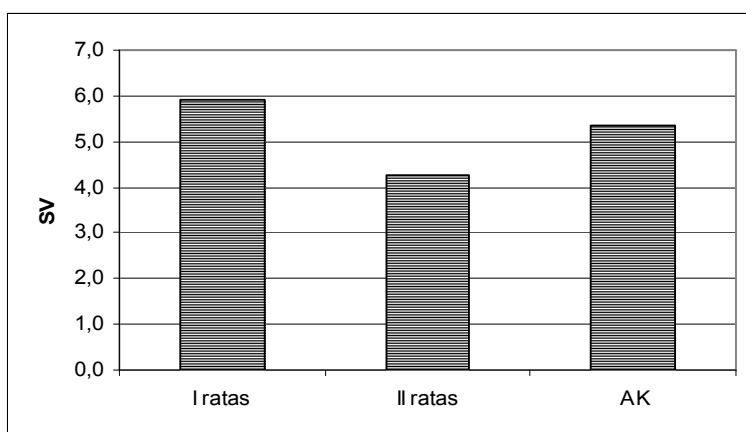
1. geros gynėjų padėties aikštelėje metimo į krepšį metu;
2. tinkamos pozos;
3. judėjimo užimant taisyklingą pagrindinę padėtį prie krepšio;
4. judėjimo siekiant pagauti kamuolį;
5. kamuolio gaudymo, saugojimo ir nušokimo;
6. pirmo atkovoto kamuolio perdavimo (vaymo) nuo krepšio.

Remiantis šiomis mokslininko tezėmis, darome prielaidą, kad krašto puolėjos žaidžia arčiau krepšinio lentos, yra geroje gynėjų padėtyje aikštelėje, todėl tai galėjo turėti įtakos šiam rodikliui. Kita prielaidą galėtų būti ta, kad šios komandos žaidimo taktika yra tokia, kurios dėka krašto žaidėjos turi didesnes galimybes atkovoti kamuolį. Paradoksalu, bet šios komandos centrai A.N. ir A.B. kovoja dėl atšokusio kamuolio skirtingai: A.N. atkovoja daugiausiai kamuolių iš komandos, o A.B. beveik mažiausiai. Tokį prastą A.B. atkovotų kamuolių skaičių galėjo lemti sportininkės prastas loginis mąstymas (žr. 4 pav.). Pasak S. Stonkaus (2003) pagrindinė vidurio puolėjo funkcijų yra veiksmingai užbaigti atakas iš arti, atkovoti kamuolį po savo ir varžovo krepšiu. Remiantis, šiuo pastebėjimu, galime teigti, kad su sportininke A.B. reikėtų padirbėti individualiai, tobulinti šios žaidėjos techninį – taktinį meistriškumą.

3.3.4. Rezultatyvūs perdavimai metimui

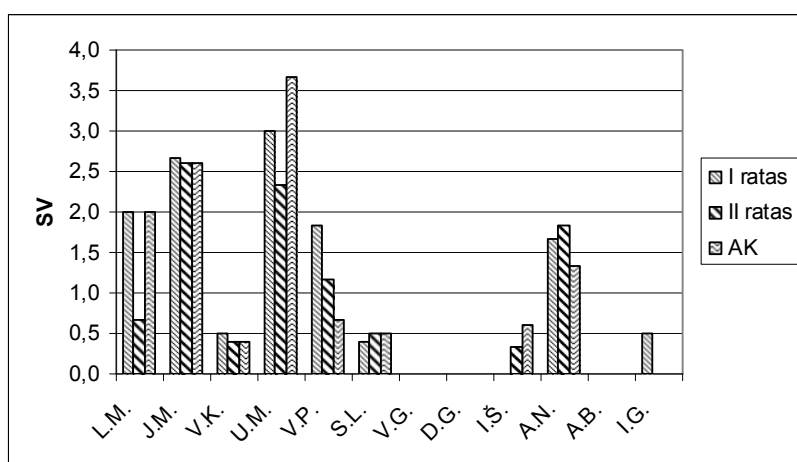
Kitas gana informatyvus kompleksinio rodiklio komponentų yra rezultatyvūs perdavimai metimui. Kamuolio perdavimai – tai tokie žaidėjo veiksmai, kai jis meta, perduoda kamuolį į rankas arba pamuša savo komandos draugui, taip kad šis lengvai galėtų pagauti. S. Stonkus (2003) pažymi, kad kamuolį perduoti reikia laiku, partneris jį turi gauti patogiausiu laiku, kad esant galimybei galėtų netrukdomas mesti į krepšį. Be jokios abejonės, rezultatyvūs perdavimai metimui įtakoja galutiniam komandos rezultatui. Kuo tokių perdavimų daugiau, tuo daugiau taškų pelno komandos narės. Nustatėme, kad tiriamosios komandos rezultatyvūs perdavimai metimui svyruoja (žr. 16 pav.), tačiau svyravimas nėra didelis. „Teo“ komandos

rezultatyvūs perdavimas metimui kiekvienai žaidėjai tenka 5,4 perdavimo (žr. priedą Nr.3), tuo tarpu Šiaulių universiteto komandos – nuo 4,5 iki 5,9.



16 pav. Šiaulių universiteto krepšininkų (n=12) rezultatyvūs perdavimai metimui

Tyrimo pagalba pavyko nustatyti, kad šios komandos atskirų žaidėjų rezultatai labai skirtingi (žr. 17 pav.).

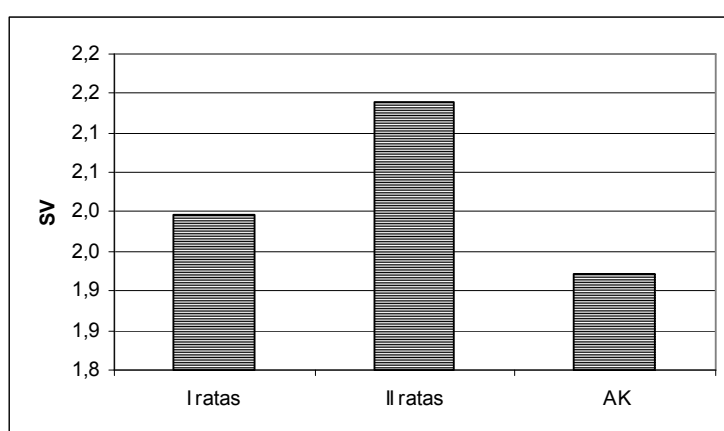


17 pav. Studenčių – krepšininkų rezultatyvūs perdavimai metimui

Kaip pažymi S. Stonkus (2003) žaidėjai turi gebėti tiksliai ir savalaikiai perduoti kamuolį patogiausioje vietoje esančiam partneriui, ypač tam, kuris gali sėkmingai užbaigti ataką. Remiantis šia teze ir tyrimo rezultatais, galime teigti, kad šios komandos žaidėja U.M. yra žaidėja, kuri yra gana gerai įvaldžiusi krepšinio techniką ir taktiką. Žaidėja J.M yra krašto puolėja, tačiau remiantis šiuo rodikliu, galima manyti, kad nesant komandoje daugiau žaidėjų, ši sportininkė galėtų gana sėkmingai perimti žaidėjos funkcijas. Žaidėjos V.K. dėmesio koncentracijos ir loginis mąstymo balai vieni aukščiausių komandoje (žr. 4,6 pav.), tačiau rezultatyvių perdavimų metimui ji atlieka gana mažai apie 0,5 kamuolio per vienerias rungtynes.

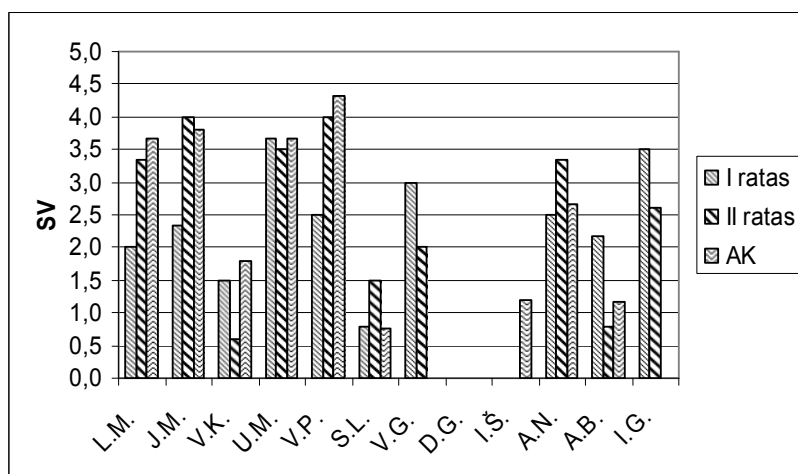
3.3.5. Klaidos

Daugelis krepšinio komandos trenerių teigia, kad žaidėjų klaida aikštelėje, yra lengva ir rezultatyvi ataka priešininkui. Esant panašiam komandų lygiui, gana svarbų vaidmenį galutiniam varžybų rezultatui vaidina klaidų skaičius. Tyrimo duomenys parodė, kad Šiaulių universiteto komandos klaidų skaičius buvo didžiausias II varžybų rate (žr. 18 pav.). Įdomu pastebėti, kad klaidų skaičius kito panašiai, kaip ir dėmesio koncentracija (žr. 6 pav.). Dėmesio koncentracija didžiausia atkrintamųjų varžybų laikotarpiu, tuo tarpu klaidų ši laikotarpį užfiksuota mažiausiai. Todėl galime daryti išvadą, kad norit sumažinti komandos klaidų skaičių, būtina treniruočių metu lavinti dėmesio koncentraciją.



18 pav. Šiaulių universiteto krepšininkų (n=12) klaidos

Individualios krepšininkų klaidos per varžybas skirtingais laikotarpiais skyrėsi (žr. 19 pav.), vienos daugiau klaidų padarė pirmame rate (U.M.; I.G.), kitos atkrintamosiose varžybose (V.P.; L.M.).

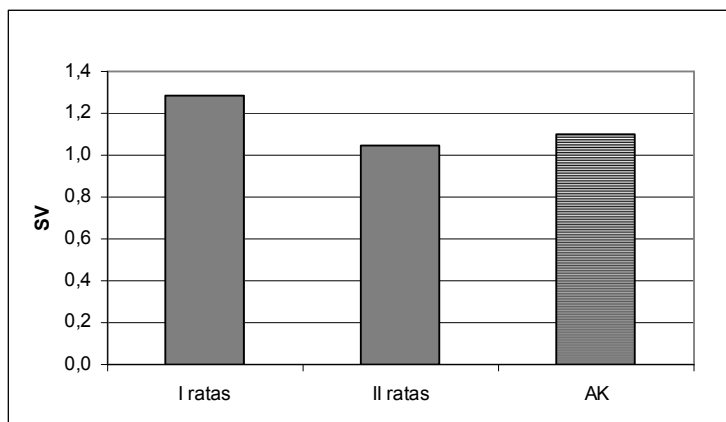


19 pav. Studenčių – krepšininkų klaidos

Žaidėjų padaromų klaidų skaičiaus per vienerias rungtynes variavo, svyravo nuo 0,8 – 4,3. Kaip teigia R. Martens (1999), esant fiziniam ir psichiniam nuovargiui žlugdomas visas asmens dėmesio mechanizmas. Iš šios tezės, galime daryti prielaidą, kad padaromų klaidų skaičiui varžybų metu įtakos galėjo turėti nepakankamas krepšininkų fizinis, techninis – taktinis, bei psichologinis pasiruošimas sporto pratybų metu.

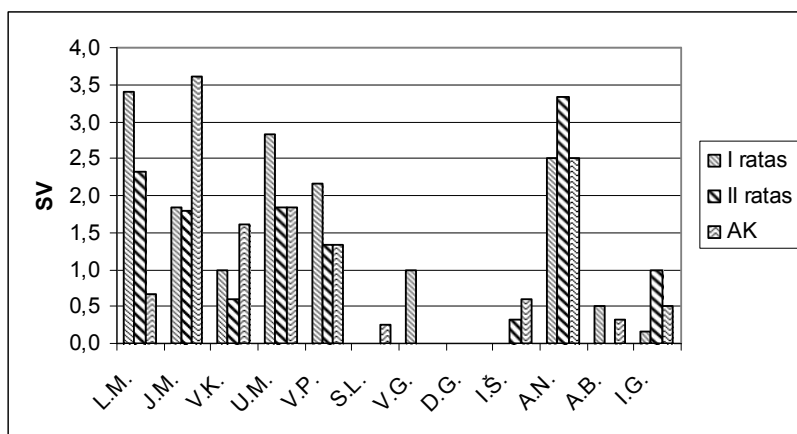
3.3.6. Perimti kamuoliai

Kompleksinio rodiklio sudedamųjų komponentų yra perimti kamuoliai. Varžybų metu perėmus kamuolį, galima puolimą užbaigti greitom atakom. Taip krepšininkės susidaro lengvesnes progas užbaigti metimus rezultatyviai. Kai kurie krepšinio specialistai S. Stonkus (2003), V. Garastas (2002) pažymi, kad be jokios abejonės, perimtų kamuolių skaičiui įtakos turi sportininkų mąstymas, dėmesio koncentracija. Tyrimo metu nustatyta, kad perimtų kamuolių skaičius šioje komandoje nėra didelis (žr. 20 pav.). Kaip ir dauguma atskirų rodiklių šis rodiklis taip pat prasčiausias yra po II varžybų rato. Galima kelti hipotezę, kad komandos taktiniame rengime nepakankamai dėmesio buvo skiriama gynybai, gynybai su pagalba. Taip pat šį prastą rodiklį galėjo lemti, tai, kad krepšininkės gynyboje gynėsi ne visu pajėgumu.



20 pav. Šiaulių universiteto krepšininkų (n=12) perimti kamuoliai

Remiantis anksčiau aptartais, kai kurių efektyvumo koeficiento rodikliais (pelnomi taškai, dvitaškių ir baudų metimo pataikymo procentas (žr. 7, 9, 13 pav.), dar kartą galime teigti, kad šios komandos žaidėjos nėra lygiavertės. Šį skirtumą taip pat iliustruoja kiekvienos sportininkės perimtų kamuolių skaičius (žr. 21 pav.).



21 pav. Studenčių – krepšininkų perimti kamuoliai

Kaip ir daugelyje rodiklių, taip ir šiame dominuoja 4 – 5 žaidėjos (L.M.; J.M.; U.M.; A.N.). Kai kurių prieš tai minėtų žaidėjų perimtų kamuolių skaičius skirtinguose varžybų ratuose ženkliai svyruoja: L.M. nuo 0,7 - 3,4, J.M. nuo 1,8 - 3,6 perimtų kamuolių per vienerias rungtynes. Manytumėme, kad šį svyravimą galėjo lemti sportininkų loginis mąstymas (žr. 4 pav). Kadangi žaidėjos L.M. loginio mąstymo geriausias rezultatas užfiksuotas pasibaigus I varžybų ratui, tad ir I rate sportininkė daugiausia perėmė kamuolių.

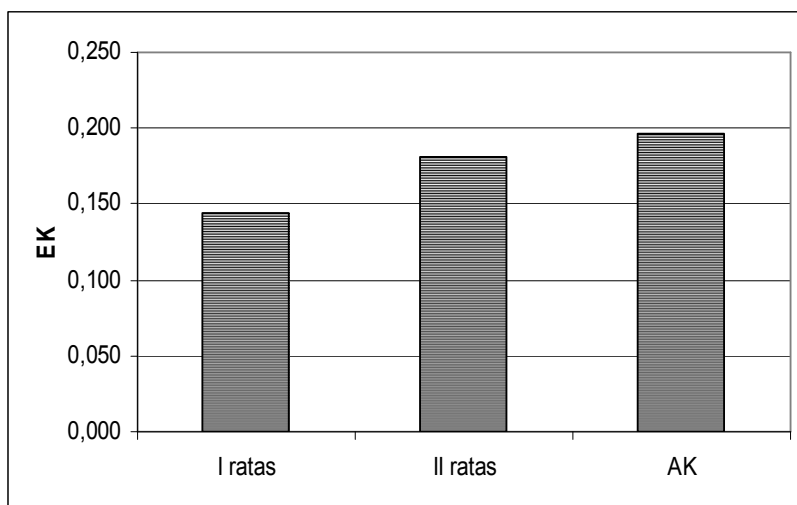
3.3.7. Varžybinės veiklos efektyvumo koeficientas

Varžybinės veiklos efektyvumo koeficientas (VVEK) yra kompleksinis rodiklis susidedantis iš keleto komponentų (atkovoti ir perimti kamuoliai, žaidėjų klaidos, pelnyti taškai iš trijų, dviejų ir baudos metimų zonų, rezultatyvūs perdavimai). Treneriai, mokslininkai dažniausiai juo naudojami norėdami objektyviai įvertinti varžybinę veiklą. Varžybinės veiklos efektyvumo koeficientas atspindi žaidėjos veiklą per vieną žaidimo minutę, todėl galima lyginti skirtingą laiką aikštelėje praleidusių krepšininkų žaidimo efektyvumą. Vyrų - krepšininkų VVEK 0,3 - 0,5 yra laikomas vidutinišku (Stonkus, 2003; Garastas, 2002). Moterų-krepšininkų žaidimo efektyvumas mažai tyrinėtas, todėl nėra vieningos nuomonės dėl žaidėjos veiklos efektyvumo vertinimo.

Norėdami išanalizuoti intelekto ir jo gebėjimų pasireiškimą varžybinėje veikloje susiejome VVEK su intelekto ir jo gebėjimų reikšmėmis.

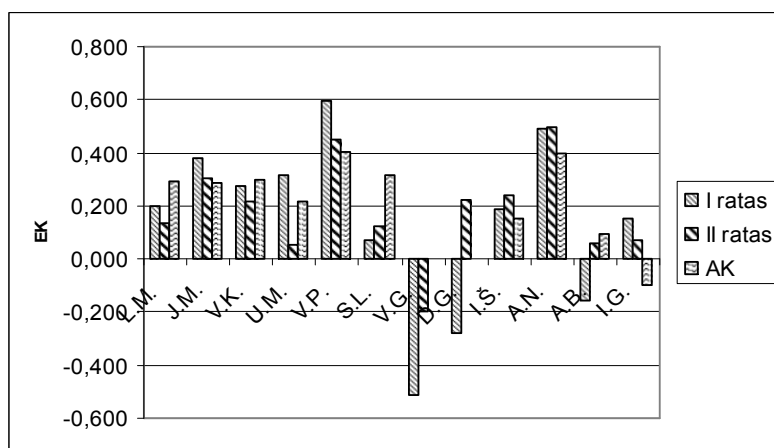
VVEK įtakoja nuo daugelis veiksnių: 1. žaidėjų techninio, taktinio, fizinio parengtumas; 2. varžovų pajėgumas; 3. žaidėjos motyvacija sportiniam rezultatui, temperamentas, charakteris, mąstymo greitis, dėmesio koncentracijos; 4. aplinka, 5. gebėjimas

efektyviai atlikti tikslius judesius varžybinėje veikloje. Todėl šis rodiklis labai varijuoja (žr. 22 pav.).



22 pav. Šiaulių universiteto krepšininkų (n=12) kompleksinis varžybinės veiklos efektyvumo rodiklis

Su kiekvienu varžybų ratu efektyvumo koeficientas gerėjo (žr. 22 pav.), tačiau žvelgiant į atskiros žaidėjos EK rodiklį (žr. 23 pav.), jie nekilo tolygiai kaip komandinis EK. Iš šio pastebėjimo darome prielaidą, kad šios komandos ugdymo procesas, jo priemonės, būdai ir metodai, pasiteisino, treniruotės turėjo įtakos žaidėjų tobulėjimui.



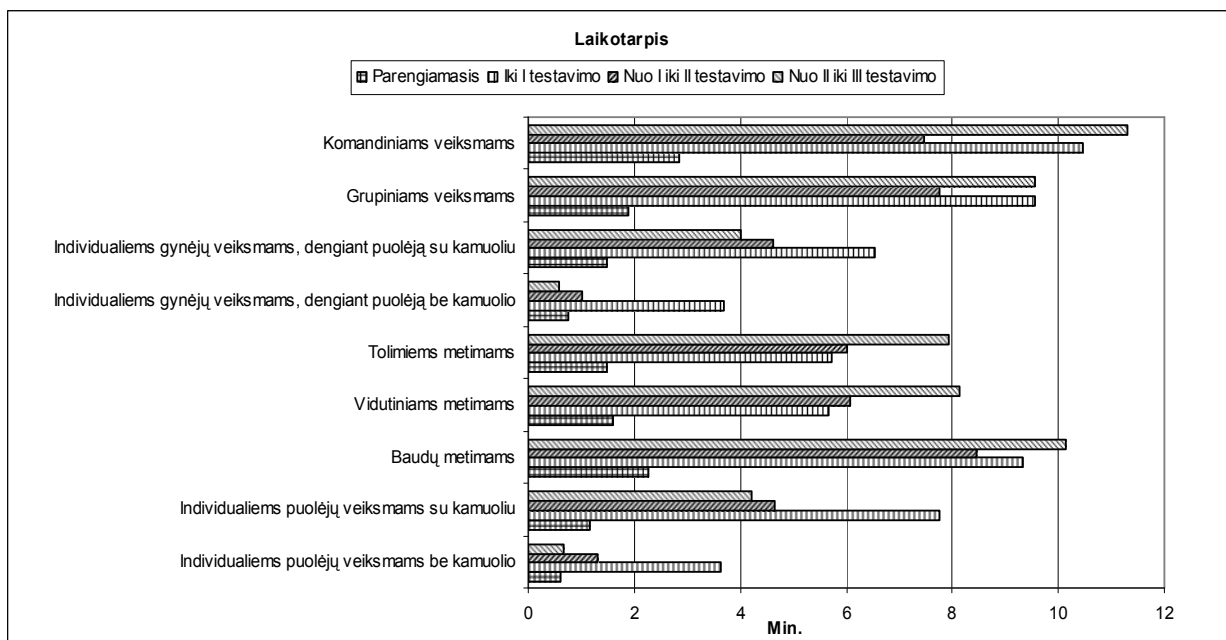
23 pav. Studenčių – krepšininkų varžybinės veiklos efektyvumo rodiklis

VVEK sklaida sudarė 135,4 % tai yra jis svyravo nuo -0,51 iki 0,71 s.v.. Tokia sklaida leidžia teigti, kad šis kintamasis yra labai jautrus ir jį lemia mūsų išanalizuoti veiksniai. Iš kitos pusės šis rodiklis rodo, kad žaidėjos yra ne lygiavertės. Kai kurių žaidėjų (V.G.; I.G.; D.G.) loginio mąstymo ir dėmesio koncentracijos balai (žr. 4, 6 pav.) yra vieni žemiausių

komandoje, tad ir efektyvumo koeficientas yra minusinis. Galime daryti išvadą, kad intelekto gebėjimai gali įtakoti žaidėjų geresniam žaidimui varžybose. Įdomu pastebėti, kad krepšininkės D.G. ekonomiškumo koeficientas nuo $EK > -0,2$, po antro rato pakilo iki $EK > 0,25$. Manytumėme, kad su šia sportininke buvo padirbėta papildomai, tobulinami kompleksinio rodiklio komponentai, kurie buvo prasčiausi I varžybų rate.

3.4. Techninio – taktinio krepšininkių rengimo priemonių ir metodų taikymo racionalumas

A. Čepulėnas (2001) nurodo, kad psichologinį parengtumą lemia asmenybės ypatybių – mąstymo, atminties, dėmesio, motyvacijos, taip pat psichinių funkcijų, reikalingų sportinei veiklai – pasiektas lygis sportinio rengimo vyksme. Minėtas autorius teigia, kad atsižvelgiant į žaidėjų intelekto ir jų gebėjimų tyrimų rezultatus, reikėtų kiekvienam sportininkui parinkti fizinio, techninio - taktinio ir psichologinio ugdymo priemones bei metodus. Norėdami išsiaiškinti kas gali lemti sportininkų intelekto koeficiento ir jo gebėjimų kitimą, kas gali įtakos turėti efektyvumo koeficientui, tyrimo metu stebėjome Šiaulių universiteto studentų krepšininkių ugdymo procesą (didžiausią dėmesį skyrėme techniniam – taktiniam rengimui), naudojamas priemones bei metodus (žr. 24 pav.).



24 pav. Pratimai naudojami tobulinant Šiaulių universiteto komandos techninį – taktinį rengimą

Nustatėme, kad trenerė daugiausia naudojo tas pratimų grupes, kuriose dėmesys skiriamas grupiniams, komandiniams veiksams tobulinti (žr. priedą Nr. 1). Kaip teigia P. Karoblis (2005), žaidėjams labai svarbūs šie techninio parengtumo veiksniai: technikos veiksmų įvairumas – derinti veiksmus su komandos draugais; technikos veiksmų atlikimas perdėm trukdant varžovui. Remiantis šiuo teiginiu, darome išvadą, kad trenerė, tinkamai naudojo pratimus, kurie gerino krepšininkų techniką. Nustatėme, kad techniniame – taktiniame rengime buvo panaudoti tokie treniruotės metodai: modeliavimo (busimų varžybinių situacijų modelių kūrimas), programavimo, pažinimo, individualus, kartojimo, intervalinis, pakaitinis, kompleksinis. P. Karoblis (1995) pažymi, kad treniruotės, jų programa turi būti sudaryta iš įvairių metodų ir priemonių. Metodai turi būti įvairūs, atsižvelgiant į individualius sportininko ypatumus, darbo sąlygas ir ruošimo laikotarpį. Taip pat pažymima, kad vienas iš svarbiausių mokymo metodų yra klaidų nustatymo ir taisymo metodas. Remiantis šiomis tezėmis, teigiame, kad trenerė būtent atsižvelgia į individualius krepšininkų ypatumus, jų trūkumus varžybų metu, todėl metodai yra naudojami įvairūs ir kas kart kiti. Sporto treniruočių metu naudojamos priemonės kito (žr. 24 pav.), atsižvelgiant ir į sportinio rengimo laikotarpį. Nustatyta, kad sezono pradžioje (parengiamajame laikotarpyje) trenerė daugiau naudojo tuos pratimus (specialieji techninio rengimo ir imituojamieji), kurie tobulina technikos veiksmus ir jų derinius, imituoja veiksmą ar tam tikrą derinį. Artėjant prie varžybų ar varžybinių laikotarpiu (ypač pagrindiniame periode varžybiniame ketvirtajame mezocikle), didesnis dėmesys yra skiriamas taktikai, kurios metu naudojami varžybiniai pratimai, kuriais yra tobulinami grupiniai komandiniai veiksmai. Šiuo laikotarpiu trenerė taikė įtemptų situacijų metodą (sudarydavo tokias situacijas, kurios veikia žaidėjų psichiką panašiai kaip per rungtynes).

Treniruočių procese naudoti pratimai baudų metimams tobulinti, buvo tinkamai išdėstyti, ko pasekoje baudų pataikymo procentas varžybų metu (žr. 12 pav.) kito tolygiai su panaudotu laiku treniruočių metu.

Kadangi individualiems gynėjų veiksams dengiant be kamuolio pratimų laiko su kiekvienu laikotarpiu skirta vis mažiau (žr. 24 pav.), nustatėme, kad ir žaidėjų atkovotų kamuolių skaičius varžybų metu atskiruose ratuose mažėjo (žr. 14 pav.). Remiantis šiuo pastebėjimu, teigiame, kad treneriams reikėtų idėmiau stebėti žaidėjų ekonomiškumo koeficientą ir visos komandos varžybinius rodiklius, tuo pačiu kas kart koreguoti treniruočių procesą atsižvelgiant į pastebėtus trūkumus.

Kai kuriems techniniams veiksams ir naujiems taktikos deriniams perprasti, buvo naudoti tokie mokymo metodai: aiškinimo, vaizdumo, praktiniai. Mokymo metodai, pasak L. Jovaišos (2007) veiksmų, būdų visuma mokymo tikslui pasiekti. Kadangi vienas iš mokymo metodų, kurį išskiria L. Šiaučiulienė, O. Visockienė ir kt. (2006) L. Jovaiša (2007) yra treniruotė

(pratybos, kai įtvirtinami ir lavinami įgūdžiai pagal pavyzdžius, užduotis), teigiame, kad kiekvienas sporto užsiėmimas jau yra treniruotė.

Pasak, S. Stonkaus (2003, 1985) sportinis rengimas – daugialypis pedagoginis vyksmas tikslingai naudojant ir taikant turimas žinias, metodus, priemones, apimantis žaidėjų mokymą ir auklėjimą, jo ypatybių ir gebėjimų tobulinimą, harmoningą asmenybės ugdymą, sveikatos stiprinimą, geriausių sportinių rezultatų siekimą. Pratybos – pagrindinė sportinio rengimo organizacinė forma. Pratybos, pasak L. Jovaišos (2007), tai mokymo metodas, kai vyrauja pratimai.

S. Stonkus (1985; 2003) išskiria funkcijas, kurios perkeliamos iš pratybų į rungtynes:

1. rungtynės yra vienintelė veiklos sritis, kur atsiskleidžiamas ir kaskart didinamas žaidėjo parengtumas, įtvirtinamas pratybose įgytas žaidimo pastovumas;
2. rungtynėse tobulinama tai, kas išmokta per pratybas;
3. rungtynėse išryškėja žaidėjo savivalda bei trenerio poveikis ženklais, nurodymais, perprastais pratybose.

Remiantis, šiomis funkcijomis, galime teigti, kad be varžybų, vien sporto pratybų pagalba, krepšininkės nepasieks savo geriausių rezultatų. Treniruotės ir varžybos yra viena kita papildančios veiklos, kurių pagalba siekiama, kad kiekvienas žaidėjas turėtų būtų harmoningai, kūrybingai komandos naudai veikianti asmenybė, kuriai būdinga individuali saviraiška.

3.5. Intelektas, jo gebėjimų ir varžybinės veiklos rodiklių sąsajos

Be jokios abejonės, intelektas ir jo gebėjimai įtakoja varžybinės veiklos efektyvumą. Mokslinėje - metodinėje literatūroje galima sutikti teiginių, kad krepšininkų mąstymo greičio, dėmesio koncentracijos ir kitų psichinių procesų lygis lemia jų gebėjimą realizuoti konkrečius taktinius derinius aikštelėje, ko pasekoje pasiekama pergalė. Tyrimo metu nustatėme intelekto IQ, jo gebėjimų įtaka žaidėjų ekonomiškumui (žr. 5 lentelę).

Kintamųjų koreliacija

Kintamieji *	EK	IQ	LM	DK
EK	1	0,389	0,383***	-0,116
IQ	0,389	1	0,515**	0,291****
LM	0,383***	0,515**	1	0,179
DK	-0,116	0,291****	0,179	1

* EK – ekonomiško koeficientas; IQ – intelekto koeficientas; LM – loginis mąstymas; DK – dėmesio koncentracija.

** koreliacijos koeficientai reikšmingi 0,001 lygmeniu.

*** koreliacijos koeficientai reikšmingi 0,025 lygmeniu.

**** koreliacijos koeficientai reikšmingi 0,1 lygmeniu.

Intelekto IQ, jo gebėjimų ir varžybinės veikos rodiklių sąsaja buvo nustatyta pasitelkus Brave – Pirsono koreliacijos koeficientą. Intelekto koeficiento (IQ) ir kompleksinio varžybinės veiklos rodiklio (EK) koreliacijos koeficientas sudarė $r=0,389$. Tai leidžia teigti, kad IQ labai didelės reikšmės neturi varžybinės veiklos rodikliams. Panašus koreliacijos koeficientas $r=0,383$ nustatytas tarp loginio mąstymo ir kompleksinio varžybinės veiklos rodiklio. Teigiame, kad ir loginis mąstymas neturi didelės reikšmės efektyvumo koeficientui. Komandos narių dėmesio koncentracijos ir varžybinės veiklos rodiklio koreliacijos koeficientas sudarė $r=-0,116$. Šių kintamųjų ryšys yra atvirkštinis, tačiau įtaka ekonomiško koeficientui yra labai maža, pati mažiausia iš visų tirtų kintamųjų. Galime numanyti, kad kai kurių krepšininkų technikos veiksmai buvo automatiški, todėl nereikalavo didelės dėmesio koncentracijos. Didžiausia įtaka yra užfiksuota tarp loginio mąstymo ir intelekto koeficiento. Jų koreliacijos koeficientas sudarė $r=0,515$. Intelekto koeficiento ir dėmesio koncentracijos koreliacijos koeficientas $r=0,291$. Tai leidžia teigti, kad dėmesio koncentracija beveik neturi įtakos intelektui. Koreliacijos koeficientas $r=0,179$ buvo užfiksuotas tarp dėmesio koncentracijos ir loginio mąstymo. Galime daryti prielaidą, kad krepšininkų, kurios geba logiškai mąstyti, dėmesio koncentracija nėra didelė.

IŠVADOS

1. Varžybinės veiklos efektyvumą lemia šie pedagoginiai veiksniai: ugdymas (kryptingas ir nuoseklus sportinio rengimo lavinimas treniruočių metu, tinkama treniruotės valdymo struktūra); ugdymo rezultatai (žaidėjų žinios, gebėjimai, vertybės); trenerio pedagoginis meistriškumas (gebėjimas sudominti ir palaikyti ugdytinių dėmesį įvairiose situacijose; gebėjimas greitai ir tiksliai išvelgti sportininkų būseną ir į jas pedagogiškai reaguoti).
2. Varžybinės veiklos efektyvumą lemia šie psichologiniai veiksniai: krepšininkų poreikiai, mąstymas, interesai, intelektas ir jo gebėjimai, charakteris, temperamentas, valia, motyvai, įsitikinimai, nuostatos, vertybinės orientacijos, psichinė įtampa dėl atsakomybės varžybose, komandos psichologinis klimatas.
3. Varžybinės veiklos efektyvumą lemia šie socialiniai veiksniai: sportininkų socialinė, ekonominė bei kultūrinė šeimos padėtis, bendra ekonominė situacija, komandoje vyraujantys tarpasmeniniai santykiai (formalieji, neformalieji) tarp žaidėjų, tarp ugdytinių ir trenerio, neįprasta varžybų vieta, žiūrovai.
4. Studentų krepšininkų intelekto koeficientas buvo $93,4 \pm 2,7$ s.v. Pagal, K. Miškinio ir E. Skyriaus (2005), siūlomą vertinimo sistemą, šios sportininkės yra vidutinio intelektualumo. Toks gana prastas krepšininkų intelekto koeficientas nulėmė ir blogą krepšininkų techninių - taktinių sumanymų realizavimą aikštelėje. Nustatyta, kad žaidėjų IQ aukščiausi komandoje.
5. Šios komandos krepšininkų loginis mąstymas buvo $21 \pm 2,6$ balo tai yra šiek tiek aukštesnis lygis už vidutinį.
6. Krepšininkų dėmesio koncentracija buvo $12,4 \pm 1,9$ balo. Šio gebėjimo vertinimas buvo šiek tiek aukštesnis už vidutinį.
7. Krepšininkų ugdymo procesas įtakoja intelektinius gebėjimus. Norint juos pagerinti reikia treniruočių procesą koreguoti atsižvelgiant į varžybės veiklos rodiklius ir individualius krepšininkų gebėjimus. Atliekant testavimus ir tinkami nustačius esamus sportininkų trūkumus, pasitelkiant treniruočių metodus (pažinimo, individualus, intervalinis ir kt.) galima veikti loginį mąstymą, dėmesio koncentraciją. Dėmesio koncentraciją (geriausia buvo po atkrintamųjų varžybų 12,5 balo) ir loginis mąstymas (geriausias buvo po atkrintamųjų varžybų 21,5 balo) labiausiai lavinami pasitelkus pratimų grupes, skirtas komandiniams (vidutiniškai 11 minučių per vieną treniruotę), grupiniams (vidutiniškai 10 minučių per vieną treniruotę) veiksams tobulinti.
8. Krepšininkų ugdymo proceso poveikis varžybinės veiklos veiksmingumui taip pat yra. Kadangi pagrindiniame periode, antrajame parengiamajame ir trečiajame varžybiniame

mezocikluose, treniruočių skaičius buvo nedidelis, tuo pačiu krepšininkės mažiau treniravosi, todėl blogiausios krepšininkių efektyvumo koeficiento komponentų reikšmės užfiksuotos pasibaigus antrajam varžybų ratui.

9. Intelektas ir jo gebėjimai (loginis mąstymas, dėmesio koncentracija) skirtingai veikia atskirus kompleksinio varžybinės veiklos rodiklio komponentus. Kamuolių perėmimui, baudų pataikymui, klaidų išvengimui įtakos turi dėmesio koncentracija. Loginis mąstymas lemia rezultatyvių perdavimų, atkovotų kamuolių, pelnomų taškų skaičių. Intelektas įtakoja varžybinės veiklos rezultatus. Efektyviausiai aikštelėje žaidusių ir daugiausiai taškų pelniusių krepšininkių intelektas buvo didžiausias.
10. Varžybinės veiklos efektyvumo koeficiento rodikliai tampriausiai siejasi su intelekto koeficientu ir loginiu mąstymu. Užregistruoti patikimi koreliacijos koeficientai tarp intelekto ir varžybinės veiklos efektyvumo koeficientų ($r=0,389$), loginio mąstymo ir varžybinės veiklos efektyvumo koeficiento ($r=0,383$). Didžiausia sąsaja nustatyta tarp intelekto koeficiento ir loginio mąstymo ($r=0,515$).

REKOMENDACIJOS

1. Treneriai nustatę žaidėjų loginio mąstymo, dėmesio koncentracijos lygį, gali svarstyti sportininko pozicijos keitimo galimybes.
2. Intelektu koeficiento nustatymas ir jo duomenys yra informatyvus rodiklis. Pagal gautus duomenis sportininkus galima skirstyti į įvairaus pajėgumo grupes, kurioms taikomas skirtingas mokymo turinys.
3. Studentų - krepšininkų (vieną varžybų sezoną) turėtų sudaryti apie 36 savaitės treniruočių. Per šį laikotarpį reikėtų atlikti apie 170 treniruočių. Žiemos sesijos metu, reikėtų daugiau suorganizuoti kontrolinių varžybų, nes pertrauktas LSKL varžybų tvarkaraštis, neigiamai veikia sportiniams rezultatams.
4. Naudojant įprastus pratimus ir į juos įpinant po nauja komanda, judesį, sunkinant atlikimo aplinkybes, galima gerinti žaidėjų mąstymą, pastabumą.
5. Sporto pratybų pradžioje treneriui rekomenduotumėme savo auklėtiniams nusakyti tos treniruotės darbo planą. Tai padės sportininkėms susikaupti, sutelkti dėmesį, tinkamai nusiteikti treniruotėms.
6. Treniruotės procese ir varžybų metu reikėtų tiek treneriui, tiek auklėtiniam būti dėmesingam, mokėti klausytis, nes neatidžiai klausantis galima neteisingai suvokti perteikiamą informaciją, o tai ateityje gali turėti neigiamų pasekmių ir prastėti sportiniai rezultatai.
7. Tobulinant baudų metimus, reikėtų atsižvelgti į laikotarpį (kada varžybos). Esant varžybiniam laikotarpiui, reikėtų tobulinti metimus artimiausiomis varžybų sąlygomis, nuolat keičiant situacijoms, po krūvių. Esant parengiamajam laikotarpiui, reikėtų atlikti kuo daugiau metimų serijų, kad gerai sportininkės pajustų kamuolį ir nuotolį.
8. Treneris žinodamas savo auklėtinių mąstymo galimybes, gali tuo pasinaudoti mokant naujus derinius, sprendžiant tam tikrus taktikos klausimus.
9. Taktinio meistriškumo įvaldymas parodo sportininko intelekto lygį, pastabumą, mokėjimą planuoti savo veiksmus, todėl taktinių veiksmų mokymas turi remtis psichologiniais pagrindais.
10. Sportininkės norėdamos varžybose realizuoti visas savo galimybes, privalo:
 - 10.1. Veikti esant įvairioms sąlygoms ir nekreipti dėmesio į pašalinius žmones;
 - 10.2. Labai tiksliai atlikti veiksmus ir judesius, išmokus treniruočių metu, iki minimumo sumažinant klaidų galimybę;
 - 10.3. Greitai ir tiksliai įvertinti varžybų aplinką, priimti sprendimus ir juos tinkamai realizuoti;

10.4. Savarankiškai išmokti ir reguliuoti nervinę – psichologinę įtampą.

11. Siekiant aukštesnių sporto rezultatų, sportininkės turėtų, suderinti savo buitines problemas su varžybų kalendoriumi, kad jos neblaškėtų varžybų metu.
12. Siekiant išlaikyti gerą sportinę formą, treneriams reikia ieškoti tokių pratimų ir jų atlikimo aplinkybių, kuriomis žaidėjos ne tik nepervargtų, bet ir greičiau atsigautų (pvz. pratybos baseine, miške ir pan.).
13. Prieš kiekvienas varžybas, reikėtų techninį – taktinį rengimą koreguoti, atsižvelgiant į konkretų varžovą, išryškėjusius trūkumus, kurie buvo per prieš tai vykusias rungtynes.

LITERATŪRA

1. Antikos pedagogai // Pedagoginiai raštai. (1991). Kaunas.
2. Bagdonas, V. (2003). Intelektu modeliai ir jų taikymas valdymui. Kaunas.
3. Bitinas, B. (2000). Ugdymo filosofija. Vilnius.
4. Bobrova, L., Mackevičius, L., Norkus, S. (2004). Specialiosios mokyklos kūno kultūros metodikos realizavimas pedagoginėje praktikoje. Šiauliai.
5. Bobrova, L., Stašinskienė, I., Pacevičienė, R. (2004). Kursinių, bakalauro, magistro darbų, baigiamųjų projektų rengimo ir gynimo metodinės rekomendacijos. Šiauliai.
6. Bortuli, L., Malinaggi, G., Robbaza, C. (1998). Young athletes perception of their actual and ideal behavior. *IX-th European Congress of Sport Psychology*. Brussels.
7. Čekanavičius, V., Murauskas, G. (2000). Statistika ir jos taikymas. Vilnius.
8. Čepulėnas, A. (2001). Slidininkų rengimo technologija. Kaunas
9. Dineika, K. (2000). Žaidimai. Vilnius.
10. Eysenck, H. J. (2001). Sužinok savo IQ. Vilnius.
11. Gage, N. L., Berliner, D. C. (1994). Pedagoginė Psichologija. Vilnius.
12. Garastas V. 2002. Krepšinio trenerio užrašai. Vilnius.
13. Gudzinevičiūtė, O. L., Kardelienė, L., Kardelis, K., Mykolaitienė, L. (2006). Kūno kultūros ir sporto specialistų kompetencija: mokslo darbai ir profesinė kalba. Vilnius.
14. J. B., Schwartzman, L. (1999). Behavioral assessment in sport psychology consulting. *Journal of Sport Behavior*, 22 (4).
15. Jacikevičius, A., Gučas, A., Rimkutė, E. (Sud.). (1986). Bendroji psichologija. Vilnius.
16. Jovaiša, L. (1993). Pedagogikos terminai. Kaunas
17. Jovaiša, L. (2007). Enciklopedinis edukologijos žodynas. Vilnius.
18. Kaffemanas, R. (2001). Mąstymo psichologija. Šiauliai.
19. Kantas, I. (1990). Apie pedagogiką. Vilnius.
20. Karoblis, P. (2003). Jaunojo sportininko treniruotė. Vilnius.
21. Karoblis, P. (2005). Sportinio rengimo teorija ir didaktika. Vilnius.
22. Karoblis, P. (1994). Sportinės treniruotės struktūra ir valdymas.
23. Karoblis, P., Raslanas A., Steponavičius K (2002). Didelio meistriškumo sportininkų rengimas. Kaunas
24. Kepalaitė, A. (1982). Intelektas. Emocijos. Šiauliai.

25. Malinauskas, R. (2004). Esminiai socialiniai igūdžiai ir jų vertinimas (remiantis sporto pedagogų tyrimo duomenimis). *Ugdymo psichologija*.
26. Maron m. Sehr. (2001). Didžioji EQ testų knyga. Vilnius.
27. Martens, R. (1999). Sporto psichologijos vadovas treneriui. Vilnius.
28. Martišius, V. (1999). Psichologijos metodai. Vilnius.
29. Meidus, L (2005). Sporto psichologija. Vilnius.
30. Meyers, M. C, Bourgeois, A. E. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal of Sport Behavior*, 22 (3)
31. Meyers, M. C, Sterling, J. C. (1994). Mood and psychological skills of world-ranked female tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 17(3).
32. Miškinis, K (1998). Trenerio etika. Kaunas.
33. Miškinis, K. (2002). Sporto pedagogikos pagrindai. Kaunas.
34. Miškinis, K., Skyrius, E. (2005). Trenerio veiklos optimizavimas. Vilnius.
35. Myers, D., G. (2000). Psichologija. Vilnius
36. Palaima, J. (1987). Fizinį pratimų mokymo psichologijos pagrindai. Vilnius.
37. Palaima, J. (1987). Fizinį pratimų mokymo psichologijos pagrindai. Vilnius.
38. Psichologijos žodynas. (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
39. Schafer, W. (1989). Some sources and consequences of interscholastic athletics: The case of participation and delinquency. *International review of Public Health*.
40. Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2004). Sporto tyrimų metodologija. Vilnius: Lietuvos sporto informacinis centras.
41. Spreitzer, E. (1994). Does participation in interscholastic athletics affect adult development? *Youth & society*, 25 (3).
42. Stonkus, S. (Sud.). (2002). Sporto terminų žodynas. Kaunas: KKA.
43. Stonkus, S. (1985). Krepšinis. Vilnius.
44. Stonkus, S. (1997). Žaidžiame krepšinį. Kaunas.
45. Stonkus, S. (2002). Krepšinio testai. Kaunas.
46. Stonkus, S. (2003). Krepšinis. Istorija, teorija, didaktika. Kaunas.
47. Stonkus, S. (Sud.). (1979). Sportinių žaidimų mokymas. Kaunas.
48. Stonkus, S. (Sud.). (1996). Sporto terminų žodynas. Kaunas: KKI..
49. Stonkus, S., Kuklys, V. (2001). Parengiamieji krepšinio žaidimai. Vilnius.
50. Stonkus, S., Zuoza, A. K., Jankus, V., Pacenka, R. (2002). Žaidimai. Teorija ir didaktika. Kaunas.
51. Stulpinas, T. (1994). Ugdymo turinys. Šiauliai.
52. Šalkauskis, S. (1992). Rinktiniai raštai. Vilnius.

53. Šiaučiukėnienė, L., Visockienė, O., Taliūnienė, P. (2006). Šiuolaikinės didaktikos pagrindai. Kaunas.
54. Šniras, Š. (2005). Krepšinio sporto mokyklų moksleivių socialinių įgūdžių ugdymo ypatumai // disertacija. Kaunas.
55. Šuklys, S. (2002). Socialiniai, moraliniai sporto sociologijos aspektai. Kaunas.
56. Šuklys, S. (2005). Socialiniai, Etiniai sporto aspektai. Kaunas.
57. Tamošauskas, P. (2000). Humaniškai orientuotas studentų fizinis ugdymas. Vilnius: Technika.
58. Testai intelektui lavinti ir erudicijai plėsti. (2001). (versta iš Donatella Bergamino, Marina Raffo. Nuovi test di intelligenza.1998), vertė Alfonsas Zdanavičius. Vilnius.
59. Vaisetaitė L. Dėmesio koncentracija – teorinės gairės [interaktyvus] [žiūrėta 2006 m. spalio 23 d.]. Prieiga per internetą:
http://www.sportopsi.com/straipsniai/straipsniai1/str_demesiokonc.html
60. Верхошанский, Ю. В. (1998). Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. Москва. № 5.
61. Генев, Ф. (1971). Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. Москва. ФиС.
62. Мамвеев, Л. П. (1991). Теория и методика физической культуры. Москва: ФиС.

PRIEDAI

1 PRIEDAS

Rengimo priemonės parengiamajame Šiaulių universiteto komandos periode

1. Periodas	Parengiamasis					
	I		PA1		KP1	
2. Mezciklas	VIII		IX		IX	
3. Mėnuo	VIII		IX		IX	
4. Dienos	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02
5. Mikrociklai	I1	U1	U2	AK1	P1	P2
Fizinio rengimas (minutės):	240	504	510	450	294	262,5
1. Bėgimas (minutės)	105	200	250	230	180	180
2. Šuoliai (kartai)		220	260	180	160	160
3. Metimai (kartai)		30	50	50		50
4. Pratimai su sunkmenomis (kg)		2500	2500	3000	2800	2800
5. Kiti sportiniai žaidimai (minutės)	45	80	120	100	50	
6. Judrieji žaidimai (minutės)	45	30	10	20		
7. Estafetės (minutės)	45	20	10	20		
Techninis - taktinis rengimas (minutės):		56	66	114	147	210
1. Pratimai individualiems puolėjų veiksmams be kamuolio tobulinti		6	10			10
2. Pratimai individualiems puolėjų veiksmams su kamuoliu tobulinti		10	10	12	7	10
3. Pratimai baudų metimams tobulinti		10	15	30	20	20
4. Pratimai vidutiniams metimams tobulinti		10	7	20	10	20
5. Pratimai tolimiems metimams tobulinti		5	7	20	10	20
6. Pratimai individualiems gynėjų veiksmams, dengiant puolėją be kamuolio, tobulinti		5	7			20
7. Pratimai individualiems gynėjų veiksmams, dengiant puolėją su kamuoliu, tobulinti		10	10	12	10	20
8. Pratimai grupiniams veiksmams tobulinti				20	30	30
9. Pratimai komandiniams veiksmams tobulinti					60	60
Teorinis rengimas:			24	36	49	52,5

Rengimo priemonės pagrindiniame „Šiaulių“ komandos periode (mezociklas – V₁ ir V₂)

1. Periodas	Pagrindinis								
2. Mezciklas	V1					V2			
3. Mėnuo	X					XI			
4. Dienos	03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-27	28-04
5. Mikrociklai	V1	V2	V3	V4	AT1	V5	V6	V7	AT2
Fizinio rengimas (minutės):	92	72	54	60	113	84	150	61	128
1. Bėgimas (minutės)	80	72	54	60	70	60	90	61	70
2. Šuoliai (kartai)	120				100	100	100		160
3. Metimai (kartai)							30		
4. Pratimai su sunkmenomis (kg)	2200				2000		2000		2000
5. Kiti sportiniai žaidimai (minutės)									
6. Judrieji žaidimai (minutės)									
7. Estafetės (minutės)									
Techninis - taktinis rengimas (minutės):	235	264	281	204	244	144	294	241	280
1. Pratimai individualiems puolėjų veiksmams be kamuolio tobulinti	15	20	20	15	10		10		
2. Pratimai individualiems puolėjų veiksmams su kamuoliu tobulinti	30	35	31	15	40	20	35	25	30
3. Pratimai baudų metimams tobulinti	40	35	40	30	40	20	40	40	50
4. Pratimai vidutiniams metimams tobulinti	15	20	25	21	30	14	37	20	20
5. Pratimai tolimiems metimams tobulinti	15	20	25	21	30	15	37	15	20
6. Pratimai individualiems gynėjų veiksmams, dengiant puolėją be kamuolio, tobulinti	15	20	20	12	14	0	10		
7. Pratimai individualiems gynėjų veiksmams, dengiant puolėją su kamuoliu, tobulinti	15	34	20	20	40	15	35	30	30
8. Pratimai grupiniams veiksmams tobulinti	40	40	40	30	20	40	50	51	60
9. Pratimai komandiniams veiksmams tobulinti	50	40	60	40	20	20	40	60	70
Teorinis rengimas:	25	22	25	36	19	72	72	58	102

Rengimo priemonės pagrindiniame „Šiaulių“ komandos periode (mezociklai – V2; PA2; V3)

1. Periodas	Pagrindinis								
2. Mezociklas	V2			PA2				V3	
3. Mėnuo	XII			XII	I				
4. Dienos	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05
5. Mikrociklai	V8	V9	V10	AT3	AT4	AK3	AK4	V11	V12
Fizinio rengimas (minutės):	64	60	46	169	156	169	182	143	130
1. Bėgimas (minutės)	64	60	46	100	90	100	110	100	130
2. Šuoliai (kartai)				160	170	160			
3. Metimai (kartai)				40	30	40			
4. Pratimai su sunkmenomis (kg)				2400	2800	2800	2600	2200	
5. Kiti sportiniai žaidimai (minutės)									
6. Judrieji žaidimai (minutės)									
7. Estafetės (minutės)									
Techninis - taktinis rengimas (minutės):	240	320	185	91	104	91	78	117	130
1. Pratimai individualiems puolėjų veiksmams be kamuolio tobulinti		10							
2. Pratimai individualiems puolėjų veiksmams su kamuoliu tobulinti	30	30	15				13	15	15
3. Pratimai baudų metimams tobulinti	40	40	40	41	30	20	15	30	30
4. Pratimai vidutiniams metimams tobulinti	24	40	30	25	30	20	15	20	10
5. Pratimai tolimiems metimams tobulinti	25	40	30	25	30	20	15	20	10
6. Pratimai individualiems gynėjų veiksmams, dengiant puolėją be kamuolio, tobulinti		10							
7. Pratimai individualiems gynėjų veiksmams, dengiant puolėją su kamuoliu, tobulinti	36	40	10					15	15
8. Pratimai grupiniams veiksmams tobulinti	45	50	30		14	11	20	17	25
9. Pratimai komandiniams veiksmams tobulinti	40	60	30			20			25
Teorinis rengimas:	16	20	0	0	0	0	0	0	0

Rengimo priemonės pagrindiniame Šiaulių universiteto komandos periode (mezociklas – V3 ir V4)

1. Periodas	Pagrindinis							
2. Mezociklas	V3				V4			
3. Mėnuo	II				III			
4. Dienos	06-12	13-19	20-26	27-05	06-12	13-19	20-26	27-02
5. Mikrociklai	V13	V14	AT5	V15	V16	V17	V18	V19
Fizinio rengimas (minutės):	155	137	122	124	53	51	58	144
1. Bėgimas (minutės)	130	120	100	100	53	51	58	80
2. Šuoliai (kartai)	160	140	100	110				140
3. Metimai (kartai)								30
4. Pratimai su sunkmenomis (kg)								
5. Kiti sportiniai žaidimai (minutės)								
6. Judrieji žaidimai (minutės)								
7. Estafetės (minutės)								
Techninis - taktinis rengimas (minutės):	475	243	328	270	228	225	219	336
1. Pratimai individualiems puolėjų veiksmams be kamuolio tobulinti	45	15	10	5				10
2. Pratimai individualiems puolėjų veiksmams su kamuoliu tobulinti	50	25	35	15	10	10	20	25
3. Pratimai baudų metimams tobulinti	60	40	50	60	40	50	40	50
4. Pratimai vidutiniams metimams tobulinti	60	20	47	35	40	35	39	40
5. Pratimai tolimiems metimams tobulinti	60	20	47	35	40	35	30	40
6. Pratimai individualiems gynėjų veiksmams, dengiant puolėją be kamuolio, tobulinti	30	13	10	5				6
7. Pratimai individualiems gynėjų veiksmams, dengiant puolėją su kamuoliu, tobulinti	40	30	25	15	10	10	10	25
8. Pratimai grupiniams veiksmams tobulinti	60	40	44	40	40	45	30	60
9. Pratimai komandiniams veiksmams tobulinti	70	40	60	60	48	40	50	80
Teorinis rengimas:	0	0	0	21	31	24	15	0

**Rengimo priemonės pagrindiniame Šiaulių universiteto komandos periode
(mezociklas – V₄)**

1. Periodas	Pagrindinis				VISO (laikas per vieną treniruotę)			
2. Mezociklas	V ₄							
3. Mėnuo	IV				VIII-X	X-XI	XI-II	II-IV
4. Dienos	03-09	10-16	17-23	24-30	22-02	03-13	14-19	20-30
5. Mikrociklai	V ₂₀	V ₂₁	V ₂₂	V ₂₃				
Fizinio rengimas (minutės):	90	75	56	84	53,82	21,59	28,69	19,04
1. Bėgimas (minutės)	90	75	56	84	27,26	18	20,84	16,6
2. Šuoliai (kartai)					23,33	14,55	17,21	7,78
3. Metimai (kartai)					4,29	0	2,3	0,67
4. Pratimai su sunkmenomis (kg)					323,81	190,91	275,41	0
5. Kiti sportiniai žaidimai (minutės)					9,4	0	0	0
6. Judrieji žaidimai (minutės)					2,5	0	0	0
7. Estafetės (minutės)					2,26	0	0	0
Techninis - taktinis rengimas (minutės):	204	281	256	196	14,12	62,36	47,36	56,51
1. Pratimai individualiems puolėjų veiksmams be kamuolio tobulinti		5			0,62	3,64	1,31	0,67
2. Pratimai individualiems puolėjų veiksmams su kamuoliu tobulinti	14	25	25	10	1,17	7,77	4,64	4,2
3. Pratimai baudų metimams tobulinti	40	50	46	30	2,26	9,32	8,46	10,13
4. Pratimai vidutiniams metimams tobulinti	30	40	30	30	1,6	5,68	6,08	8,13
5. Pratimai tolimiems metimams tobulinti	30	40	30	30	1,48	5,73	6,02	7,93
6. Pratimai individualiems gynėjų veiksmams, dengiant puolėją be kamuolio, tobulinti		5			0,76	3,68	1,03	0,58
7. Pratimai individualiems gynėjų veiksmams, dengiant puolėją su kamuoliu, tobulinti	10	25	25	26	1,48	6,55	4,61	4,02
8. Pratimai grupiniams veiksmams tobulinti	40	41	50	40	1,9	9,55	7,75	9,56
9. Pratimai komandiniams veiksmams tobulinti	40	50	50	30	2,86	10,45	7,46	11,29
Teorinis rengimas:	26	19	0	0	3,85	9,05	4,39	3,02

Komandos „TTT – Riga“ techniniai duomenys (2006-2007 metais)

Žaidėjos	Žaistų rungtynių skaičius	Min.	2M.	2A.	2 %	3 M.	3A.	3 %	1M.	1A	1%	O	D	TOTAL	AS	PF	TO	ST	BL	PTS
I.C.	5	137	33	77	43	13	39	33	23	28	82	6	31	37	7	9	15	11	2	128
A.C.	3	89	18	32	56	0	0	0	20	26	77	7	21	28	4	10	5	7	1	56
F.D.	5	129	30	51	59	0	0	0	15	25	60	29	13	42	8	12	10	11	0	75
M.J.	4	114	21	37	57	3	7	43	5	9	56	5	8	13	14	11	11	10	1	56
E.B.	11	256	28	62	45	20	51	39	36	41	88	3	24	27	31	30	43	12	2	152
L.J.	2	43	10	23	43	0	0	0	5	6	83	5	7	12	1	1	2	6	0	25
A.S.	12	212	41	76	54	0	0	0	29	43	67	26	47	73	4	19	14	11	2	111
A.Z.	5	162	12	23	52	6	21	29	4	7	57	2	14	16	16	12	17	8	1	46
L.B.	11	216	23	45	51	5	18	28	17	24	71	14	21	35	20	20	22	12	2	76
K.O.	3	56	8	16	50	0	0	0	3	7	43	1	8	9	4	6	7	2	1	19
U.O.	1	19	1	4	25	0	0	0	3	4	75	2	3	5	3	2	2	0	0	5
A.E.	11	264	15	49	31	1	1	10 0	16	21	76	16	35	51	8	17	12	19	3	49
R.F.	9	121	2	17	12	7	12	58	5	11	45	4	6	10	7	19	8	10	0	30
B.E.	12	206	13	32	41	1	10	10	10	17	59	7	18	25	11	35	12	18	0	39
A.G.	7	78	7	13	54	0	0	0	0	1	0	6	10	16	3	4	4	0	2	14
L.N.	6	86	3	7	43	0	8	0	3	8	38	3	9	12	7	13	8	6	0	9
I.J.	5	41	1	7	14	0	0	0	4	4	100	0	2	2	1	3	2	3	0	6
A.P.	3	22	1	2	50	0	3	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	2	0	2
D.K.	13	340	18	47	38	26	75	35	31	40	78	22	27	49	13	24	9	14	2	145
Viso:	13	2650	287	628	46	82	246	33	234	327	72	158	310	466	163	251	207	162	20	1054

Komandos „Teo“ techniniai duomenys (2006-2007 metais)

Žaidėjos	Žaistų rungtynių skaičius	Min.	2M.	2A.	2%	3M.	3A.	3%	1M.	1A.	1%	O	D	TOTAL	AS	PF	TO	ST	BL	PTS
K.D.	3	111	24	38	63	8	20	40	1	1	100	5	19	24	21	5	10	11	1	73
G.P.	3	61	10	18	56	0	1	0	25	29	86	5	15	20	3	8	6	2	6	45
S.V.	3	78	18	32	56	1	1	100	5	10	50	10	18	28	7	8	3	7	0	44
E.H.	3	78	12	29	41	2	3	67	11	13	85	4	15	19	6	3	7	3	2	41
E.Š.	3	83	12	21	57	2	6	33	10	11	91	7	11	18	7	4	6	3	1	40
M.D.	3	76	7	14	50	2	7	29	4	4	100	1	8	9	5	5	5	6	0	24
R.V.	3	60	1	2	50	4	11	36	2	2	100	1	9	10	4	7	2	1	0	16
Š.P.	2	17	2	5	40	1	3	33	3	4	75	2	1	3	1	2	1	0	0	10
Š.J.	2	19	2	5	40	0	2	0	1	2	50	3	1	4	0	2	0	0	0	5
I.D.	2	17	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	0	2	2	2	0	0
Viso:	3	600	88	166	53	20	54	37	62	76	82	39	99	138	54	46	42	35	10	298

**Šiaulių universiteto komandos efektyvumo koeficientas
2005-2006 metais**

Varžybų numeris	Varžybų data	Efektyvumo koeficientas (EK)
1.	2005.10.05	0,35
2.	2005.10.12	0,35
3.	2005.10.19	0,40
4.	2005.10.26	0,35
5.	2005.11.02	0,33
6.	2005.11.09	0,36
7.	2005.11.23	0,17
8.	2005.12.07	0,29
9.	2005.12.21	0,31
10.	2005.02.08	0,35
11.	2006.02.15	0,08
12.	2006.03.01	0,30
13.	2006.03.08	0,19
14.	2006.03.15	0,55
15.	2006.03.22	0,22
16.	2006.04.05	0,20
17.	2006.04.12	0,27
18.	2006.04.19	0,23
	X	0,29
	σ	0,10

Technikos – taktikos rengimui naudojami pratimai

II. Pratimai individualiems puolėjų veiksams su kamuoliu tobulinti

Kamuolio perdavimų pratimai

(pratimai reikalaujantys žaidėjų dėmesio koncentracijos ir loginio mąstymo)

1. Kamuolio mušimas į sieną keičiant žaidėjo vietą.
2. Perdavimai poromis nuolat keičiant perdavimo būdus.
3. Perdavimai trise, keturiose, penkiese.
4. Perdavimai žvaigždute.
5. Žaidėjas su kamuoliu atsisukęs į kitus, stovinčius eilėje. Perdavęs kamuolį, jis juda kito žaidėjo link, perima iš jo kamuolį, vėl perduoda ir t.t.
6. Perdavimai poromis per aikštę dvižingsnio ritmu.
7. Tas pats trise, keturiose.
8. Perdavimai poromis trukdant gynėjui (iš pradžių imituojant gynybą).
9. Žaidėjai stovi ratu, vienas — vidury. Pastarasis stengiasi paliesti kamuolį. Negalima perduoti šalia stovinčiam, reikia vengti aukštų perdavimų.
10. Žaidėjai stovi poromis, kiekviena pora turi po kamuolį. Įvairūs perdavimai.
11. Megztukas trise, keturiose, penkiese.
12. Paskui kamuolį. Perdavęs kamuolį žaidėjas bėga užimti žaidėjo, gaudančio kamuolį, vietą.

Kamuolio varymo pratimai

1. Varymas vietoje dešine, kaire ranka, keičiant rankas, aukštai, žemai atšokant nuo grindų kamuoliui, užmerkus (uždengus) vieną, abi akis. VARIANTAI: tas pats einant, bėgant
2. Varymas iš taisyklingos pradinės padėties (stovėsenos).
3. Žaidėjai mesteli kamuolį pirmyn aukštyn, sugauna sustodami šuoliuku ir varo pirmyn.
4. Varymas per aikštę tris kartus aukštai atšokant nuo grindų kamuoliui, keičiant rankas, tris kartus žemai atšokant ir t.t.
5. Varymas keičiant kamuolio atšokimo aukštį: aukštai, žemai, labai žemai.
6. Kamuolio stūmimas (varymas) vienu, dviem, trimis, keturiais, penkiais pirštais.
7. Kamuolio varymas vietoje 2-3 kartus mušant į grindis, keičiant ranką.
8. Kamuolio varymas atsiklaupus, sėdint, atsigulus ant nugaros, pilvo, kaire, dešine ranka (taip pat keičiant šias padėtis).
9. Varymas aštuoniuke tarp kojų ir aplink kojas.
10. Dviejų kamuolių varymas.
11. Varymas per aikštę nuolat keičiant kryptį, po varpstės.

12. Varymas tarp kliūčių, aplink kliūtis.

Puolimo pratimai

1. *Perdavęs kamuolį, bėk vėl jo gauti:*

- įžaidėjo ir krašto puolėjų bendradarbiavimas.
- dviejų įžaidėjų bendradarbiavimas.
- krašto ir vidurio puolėjo bendradarbiavimas.
- vidurio puolėjo ir įžaidėjo bendradarbiavimas.
- krašto puolėjo ir įžaidėjo bendradarbiavimas.

2. *Perdavęs kamuolį, bėk nuo jo:*

- įžaidėjų ir krašto puolėjo bendradarbiavimas.
- krašto, vidurio puolėjo ir įžaidėjo bendradarbiavimas.

Šie ir kiti panašūs pratimai iš pradžių atliekami be gynėjų, paskui su vienu, vėliau su dviem gynėjais. Gynėjai iš pradžių pasyvūs, paskui greitina savo veiksmus. (Naudojant vis sudėtingesnius pratimus, sportininkams yra lavinamas mąstymas, pratimų atlikimas reikalauja vis didesnės dėmesio koncentracijos).

III. Pratimai baudų metimams tobulinanti (jų metu labiausiai yra tobulinama dėmesio koncentracija). Šių pratimų grupę rekomenduojama naudoti parengiamuoju, atgaunamuoju laikotarpiu.

1. Vienas žaidėjas su kamuoliu prie baudų metimo linijos, antras — po krepšiu. Žaidėjas su kamuoliu meta seriją baudų (5, 10, 15), kitas padavinėja kamuolį. Po to abu keičiasi vietomis.

VARIANTAI:

— žaidėjai rungtyniauja, kuris daugiau kartų įmes kamuolį į krepšį iš tam tikro bandymų skaičiaus (pvz., iš 50) arba kuris pirmas įmes į krepšį nustatytą baudos metimų skaičių (pvz., 30);

— vienas žaidėjas meta į krepšį 10 baudų iš eilės. Jis turi įmesti tiek kartų, kiek įmetė prieš jį metęs žaidėjas. Jei antrasis žaidėjas įvykdo šią užduotį, tai jis meta baudas pirmas.

2. Žaidėjas meta baudas serijomis tol, kol neįmeta. VARIANTAI:

— žaidėjai meta baudas serijomis tol, kol neįmeta dviejų baudų;

— varžomasi, kuris žaidėjas daugiau kartų paeiliui įmes kamuolį į krepšį iš kelių bandymų (pvz., iš trijų);

— varžomasi, kuris žaidėjas greičiau įmes nustatytą baudų skaičių (pvz., 50) iki pirmo netikslaus metimo.

3. Žaidėjai suskirstyti į keletą komandų. Kiekvienos komandos žaidėjai paeiliui meta po 10 baudų. Antrasis žaidėjas turi įmesti tiek baudų, kiek įmetė pirmasis, trečiasis — tiek, kiek įmetė antrasis, ir tt. Neįvykdę šios sąlygos žaidėjai sudaro atskirą komandą ir atlieka tą patį pratimą.

VARIANTAS: tas pats, tik žaidėjai meta baudas, kol kamuolys neįkrinta į krepšį.

4. Žaidžia kelios komandos. Kiekvienos komandos žaidėjai iš eilės meta serijomis po 5—10 baudos metimų. Varžomasi, kuri komanda greičiau įmes nustatytą metimų skaičių (pvz., 50, 100).

5. Žaidėjai poromis tobulina baudos metimus iš nustatytų taškų (ar laisvai pasirinktos vietos) serijomis po 5, 10 metimų. Vienas žaidėjas meta, kitas paduoda kamuolį. Žaidėjas, įmetęs metimų seriją, greit bėga prie baudų metimo linijos ir vėl meta seriją (5, 10). Po to tą patį atlieka kitas žaidėjas ir t.t.

VARIANTAI:

— meta nustatytą baudos metimų skaičių, bet kol neįmeta vieną kartą;

— kol neįmeta du kartus;

— kol įmeta nustatytą metimų skaičių (pvz., 5, 10 ir t.t).

6. Varžosi žaidėjai, kuris iš eilės įmes daugiau baudos metimų. VARIANTAI:

— kuris iš žaidėjų įmes daugiau kartų (leidžiama vieną kartą neįmesti);

— kuris daugiau kartų įmes iš nustatyto metimų skaičiaus (pvz., iš 20, 30).

(Pratimai rekomenduojami naudoti esant varžybiniui laikotarpiui) :

7. Žaidėjai paeiliui meta po 10-15 baudų, bet po kiekvieno porinio metimo žaidėjas, metęs baudas, pats eina pasiimti kamuolio.

8. Vienas žaidėjas su kamuoliu stovi prie baudų metimo linijos, kitas — ties krepšiu, prie šoninės baudų metimo linijos, kaip rungtynėse. Pirmasis meta du baudos metimus, o žaidėjas prie krepšio pašokęs kartoja metimą, jei jis netikslus, arba pašokęs gaudo įkritusį kamuolį ir paduoda jį savo draugui. Po dviejų baudos metimų keičiamasi vaidmenimis. Prie krepšio gali kovoti dėl atšokusio kamuolio ir daugiau žaidėjų. Tada keičiamasi vietomis paeiliui.

VARIANTAI:

— žaidėjas, įmetęs dvi baudas, gauna teisę mesti dar dvi, bet prieš mesdamas šias, pats pasiima kamuolį įkritusį į krepšį po antro sėkmingo metimo;

— žaidėjas, įmetęs abi baudas, gauna teisę mesti tol, kol kamuolys neįkrinta į krepšį. Po kiekvieno metimo pats eina pasiimti kamuolio;

— žaidėjai meta po du baudos metimus. Varžomasi, kuris greičiau įmes nustatytą metimų skaičių.

9. Į visus salėje esančius krepšius žaidėjai meta po du baudos metimus. Žaidėjai bėga kaskart prie kito krepšio, kol apeina visus krepšius. Varžomasi, kuris daugiau kartų įmes į krepšį.

10. Žaidėjai paeiliui meta po dvi baudas. Antrasis žaidėjas turi pataikyti tiek kartų, kiek pataikė prieš jį metęs pirmasis, ir t.t.

11. Žaidėjai, suskirstyti poromis arba komandomis po kelis, mėto po dvi iš eilės baudas į visus salėje įrengtus krepšius. Po trenerio ženklo visi padeda kamuolius ir poromis arba komandomis bėga kiek galima greičiau prie tolimiausio krepšio. Praėjus nustatytam laikui (1, 2 min.), ugdytojas duoda ženklą ir žaidėjai vėl keičia savo buvimo vietas. Varžomasi, kuri komanda įmes daugiau baudų per nustatytą laiką arba į visus krepšius.

VARIANTAS: komandai (arba žaidėjų porai) paskirtas tikslų metimų skaičius (pvz., 50). Įmetę nustatytą baudos metimų skaičių, žaidėjai bėga prie kito krepšio. Varžomasi, kuri komanda greičiau apeis visus krepšius.

12. Žaidėjai, suskirstyti į keletą komandų (kad į kiekvieną krepšį baudų metama ne daugiau kaip du kartus), meta iš eilės po dvi baudas. Varžomasi, kuri komanda greičiau įmes nustatytą metimų skaičių.

13. Mokytojas paskelbia, kad rungtynių laikas baigėsi ir komanda pralaimi rungtynes vienu tašku. Kiekvienas žaidėjas turi įmesti du baudos metimus, kurie nulems rungtynių baigtį. Kas iš žaidėjų iškovos komandai pergalę?

14. Visi komandos ar grupės žaidėjai varžosi, kuris iš žaidėjų, mesdamas iš eilės po du kartus, įmes daugiau baudų.

VARIANTAI;

— kuris iš žaidėjų įmes daugiau baudų, mesdamas po dvi iš eilės iš nustatyto bandymų skaičiaus (pvz., iš 10, 20, 30);

— kuris iš žaidėjų įmes daugiau baudų, mesdamas iš eilės po dvi po tam tikro krūvio (pvz., po trumpo nuotolio bėgimo, šuoliukų, metimų pašokus serijos, greito varymo ir pan.).

15. Mokomajame žaidime, kontrolinėse rungtynėse specialiai sudaromos situacijos, kad žaidėjams būtų proga išbandyti savo gebėjimą mesti baudų metimus. Pavyzdžiui, reikia sustabdyti žaidimą esant lygiosioms arba pralaimint komandai 1—2 taškais ir skirti visiems žaidėjams po du baudos metimus.

16. Norint paskatinti žaidėjus tobulinti baudos metimus, dirbtinai padidinama šių metimų reikšmė:

— mokomajame žaidime ar kontrolinėse rungtynėse už tikslų metimų įskaitomi du taškai;

— už visas asmenines pražangas skiriami du baudos metimai;

— per metimų į krepšį varžybas už įmestą baudą įskaitomi du taškai.

IV. ir V. Pratimai įvairių nuotolių metimams tobulinti

Metimų pratimai

1. Žaidėjai stovi poromis: vienas meta, kitas paduoda. VARIANTAI:

— meta kiekvienas paeiliui;

— keičiasi vaidmenimis, paduodantis kamuolį žaidėjas imituoja gynybą (iškėlęs ranką aukštin).

2. Metimai pavarius kamuolį. VARIANTAI:
 - sustojus;
 - po dvižingsnio;
 - pašokus;
 - estafetės.
3. Metimai kabliu ir pusiau kabliu iš arti dešine, kaire ranka. VARIANTAI:
 - varžomasi, kas daugiau kartų įmes iš nustatyto metimų skaičiaus (iš 30, 50);
 - varžomasi, kas greičiau įmes nustatytą metimų skaičių (15, 20, 30).
4. Žaidėjai stovi po tris, kiekvienas trejetas turi du kamuolius: du meta į krepšį, trečias paduoda kamuolius. Po dešimties metimų keičiasi vietomis.
VARIANTAS: žaidžia keturiese.
5. Žaidėjai stovi poromis: vienas meta vis iš kitos vietos, kitas jam paduoda kamuolį.

VI. Pratimai individualiems gynėjų veiksmams, dengiant puolėją be kamuolio, tobulinti
(nustačius žaidėjų IQ galima juos pagal tai suskirstyti poromis, tai padėtu lavinti intelektą)

Gynybos pratimai

1. Judėjimas pristatomuoju žingsniu įvairiomis kryptimis (pagal mokytojo ženklus arba jo judėjimą).
2. Judėjimas 1x1 per aikštę (be kamuolio), stengiantis išlaikyti padėtį tarp puolėjo ir krepšio bei prideramą atstumą.
3. Judėjimas 1x1 per aikštę ribota juosta (aikštė padalyta išilgai į tris dalis), gynėjui susidėjus rankas už nugaros.
4. Judėjimas pristatomuoju žingsniu įvairiomis kryptimis.
5. Įvairių judėjimo būdų derinimas. Atkarpos bėgamos maksimaliu greičiu, pristatomuoju žingsniu, maksimaliu greičiu, pristatomuoju žingsniu, atbulomis, pristatomuoju žingsniu, atbulomis, pristatomuoju žingsniu.

VII. Pratimai individualiems gynėjų veiksmams, dengiant puolėją su kamuoliu, tobulinti

Žaidimų pratimai

1. 1x1 su kamuoliu per visą aikštę ribotoje juostoje.
2. 1x1 su kamuoliu per visą aikštę.
3. 2x1 pusėje aikštės, visoje aikštėje.
4. 3x2.
5. 2x2x, 3x3x, 4x4 pusėje aikštės.
6. 5x5 pusėje aikštės, visoje aikštėje.

Kovos dėl atšokusio kamuolio pratimai

1. Žaidėjai susiskirsto poromis vienas prieš kitą: po ženklo kuo aukščiau pašoka ir aukščiausiame šuolio taške paliečia vienas kito rankas (delnus).

2. Žaidžiama trise: du stovi vienas prieš kitą pasirengę kovoti dėl kamuolio, trečias mesteli kamuolį tarp abiejų žaidėjų aukštyn, o pirmieji du stengiasi paliesti, numušti kamuolį.

VIII. ir IX. Pratimai grupiniams ir komandiniams veiksams tobulinti (tai pagrindinės ir labiausiai veikiančios žaidėjų intelektą, jo gebėjimus, pratimų grupės).

Greitojo puolimo pratimai

1. Žaidžiama poromis: vienas žaidėjas meta į krepšį, pats pagauna kamuolį, perduoda žaidėjui prie šoninės linijos, o šis varo prie baudų metimo apskritimo, meta ir t.t..

2. Žaidėjas meta kamuolį į krepšį, pats jį pagauna, perduoda kitam, šis — trečiam, o pastarasis varo prie priešingo krepšio ir meta.

3. Žaidimas 2x1, 3x2 nuo vidurio linijos.

4. Žaidimas 2x2, 3x3.

5. Megztukas penkiese pirmyn, atgal grįžtama žaidžiant 3x2.

Žaidimo įgūdžius lavinantys pratimai

1. *Krepšinis savo plotuose.* Žaidimo vieta — krepšinio aikštė, padalyta į 6 zonas. Žaidžia 5 komandos po 6 žaidėjus. Pagrindiniai veiksmai — visi krepšinio technikos veiksmai. Žaidėjai gali žaisti tik savame plote. Žaidžiama pagal krepšinio taisykles, ribojant kamuolio varymo veiksmus: varant galima mušti kamuolį į grindis keturis kartus. Žaidėjai nuosekliai (po tam tikro laiko, įmetę kamuolį į krepšį) pereina iš vieno ploto į kitą, kad turėtų progos pažaisti visur.

VARIANTAI:

— ribojamas perdavimų skaičius, pvz., po trijų perdavimų — metimas;

— žaidėjai gali judėti savo „taku“ per visą aikštę.

2. *Trys prieš tris.* Žaidimo vieta — pusė krepšinio aikštės. Žaidžia 3-5 komandos po 3 žaidėjus. Vienu metu žaidžia trys komandos: viena — puolėjų — prie vidurio linijos (kamuolį turi vidurinis žaidėjas), kita — gynėjų — prie baudų metimo linijos, trečiosios vieta — už galinės linijos.

Žaidžiama pagal visas taisykles. Ataka baigiasi, kai puolėjų komanda įmeta į krepšį arba praranda kamuolį. Tuomet puola gynyboje žaidusi komanda, ginasi už galinės linijos laukusi, o už galinės linijos savo eilės laukia puolėjų komanda. VARIANTAI:

— jei puolėjų komandos metimas tikslus, ji vėl puola, o ginasi arba ta pati, arba už galinės linijos laukusi;

— prasižengusio žaidėjo komanda pakeičiama kita;

— tris taškus pelniusi (tris kartus įmetusi kamuolį į krepšį) komanda tampa nugalėtoja;

— komandą sudaro 4 arba 3 žaidėjai.

Kiti įvairūs žaidimų pratimai

1. Žaidžiama $2 \times 2 + 1$. Du žaidėjai kovoja dėl pamėteto aukštin kamuolio, kiekvienas stengiasi pasiūsti jį savo draugui. Žaidėjas, pagavęs kamuolį, tampa puolėju, o kitas — gynėju; tada žaidžia 1×1 .
2. Žaidimas $3 \times 3 + 1$.
3. Žaidimas $4 \times 4 + 1$.
4. Žaidimas $5 \times 5 + 1$.

Kamuolio įmetimo į aikštelę iš už šoninės linijos pratimai

1. Žaidėjai sustoja šešetais: po tris puolėjus ir tris gynėjus. Puolėjai stengiasi rasti laisvą, gerą vietą, kur lengviau gautų kamuolį. Už kiekvieną kamuolio, mesto iš užribio, sugavimą — vienas taškas.
2. Tas pats 2×2 .
3. 3×3 .
4. 4×4 .
5. 5×5 .

Panašūs pratimai skiriami mokantis įmesti kamuolį į aikštę iš už galinės linijos.

Perdavimų, varymo ir metimų pratimai

1. Perdavimai poromis (trise), varymas bėgant per salę (dvižingsniu) ir metimas.
2. Megztukas trise iki vidurio linijos. Nuo šios vietos žaidėjai staigiai pakeičia judėjimo kryptį, grįžta prie krepšio, 2 prieš 1 žaidžia ir meta kamuolį į krepšį.
3. Perdavęs kamuolį, žaidėjas bėga vėl jo gauti, varo ir meta.

Testas

DIAGNOSTIKA DĖMESIO KONCENTRACIJAI

Tyrimo atlikimas: tiriamajam pasiūlomi 10 triženkliai skaičiai, kuriuos jis turi rasti tarp kitų triženklių skaičių ir išbraukti kaip galima greičiau Registruojamas laikas, per kurį ieškojo kiekvieno skaičiaus ir klaidos.

Instrukcija: ant lapo viršuje atspausdinami 10 triženklių skaičių, o apačioje 10 stulpelių panašių skaičių. Tiriamajam reikia skaičius užrašytus dviejuose viršutiniuose stulpeliuose, kaip galima greičiau surasti apatiniuose stulpeliuose ir juos išbraukti. Ieškoti skaičius reikia pradedant nuo pirmo.

627	786
782	489
345	372
852	293
645	459

273	529	432	697	978	489	456	324	842	354
923	576	873	345	648	563	754	382	364	786
763	427	963	239	896	243	739	293	683	724
738	498	759	438	583	234	825	546	597	734
635	576	846	253	627	883	857	352	972	534
932	645	942	524	393	624	678	945	782	283
259	469	836	594	638	425	937	459	698	574
895	357	795	376	654	389	742	589	835	492
659	297	537	279	954	362	852	475	938	745
673	248	349	867	953	472	863	285	798	372

Apdirbimas ir interpretacija: koncentracija A įvertinamas pagal formulę : $A = T - C$ (Lentelės 3.26; 3.27). Metodikos skaičių lentelėje paryškinti skaičiai, kuriuos reikia išbraukti.

1.1.Skalė, skirta dėmesio tikslumo įvertinimui balais.

Įvertinimas, balais	Koncentracija (A), balais
19	26
18	-
17	25
16	-
15	24
14	23
13	22
12	21
11	20
10	18 – 19
9	16 – 17
8	14 – 15
7	12 – 13
6	10 – 11
5	8 – 9
4	-
3	7
2	-
1	-
0	6

3. 27. Skaitmeninė išraiška laiko ir padarytų klaidų:

Laikas, s	Įvertinimas T	Laikas, s	Įvertinimas T	Kiekis klaidų	Įvertinimas C
110	26	351 – 380	17	1	2
111 – 140	25	381 – 410	16	2	4
141 – 170	24	411 – 440	15	3	6
171 – 200	23	441 – 470	14	4	8
201 – 230	22	471 – 500	13		
231 – 260	21	501 – 531	12		
261 – 290	20	531 - 560	11		
291 – 320	19	561 - 580	10		
321 - 350	18	581 ir daugiau	9		

Testas

Loginio mąstymo diagnostika

Duodama žodžiai (15 grupių žodžių). Kiekvienoje grupėje po 5 žodžiai. Turi būti skiriamas dėmesys galutiniam rezultatui (teisingam arba neteisingam) ir laikui.

Instrukcija. Išbraukti reikšmę neatitinkančius žodžius:

1. sukriošęs, senas, nuvalkiotas, **mažas (netinka)**, sudriskęs.
2. drašus, narsus, **piktas (netinka)**, ryžtingas, kovingas.
3. vasilijus, fiodoras, semionas, **ivanovas (netinka)**, porfirijus.
4. pienas, grietinė, sūris, **lašiniai (netinka)**, grietinė.
5. greitai, mikliai, atskubant, **palaipsniui (netinka)**, skubant.
6. gilus, aukštas, **šviesus (netinka)**, žemas, smulkus.
7. lapas, pumpuras, žieve, **medis (netinka)**, šakelė.
8. namas, **tvartas (netinka)**, troba, lūšna, pastatas.
9. beržas, pušis, **medis (netinka)**, ąžuolas, eglė.
10. nekęsti, niekinti, piktinti, **bausti (netinka)**, tyčiotis.
11. tamsus, šviesus, **žydras (netinka)**, išvaizdus, blandus.
12. lizdas, urvas, skruzdėlynas, **vištidė (netinka)**, irštva.
13. nesėkmė, sužlugimas, pralaimėjimas, nuosmukis, **jaudulys (netinka)**.
14. plaktukas, **vinis (netinka)**, replės, kirvis, atsuktuvus.
15. minutė, sekundė, valanda, **vakaras (netinka)**, para.

Rezultatų analizė (3.29 lentelė) 15 užduočių; maksimalus įvertinimas 30 balų.

$A = B + T$, B – produktyvumas kiekis surinktų balų, T – laikas.

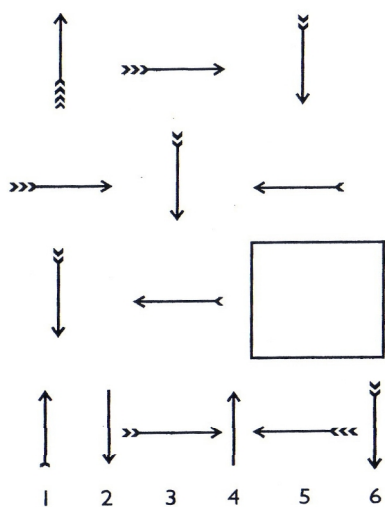
Jei išbraukta teisingai 2 balai, jei neteisingai ar praleista - 0 balų. Metodikos tekste paryškinti tie žodžiai, kurie neatitinka reikšmės, yra netinkami.

3.29. Laiko pervertimas balais

Laikas, s	T prie B > 26	Laikas, s	T prie B < 26
90	+3	250	0
91 – 250	0	251– 330	-3
251	-3	331	-6

Penktas testas

- Įrašykite trūkstamą raidę.
A Č F I _
- Pabraukite nederantį žodį.
Rembrantas Šekspyras Pikaso Rafaelis Mone
- Kuri iš skaičiais pažymėtų figūrų tiktų į tuščią langelį? (Įrašykite numerį.)



- Įrašykite trūkstamą skaičių.
2 5 9 19 37 _
- Pabraukite nederantį žodį.
Silkė delfinas ryklis raja ungurys plekšnė
- Iš kurios eilutės raidžių susidedantis žodis yra Anglijos miesto pavadinimas?
(Atsakymą pabraukite.)

RYNSLEBA

LUIVPERLIS

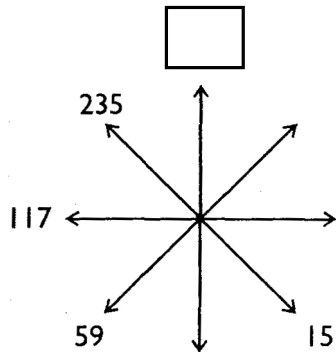
DADRIMAS

MORA

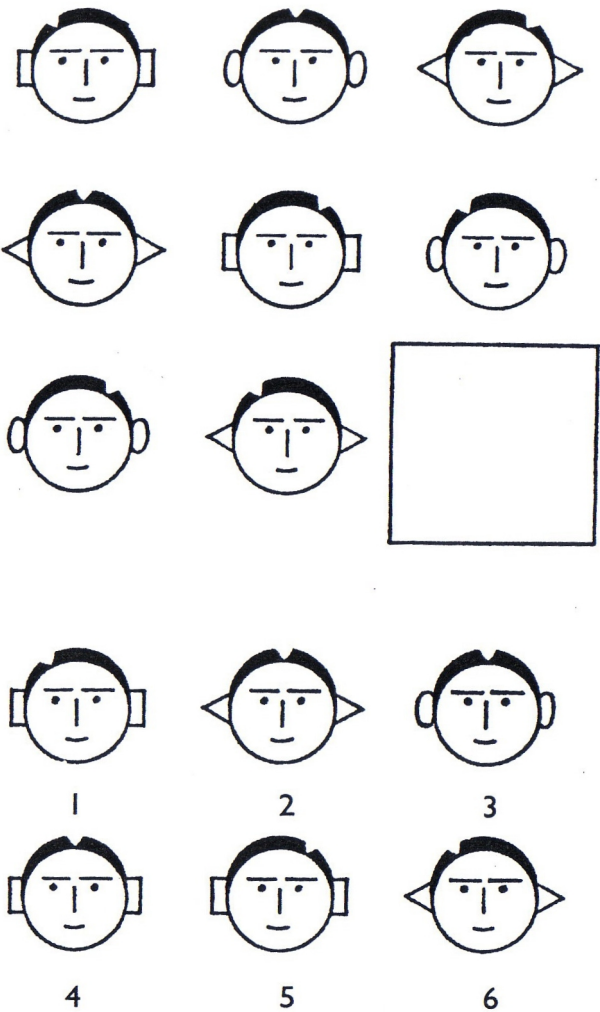
7. Skliausteliuose įrašykite žodį, turintį tą pačią prasmę, kaip ir žodžiai šalia skliaustelių:

šukuosena (. . .) organas

8. Įrašykite trūkstamą skaičių.



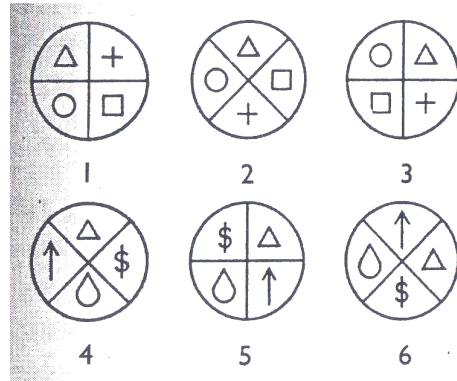
9. Kuri iš skaičiais pažymėtų figūrų tiktų į tuščią langelį? (Įrašykite numerį.)



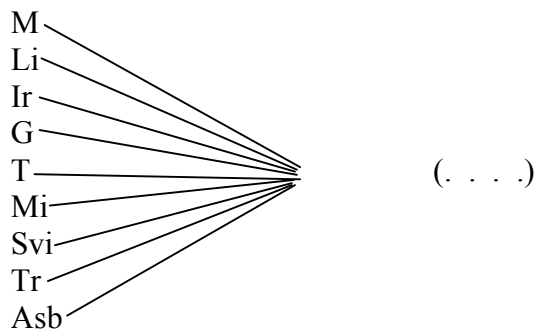
10. Skliausteliuose įrašykite žodį, kuris būtų pirmojo žodžio pabaiga, o antrojo – pradžia. (Raktas: virtinė.)

T (. . .) S

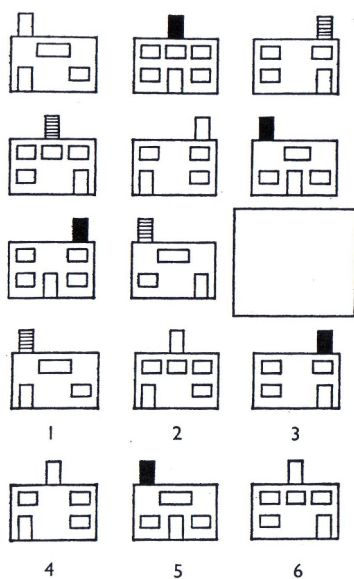
11. Pabraukite dvi figūras, kurios neturi poros.



12. Skliausteliuose įrašykite žodį, prie kurio pridėję kairėje esenčias raides gautumėte naujus žodžius.



13. Kuri iš skaičiais pažymėtų figūrų tiktų į tuščią langelį? (Įrašykite numerį.)



14. Įrašykite trūkstamą raidę.
M N L P H _

15. Kokie žodžiai slepiasi skliausteliuose?
P + (ola) = (nešvarumai)

16. Įrašykite trūkstamą skaičių.

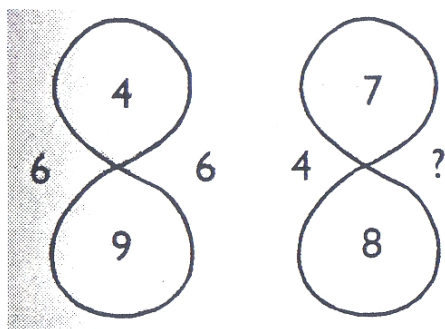
4	6	3	8
2	8	4	4
6	5	_	10

17. Apatinėje eilutėje pabraukite žodį, kuris dera prie visų viršutinės eilutės žodžių.
KOPŪSTAS LIGA ŽVAIGŽDĖ
kvailys liūtas vėjaraupiai ropė ūkis

18. Iš kurios eilutės susidedantis žodis nėra gyvūno pavadinimas? (Atsakymą pabraukite.)

BRYMDLAS
SPRYLVIS
GINIBNAS
ATABRA

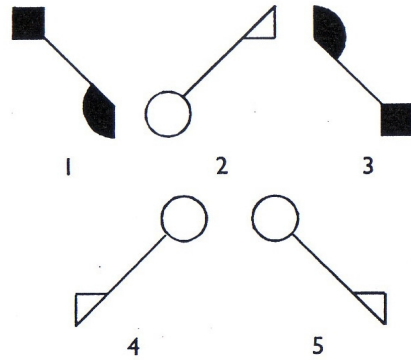
19. Įrašykite trūkstamą skaičių.



20. Skliausteliuose įrašykite žodį, kuris būtų pirmojo žodžio pabaiga, o antrojo – pradžia. (Raktas: gėrimas.)

AT (. . .) LAS

21. Pabraukite nederančią figūrą.



22. Skliausteliuose įrašykite trūkstamą žodį.

AL (BALA) 21

AM (. . .) 81

23. Iš kurios eilutės raidžių susidedantis žodis yra Anglijos miesto pavadinimas?

(Atsakymą pabraukite.)

RENGIMIMBAS

DOLNONAS

ČIESTENMRAS

ABLUNDIS

TIRBOLSIS

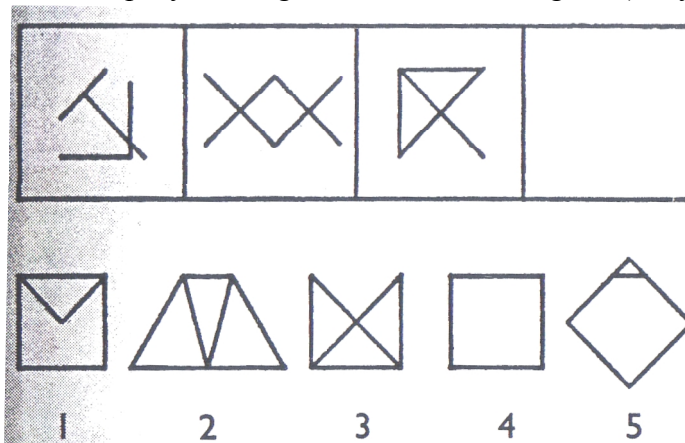
24. Skliausteliuose įrašykite žodį, turintį tą pačią prasmę, kaip ir žodžiai šalia skliaustelių:

degti (. . .) steigti

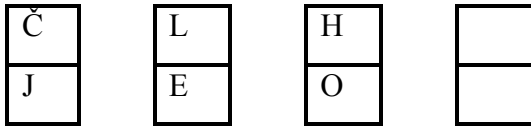
25. Įrašykite trūkstamą skaičių.

3 7 15 31 _

26. Kuri iš skaičiais pažymėtų figūrų tiktų į tuščią langelį? (Įrašykite numerį.)



27. Įrašykite trūkstamas raides.



28. Skliausteliuose įrašykite trūkstamą žodį.

oktava (koma) amfiteatras

olimpiada (. . .) italas

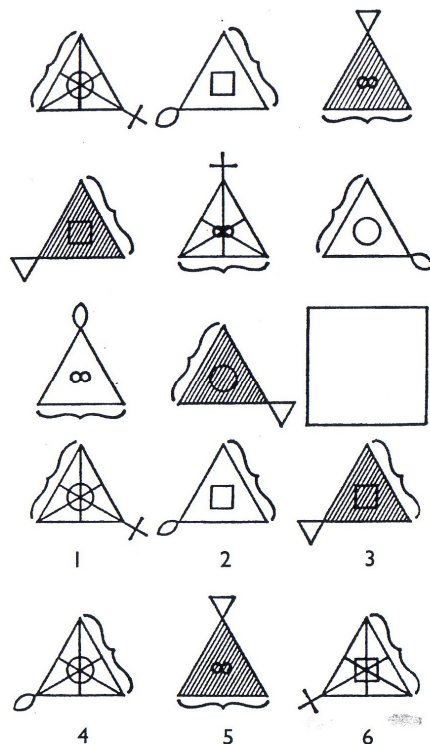
29. Skliausteliuose įrašykite žodį, kuris būtų pirmojo žodžio pabaiga, o antrojo – pradžia. (Raktas: televizija.)

K(. . .)S

30. Pabraukite nederantį žodį.

plaikšt rašyti mėlynas tolima šmurkšt

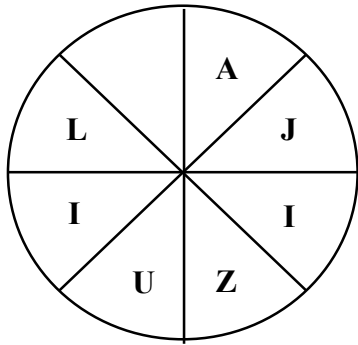
31. Kuri iš skaičiais pažymėtų figūrų tiktų į tuščią langelį? (Įrašykite numerį.)



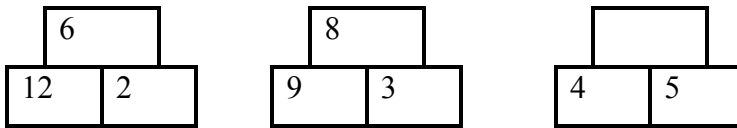
32. Įrašykite trūkstamą raidę.

C 4 J 2 N 3 _

33. Įrašykite trūkstamą raidę.



34. Įrašykite trūkstamą skaičių.



35. Įrašykite trūkstamą skaičių.

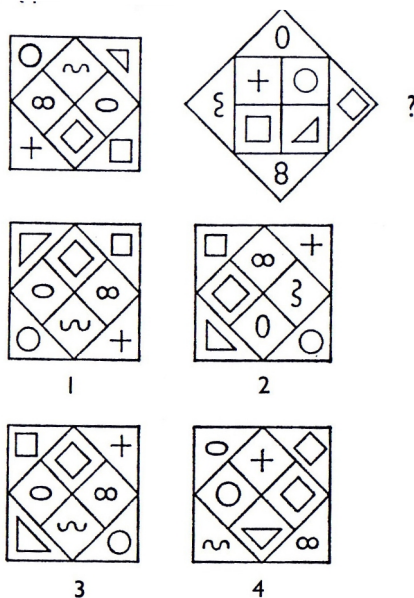
6	8	7
36	64	49
24	48	—

36. Seanso metu mediumas iškviė Bismarką, Čerčilį, Einšteiną ir Galilėjų. Kas bus kitas iškviestasis: Pasteras, Makiavelis, Ibsenas, Moras ar Vašingtonas? (Atsakymą pabraukite.)

37. Pabraukite nederantį skaičių.

739 1341 522 1862

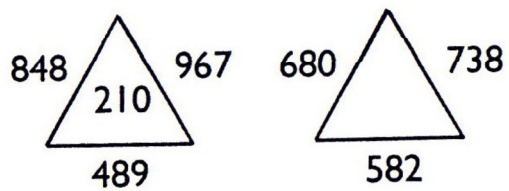
38. Kuri iš skaičiais pažymėtų figūrų tiktų vietoj klaustuko? (Įrašykite numerį.)



39. Įrašykite trūkstamą skaičių.

3	4	5
552	992	

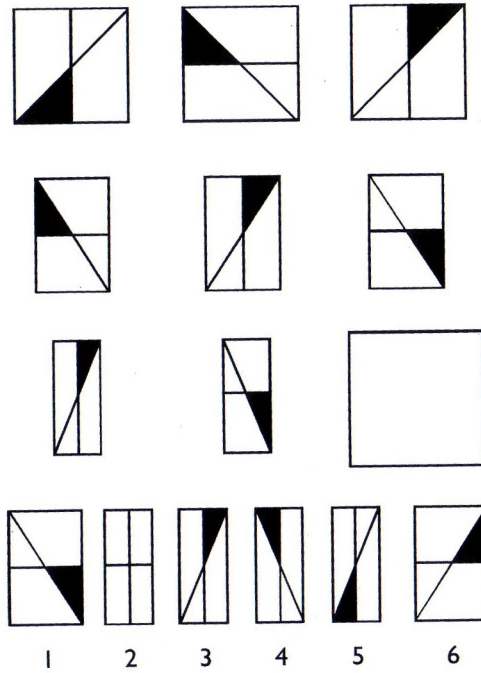
40. Įrašykite trūkstamą skaičių.



Septintas testas

1. Įrašykite trūkstamą raidę.
S O L I _
2. Pabraukite nederantį žodį.
Mocartas Bachas Sokratas Hendelis Bethovenas
3. Įrašykite trūkstamą skaičių.
17 19 _ 20 15
4. Pabraukite nederantį miestą.
Oslos Londonas Niujorkas Kairas Bombėjus Karakasas
Madridas
5. Iš kurios eilutės raidžių susidedantis žodis yra didžiausio gyvūno pavadinimas?
(Atsakymą pabraukite.)
LARSAPODE
KARSLY
KASEŠŠ
GITSRA
EARZBS
RIBEDSI
IKŠSIK
6. Skliausteliuose įrašykite žodį, kuris būtų pirmojo žodžio pabaiga, o antrojo – pradžia. (Raktas: atauga.)
IŠ (. . .) ŽOLĖ

7. Kuri iš skaičiais pažymėtų figūrų tiktų į tuščią langelį? (Įrašykite numerį.)

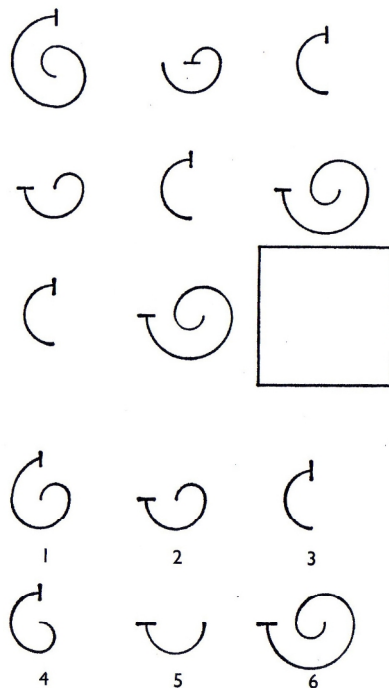


8. Skliausteliuose įrašykite trūkstamą žodį:

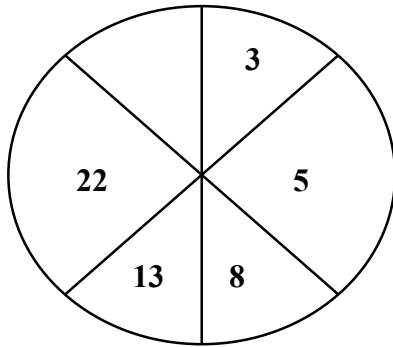
planeta (žemė) dirva

telkti (. . . .) kerėti

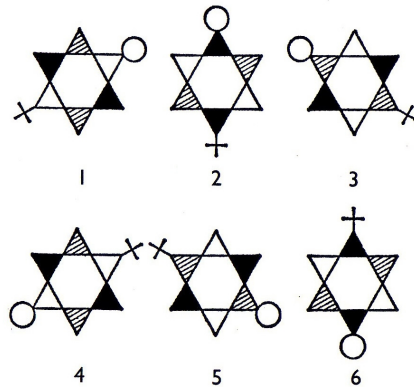
9. Kuri iš skaičiais pažymėtų figūrų tiktų į tuščią langelį? (Įrašykite numerį.)



10. Įrašykite trūkstamą skaičių.



11. Pabraukite du netinkamoje vietoje esančius paveikslėlius.



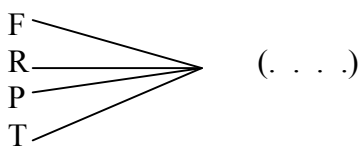
12. Įrašykite trūkstamą raidę.

Č H L S _

13. Įrašykite trūkstamą skaičių.

6	12	24	48
2	4	16	

14. Skliausteliuose įrašykite žodį, prie kurio pridėję kairėje esančias raides gautumėte naujus žodžius.

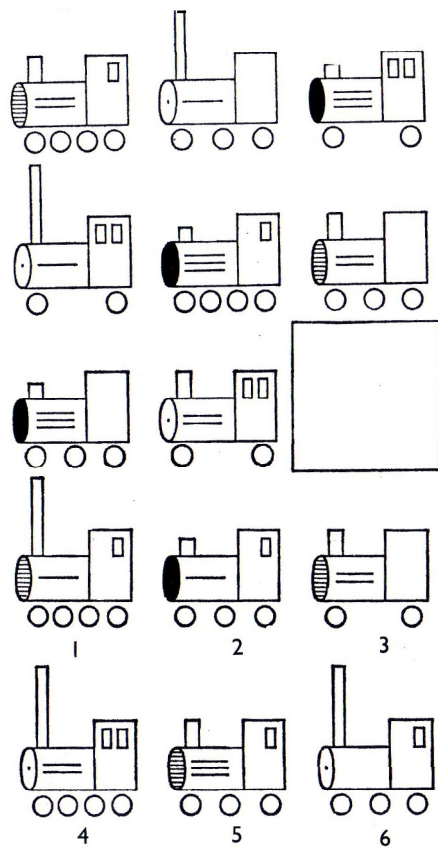


15. Skliausteliuose įrašykite trūkstamą žodį:
šifras (raktas) smuikas
laikas (. . . .) laumė

16. Įrašykite trūkstamą skaičių.

6	4	5
3	2	1
8	5	—

17. Kuri iš skaičiais pažymėtų figūrų tiktų į tuščią langelį? (Įrašykite numerį.)



18. Įrašykite trūkstamą skaičių.

17	33	8
5	29	12
13	—	10

19. Apatinėje eilutėje pabraukite tą žodį, kuris dera prie visų viršutinės eilutės žodžių.

FAZĖ AKMUO UŽTEMIMAS
visuma akimirka pilnatis etapas tamsa

20. Skliausteliuose įrašykite žodį, kuris būtų pirmojo žodžio pabaiga, o antrojo – pradžia. (Raktas: netekėjusi.)

DRA (. . .) DĖ

21. Iš kurios eilutės raidžių susidedantis žodis yra nekomandinės sporto šakos pavadinimas? (Atsakymą pabraukite.)

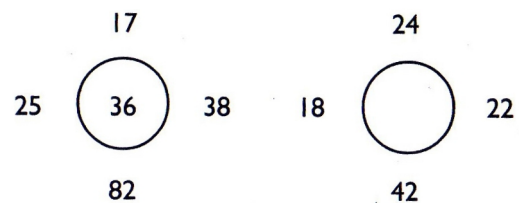
SMAUKIALP

SIGBER

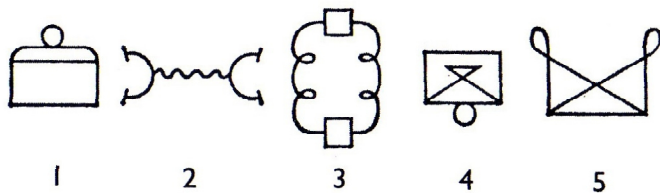
BIOESBALS

ALSTBOUF

22. Įrašykite trūkstantį skaičių.



23. Pabraukite nederančią figūrą



24. Skliausteliuose įrašykite trūkstantį žodį:

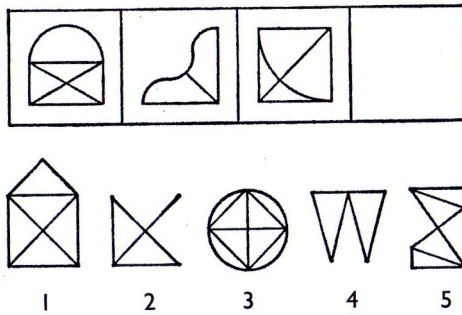
laimė (alus) suokalbis

varžovas (. . .) sielvartas

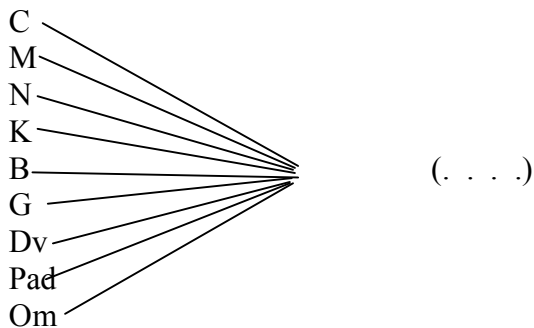
25. Įrašykite žodį, turintį tą pačią prasmę, kaip ir žodžiai šalia skliaustelių:

bala (. . .) giminė

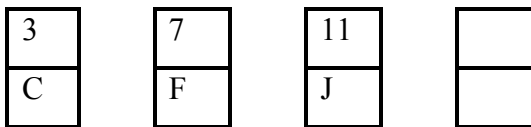
26. Kuri iš skaičiais pažymėtų figūrų tiktų į tuščią langelį? (Įrašykite numerį.)



27. Skliausteliuose įrašykite žodį, prie kurio pridėję kairėje esančias raides gautumėte naujus žodžius.



28. Įrašykite trūkstamus skaičių ir raidę.



29. Skliausteliuose įrašykite trūkstamą skaičių.

132 (834) 285

214 () 117

30. Skliausteliuose įrašykite žodį, kuris būtų pirmojo žodžio pabaiga, o antrojo – pradžia. (Raktas: klausimas.)

AR (. . .) STRAS

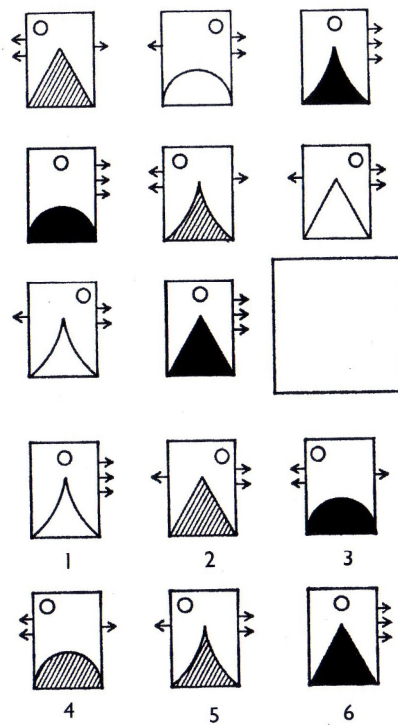
31. Įrašykite trūkstamą skaičių.

4 8 20

9 3 15

6 6 _

32. Kuri iš skaičiais pažymėtų figūrų tiktų į tuščią langelį? (Įrašykite numerį.)



33. Pabraukite nederantį skaičių.

625 361 256 197 144

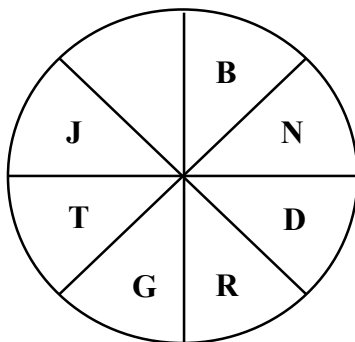
34. Pabraukite nederantį skaičių.

mašina likeris piliakalnis kabinetas gyvūnas

35. Įrašykite trūkstantį skaičių.

4 6 9 14 _

36. Įrašykite trūkstantą raidę.

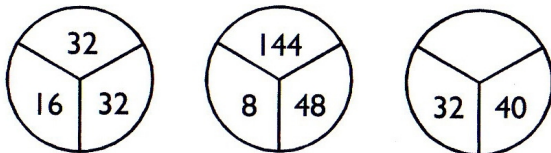


37. Skliausteliuose įrašykite žodį, kuris būtų pirmojo žodžio pabaiga, o antrojo – pradžia. (Raktas: gyvūnas.)

PU (. . .) SIS

38. Įrašykite trūkstamą skaičių.
28 33 31 36 34 _

39. Įrašykite trūkstamą skaičių.



40. Jei $DGJ + JAE + BHF = DDAB$ ir $F \times C/J = GA$, kiek bus A/G ?

TESTŲ ATSAKYMAI

PENKTAS TESTAS

1. L (Seka sudaryta peršokant abėcėlėje per 2 raides.)
2. Šekspyras. (Jis yra poetas, visi kiti – dailininkai.)
3. 4. (Kiekvienoje eilutėje strėlės pasisuka 90° kampu pagal laikrodžio rodyklę ir kiekvieną kartą netenka vienos plunksnos uodegoje.)
4. 75. (Seka sudaryta pirmesnę jos narį padauginant iš 2 ir pakaitomis pridėdant prie sandaugos ir atimant iš sandaugos 1. $37 \times 2 + 1 = 75$.)
5. Delfinas. (Jis yra žinduolis, visos kitos – žuvys).
6. Liverpulis. (Kiti miestai: Berlynas, Madridas, Roma.)
7. Kasa.
8. 469. (Kiekvienas sekantis pagal laikrodžio rodyklę skaičius gaunamas prieš jį esantį skaičių padauginant iš 2 ir pakaitomis atimant iš sandaugos ir pridėdant prie sandaugos 1. $235 \times 2 - 1 = 469$.)
9. 4. (Kiekvienos eilutės ir kiekvieno stulpelio žmogeliukų ausys yra apvalios, stačiakampės ar trikampės, o sklaidymas dešinėje, kairėje ar centre. Trūkstanti figūra turi turėti stačiakampes ausis ir sklaidymą centre.)
10. Vora.
11. 2 ir 5. (1 ir 4 figūrų viduje esančias figūreles perkėlus pagal laikrodžio rodyklę į gretimą skritulio skiltį atitinkamai gautos 3 ir 6 figūros.)
12. Estas.
13. 2. (Kiekvienos eilutės ir kiekvieno stulpelio namai kairėje, dešinėje ar centre turi juodą, baltą ar dryžuotą kaminą ir duris, o viršutiniame aukšte – vieną, du ar tris langus. Trūkstanti figūra turi turėti baltą kaminą centre, tris langus viršutiniame aukšte ir duris kairėje.)
14. Ž. (Sekos raidės surašytos pakaitomis abėcėlės ir atvirkštine abėcėlės tvarka, o jų eilės numerių abėcėlėje skirtumas kaskart padidėja dvigubai: 1; 2; 4; 8; 16. Ž yra šešiolikta raidė po H.)
15. Urvas ir purvas.
16. 3. (Pirmojo ir antrojo eilutės skaičių sandaugą padalijus iš ketvirtojo gaunamas trečiasis eilutės skaičius. $6 \times 5 : 10 = 3$.)
17. Liūtas. (Prie kiekvieno iš šių žodžių galima pridėti žodį „jūros“.)
18. Arbata. (Gyvūnai: dramblys, svirplys, banginis.)
19. 14. (Aštuoniukės viduje esančių skaičių sandaugą padalykite iš šalia kairėje esančio skaičiaus. $8 \times 7 : 4 = 14$.)

20. Gaiva.
21. 5. (1 ir 3 bei 2 ir 4 figūros sudaro poras. Jos yra vienodos, tik pasuktos 180° kampu viena kitos atžvilgiu.)
22. Gama. (Raidės prieš skliaustelius yra atvirkštine tvarka surašytos paskutinės dvi žodžio skliausteliuose raidės. Skaičiai po skliaustelių yra pirmųjų dviejų žodžio skliausteliuose raidžių eilės numeriai abėcėlėje.)
23. Dublinas. (Jis yra Airijoje. Kiti miestai: Birmingemas, Londonas, Mančesteris, Bristolis.)
24. Kurti.
25. 63. (Kiekvienas sekantis sekos skaičius gaunamas prieš jį esantį skaičių padauginant iš 2 ir prie sandaugos pridedant 1. $31 \times 2 + 1 = 63$.)
26. 4. (Šią figūrą, kaip ir kitas esančias langeliuose, sudaro keturios tiesios linijos.)
27. Š / L. (Čia yra dvi raidžių sekos, prasidedančios raidėmis Č ir J ir sudarytos peršokant abėcėlėje per 1, 2 ir 3 raides. Sekos raidės surašytos pakaitomis viršutiniame ir apatiniame langeliuose. Š raidė yra abėcėlėje per 3 raides nuo O, L – per 3 raides nuo H.)
28. Loti. (Žodis skliausteliuose sudarytas iš šalia skliaustelių esančių žodžių dviejų pirmųjų raidžių, sukeistų vietomis.)
29. Laida.
30. Šmurkšt. (Visi kiti žodžiai turi po tris balse.)
31. 6. (Kiekvienos eilutės ir kiekvieno stulpelio balto, dryžuoto ar perbraukto trimis linijomis trikampio viduje yra apskritimas, kvadratas ar gulsčia aštuoniukė, o šalia kairėje, dešinėje ar apačioje – riustinis skliaustas, priešais kurį gali būti kryžiukas, ovalas ar trikampiukas. Trūkstama figūra turi būti perbrauktas trimis linijomis trikampis su kvadratu viduje, riustiniu skliaustu dešinėje ir kryžiuo priešais jį.)
32. T (Skaičiai tarp raidžių yra tų raidžių eilės numerių abėcėlėje skirtumo pusė. J yra aštunta raidė po C, N – ketvirta po J, T – šešta po N.)
33. I. (Skaitydami prieš laikrodžio rodyklę perskaitysite žodį „iliuzija“. Arba A. („Aliuzija.“)
34. 11. (Kiekvienoje kvadratų grupėje esančių skaičių suma yra dvidešimt.)
35. 35. (Apatinis stulpelio skaičius gaunamas iš antrojo stulpelio skaičiaus atimant pirmąjį stulpelio skaičių, padauginant iš 2. $49 - 2 \times 7 = 35$.)
36. Ibsenas. (Šių žmonių pavardės prasideda kas antra abėcėlės raide: B, Č, E, G, todėl sekanti pavardė turi prasidėti raide I.)
37. 1862. (Visi kiti skaičiai yra gauti 9, 11 ir 8 pakėlus trečiuoju laipsniu bei prie kiekvieno gauto skaičiaus pridėjus 10.)

38. 3. (Kiekvieną kartą keičiasi kvadrato ir rombo padėtis vienas kito atžvilgiu. Kvadratas su rombu viduje virsta rombu su kvadratu viduje ir atvirkščiai. Kvadrato kampuose esančios figūros sukasi pagal laikrodžio rodyklę, rombo kampuose – prieš laikrodžio rodyklę.)
39. 1560. (Apatinis skaičius gaunamas iš viršutinio skaičiaus ir 8 sandaugos kvadrato atimant viršutinio skaičiaus ir 8 sandaugą. $(5 \times 8)^2 - 5 \times 8 = 1560$.)
40. 216. (Kiekvienas skaičius šalia trikampio yra beveik kvadratas. 848 yra $29^2 + 7$, 967 yra $31^2 + 6$ ir 489 yra $22^2 + 5$. Sudauginus 7; 6 ir 5 gaunamas skaičius trikampio viduje, t.y. 210. $680 = 26^2 + 4$; $738 = 27^2 + 9$; $582 = 24^2 + 6$; $4 \times 9 \times 6 = 216$.)

SEPTINTAS TESTAS

1. F (Raidės surašytos atvirkštine abėcėlės tvarka peršokant per 2 raides: S yra 19 raidė, O – 16, L – 13, I – 10, o trūkstama sekos raidė F – 7.)
2. Sokratas. (Jis yra filosofas, visi kiti – kompozitoriai.)
3. 16. (Skaičių seka sudaryta taip: + 2; - 3; + 4; - 5. $19 - 3 = 16$.)
4. Madridas. (Kiekvienas iš likusių miestų, pradedant Londonu, yra 10° piečiau nei prieš jį esantis miestas.)
5. Briedis. (Kiti gyvūnai: leopardas, arklys, šeškas, tigras, zebras, kiškis.)
6. Karpa.
7. 5. (Kiekvienoje eilutėje ir kiekviename stulpelyje juodas trikampis kaskart pasisuka 90° kampu pagal laikrodžio rodyklę.)
8. Burti. (Žodis skliausteliuose reiškia tą patį, ką ir žodžiai šalia skliaustelių.)
9. 4. (Kiekvienoje eilutėje ir kiekviename stulpelyje yra trys skirtingų formų spirалės.)
10. 39. (Kiekvienas sekantis pagal laikrodžio rodyklę skaičius gaunamas prieš jį esantį skaičių padauginant iš 2 ir iš sandaugos atitinkamai atimant 1; 2; 3; 4 ir t. t. $22 \times 2 - 5 = 39$.)
11. 5 ir 6. (Žvaigždė sukasi pagal laikrodžio rodyklę, kryžiuokas ir rutuliukas – prieš laikrodžio rodyklę. 5 ir 6 figūras reikėtų sukeisti vietomis, kad būtų pratęsta figūrų seka.)
12. Ž. (Kiekviena šios eilutės raidė yra abėcėlėje trečia po kiekvienos iš penkių balsių. Ž yra trečia raidė po U.)
13. 256. (Viršutiniai skaičiai kiekvieną kartą padauginami iš 2, o apatiniai – keliami kvadratu. $16^2 = 256$.)
14. Aktas.
15. Juosta. (Šį žodį galima pridėti prie žodžių šalia skliaustelių.)
16. 5. (Apatinis stulpelio skaičius gaunamas virš jo esančių skaičių sumą sumažinant vienetu. $5 + 1 - 1 = 5$.)

17. 1. (Kiekvienos eilutės garvežiai turi du, tris ar keturis ratus, juodą, baltą ar dryžuotą priekį, vieną, du ar tris brūkšnius ant šono, ilgą, trumpą ar vidutinio ilgio kaminą, vieną, du langus ar visai jų neturi. Trūkstanti figūra turi turėti keturis ratus, dryžuotą priekį, vieną brūkšnį ant šono, ilgą kaminą ir vieną langą.)
18. 33. (Antrasis eilutės skaičius gaunamas trečiąjį eilutės skaičių padauginant iš 2 ir prie sandaugos pridėdam pirmąjį eilutės skaičių. $10 \times 2 + 13 = 33$.)
19. Pilnatis. (Prie kiekvieno iš šių žodžių galima pridėti žodį „mėnulio“.)
20. Pana.
21. Plaukimas. (Komandinės sporto šakos: regbis, beisbolas, futbolas.)
22. 26. (Iš viršutinio ir apatinio skaičių sumos atimkite šonuose esančius skaičius.)
23. 2. (Antroji figūra yra vienintelė neturinti uždarytų figūrų.)
24. Avis. (Žodis skliausteliuose sudarytas iš šalia skliaustelių esančių žodžių antros ir pirmos raidžių.)
25. Klanas.
26. 3. (Ši figūra turi kreives, visos kitos – neturi.)
27. Aras.
28. $15 / N$. (Skaičiai viršutiniuose langeliuose didėja 4 vienetais. Jie – raidžių po skaičiais eilės numeriai abėcėlėje.)
29. 662. (Skaičių šalia skliaustelių sumą padauginkite iš 2. $(214 + 117) \times 2 = 662$.)
30. Kada.
31. 24. (Trečiasis eilutės skaičius gaunamas iš pirmųjų dviejų eilutės skaičių sandaugos atimant jų sumą. $6 \times 6 - (6 + 6) = 24$.) Arba 18. (Prie pirmojo eilutės skaičiaus pridėdamas antrasis eilutės skaičius, padauginant iš 2.)
32. 4. (Kiekvienos eilutės ir kiekvieno stulpelio stačiakampio viduje yra vienos iš trijų formų juoda, balta ar dryžuota figūra ir rutuliukas viršuje kairiajame, dešiniajame kampe ar centre. Trys strėlytės išorėje gali būti visos dešinėje; viena – kairėje, dvi – dešinėje ar dvi – kairėje, viena – dešinėje. Trūkstanti figūra yra stačiakampis su dryžuotu pusskrituliu, rutuliuku kairiajame kampe ir dviem strėlytėmis kairėje, viena – dešinėje.)
33. 197. (Visi kiti yra skaičių kvadratai.)
34. Gyvūnas. (Visų kitų žodžių pirmoji ir paskutinioji balsės sutampa.)
35. 23. (Kiekvienas sekantis sekos skaičius gaunamas prieš jį esantį skaičių padauginant iš 2 ir iš sandaugos atitinkamai atimant 2; 3; 4 ir t. t. $14 \times 2 - 5 = 23$.) Arba 22. (Dviejų pirmesnių skaičių suma sumažinama vienetu.)

36. Z. (Dviejų sekų, prasidedančių raidėmis B ir N, raidės surašytos pagal laikrodžio rodyklę į kas antrą skritulio skiltį. Kiekviena raidžių seka sudaryta peršokant abėcėlėje per 2 raides. Z raidė yra abėcėlėje per 2 raides nuo T.)

37. Pelė.

38. 39. (Seka sudaryta pakaitomis pridėdant prie pirmesnio jos nario 5 ir atimant iš jo 2. $34 + 5 = 39$.)

39. 25. (Diagramos sudarytos taip, jog dviejų diagramos skaičių sandauga lygi pusei trečiojo diagramos skaičiaus kvadrato. $32^2 : 2 = 512 = 16 \times 32$; $48^2 : 2 = 1152 = 8 \times 144$; $40^2 : 2 = 800 = 32 \times 25$. Tad trūkstamas skaičius yra 25.)

40. G; skaičius 2 yra taip pat priimtinas atsakymas. (Raidės atitinka šiuos skaičius:

A – 4; B – 6; C – 9; D – 1; E – 5; F – 8; G – 2; H – 7; I – 0; J – 3.

TEISINGŲ ATSAKYMŲ SKAIČIŲ IQ BALAIS

Kad nustatytumėte savo IQ, atidėkite savo teisingų atsakymų (taškų) skaičių horizontalioje atitinkamo brėžinio ašyje. Per tą tašką brėžkite vertikalią liniją, kol ji susikirs su įstriža tiese. Susikirtimo tašką atitinkantis taškas vertikalioje ašyje ir yra jūsų IQ.

Taškai tiksliai atitinka IQ, jei patenka į tokius intervalus:

TESTAS	TAŠKAI
5, 7	14 – 22

PENKTAS IR SEPTINTAS TESTAI

