

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Šarūnas Kulnys

Kūno kultūros ir sporto edukologijos
magistrantūros studentas

**ELITO TENISININKĖS FIZINĖS SAVIUGDOS EDUKACINIS
SKATINIMAS**

Magistro darbas

Darbo vadovas
Doc. Stanislovas Norkus

Šiauliai, 2008

Darbas originalus Šarūnas Kulnys
(studento parašas)

SUMMARY

EDUCATIONAL PROMOTION OF ELITE TENNIS PLAYER'S PHYSICAL SELF-HELP

In sportive activity, it is very important to teach sportsmen of self-help, as then athletes reveal their natural abilities, learn to appreciate their possibilities, enhance their self-confidence, assume personal, sectional and social responsibility, perceive themselves as members of a group, community, society and learn to participate in society life. The self-help is very important in adolescence, when a character, will, moral attitudes, and aims of life are formed, when mental and physical capacity is increasing.

The aim of the research: to investigate possibilities of educational promotion of elite tennis player's physical self-help.

The objectives of the research: to investigate factors influencing quality of physical self-help; to ascertain the alterations of the elite tennis player's introspection indices; to explore the tendencies of creation of the sportswoman's training macro-cycle with reference to the indices of introspection; to analyse the possibilities of elite tennis player's educational promotion.

The methods of the research: theoretical analysis and generalization, the method of documents' analysis, questionnaire, statistical analysis. Participants of the research (n=1).

Stages of the research: In the first stage, on purpose to ascertain the main conditions of compatibility between teaching (learning) and sportive activity and the basic positions of the research, pedagogical, psychological and sportive literature was explored. During the second stage, the working hypothesis was formulated, the objectives of the research were determined and the methodology of the research was established. In the third stage, the investigation was carried out, during which it was sought to ascertain the possibilities of educational promotion of elite tennis player's physical self-help. In the fourth stage, with reference to scientific literature and the data of the accomplished research, conclusions were formulated and recommendations were provided. During the investigation, it was striven to find out what motives influence young tennis payers to play tennis and what their motivation for sports, and possibilities of their educational promotion. The results of the research grounded on the data of the questionnaire allow stating that the physical self-help of the sportswoman is influenced by particular motives. The main motives of the tennis payer's participation in sportive activity are related with improvement of knowledge and skills and self-realization.

The system of educational promotion of sportsmen's physical self-help is realized in the following forms of education: sportive games, practice of physical culture, sportive practice, competition activity, sportive entertainment. The system of educational promotion of tennis

player's physical self-help functions properly by creating the environment preserving and developing health, stimulating physical activeness at home and in sports school, and by creating close cooperation between the family and the sports school.

TURINYS

ĮVADAS	5
1. VAIKŲ FIZINĖS SAVIUGDOS EFEKTYVINIMO APŽVALGA	9
TEORINĖS PRIELAIDOS	9
1.1. Saviugdosa samprata ir jos skatinimo galimybės.....	9
1.2. Motyvaciją sportuoti formuojantys veiksniai	17
1.2.1. Vidinė ir išorinė motyvacija	17
1.2.2. Trenerio motyvacijos įtaka tenisininkams	19
1.2.3. Tėvų motyvacija	22
1.3. Motyvas - pagrindinė sportuojančių tenisininkų veiklos priežastis.....	24
1.4. Fizinės saviugdosa, edukacinio skatinimo būdai	27
1.5. Tenisas - asmenybės ugdymo priemonė.....	34
2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS	40
2.1. Tyrimą grindijančios teorijos	40
2.2. Tyrimo metodai	41
2.2.1. Teorinė analizė ir apibendrinimas	41
2.2.2. Anketinė apklausa	41
2.2.3. Dokumentų analizės metodas	42
2.2.4. Pedagoginis stebėjimas.....	44
2.2.5. Pedagoginis eksperimentas.....	44
2.2.5. Pedagoginis eksperimentas.....	44
2.2.6. Statistinė analizė	44
2.3. Tyrimo organizavimas ir jo etapai.....	45
3. ELITO TENISINIKĖS FIZINĖS SAVIUGDOS EDUKACINIO SKATINIMO TYRYMŲ REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ	46
3.1. Edukacinio skatinimo metodų ypatumai rengimo makrocikle.....	46
3.2. Fizinio parengtumo kitimas ir jį įtakojuantys veiksniai	53
3.3. Savistabosa rezultatų kitimas	59
3.4. Tenisininkų motyvacijos sportiniam rezultatui kitimas.....	71
IŠVADOS.....	74
METODINĖS REKOMENDACIJOS.....	76
LITERATŪRA.....	77
PRIEDAI	80

IVADAS

Tyrimo problema. Sportinė veikla – labai svarbi vaikų užimtumo sritis, suteikianti galimybes atsiskleisti jų gabumams, leidžianti pagilinti ir praktiškai panaudoti savo fizines galimybes, įgytas sporto pratybų metu. K.Miškinis (2002) pagrįstai tvirtino, kad sportas moko gyventi. Ugdant atkaklumą, valią, tikslo siekimą, mokėjimą būti organizuotu, sporte sunku rasti konkurentą.

Asmenybės ugdymas įgyvendinamas įvairia ir laisvai pasirenkama praktine veikla, tenkinančia asmens interesus ir poreikius. Kryptingas interesų ir poreikių tenkinimas sudaro sąlygas asmeniui savo fizinę ir psichinę energiją realizuoti konstruktyviai. Ugdomi sportininko interesai, jo polinkiai bei gebėjimai, intelektinės, fizinės, dvasinės, estetiškos moralinės ir kitos savybės įgyja socialinę reikšmę ir prasmę (Ališauskas, 1999). Todėl svarbu, kad šalia esantis sporto vadovas diegtų fizinės saviugdos mokymo principus tam, kad geriau pažintu sportininką ir pats sportininkas labiau pažintų save, kad galėtų geriau realizuoti save. Vienas iš tokių ugdymo metodų fizinė saviugda. Sportinėje veikloje ypač svarbu sportininkus mokinti saviugdos, nes tuomet sportininkai atskleidžia prigimtinius gebėjimus, mokosi vertinti savo galimybes, stiprinti pasitikėjimą savimi, prisiimti asmeninę, grupinę ir socialinę atsakomybę, suvokti save kaip grupės, bendruomenės, visuomenės narį ir mokytis dalyvauti visuomenės gyvenime (Jovaiša, 2003). Šioje veikloje mokomasi atrasti saviraiškos būdų realizuoti savo norus, geriau suprasti ir pažinti savo idėjas, patirti savo asmenybės svarbą ir pripažinimą. Saviugda ypač reikšminga paauglystės metais, šiuo laikotarpiu formuojasi charakteris, ugdomos dorovinės nuostatos, poreikiai, įsitikinimai, požiūris į įvairiausių gyvenimo reiškinius, kuriamos socialinės ir kultūrinės veiklos programos, didėja protinės ir fizinės galios. Saviugda – labai sudėtingas procesas. Ji visada prasideda nuo savęs pažinimo ir vertinimo (Jovaišos, 1995) nuomone, savęs pažinimas yra pirmoji ir svarbiausioji sąlyga. J. E. Loehr (1997) įsitikinęs, kad negalima keistis, tobulėti savęs netyrinėjant ir negalima savęs pažinti nemėginant pasikeisti. Šiuolaikinei visuomenei reikalinga visapusiškai išsivysčiusi asmenybė, gebanti maksimaliai panaudoti savo psichinį ir fizinį potencialą. Kaip šitą dalyką padaryti nepažystant savęs? Todėl sporto mokyklos ir sporto vadovų vienas iš uždavinių - vesti savo auklėtinius saviugdos keliu, kad jie taptų tikrais trenerio ir visuomenės pagalbinkais. Fizinė saviugda tai pat neatsiejama sportininko asmenybės, edukacijos dalis, stiprinanti savarankiškumą, kūrybiškumą, iniciatyvumą, pilietiškumą, lavinanti vaizduotę bei komunikabilumą. Nusprendžiau atlikti tyrimą, ir sužinoti, kokia įtaką turi fizinės saviugdos edukacinis skatinimas elito tenisininkės Ivetos Dapkutės ugdymo procese.

Darbo aktualumas. Sprendžiant tenisininkės fizinės saviugdodos edukacinio skatinimo problemą, būtina sistemiškai tirti ir įvertinti ugdymo įtaką šiam procesui. Tuo tikslu būtina modeliuoti fizinės saviugdodos ugdymo turinį, remiantis tenisininkų tendencijomis ir ypatumais. Tačiau pastaruoju metu dar stokojama mokslinių tyrimų, leidžiančių pagrįsti elito tenisininkų fizinės saviugdodos edukacinio skatinimo sistemą, kuri atitiktų Lietuvos kūno kultūros ir sporto departamento reikalavimus.

Temos aktualumą galima grįsti ir tuo, kad elito tenisininkės edukacinio skatinimo tyrimai yra neįmanomi, gerai nepažįstant ugdytinio, nesuvokiant jį supančios edukacinės erdvės, taip pat be išsamaus teorinio-metodologinio pagrindimo. Ypač aktualūs tampa šie mūsų tyrimo klausimai:

1. Fizinės saviugdodos įtaka sportininkės rengimo kokybei.
2. Fizinės saviugdodos edukacinio skatinimo veiksmingumas.
3. Fizinės saviugdodos diagnostikos informatyvumas.
4. Trenerio gebėjimas analizuoti sportininko fizinės saviugdodos pokyčius ir rasti efektyvius poveikio sportininkui būdus.

Darbo aktualumas ir iškelti tyrimo klausimai leidžia formuluoti **tyrimo problemą**: elito tenisininkės fizinės saviugdodos edukacinis skatinimas, atsižvelgiant į sportininkės savistabos rodiklius bei edukacinio skatinimo būdų veiksmingumas.

Tyrimo objektas: elito tenisininkės fizinė saviugda.

Tyrimo hipotezė – elito tenisininkės fizinė saviugda, pasireiškia kokybiniais ir kiekybiniais parametrais, kurių kaita turi tam tikras tendencijas ir ypatumus, įgalina pagrįsti fizinės saviugdodos edukacinio skatinimo sistemą, kurią įgyvendinus turėtų gerėti elito tenisininkės vystymasis ir tobulėjimas sporto rengimo procese. Elito tenisininkės fizinė saviugda tirta kompleksiskai, t. y. atskleistas jos efektyvumas plėtojant prigimtinės ir įgytas fizines galias, gerinant sportininkės fizinę būklę (fizinį išsivystymą, fizinį parengtumą, mažinant sergamumą) bei ugdant edukacinį skatinimą.

Tyrimo tikslas: ištirti elito tenisininkės fizinės saviugdodos edukacinio skatinimo galimybes.

Tyrimo uždaviniai:

1. Ištirti fizinės saviugdodos kokybę įtakojančius veiksnius.
2. Nustatyti elito tenisininkės savistabos rodiklių pokyčius.
3. Ištirti sportininkės rengimo makrociklo sudarymo, remiantis savistabos rodikliais, tendencijas.
4. Išanalizuoti edukacinio skatinimo metodų taikymo metiniame rengimo procese ypatumus.

Tyrimo metodologija. Tyrimas atliktas remiantis šiomis metodologinėmis nuostatomis:

1. Humanistinės pedagogikos ir psichologijos nuostatomis, kuriomis pagrįstas harmoningas asmenybės vystymasis, akcentuojant įgimtų ir įgytų gabumų, galių plėtojimą, saviraiškos siekį (Lepeškienė, 1996);
2. Nedyrektyvia asmenybės ugdymo nuostata, kai, didėjant asmenybės saviraiškos požymiams, kinta ugdytojo vaidmuo ir santykis su ugdytiniu (Corron, 1982);
3. Idėjomis dėl būtinumo skirti reikiamą dėmesį sportininko asmenybės bendrajam išsilavinimui, asmenybės ugdymui (Tamošauskas, 2000);
4. Sporto mokslo tyrimų metodologija (Skernevičius, Raslanas, Dadelienė, 2004).

Darbo metodai.

1. Teorinė analizė ir apibendrinimas. Mokslinės ir metodinės literatūros analizė padėjo atskleisti sportininkės fizinės saviugdodos edukacinio skatinimo pedagoginę sampratą, apžvelgti fizinio saviugdodos sritį.
2. Anketinė analizė. Anketinės apklausos metodas leido įvertinti ir palyginti elito tenisininkės fizinės saviugdodos gerinimo rengimo procese galimybes, sportininkės savikontrolės rezultatų suvestinė pateikta prieduose.
3. Dokumentų analizės metodas. Šis metodas taikytas norint pateikti Lietuvos švietimą reglamentuojančių dokumentų apžvalgą, susipažinti su Šiaulių miesto teniso mokyklos sportininkės pasiekimais.
4. Pedagoginis stebėjimas. Pedagoginiai stebėjimas sudarė galimybę testavimų ir ugdomosios veiklos metu tyrinėti fizinės saviugdodos naudą metinio rengimo procese.
5. Pedagoginis eksperimentas. Natūralus eksperimentas sudarė galimybę ugdymo procese išsiaiškinti elito tenisininkės fizinės saviugdodos kokybinius ir kiekybinius parametrus, kaitos tendencijas ir ypatumus.
6. Statistinė analizė. Statistinė analizė leido atlikti kiekybinių ir kokybinių duomenų aprašomąją bei koreliacinę analizę.

Tyrimo imtis. Tyrimo imtį sudarė viena elito tenisininkė Iveta Dapkutė (n=1). Tyrimo pradžia buvo 2007 09 01 iki 2008 04 30.

Tyrimo etapai. Pirmajame etape, siekiant išsiaiškinti pagrindines sportavimo dermės sąlygas bei pradines tyrimo pozicijas, buvo studijuota pedagoginė ir psichologinė literatūra, suformuluota darbo hipotezė, apibrėžti tyrimo uždaviniai, sukurta tyrimo metodika.

Antrame etape atliktas tyrimas, kurio metu buvo siekiama išsiaiškinti elito tenisininkės fizinės saviugdos edukacinio skatinimo galimybes.

Trečiame etape, remiantis mokslinės literatūros ir atlikto tyrimo duomenimis, buvo formuluojamos išvados ir teikiamos rekomendacijos.

Darbo naujumas, reikšmingumas. Tyrimas reikšmingas tuo, kad gauti rezultatai atskleidžia elito tenisininkės situaciją rengimo procese ir suteikia galimybę geriau siekti sportinių rezultatų. Šie rezultatai leidžia formuluoti rekomendacijas sportuojančių elito tenisininkų trenerių situacijai gerinti.

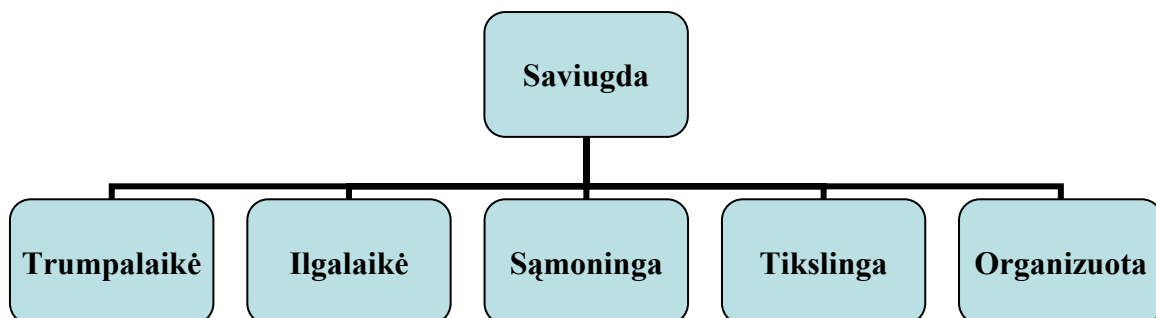
Darbo struktūra. Magistro darbą sudaro įvadas, du skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas, 37 priedai. Darbe pateikta 14 lentelių ir paveikslų 17 paveikslų.

1. VAIKŲ FIZINĖS SAVIUGDOS EFEKTYVINIMO APŽVALGA

TEORINĖS PRIELAIIDOS

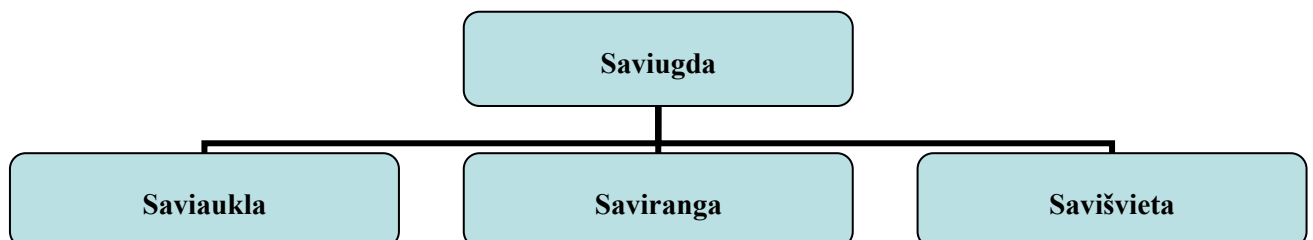
1.1. Saviugdos samprata ir jos skatinimo galimybės

Saviugda – teigiamų savo bruožų ugdymas. Saviugdą galima apibrėžti kaip savęs tobulinimą visuomeniniame auklėjimo procese. Saviugda gali būti trumpalaikė ir ilgalaikė, daugiau ar mažiau sąmoninga, tikslinga bei organizuota (Spurga, 1999).



1 pav. Saviugda pagal V. Spurga (1999)

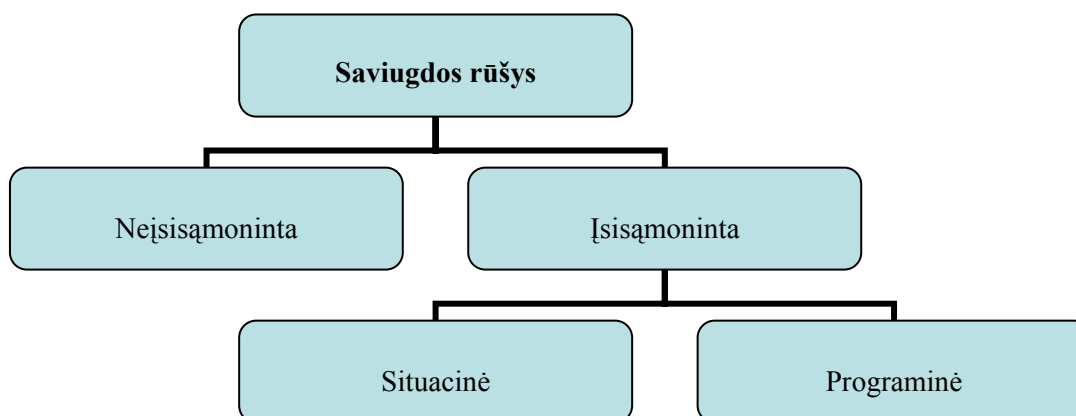
V.Spurgos (1999) nuomone „saviugdą reikėtų apibūdinti kaip sąmoningas asmens pastangas, kurių tikslas – slopinti bei šalinti savo trūkumus ir, analogiškai, tobulinti jau turimas teigiamas savybes bei ugdytis naujas“. Iš šių apibrėžimų suprantame, kad saviugda – tai sąmoninga, kryptinga ir sisteminga veikla, kada vaikas sugeba suvokti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, kada kelia sau atitinkamas tobulinimosi užduotis. Saviugda – saviuklos, savirangos ir savišvietos darna (Stonkus, 2002).



2 pav. Saviugda pagal S.Stonkų (2002)

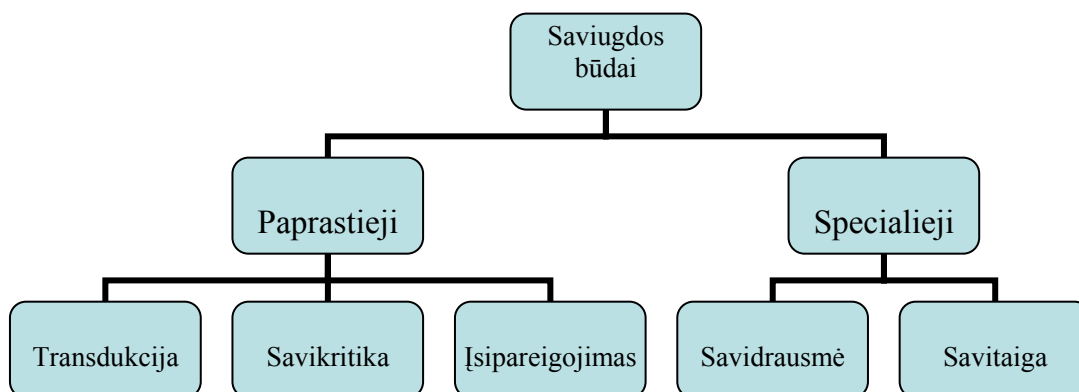
Saviugdos būtinumą sukelia savęs įtvirtinimo aplinkoje, savisaugos poreikis. Tikroji saviugda galima tik nuo paauglystės metų. Tai galima paaiškinti tuo, kad visavertė saviugda įmanoma tada, kai individas gerai pažįsta save (Jovaiša, 1997). Savęs pažinimas vyksta tiriant

savo kūną; domintis psichiniu gyvenimu pačioje veikloje; atlikus veiklą, po įvairių įvykių; prisiminus praeitį. Savianalize nesibaigia savęs pažinimas: pastebėtos savybės vertinamos. Vertinimas vyksta lyginant: savo mintis ir elgesį su reikalavimais, įvairiais etalonais bei pavyzdžiais, su žinomomis dorovinėmis ir kitokiomis normomis, su kitų žmonių požiūriu į asmenį (Malinauskas, 2003). Gilesnis savęs pažinimas vyksta tada, kai ieškoma neigiamų bruožų kilmės, priežasčių; siekiama susikurti išsamų ir teisingą savivaizdį. Savikritika. Savimonė siejama su kritišku požiūriu, minčių, jausmų, elgesio vertinimu. Savikritikai reikalingi kriterijai yra objektyvios mokslinės, etinės, estetiškos vertybės, kurias suvokia ir supranta atskiro individo sąmonė. Sąmonės formavimas – pagrindinis ugdymo uždavinys. Saviauklos sąlyga – kultūrinis lygis. Sąmonės formavimo trūkumai (klaidingi požiūriai, įsitikinimai, įkyrios emocinės būsenos, silpna valia ir t.t.) – dažniausios blogo elgesio priežastys. Savimonė. Savo aš pažinimo ir vertinimo įrankis – savimonė. Savimonę formuoja veikla; santykiai su aplinka. Savimonę formuoja socialinė rolė (Bitinas, 2004). Asmenybė gali turėti vieną savimonę, vieningą savęs pažinimo, vertinimo ir veikdinimo sistemą. Tai sąlygoja šie veiksniai: harmoningos asmenybės ugdymas; įvairiapusė saviugda. Harmoninga asmenybė visose socialinėse rolėse ir visose situacijose mąsto ir elgiasi vadovaudamasi tais pačiais vertybiniais kriterijais. Saviauklos tikslas – harmoninga, adekvati asmenybė. Neįsisąmoninta saviugda. Saviugdodos užuomazgų esama vaikystėje. Pavyzdžiui, kai savarankiškai (nors ir nesąmoningai) mokomasi iš kitų kalbos ir elgesio (vaikai tapatina savo veiksmus su suaugusių veiksmais), (Jovaiša, 1993). Nesąmoninga identifikacija (savęs tapatinimas). Savęs nesąmoningas tapatinimas su kitais vyksta visą amžių, ir žmogus daug nesąmoningai perima iš kitų. Identifikaciją lydi imitacija (mėgdžiojimas). Mėgdžiojimas būna žymiai sąmoningesnis, o kartais ir tikslingas kito žmogaus veiksmų, kalbos kopijavimas. L. Jovaiša (2001) saviugdodos rūšys ir jų kitimą išreiškia taip:



3 pav. Saviugdodos rūšys ir jų kitimas pagal L. Jovaišą (2001)

Saviugdos būdai – tai žodinių ir veiksminių priemonių panaudojimo variantai savęs tobulinimo tikslais (Jovaiša, 2001).



4 pav. Saviugdos būdai pagal L. Jovaiša (2001)

Saviauklos būdų panaudojimas įmanomas tik tuo atveju, kai individas sugeba veikti dviejose rolėse – ugdytojo ir ugdytinio. Savimonės dėka jis tarsi susidvejina. Saviugdos procese žmogus yra kartu ir objektas ir subjektas. Transdukcija (lot. Transducere – pervesti į kitą pusę) – paprasčiausias saviauklos būdas. Jau vaikai mąsto perversdami kito mintis į savąsias. Transdukuotos mintys formuojasi į požiūrį, poziciją, kuri lemia elgesį. Pakeitimas klaidingų minčių, požiūrių į teisingus požiūrius dažnai įvyksta staiga. Šitoks mąstymo būdas sąlygoja savikorekcijos pokyčius, t.y. priimamas kitoks mąstymo būdas. Asmenybė įgalina save sąmoningai koreguoti elgesį. Ilgainiui transdukcija tampa savikritikos priemone. Savikritika – savęs pažinimo ir saviugdos būdas. Savikritikos pagrindu numatomi ir kiti individui prieinami ir būtini saviugdos būdai. Pagrindinis savivaldos būdas – savitvarda. Savitvardą efektyviai ugdo racionalaus mąstymo treniruotės. Įsipareigojimas – labai paplitęs saviugdos būdas. Įsipareigojimų vykdymas kontroliuojamas, individas “atsiskaito sau”. Saviataskaita stiprina įsipareigojimo efektyvumą, padeda numatyti priemones jo vykdymui tobulinti. Tai lyg išpažintis sau pačiam. Savidrausmė – specialus saviugdos būdas. Jis taikomas, kai žmogus susiduria su problemomis, vykdydamas: nustatytas bendro gyvenimo normas, nustatytas darbo normas, bendrus susitarimus (draugiškų santykių taisyklės). Savitaiga (autosugestija) – specialus saviugdos, autopsichoterapijos būdas. Jis taikomas įveikiant charakterio trūkumus: ypač didelį jautrumą, nepasitikėjimą kitais, įtarumą, agresyvumą, nuolatinį nerimą dėl kai kurių žmonių ar įvykių, nepasitikėjimą savimi, lengvą pasidavimą įtakai, lengvabūdiškumą, valios silpnumą, impulsyvumą ir kt. Pagalbiniai saviugdos būdai – savipaskata ir savibauda. Savęs gyrimas turi reikšmę įtvirtinant saviugdos rezultatus. Saviugdos tobulinimą skatina ir savęs peikimas bei

bausmės sau skyrimas. Tačiau save reikėtų tobulinti ne bausmėmis ar nuobaudomis, o sąmoningai siekiant tapti įvairiapusiška ir harmoninga asmenybe. Tenisininkų saviuklos turinys. Tenisininkai privalo rūpintis savo asmenybės branda. Saviukla neturi pabaigos. Patenkinus visus poreikius, įgyvendinus užsibrėžtus tikslus, susidaro sąlygos naujiems poreikiams ir tikslams kilti (Maslow, 2006). Saviukla- aktyvi, į save sutelkta sąmoninga individo veikla stengiantis tobulėti, išsiugdyti teigiamus asmenybės dorovinės brandos bruožus, doroviškai vertingą orientaciją, įveikti žalingus įpročius, ydas, silpnybes, keisti savo asmenybę. Apima savistabą, savianalizę, savivertę ir savęs išipareigojimą (Stonkus, 2002). Iš šių apibrėžimų suprantame, kad saviugda – tai sąmoninga, kryptinga ir sisteminga veikla, kada vaikas sugeba suvokti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, kada kelia sau atitinkamas tobulinimosi užduotis. Taigi tenisininkams tenka eiti saviuklos keliu. Tačiau tai darydamas sportininkas turi apmąstyti, kur yra pats buvęs, kaip pats save tobulino, kokias sėkmes ir nesėkmes patyrė, kitaip tariant - pradėti nuo savęs. Teisingai su treneriu pasirinkti saviuklos kryptį ir metodus bei žinoti turinį. G. Butkienė ir A. Kepalaitė (1996) saviugdą turinį nusako taip:

1. Mokymasis įsisąmoninti savo kūno pojūčius, mintis, emocijas ir jausmus (juos reikšti) dabarties akimirka.
2. Savo būties ir esmės pajutimas bei stiprinimas.
3. Savo asmenybės ypatybių pažinimas ir savo asmeniškų problemų pamatymas.
4. Valios, prasmės pajutimas.
5. Esminių dvasinių vertybių atskleidimas ir savo keitimosi krypties įsisąmoninimas.
6. Meilės ir pagarbos jausmų aktualizavimas.
7. Mokymasis pačiam spręsti savo problemas.
8. Mokymasis išklausti kitą.
9. Mokymasis padėti kitam pamąstyti ir išspręsti savo problemą jį stabdant „čia ir dabar“.
10. Mokymasis bendradarbiauti .

Saviuklos turinys gali būti konstruojamas ir kitaip - priklausomai nuo konkrečių poreikių, saviuklos programa gali būti sudaroma ir pagal atskiras saviugdą rūšis (valios savybių saviukla, dorovės saviukla, proto saviukla ir pan.). Saviugda ypač reikšminga paauglystės metais, kai formuojasi charakteris, valia, dorovinės nuostatos, gyvenimo tikslai, didėja protinės ir fizinės galios. Saviugda visada prasideda nuo savęs pažinimo ir vertinimo. L. Jovaišos (1995) nuomone, savęs pažinimas yra pirmoji ir svarbiausioji sąlyga. A. Gučas (1990)

įsitikinęs, kad negalima keistis, tobulėti savęs netyrinėjant ir negalima savęs pažinti nemėginant pasikeisti. Štai kaip atrodytų tenisininkų dorovės saviuklos turinys pagal (Vasiliauskas, 1992):

1. Sąmoningas sekimas garsių sportininkų doroviniais pavyzdžiais.
2. Sąmoningas vadovavimasis doroviniais idealais.
3. Elementarios dorovinės kultūros siekimas (savikontrolė, susivaldymas, savidrausmė, savo elgesio reguliavimas).
4. Ydų, silpnybių neigiamų įpročių įveikimas.
5. Dorovinių savybių ugdymasis ir tobulinimas.

Tenisininkų saviuklos motyvai. Kiekvienas sportininkas, kaip ir bet kuris tenisininkas, turi ir teigiamų savybių, ir silpnybių. Štai vieni tenisininkai tvarkingi, darbštūs, pareigingi, gerai atlieka savo darbą, tačiau pernelyg pikti, linkę įsižeisti, sunkiai sugyvena su draugais, kiti- mandagūs, taktiški, tačiau pernelyg lėti ir tingūs, abejingai atlieka savo užduotis. Tai sportininkai amatininkai: jie padaro viską, ko iš jų reikalaujama, tačiau į darbą neįdeda širdies, nesijaudina dėl rezultatų. Yra ir tokių tenisininkų, kurie pernelyg daug verkšlėna, yra linkę visada save teisinti, o kaltę suversti kitiems (Mackevičiūtė, 1997). Taigi save tobulinti būtina. Tenisininkų saviuklos motyvai gali būti:

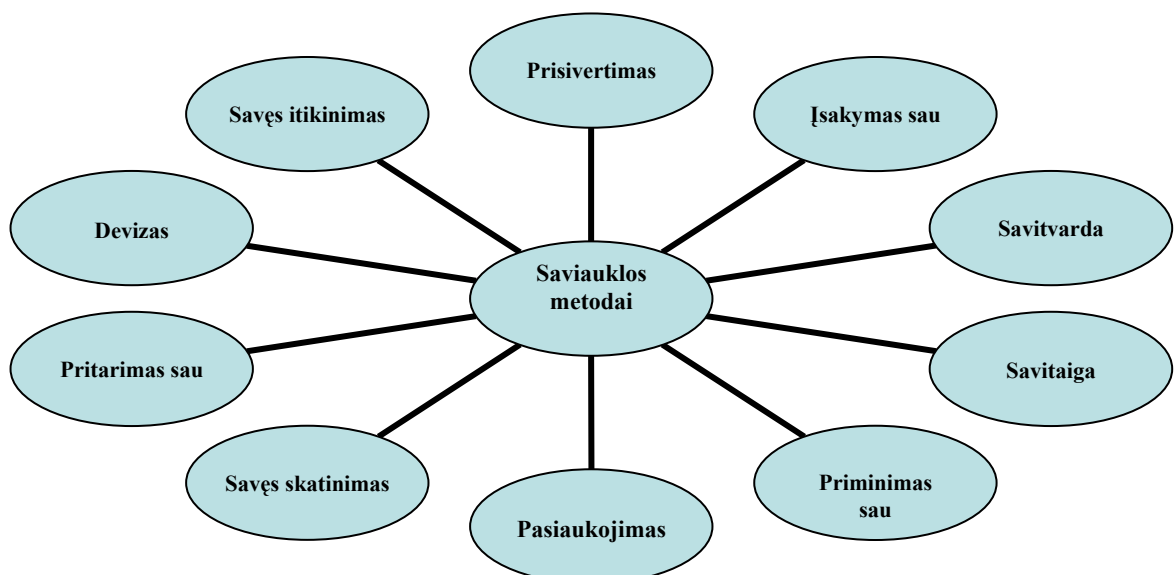
Savižina ir teisingas vertinimas. Neįmanoma tobulėti savęs nepažįstant, o save pažinti - nesitobulinant. Paprastai sportininkai būna taip susitaikę su trūkumais, kad jų net nepastebi. Svarbiausias savęs pažinimo vertinimas praktikoje - kai tenisininkas save pervertina arba pakankamai neįvertina. Neįvertinimas silpnina sportininko jėgas, ugdo nepasitikėjimą savimi, mažina aktyvumą ir iniciatyvumą. Toks sportininkas randa per daug savo trūkumų ir visų nesėkmių priežastimi laiko savo negebėjimą bei klaidas. Nepasitikėjimas savimi kartais sukelia nevisavertiškumo kompleksą, kurį lydi sunkūs emociniai išgyvenimai ir dvasiniai konfliktai (Lapė ir Navikas, 2003). Šią nepalankią emocinę būseną galima išgyvendinti tik saviuokla.

Nepasitenkinimas savo sportinės veiklos rezultatais. Tenisininkui nedera per daug gerai vertinti savo veiklos rezultatų, galvoti, kad jis viską atlieka puikiai. Gera nuomonė apie savo darbą žadina puikybę ir veidmainiavimą, nuramina, neskatina tobulėti. Treneriai teisingai sako, jog per didelis pasitenkinimas sportininko savimi ir savo darbo rezultatais iš jo padaro kvailį. Teisingas, reiklus požiūris į darbą verčia sportininkus atidžiai analizuoti savo darbą, ieškoti jame spragų ir jas šalinti, nuolat eksperimentuoti, tobulinti sporto pratybų sistemą (Martens, 1999). Todėl protingas sportininko nepasitenkinimas savo veiklos rezultatais yra reikšmingas saviuklos motyvas.

Siekimas įžymių tenisininkų pavyzdžiu, noras būti panašiam į juos. Tenisininkui reikia mokytis iš visapusiškai išsilavinusių, didelių tikslų siekiančių sportininkų. Būtina domėtis, kaip pasiekama

didelių sportinių rezultatų, pagal kokią sistemą dirbama. Reikia perprasti geriausių sportininkų darbo metodus ir suvokti, kad svarbiausia jų veikloje yra įtemptas kasdienis darbas ir nuolatinis tobulinimasis. Stebint ir analizuojant kitų sportininkų žaidimą, reikia išmokti jį lyginti su savuoju. Tada objektyviau galima įvertinti savo sėkmes ir nesėkmes. Be to, tai padeda geriau suvokti savąjį Aš ir jį kryptingai tobulinti. Kiti dorovinės saviuklos motyvai: nesėkmingi startai varžybose, gautos nuobaudos už prastą darbą sporto pratybose, atviros trenerių pastabos ir kt.

Tenisininkų saviuklos metodai. Sportininko saviuklos procesą sudaro tam tikros pakopos. Viena svarbiausių - savęs ir kolektyvo reikalavimų tyrimas (Miškinis, 2002). Saviukla galima tik esant dviem sąlygom: kai sportininkas žino visuomenės reikalavimus sau ir kai moka save patį suprasti (Dapkienė, 2002). Sportininko keliami reikalavimai pačiam sau ilgainiui tampa visuomenės reikalavimais. Saviukla iš esmės ir yra žmonijos istorijoje susiklosčiusio elgesio patirties pritaikymas sau. Svarbu užsibrėžti ir siektiną tikslą. Turėti tokį tikslą - tai aiškiai išsivaizduoti ir numatyti savo augimą (susidaryti su treneriu programą, suskirstyti ją etapais, numatyti saviuklos pratimų seką), troškinti tobulėti ir įgauti pasitikėjimo savo jėgomis. Vis dėlto savižina, kolektyvo reikalavimų žinojimas, troškimas tobulėti dar nenulemia saviuklos sėkmės. Dorovinės brandos bruožų ugdymasis daug priklauso ir nuo pasirinktų metodų, naudojamų tam tikrais tobulinimosi etapais. Sportininkams pasiekti tikslą padeda ne vienas kuris nors metodas, o metodų visuma (Miškinis, 1993).



5 pav. Saviuklos metodai pagal L. Jovaišą (2001)

Savęs įtikinimas - svarbus saviuoklos metodas, reikalaujantis įtempto mąstymo, nes jo tikslas įrodyti sportininko poelgio teisingumą arba klaidingumą. Tai vidinė diskusija su pačiu savimi. Savęs įtikinimas būtinas tada, kai tenisininkas turi ką nors įvykdyti, atlikti, tačiau nėra noro, pasiryžimo arba nežinoma, kaip pasielgti. Todėl, norint save įtikinti, reikia ieškoti ir rasti kuo daugiau argumentų „už“ („Aš turiu taip pasielgti, dėl to, kad...“). Save įtikinti geriau sekasi tam sportininkui, kuris susiduria su daugiau problemų teniso aikštelėje, kurio didesnė žaidybinė patirtis.

Prisivertimas - tai mokėjimas ir gebėjimas sutelkti fizines ir psichines jėgas sunkumams nugalėti, kuriai nors užduočiai įvykdyti. Garsus prancūzų psichologas Ž. Pjažė (Piaget, 1896-1980), (cituojuama pagal Miškinį, 2003), teigė, kad tobulinantis, ugdant valią, būtina „save kryžiuoti smulkmenomis“. Prisivertimo aktas įvyksta tada, kai atliekant sunku sporto pratybose veiksmą ar užduoti panaudojama prievarta sau. Pavyzdžiui, tenisininkas grįžta iš treniruotės labai pavargęs, tačiau prisiverčia atsisėsti ir aprašyti savo treniruotę, kas sekėsi treniruotėje, ko nepavyko padaryti ir ką reiktų sekančioje treniruotėje daryti, kad labiau pavyktų. Jeigu sportininkas nenori ko daryti, turi prisiversti. Šiuo saviuoklos metodu ugdomi tokie tenisininko dorovės bruožai, kaip pareigingumas, darbštumas, asmeninės atsakomybės jausmas (Šukys, 2002).

Įsakymas sau paprastai duodamas vidine kalba (mintyse), norint išjudinti ir sutelkti vidines jėgas sunkumams nugalėti. Sportininkui geriausia įsakyti sau esant įtemptai emocinei būsenai (varžybose, fizinio rengimo stovyklose), kai reikia parodyti išsvermingumą, valią, ryžtą ir kitas charakterio savybes padedančias susitvarkyti su iškilusiais sunkumais. Įsakymas turi būti trumpas, kategoriškas, tvirtas, pvz.: „Per varžybas privalau būti ramus ir pasitikintis savimi“, „Į įvairius trenerio priekaištus atsakysiu ramiai“. Įsakydamas sau tenisininkas įpranta gražiai elgtis per varžybas, kultūringai su visais bendrauti, būti santūrus, jautrus, kuklus (Miškinis, 2005). Dažnai prieš įsakant sau vyksta motyvų kova, kurioje ne taip lengva prisiversti įsakyti sau. Tačiau mintis, jog stiprus sportininkas tik tas, kuris moka save nugalėti, padeda įveikti įvairius sunkumus. Įsakymas sau veikia tuo stipriau, kuo labiau juo tikima.

Savitvarda – Gebėjimas išlaikyti psichinę pusiausvyrą kritiškoms aplinkybėmis: valdyti savo jausmus, tvardyti savo neigiamas arba teigiamas emocijas, slopinti impulsyvias paskatas, ūmias reakcijas, netinkamas susiklosčiusioms aplinkybėms arba galinčias turėti nepageidaujamų padarinių (Stonkus, 2002). Susitvardantis tenisininkas net sunkiomis aplinkybėmis nepasimeta, geba susivaldyti, nepasiduoda baimei, panikai. Toks sportininkas yra išsvermingas ir šaltakraujis, kantrus ir patvarus, ramiai pakelia nesėkmes ir sunkumus. Savitvarda- didelio sąmoningumo ir stiprios valios rezultatas, žmogaus savikontrolės forma (Bitinas, 2002). Kuo didesnę savitvardą išsiugdo sportininkas, tuo lengviau jis įveikia laikinus nesklandumus ir nesėkmes, tuo ryžtingiau

siekia užsibrėžtų tikslų. Be savitvardos nėra savarankiškumo, drausmingumo ir sunkiau pasiekti puikių sportinių laimėjimų. Savitvarda - svarbus dorovinės saviuklos metodas (Bagdonavičius, 1995). Jis priklauso nuo tokių sportininkų savybių, kurios padeda stiprinti valią, šalinti neigiamas emocijas, normaliai reaguoti nepalankiai susiklosčiusioms situacijomis, be didesnių emocijų išgyvenimų. Tenisininkas turi nuolat galvoti apie vidinę savitvardą - mokėjimą neigiamas emocijas paversti teigiamomis, pašalinti negatyvų bendravimą iš savo sportininkės veiklos.

Savitaiga – psichinio savęs valdymo forma – žmogaus poveikis sau, kuriuo susikuriami reikalingi vaizdiniai, jausmai, nuotaika, nusistatymas. Savitaiga paremta tikėjimu, jog reikia save valdyti ir dideliu noru pasiekti reikiamą psichinę būseną (Stonkus, 2002). Sporte savitaigos pagrindas yra žodis. Jis veikia sąmonę kaip specifinis dirgiklis. („Nieko baisaus, kad pralaimėjau šias varžybas – išanalizuosiu savo žaidimą ir kitą kartą taip neatsitiks“). Tenisininkas nuolat kartodamas sau kaip reikia elgtis, daryti, kad viskas pagerėtų ir jai jam tokios mintys teiks malonumo, vadinasi tuomet taip ir atsitiks. Sportininkas kartodamas sau jis kartu ir užprogramuoja galvoje savo norus, siekius, poreikius (Palaima, 1971). Taigi savitaigą reikia suprasti kaip sąmoningą savęs reguliavimą įtikinėjimu. Ji paremta tikėjimu, jog būtina valdytis ir pasiekti užsibrėžtus tikslus. Kai sportininkas jau realiai suvokia savo trūkumus, nori juos taisyti ir gali susidaryti tam tinkamas sąlygas, savitaiga yra efektyvus saviuklos metodas.

Priminimas sau tinka tuomet, kai tenisininkui reikia prisiminti, ką daryti, kaip elgtis, kaip atlikti užduotį, į ką atkreipti ypatingą dėmesį. Priminimas sau dažniausiai tinka naujomis sąlygomis ir vykdant ypač atsakingas užduotis. Paprastai sau primenama vidine kalba.

Savęs skatinimas – Skatinimas auklėjimo metodas, kuriuo stiprinama veiklos ir elgesio motyvacija (Stonkus, 2002). Sužadinimas sąmonėje tokių nuotaikų ir minčių, kurios veikia tenisininką padrašinamai („Sunku per treniruotę, bus lengva varžybose“, „Didelis darbas neliks be rezultatu“, „Laimė tenka tam, kuris daug dirba“), (Miškinis, 2006). Savęs skatinimas tenisininkams gali būti ir lygiavimasis į mėgstamą teniso žaidėją. Pamėgto teniso žaidėjo portretą galima pasistatyti ant savo stalo, kad visada būtų prieš akis. Dvejonių akimirką reikia pagalvoti, kaip šiuo atveju elgtųsi tas, į kurį norite būti panašus. Šis saviuklos metodas susijęs su perspektyva, rytojaus džiaugsmu, taip pat su sportininko garbe, orumu, pareiškumu.

Pritarimas sau - tai savo elgesio tikslingumo konstatavimas. Paprastai sportininkai sau pritaria tada, kai pasiteisina trenerio diegtos taktikos, technikos ar metodikos naujovės. Tenisininkų pritarimas sau kelia teigiamas emocijas ir naujų jėgų tolesniai jų sportiniai veiklai. Praktikuojant saviuklą reikia pasirinkti devizą ir sekti juo. Devizas – trumpas posakis, kuriuo apibendrintai reiškiamas svarbiausias žmogaus ar žmonių grupės gyvenimo, veiklos principas; šūkis (tarptautinių žodžių žodynas, 2003). Tai gali būti ir ilgam laikotarpiui pasirinkta gyvenimo taisyklė. Devizas drausmina sportininkus, veikia kaip įsakymas. Daugelis tenisininkų pasirinko

savo devizu žodžius pvz.: Venus Williams „Atėjau, pamačiau, nugalėjau“, Roge Federer „Gyvenime reikia stengtis aplenkti ne kitus, o patį save“, Andy Rodick „Tas, kuris nori daug pasiekti, turi kelti didžius reikalavimus sau“. Dažnai devizu pasirenkami vaizdingi posakiai, patarlės, priežodžiai, pvz.: „Kovoti ir ieškoti, rasti ir nepasiduoti“ arba „Pralaimėjimas stipriems teikia tvirtybės“ (Miškinis, 2003). Sportininko rengimo procese pasitaiko įvairių nesėkmių, pralaimėjimų. Dideles pretenzijas jo darbui, reiškia tėvai, mokyklos vadovai bei treneriai. Jie sportininko elgesio motyvus aptaria įvairiais aspektais, juos smerkia, kritikuoja. Nusiminti jaunajam sportininkui ir jaustis nuskriaustam, neįvertintam - netikslinga. Tokiais atvejais sportininkas turi save paguosti, pateisinti savo sprendimus, įtikinti save, kad neverta liūdėti, nusiminti. Aišku, savęs pateisinimas turi skatinti sportininką atkakliau dirbti, nuodugniau šalinti nesėkmių priežastis, o ne bandyti išsisukti nuo atsakomybės, suverčiant kaltę aplinkiniams. Saviauklos procese draudimai iš „šalies" pereina į draudimą sau ir atsisakymą. Šis metodas labai svarbus kovojant su savo silpnybėmis, blogais įpročiais, potraukiais, aistromis (Dirginčienė, 1999). Pavyzdžiui, žinoma, kad sportininkui nedera rūkyti, nes jis turi rodyti pavyzdį jaunesiems sportininkams, tapti kitiems pavyzdžiu. Vadinasi, tik šiuo saviauklos metodu jis gali atsisakyti vieno ar kito blogo įpročio, uždrausdamas jį sau, nugalėdamas save, nuslopindamas asmeninius poreikius ir malonumus. Pasiukojimas - tai aukščiausia atsisakymo forma, kai tenisininkas siekia kilnių tikslų, nepaisydamas asmeninių interesų (Miškinis, 2006).

1.2. Motyvaciją sportuoti formuojantys veiksniai

1.2.1. Vidinė ir išorinė motyvacija

Motyvacija turi du šaltinius – ištekančią iš vidaus (vidinė) ir ateinančią iš išorės (išorinė). Viduje motyvuoti žmonės turi vidinį siekimą būti kompetentingi ir savarankiškai spręsti, įvaldyti užduotį, siekti sėkmės. Sporte vidujai motyvuotu sportininku vadinsime tokį, kuris žaidžia tenisą, nes jam patinka žaisti. Žaisti tenisą jį skatina vidinis pasididžiavimas, troškimas būti kompetentingam net ir tuomet, kai niekas to nemato (Martens, 1999). Išorinė motyvacija ateina iš kitų žmonių per teigiamą ir neigiamą pastiprinimą (pastiprinimas yra tai, kas padidina ar sumažina tam tikro elgesio pasikartojimo tikėtinumą). Pastiprinimas gali būti apčiuopiami daiktai, pvz., prizai ar pinigai, arba neapčiuopiami – pagyrimai ir visuomenės pripažinimas. Tokie pastiprinimai laikomi išoriniu atpildu. Visiškai tikėtina (dažnai taip ir būna), kad sportininkai sportuoja ir dėl vidinių ir dėl išorinių motyvų, tačiau atskiriems sportininkams kiekvienas iš šių atlygių rūšių svarbumas labai nevienodas. Treneriui itin svarbu šiuos individualius skirtumus (Malinauskas, 2003). Pasak R. Martens (1999), pagrindinis žmogaus

elgesio ir motyvacijos principas yra efekto dėsnis, kuris teigia, jog paskatinimas už elgesį padidina tikimybę, kad toks elgesys pasikartos, o bausmė už atitinkamą elgesį tokią tikimybę sumažina. Efekto dėsnio taikymas naudojant išorinį paskatinimą (ir dar rečiau – bausmes) gali būti labai paveikus kuriant sportininkų motyvaciją, jei apdovanojimai ir bausmės taikomi tinkamai. Deja, dažnai jie taikomi netinkamai: nenaudojamos tinkamos pastiprinimo priemonės, jos nepritaikomos prie atitinkamo elgesio, nepritaikomos prie tinkamo laiko (Malinauskas, 1998). Išorinio skatinimo šalininkai teigia, kad šis skatinimas stiprina motyvaciją sportuoti ir kelti sportinį meistriškumą. Manoma, kad sistemingas apdovanojimų taikymas gali pakeisti sportininko elgesį. Taigi skatinimas turi du šaltinius: išorinį ir vidinį. Esant išoriniam atpildui (apdovanojimui), skatinimas priklauso nuo kitų žmonių, kurie sportininką teigiamai ar neigiamai pastiprina. Tai išorinės motyvacijos atvejis. Bet yra sportininkų, kurie sportuoja dėl vidinių priežasčių (pasitenkinimo jausmo, kompetencijos jausmo, meistriškumo). Tie, kurie skatina save patys, stengiasi būti kompetentingi atlikdami užduotį. Šiems sportininkams patinka varžybos ir jaudulys, patinka sukonzentruoti dėmesį į sportinę veiklą bei patirti malonumą. Tokie asmenys viską nori išmokti kiek įmanoma geriau ir jiems būdinga vidinė motyvacija (Loeher, 1997). Daugelis sportininkų profesionalų yra susipažinę tiek su vidine, tiek su išorine motyvacija. Kaip terminas leidžia suvokti, jog vidinė motyvacija - ateinanti iš vidaus; ji įgyta iš vidaus be specifinių aplinkos šaltinių. Praktine kalba, vidinė motyvacija motyvuoja žmones užsiimti veikla, tokia kaip fiziniai pratimai, grynai dėl malonumo ar pasitenkinimo pojūčio, kurį jie gauna iš pačios veiklos (Mackevičiūtė, 1997).

Išorinė motyvacija įgyjama dėl tikslų išorinių pastangų ar dėl socialinių netiesioginių priežasčių. Pvz., žmonės gali būti išoriškai motyvuoti užsiiminėti fizine veikla dėl pagyrimų ir palaikymo, kuriuos jie gauna iš šeimos narių ar gydytojų. Pasak R. Martens (1999), ypač į pasiekimus orientuoti sportininkai užsiima sportine veikla, nes jie siekia apdovanojimų, ypač išorinių apdovanojimų. Daugiau nei 40 metų, įprastiniu požiūriu, buvo manoma, jog išoriniai apdovanojimai silpnina vidinę motyvaciją. Praktiškai tai reiškia, kad instruktoriai, kurie siūlo žodinius pagyrimus ar kitus apčiuopiamus pripažinimus, susilpnina žmonėms tolimesnę vidinę motyvaciją. Laimei, šis literatūroje demonstruojamas įprastas požiūris yra klaidingas. Realiai tik keletas išorinių apdovanojimų tipų silpnina tolimesnę vidinę motyvaciją. Ypatingai laukiami apčiuopiami išoriniai apdovanojimai parodė turintys nuoseklų efektą būsimai vidinei motyvacijai (Applewhaite, 2004). Šis efektas yra stipresnis, kada vidinė motyvacija yra traktuojama kaip elgesio atkaklumas (užsispyrimas), bet dar vis svarbus, kada vidinė motyvacija yra traktuojama kaip džiaugsmas. Nelaukti apčiuopiami apdovanojimai neturi nuoseklaus efekto ateities vidinei motyvacijai. Priešingai, nei įprastiniu požiūriu, verbaliniai pagyrimai (dažniausiai pasitaikantys išoriniai apdovanojimai) yra susiję su padidinta vidine motyvacija (Loeher, 1997).

1.2.2. Trenerio motyvacijos įtaka tenisininkams

Išorinis trenerio paskatinimas. Pagrindinis žmogaus elgesio ir motyvacijos principas yra efekto dėsnis, kuris teigia štai ką (Martens, 1999). Paskatinimas už elgesį padidina tikimybe, kad toks elgesys pasikartos, o bausmė už atitinkamą elgesį tokią tikimybę sumažina. Efekto dėsnio taikymas, naudojant išorinį paskatinimą (ir daug rečiau — bausmes), gali būti labai efektyvus, kuriant sportininkų motyvaciją, jei apdovanojimai ir bausmės taikomos tinkamai. Deja, dažnai jie taikomi netinkamai: a) nenaudojamos tinkamos pastiprinimo priemonės; b) jos nepritaikomos atitinkamam elgesiui; c) nepritaikomos tinkamam laikui.

Du galutiniai komentarai apie išorinį paskatinimą. Pirma, treneriai linkę manyti apie save kaip apie vienintelį skatinimo šaltinį, tačiau mokydami ir sukurdami šiltą, palaikančią aplinką jie gali paaiškinti sportininkus tokį paskatinimą teikti vienas kitam. Kai paskatinimas gaunamas iš kartu sportuojančių draugų, treneris pasirodo tarsi mažiau kontroliuojantis sportininkus, arba mažiau manipuliatyvus, ir jo paskatinimas gali būti didesnis. Be to, E.Loehr (1997) tyrimai parodė, kad pačių tenisininkų paskatinimas sportininkui labiau veikia jo motyvaciją, negu trenerio paskatinimas. Antra, teniso treneriai gali taikyti išorinį paskatinimą, stengdamiesi išmokyti sportininkus pačius save apdovanoti, kas iš esmės ugdo vidinę motyvaciją. Dabar apžvelkime šiuos vidinius paskatinimus.

Vidinis trenerio paskatinimas. Kodėl nepradėjus naudoti vien tik elgesio modifikacijos, jei ji tokia efektyvi? Todėl, kad išoriniai paskatinimai praranda savo pastiprinamąją galią daug greičiau, negu vidinis paskatinimas. A. Maslowo (1970) poreikių hierarchijoje trūkumu pagrįsti poreikiai patenkinami daug lengviau; kai tik poreikis patenkinamas, jis daugiau nebėra tikslas ir praranda savo galią būti paskatinimu. Būtent, todėl prizai, medaliai, pinigai greičiau praranda savo apdovanojančiąją galią, negu vidinis atlygis — kompetencijos ir pasitenkinimo jausmas, savaime turintis žadinančią galią. Kitais žodžiais tariant, kai tenisininkas žaidžia tenisą dėl malonumo ir paskui tą džiaugsmą (malonumą) patiria, motyvas žaisti vėl pastiprinamas.

Viena iš problemų, susijusių su išoriniu trenerio paskatinimu, yra ta, kad kuo daugiau paskatinimo tenisininkas gauna, tuo mažiau jam reikės tokio pat paskatinimo ateityje — kai tik išorinis paskatinimas gaunamas, jis tampa mažiau vertingas (Malinauskas, 2003). Profesionalių sportininkų milžiniški atlyginimai greit pranoksta bet kokius protingus poreikius. Pinigai nėra tas atlygis, kurio siekiama, jie tampa rodikliu to, kaip asmuo vertinamas komandoje. Taigi teniso treneriai turėtų siekti, kad išorinė motyvacija transformuotus į vidinę motyvaciją. Išorinis paskatinimas gali būti ypač naudingas, norint sužadinti tenisininką pradiniu susidomėjimu tenisu. (Martens, 1999).

D. G. Mayers (2000) teigia, norint, kad išorinė motyvacija taptų vidine, suveikti turi trys svarbūs veiksniai: stiprus išorinis paskatinimas, patirti sportinę sėkmę pradžioje (t. y. Išorinis paskatinimas leidžia pasijusti labiau kompetentingam), vidinės motyvacijos vystymąsi, daugybe taktiškų būdų leisdami suprasti, kad pagrindinis atlygis yra ne laimėti prizai, bet pasitenkinimo savais laimėjimais jausmas. Didelis menas yra išmokti naudoti išorinį paskatinimą vidinei motyvacijai ugdyti. Labai svarbu, kad paskatinimas nebūtų perdėtas ir pateikiamas taip, jog tenisininkai pajustų, kad treneris bando kontroliuoti jų elgesį. Į tai, ką suvoks esant gudria manipuliacija, sportininkai reaguos neigiamai. Atlygis taip pat turi atitikti rezultatą. Kiekvienas apdovanojimas už dalyvavimą nepadės formuoti vidinės motyvacijos. Taip pat labai svarbu sportininkams suprasti, kad išoriniai apdovanojimai yra mieli sėkmingos patirties momentai, tačiau pagrindinis sportavimo tikslas yra malonumas ir pasitenkinimas rezultatais (Bogužas ir Mieželytė, 1999).

Vidinės motyvacijos silpninimas. Kaip išorinis paskatinimas gali sumažinti vidinę motyvaciją, buvo populiaru tyrimų tema, ir apie tai nemažai sužinota. E. Loehr (1997) tyrimai atlikti su vaikais, rodo, kad tam tikromis aplinkybėmis išorinis paskatinimas gali sumažinti vidinę motyvaciją, kai kokia nors veikla, pavyzdžiui, tenisas, jau savaime yra viduje motyvuojanti. Pavyzdžiui, mergaitė pamėgsta tenisą, žaisdama su broliais, seserimis ir kaimynų vaikais. Vėliau ji ima žaisti mokykloje tenisą, kur dėl savo gero žaidimo gauna daug daugiau bendraamžių ir mokytojų pripažinimo. Mergaitė patenka į varžybas ir sėkmingai pasirodo, gauna prizų ir medalių, jos vardas pasirodo laikraščiuose. Jai patinka pripažinimas ir apdovanojimai, kuriuos savo kambaryje laiko garbingoje vietoje. Ar po kelerių tokio pripažinimo metų mergaitė vis dar tebeturės motyvų žaisti tenisą, pirmiausia dėl vidinio paskatinimo, ar ji norės žaisti tenisą tik dėl išorinių apdovanojimų? Patenkinus šį jos išorinių apdovanojimų poreikį, ar dings jos susidomėjimas tenisu? Atsakymas būtų: „Tai priklausys nuo daug ko“. Sąlygos, galinčios nuvesti prie vidinės motyvacijos mažėjimo, yra tokios:

Žmogus turi vidinę motyvaciją veikti jau nuo pat užsiėmimų kokia nors veikla pradžios; žmogui išorinis paskatinimas taip pat yra svarbus, nes jis turi pastiprinamąjį poveikį; išorinis paskatinimas labiau suvokiamas ne kaip teikiantis informaciją apie tenisininko pasirodymą, bet labiau kaip kontroliuojantis sportininko elgesį; išorinis paskatinimas tenisininkui duodamas nepriklausomai nuo jo rezultatų, t. y. jis neatitinka laimėjimų. Kitais žodžiais tariant, toks paskatinimas tartum pasako tenisininkui, jog jam atlyginama už patį sportavimą, o ne už gerus rezultatus. Vis dėlto verta prisiminti, kad išoriniu paskatinimu galima gerinti vidinę motyvaciją tada, kai paskatinimai suvokiami kaip suteikiantys informaciją apie tenisininko kompetenciją ir gaunami už pasiektus rezultatus. Išorinis paskatinimas taip pat padeda sudominti tenisu, jei asmuo neturi tam pradinės motyvacijos. Gebantys pažadinti motyvus teniso treneriai laipsniškai

mažins išorinio skatinimo kiekį arba jam neteiks reikšmės, kartu akcentuodami vidinį paskatinimą, gaunamą iš sporto. Be to, kadangi tenisui būdinga, kad tenisininkai gauna daug paskatinimų už laimėjimus (rezultatus), tai teniso treneriai gali naudoti išorinį paskatinimą, pažymėdami, kaip gerai sportininkas pasirodė (atlikimas/rezultatas) nepriklausomai nuo pergalės ar pralaimėjimo (Mackevičiūtė, 1997).

Tiesioginis ir netiesioginis trenerio motyvavimas. Skatindami savo sportininkus veikti jūs galite pasirinkti tiesioginius arba netiesioginius motyvavimo metodus, arba - kaip dauguma trenerių ir daro - naudoti abi motyvavimo rūšis (Karoblis, 1999). Kai pasikviečiate sportininkus į savo kabinetą ir apleliuojate į jų savigarbą, tikėdamasis, kad jie treniruosis rimčiau, tuomet jūs naudojate tiesioginį metodą. Kai žaidėjus, žaidžiančius vienoje komandoje, perkeliate į kitą komandą, kadangi juos nepalankiai veikia pirmosios komandos nariai - jūs naudojate netiesioginį metodą. Šis metodas reiškia situacijos pakeitimą viliantis pakeisti sportininkų motyvaciją. Sportininkui paveikti galima naudoti vieną iš trijų tiesioginių metodų - susitarimas, identifikacija ir internalizacija (Martens, 1999). Susitarimo procesas remiasi išoriniais apdovanojimais ir bausmėmis. Susitarimo pavyzdžiai: „Jei laimėsit šiandien, pirmadienį nebus treniruotės“, arba: „Jei nesusikaupsite ir neklausysite, bėgsite 20 ratų“. Susitarimo metodas gali tapti efektyviu motyvų šaltiniu, ypač tiems sportininkams, kurių elgesys nėra kryptingai susiformavęs ir kurie turi silpną savivaizdį. Kita vertus, per didelis kliovimasis susitarimu gali tapti problema, kadangi dažnai pageidautina motyvų sportininkams kitokius tikslus, negu vien tik gauti išorinį atlygį. Treneriai, siekiantys, kad sportininkai geriau įsitrauktų, t. y. tikslo internalizacijos, susitarimą laikys nepriimtiniu (Gučas, 1990). Taikant identifikaciją, antrąjį tiesioginį metodą, motyvacijos pagrindas yra trenerio santykiai su savo auklėtiniais. Treneris, naudojantis identifikacijos metodą, turėtų sakyti: „Jei jums rūpi komandos reikalai, padarykite tai dėl manęs“. Identifikacija faktiškai yra užmaskuota susitarimo forma. Teiginio „jei jums rūpi komandos reikalai“ numanoma prasmė yra tokia: jei elgsitės taip, kaip aš prašau, jums bus atlyginta, o jei ne — būsite nubausti.

Kad motyvacijai galėtų sėkmingai naudoti identifikacijos procesą, treneriai su savo žaidėjais turi palaikyti gerus santykius - kad žaidėjai jaustųsi privalą įvykdyti prašymą. Treneriai, labai vertinantys bausmes ir neigiamą pastiprinimą, identifikacija dar labiau atitolins nuo savęs sportininkus, kuriems visiškai nerūpi, ko reikia treneriui. Jie tik paklus treneriui, bijodami bausmės.

Trečiasis tiesioginės įtakos poveikis yra internalizacija, kuria siekiama motyvuoti, apeliuojant į paties sportininko vertybes ir įsitikinimus, o ne skiriant bausmes ar paskatinimus. Štai pavyzdys, ką treneris galėtų sakyti, norėdamas sudaryti sportininko motyvaciją internalizacijos procesu: „Iveta, tu gerai padirbėjai, rengdamasis šiam žaidimui. Turėtum

pasitikėti šiuo pasirengimu, ir aš tikiuosi, jog žaisi kaip galėdamas geriau. Noriu, kad žinotum, jog didžiulios tavo, kad ir kaip baigtųsi žaidimas“.

Kurį iš šių tiesioginės įtakos metodų naudosite, greičiausiai priklausys: a) nuo to, kuris iš jų daro poveikį konkrečiam sportininkui; b) nuo jūsų treniravimo filosofijos. Praktiškas treneris išsiaiškins ne tik kuris iš šių metodų geriausiai veikia konkretų sportininką, bet ir kurį iš šių metodų jis pats efektyviausiai geba pritaikyti. Tyrimai rodo, kad 5-10 metų sportininkai dažniausiai nėra pakankamai subrendę, kad galėtų adekvačiai reaguoti į internalizacijos metodą. Taigi iš pat pradžių efektyviau naudoti susitarimą ir identifikaciją; sportininkams pasiekus vidurinę ir vyresniąją mokyklinį amžių, internalizacija jau bus efektyvi ir pageidautina. Kita vertus, kai kurie sportininkai taip pripranta prie susitarimo, kad internalizacija jiems būna mažiau efektyvi (Jakavičius, 1998).

Greta to jums teks atsižvelgti į savo, kaip trenerio, uždavinius. Išmintingas žmogus yra pasakęs: „Nėra didesnės išdavystės, kaip daryti gerą darbą iš blogų paskatų“. Jei jūsų pagrindinis tikslas yra laimėti, daugiausia remsitės susitarimu ir identifikacija. Šie metodai lengvesni ir reikalaujantys mažiau laiko, tinkamai naudojami jie gali būti efektyvūs.

Jei jūsų svarbiausias tikslas - padėti sportininkams tobulėti, ypač psichologiškai, kad jie išsiugdytų teigiamą savęs suvokimą ir integruotą vertybių sistemą, tuomet pirmiausia naudosite susitarimą ir identifikaciją, kad jūsų sportininkai išmoktų reaguoti į internalizacijos metodus. Vadinasi, padėsite savo sportininkams formuoti vertybes ir įsitikinimus, ir paskui jau galėsite į juos apeliuoti, naudodamas internalizacijos procesą. Internalizacija žadina sportininkų vidinę motyvaciją ir didesnę atsakingumą už save (Jovaiša, 1975).

Netiesioginiais metodais keičiama situacija ar aplinka (fizinė arba psichologinė), turint tikslą padidinti motyvaciją. Pavyzdžiui, kai kurie treneriai tam reikalui pakeičia treniruotės vietą. Psichologinę aplinką galima pakeisti, pakviečiant ar pašalinant kokius nors žmones arba keičiant jų elgesį. Galbūt vienas iš efektyviausių pakeitimų gali būti neigiamos trenerio nuostatos pakeitimas į teigiamą. Kitas efektyvus psichologinės aplinkos pakeitimo būdas - tai leisti sportininkams labiau kontroliuoti situaciją. Šią svarbią temą plačiau aptarsime skyriaus pabaigoje.

1.2.3. Tėvų motyvacija

Kokių poveikį jaunuolių streso būsenai daro tėvai? Ką gali padaryti mamos ir tėvai, norėdami laiduoti jų vaiko sėkmę ir laimę tenise?

Jei tėvai jau ankstyvojoje vaiko vystymosi tenise stadijoje parodo susidomėjimą ir entuziazmą šia sporto šaka, jie gali sėkmingai vesti savo vaikus keliu į sėkmę. E. Loehrso (1997) eksperimentais buvo nustatyta, kad tėvai, kurie su savo vaikais praleido daug laiko nuo pat

pradžią, atmušinėdami su jais kamuoliukus arba paprasčiausiai žaisdami įvairius žaidimus ir jausdami malonumą, sukuria geriausias sąlygas aukštiems pasiekimams. Investuodami savo laiką ir patys jausdami malonumą, tėvai ir mamos skatina vaikų iniciatyvą ir tokiu būdu stipriai padidina motyvaciją. Tėvai vaikuose pažadina valią, be kurios neįmanoma ko nors pasiekti. Jei vyrauja linksma ir džiaugsminga atmosfera, tai veikia ypač motyvuojančiai. Kai liepsnelė jau išiepta, tėvai privalo truputį pasitraukti į šalį. Jei jie lieka labai arti, ši ugnelė gali vėl užgesti. Gerai, jei motyvaciją šiame antrame etape skatina draugai, treneriai ir, žinoma, pats vaikas. Tėvų vaidmuo turi apsiriboti vaiko palaikymu iš tolo (Loehr, 1997).

Kai kurie vaikai teniso aikštelėje yra labai jautrūs stresui. Tokie išibauginę vaikai turi mažiausiai pasiekti aukštų rezultatų. Dažnai jie jau savo karjeros pradžioje tampa mūsų į kovą orientuoto pasaulio aukomis. Toks bailus vaikas visada jaus mažesnę malonumą žaisti tenisą, nelydęs jo nuolatinė sėkmė, ir jis gali tapti didžiulio emocinio nuovargio auka (Aleksev, 2005).

Kas tenise nori kilti aukštyn, turi stengtis nugalėti baimę. Žinoma, tėvai čia vaidina vėl lemiamą vaidmenį. Dėl šios priežasties tėvai turėtų patikslinti ar tai, ką jie daro, neskatina išibaiminimo augimo. Keturi tėvų elgesio būdai, kurie yra tamptariai susiję su dideliu vaikų išibaiminimu. Tėvai, kurie siekia savo tikslų įgyvendinimo, įvorydami vaikams baimę, bausmes ir nerodydami meilės jiems, padidinant tikimybę, kad vaikas turės didžiulį išibaiminimo kompleksą (Ppriebražanksa, 2006). Išibaiminimas bus tuo didesnis, kuo griežčiau vaikas bus baudžiamas. Nenuoseklus tėvų elgesys skatina vaiką tam tikrose situacijose neužtikrintą ir išibaiminusių. Pavyzdžiui: prieš mačą tėvai sako vaikams, kad svarbiausia stengtis ir teigiamai nusiteikti žaisti. Bet vėliau mačo metu ir po jo jie elgiasi taip, lyg laimėti mačą buvo pats maloniausias dalykas (Loehr, 1997).

Kai kurios tėvų priemonės apriboja vaikų galimybes susidoroti su naujomis arba kitomis situacijomis. Tai reiškia, kad kuo ilgesnis sąrašas, ko vaikas neturėtų daryti (jis neturėtų su vienu ar kitu žaidėju treniruotis, ne žaisti viename ar kitame klube, nedalyvauti viename ar kitame turnyre ir t.t.), tuo didesnė problema tampa jo išibaiminimas. Vėliau konstatuota: labai išibaiminusių vaikų tėvai labai gailėdavo jiems pagyrimų ir paskatinimų net tada, kai jie pasiekdavo gerų rezultatų, vaikai dažnai buvo linkę pademonstruoti savo vidinę įtampą ir neramumą, neparodydavo teigiamų emocijų, susižavėjimo, neišsakydavo viso to, ką jie jaučia. Be jokios abejonės tėvai daro didžiulį poveikį savo vaiko ateities sėkmėms arba nesėkmėms (Fiurst, 1998).

Tėviško atsargumo priemonės. Įsitikinkite, kad jūsų vaikui patinka žaisti tenisą. Kiek galimo daugiau laiko praleiskite žaisdami su juo įvairiausius žaidimus. Būkite geros nuotaikos ir mėgaukitės tuo. Jei jūs iki tuo laiko nežaidėte teniso, galite išmokti, kartu su vaiku atmušinėdami kamuoliukus. Stenkitės sumažinti sau varžybų sėkmės reikšmę, vietoj to akcentuokite, kaip

svarbu jausti malonumą ir stengtis. Būkite jautrus vaiko baimės arba jaučiamos grėsmės reakcijoms. Jei jūsų vaikui turnyrai atrodo grėsmingai atsisakykite, kol vaikas tam subręs ir pats norės juose dalyvauti (Applewhaite, 2004). Jei jūs sėkmingai kertinį akmenį jūsų vaikas turi stiprią motyvaciją ir daro pažangą tenise, tai turėtumėt po truputį pasitraukti. Kad vaikas darytų tai, kas jums atrodo gerai, nenaudokite baimės ar bausmių, jūs visada privalote rodyti, tik teigiamus jausmus (tik, žinoma, ne tada, kai jis blogai elgėsi aikštelėje). Būkite nuoseklūs. Būna taip, kad sakoma viena ,o daroma kas kita. Stenkitės, kad jūsų asmeniniai poreikiai nedarytų įtakos vaiko vystymuisi.

1.3. Motyvas - pagrindinė sportuojančių tenisininkų veiklos priežastis

Treneriai dažnai stengiasi suprasti, kodėl talentingas jaunas sportininkas meta sporto šakos treniruotes, arba kodėl kas nors išeina iš komandos? Treneriai taip pat stengiasi suvokti, kodėl kai kurie sportininkai taip atkakliai, užsispyrusiai tęsia treniruotes, nors visiškai aišku, kad jiems daug geriau būtų siekti pažangos moksle? Atsakymai į šiuos klausimus priklauso nuo žmogaus tikslų. Asmens poreikių, kurie sudaro jo tikslų pagrindą, supratimas yra vienas svarbiausių motyvacijos aspektų.

Viena iš geriausia žinomų motyvacijos ir asmenybės teorijų yra A. Maslow (1970) poreikių teorija. Autorius tvirtina, kad žmonės stengiasi patenkinti savo poreikius pagal savo prioritetų sistemą. Šie prioritetai gali būti suskirstyti į dvi stambias kategorijas: trūkumo poreikiai, tokie kaip alkis, troškulys, lytinis potraukis, saugumo poreikis, yra pirminiai; toliau eina augimo poreikiai, pavyzdžiui, meilė, savigarba ir saviaktualizacija. Nors A. Maslow (1970) teorija iš pirmo žvilgsnio ir atrodo teisinga, tačiau jo siūloma hierarchija sulaukė ne tiek jau daug paramos. Vis dėlto jo įvardyti poreikiai padeda suprasti tikslus, kuriuos sportininkai gali turėti sportuodami.

Pagrindinė asmenybės aktyvumo priežastis yra įvairūs poreikiai, atsirandantys ir instinktinių potraukių, ir pažinimo asmenybės patirties pagrindu. Poreikis – ko nors – obkeltvyviai būtino organizmo, asmenybės, socialinės grupės, visos visuomenės – gyvybingumui ir tobulėjimui rekaliningumas (Stonkus, 2002). Poreikis – biologinio, materialinio, kultūrinio ar dvasinio trūkumo emocinis išgyvenimas ir siekimas jį pašalinti. Poreikis kreipia individą į objektus, kurie būtini jo egzistencijai (Jovaiša, 2007). Vaizdinys ar mintis apie objektą, kuris gali patenkinti poreikį, yra tiesioginis veiklos motyvas. Motyvai gali būti daugiau ar mažiau sąmoningi. Sudėtingesnė veikla yra skatinama ne vieno izoliuoto, o kelių ar keliolikos motyvų. Motyvų grupė, skatinanti sudėtingą veiklą, yra vadinama veiklos motyvacija R.Malinauskas

(1998) teigia, jog nežinant motyvacijos ypatumų, sunku būtų kryptingai rengti sportininkus varžyboms. Todėl sportinės veiklos motyvacijos tyrimų problema yra visuomet aktuali. Nagrinėjant literatūra nerandame vieningo motyvacijos bei motyvo apibrėžimų. Anot S. Stonkaus (2002), motyvacija - tai visuma motyvų, lemiančių sportininko aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo per pratybas ir varžybas. Sportinės veiklos motyvo sąvoka nėra vienareikšmiškai suprantama. Šaltinyje „Psichologija studentui“ (2000) teigiama, jog poreikiai yra įtampa, kilusi dėl reikalingų objektų trūkumo, skatinanti žmogų veikti ir atspindinti jo priklausomybę nuo aplinkos. Vadinasi, poreikis yra pagrindinis žmogaus aktyvumo šaltinis. Motyvai kreipia sportininką link tikslo. Todėl svarbu patikslinti skirtumą tarp sampratų motyvas ir tikslas. Motyvai dažnai būna ir neįsisąmoninti, o tikslai yra sąmoningi. Motyvai, motyvavimas ir motyvacija yra susiję. Kaip žmogaus veiklos komponentas jis atsako į klausimą, kodėl žmogus taip elgiasi (Lapė ir Navikas, 2003). Stonkus (2002) teigia, jog motyvas - tai sąmoninga ir nesąmoninga veiksmo priežastis, kylanti dėl asmenybės ir objekto (situacijos), patenkinančio jos poreikius, interesus, vertybes ir tikslus, sąveikas (pvz. sportinės specializacijos pasirinkimo motyvas, dalyvavimo varžybose motyvas. Motyvai – veiklos stimulai, susiję su individo poreikių tenkinimu: individo aktyvumą skatinantys ir jo veiklos kryptį lemiantys aplinkos arba vidaus veiksniai; materialūs arba idealūs individo tikslai; individo veiksmų ir poelgių pasirinkimo priežastis, kurią pats individas suvokia (Psichologijos žodynas, 1993). P. Karoblis (1999) teigia, jog motyvai – veiklos stimulai, susiję su individo poreikių tenkinimu, individo aktyvumą skatinantys ir jo veiklos kryptį lemiantys veiksniai, materialūs arba idealūs individo tikslai, individo veiksmų ir poelgių pasirinkimo priežastis, kurią pats individas suvokia. Jie yra visuomenei būdingos objektyvios vertybės, interesai, idealai. Kai individas juos paverčia savais, jie įgyja skatinamąjį pobūdį ir virsta realiais motyvais. Kiekvieno sportininko motyvų sfera labai skiriasi: skirtinga jų sudėtis, hierarchija, stiprumas, pastovumas. Motyvų stiprumui ir pastovumui turi reikšmės daug veiksnių: socialinis gyvenimas, kryptingas bręstančios sportininko asmenybės ugdymas (Malinauskas, 2003). Sportininko motyvacijai labai reikšminga vaikystė ir paauglystė. Nuo vienerių iki šešerių metų socialinis paskatinimas (apdovanojimai, diplomai, laureatų vardai) vaikui neturi didelės reikšmės. Nuo šešerių metų svarbus ir socialinis paskatinimas, nes atsiranda laimėjimų poreikis. Laimėjimų poreikiu vadinamas poreikis peržengti jau pasiektus rezultatus. Nuo 16 metų svarbus asmeninių interesų ir socialinio paskatinimo derinimas. Vidiniai organizmo motyvai. Juos sudaro biologiniai ir socialiniai poreikiai. Gerti, valgyti, kvėpuoti, ilsėtis, tuštintis, tęsti giminę - biologiniai poreikiai. Žmogaus gyvenime labai svarbią vietą užima socialiniai poreikiai. A. Maslow (1970) sudarė piramidę iliustruojančią biologinių ir socialinių poreikių visumą (6 pav.).



6 pav. A. Maslow (1970) poreikių hierarchinė piramidė

Kai fiziologiniai poreikiai yra patenkinti, svarbiausiais tampa saugumo poreikiai. Aišku, mokiniai nori jaustis saugūs mokykloje, laisvi nuo bet kokios prievartos. Jie pripažįsta aiškiai suformuluotas vidaus tvarkos taisykles. Aukštesnei poreikių grupei priklauso savigarbos poreikiai tai vadina „ego poreikiais“. Sportininkams ego poreikiai – tai noras įrodyti sau ir kitiems, jog jų pasiekimai tokie pat geri kaip kitų grupių narių arba už juos geresni. Be abejo, suprantamas sportininkų noras įgyti įtaką, prestižą, pelnyti gerą vardą, reikšmingumą. Kai žmogus jaučiasi saugus, aktualus tampa priklausomybės poreikis. „Meilės ir priklausomybės poreikių patenkinimo vieta yra šeima, darbas, kolektyvas, draugai, laisvalaikio pomėgių grupės ir kt.“ (Želvys, 2001). Taigi psichologiniu požiūriu sportininkai siekia priklausyti įvairioms socialinėms grupėms, tame tarpe ir įvairiems sporto kolektyvams, yra natūralus jauno žmogaus poreikis.

Stimuliacijos poreikis. Kiekvieno žmogaus genetinėje struktūroje yra įrašytas tam tikras kiekis stimuliacijos ir susijaudinimo poreikio. Sportas savaime turi tokių privalumų, kurie

padidina galimybę patirti įkvėpimą ir pajusti džiaugsmą, daugiausia dėl to, kad sportas yra metantis iššūkį, kūrybingas ir taip įtraukiantis ir protą, ir kūną (Jacikevičius, 1996).

Afiliacijos poreikis – ryšio su kitais žmonėmis poreikis; svarbus sportuojančių motyvas: nesiekti šlovės ar pripažinimo, o noras būti komandoje, šalia kitų, tarp kitų (Stonkus, 2002). Sportininkai, kurių svarbiausi motyvai – patenkinti savo afiliacijos poreikį, gali būti panašūs į sportininkus, norinčius patirti džiaugsmą. Geras pasirodymas varžybose ir laimėjimas bet kokia kaina jiems nėra ypač svarbus, nors jie ir atsižvelgs į šį tikslą, jei toks bus komandos tikslas, kadangi jie nori būti komandoje.

Poreikis jaustis vertingam. R. Martens (1999) yra įsitikinęs, jog poreikis jaustis vertingam, kompetentingam ir sėkmingam - yra stipriausias ir vyraujantis sporte. Poreikis jaustis vertingam sporte gali būti patenkinamas, rodant kompetenciją, kurią pripažįsta kiti žmonės, arba tuomet, kai sportininkai pripažįsta savo kompetenciją be įvertinimo iš šalies. Esant žemesniam meistriškumo lygiui, ir kai asmuo neturi brandaus, teigiamo savęs suvokimo, labai svarbu, jog kiti jį laikytų kompetentingu ir sėkmingu. Tai lavina sportininkų gebėjimą patiems spręsti apie savo vertę, o šią svarbią savybę verta puoselėti. Sportininkai greit suvokia, jog jų vertinimas savęs labai priklauso nuo gebėjimo ką nors pasiekti, ir mūsų visuomenė moko juos, kad laimėjimas reiškia, jog tau sekasi, o pralaimėjimas – nesėkmę.

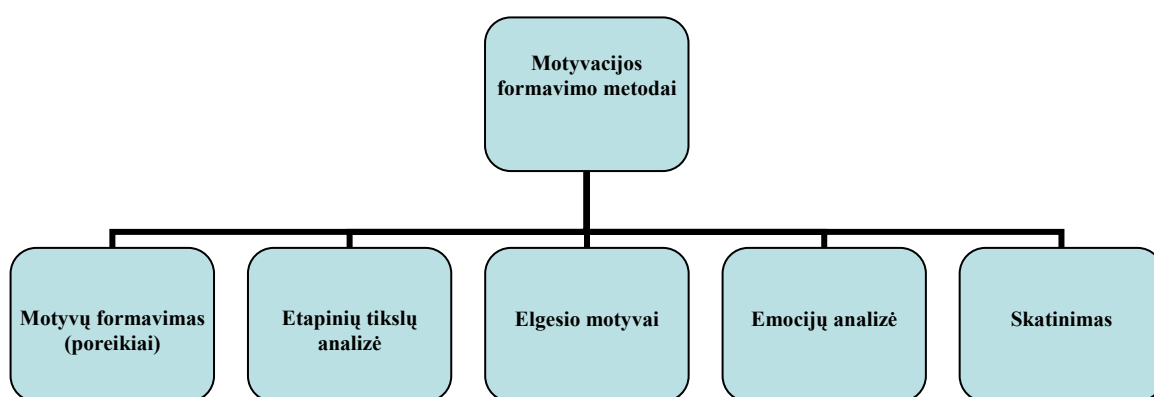
Į nesėkmę orientuoti sportininkai, kurių patirtyje vyrauja sportinės nesėkmės, ir kurie mano, kad jų gebėjimai maži, priskiria pralaimėjimą gebėjimų trūkumui, o savo retas pergalės – sėkmei arba silpnam varžovui. Taigi jie kaltina save dėl pralaimėjimo ir nesitiki laimėti, o tai akivaizdžiai nesveika. Tačiau kartais vidiniai motyvai arba kiti faktoriai juos išlaiko sporte. Tuomet jie arba naudoja apsimestinių pastangų strategiją, arba randa daugybę pasiteisinimų, kaltindami dėl savo nesėkmių kitus faktorius, tik ne savo gebėjimus (Applewhaite, 2004).

Sporto psichologas R. Martens (1999) mano, kad visi motyvacijos stiprinimo keliai veda viena kryptimi - padėti sportininkams tapti atsakingiems už save, leidžiantiems kontroliuoti savo gyvenimą. Daugybės tyrimų rezultatai pateikia tokias išvadas: atimkite iš žmonių galimybę kontroliuoti savo gyvenimą – sunaikinsite jų motyvaciją, laimėjimus, atsakomybę už save ir savo vertės jausmą. Suteikite žmonėms teisę kontroliuoti savo gyvenimą, rūpintis savo augimu ir sustiprinsite ką tik išvardintus bruožus.

1.4. Fizinės saviugdos, edukacinio skatinimo būdai

Treneriai dažnai stengiasi suprasti, kodėl talentingas jaunas sportininkas meta kokios sporto šakos treniruotes, arba kodėl kas nors išeina iš komandos? Treneriai taip pat stengiasi suvokti, kodėl kai kurie sportininkai taip atkakliai, užsispyrusiai tęsia treniruotes, nors visiškai

aišku, kad jiems daug geriau būtų siekti pažangos moksle? Atsakymai į šiuos klausimus priklauso nuo žmogaus tikslų. Asmens poreikių, kurie sudaro jo tikslų pagrindą, supratimas yra vienas svarbiausių motyvacijos aspektų. Remiantis šia tendencija ir nusprendžiau į edukacinio rengimo makrocikla įtraukti motyvacijos ir motyvų formavimą. Viena svarbiausia sėkmės priežasčių sportininko rengimo procese - motyvacija. Pagrindinė asmenybės aktyvumo priežastis yra įvairūs poreikiai, atsirandantys ir instinktinių potraukių, ir pažinimo asmenybės patirties pagrindu. Poreikis - tai tam tikra asmenybės būseną, sudaranti prielaidas veiksmams, nukreiptiems tuos poreikius patenkinti. Vaizdinys ar mintis apie objektą, kuris gali patenkinti poreikį, yra tiesioginis veiklos motyvas (Maslow, 2004). Tenisininkės rengimo makrocikle išskiriau tokias motyvacijos formavimo būdus.



7 pav. Motyvacijos formavimo metodai pagal N. Bollettieri ir L. Luciani (2005)

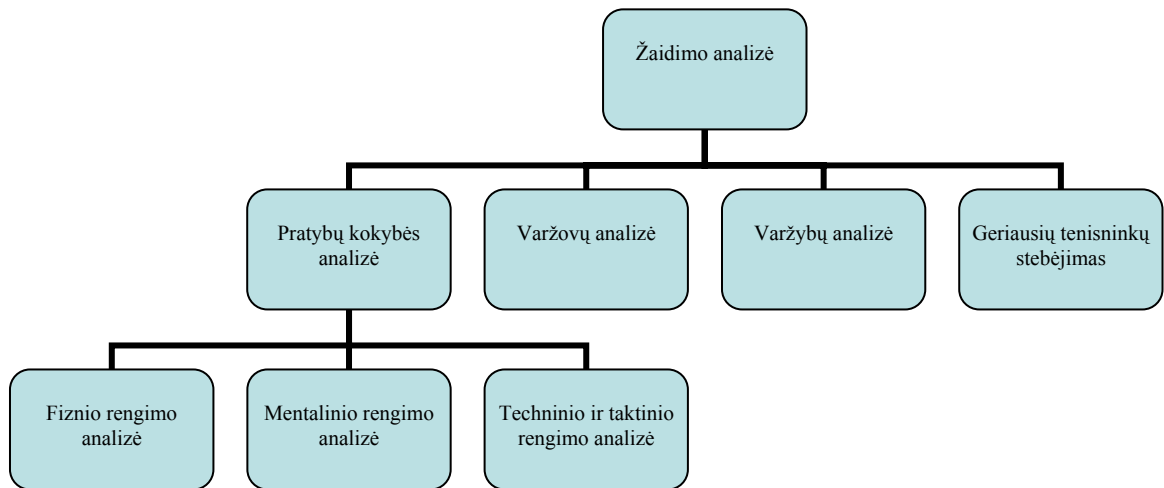
Tenisininke gerai elgtis skatina, jos elgesio, atlikto darbo teigiamas įvertinimas. Pagirta maloniai jaučiasi. Noras sulaukti pritarimo veiksmingai skatina gerai elgtis, suteikia jėgų nugalėti kliūtis, pagundas. Pastaraisiais dešimtmečiais auklėjimo teorija skatinimui, teigiamiems vertinimams skiria itin didelį dėmesį. Suformuluotas raginimas: pastebėk, kas gera žmoguje – paskatinsi jį ir toliau tokiu būti (Jovaiša, 1997). Tiesa, yra ir kitaip manančių. D. G. Myers (2000) teigia, jog individą įtempti jėgas, valingai siekti tikslo skatina nesėkmės, neigiami vertinimai, o nuolatiniai pagyrimai esą jį tik paikina, demoralizuoja. Matyt, labiausiai sportininką dirbti stimuliuoja tam tikra teigiamų ir neigiamų vertinimų kaita, bet teigiamieji visada turi dominuoti.

Kaip naudotis skatinimo metodais? Yra dvi taikymo rūšys: individuali ir vieša. Individualiai skatinama, kai atskirai, niekam nedalyvaujant, sakoma, kokia paskata skiriama auklėtiniui ir kodėl tai daroma (Gučas, 1990). Viešai stimuliuojama grupės akivaizdoje, pranešant tėvams, visai mokyklai ar įstaigai. Kad stimuliuojimas būtų veiksmingas, laikomasi

teisingumo, savalaikiškumo, asmenybės orumą saugančių kriterijų. Skatinant naudingos šios taisyklės:

1. Apgalvoti, ar skatinama už tikrai vertingą veiklą ar elgesį, ar ne per daug, ne per dažnai.
2. Apgalvoti, ar parinkti tikrai geriausi auklėtiniai, ar nebus nuskriaustų, nepatenkintų; jei įtariama, kad tokių gali būti, duodami pažadai.
3. Apgalvoti, ar tinkamiausias laikas pagyrimui, apdovanojimui,
4. Atsižvelgti į aplinkybes ir individo ypatumus skatinant prieš veiklą ar elgesį;

Pagirti, pritarti reikia ir gerai sužaidus tašką sporto pratybų metu. Tegu būna tai nors trumpučiai žodžiai – „teisingai“, „žinoma“, „tikrai taip“, „tu šaunuole“; tepalydi teisingai samprotaujantį tenisininką pritariantis žvilgsnis, galvos linktelėjimas. Tai drąsins sportininką, skatins jo iniciatyvą, originalumą (Loehr, 1997). Sporto pratybose vartojami dar ir kiti skatinimo būdai: įteikiami diplomai, dovanojama sportinis inventorių, sporto mokyklos direktoriaus įsakymu pareiškiamos padėkos ir pan. Problemiškas dalykas - tenisininkų skatinimas dovanomis. Ar reikia už pavyzdinę elgesį, gerus sportinius rezultatus pirkti video aparatūrą, dviratį, išleisti vasarą į stovyklą? Juk sąžiningas darbas, geras elgesys - kiekvieno jų tiesioginė pareiga. Betgi už rūpestingą triūsą suaugusieji skatinami – jiems mokamos premijos, pasiūlomas geriau apmokamas darbas, ir tai nieko nestebina. Manau, jog visiškai atmesti materialinį sportininkų skatinimą nereikėtų, tik jis turėtų būti protingas bei saikingas. Daiktai tebus duoti už ilgalaikes paauglio pastangas sportinėje veikloje bent per vienerius metus, itin vertingi – už sėkmingą varžybinį ciklą. Dovanoti teniso inventorių ir kitus sportininkui svarbius daiktus, įgalina jaunuolį išsamiau gilintis į jį dominantį dalyką (Applewhaite, 2004). Sportininko rengimo cikle treneris dažnai bando suprasti savo auklėtinius, kodėl jis ar ji vienaip ar kitaip pasielgė. Kodėl ištiko nesėkmė, kur priežastys? Kodėl sportininkas vienaip ar kitaip pasielgė varžybų metu? Kartais būna sunku suvokti ir savo elgesio priežastis. Geriausias būdas treneriui ir sportininkui atsakyti į šiuos klausimus tai yra savo sportinės veiklos analizė. Analizė – sportininko arba komandos veiklos, jos rezultatų per pratybas, rungtynes, varžybas nuodugnus nagrinėjimas (Stonkus, 2002). Analizė – didaktinis metodas, pagal kurį mokomoji medžiaga skaidoma dalimis, požymiais, elementais (Jovaiša, 2007). Paveiksle pateikta tenisininkės sportinės veiklos analizės schema.



8 pav. Žaidimo analizė, pagal N. Bollettieri ir L. Luciani (2005)

Sportas yra gražus ne vien tik sportiniais rezultatais, sportinės kovos emocingumu, kilnumu, garbingumu, dramatiškumu, bet ir dorovinėmis vertybėmis. Vertybė - tai asmenybės veiklos ir elgesio motyvas, susijęs su objektais, labiausiai atitinkančiais materialinius, kultūrinius ar dvasinius asmenybės poreikius (Jovaiša, 1993). Vertybė - tai kažkas patvaresnio žmogaus sieloje, reikšmingiausio dalyko išgyvenimas, orientuojantis žmogaus mąstymą ir jausmus į aukščiausias objektyvias gėrybes (Miškinis, 2006). Vertybė – tai, kas objektyviai ar subjektyviai reikšminga; tai, ką žmogus vertina, kas jam reikšminga ir svarbu (Stonkus, 2002). Kai sportininkės, sportinė veikla juda ta kryptimi, galima kalbėti apie vertybinę orientaciją. Vertybinė orientacija - tai sąmonės išugdytas gebėjimas reguliuoti veiklą ir elgesį pagal įsitikinimus, dorovines normas ir gyvenimo perspektyvas, atskirti, kas nevertinga ir priešiška asmenybės bei visuomenės gyvenime. (Jovaiša, 1993). Įsitvirtinusios asmenybės orientacijos tampa charakterio bruožais. Jos susijusios su subjektyviosiomis vertybėmis ir yra praktinė pastarųjų išraiška, veiklos motyvas. Todėl reikia pažinti ir ugdyti vertybines orientacijas. Dorovinės vertybės sporte apibrėžia asmenybės ugdymą bei edukacinį skatinimo metodą. Pateikta K.Miškinio (2002) sporto vertybių reikšmė. Pirmą. Sporto vertybės apibūdina ir integruoja sportininkų nuostatas priklausomai nuo sportinės veiklos - išreiškia tas vertybes, dalyvavimą kuriose visuomenė labiausiai vertina. Antra. Sporto vertybių sistema rodo asmenybės pažintinę struktūrą. Trečia. Sporto vertybių supratimas gali daryti įtaką asmenybės emocinei būsenai, sporto ir artimiausios aplinkos (šeimos, mokyklos) išraiškai. Ketvirta. Kai žmogus ir jo artimieji suvokia, kokios yra sporto vertybės, susidaro palankios sąlygos motyvacijai pradėti sportuoti. Penkta. Suvoktos sporto vertybės tiesiogiai veikia jauno žmogaus savižiną, savivertę, savirealizaciją ir savo vaidmens sporte nustatymą (Žukowska ir Žukowski, 1998). Pripažįstant sporto vertybes ir norint apibūdinti sportuojančios asmenybės

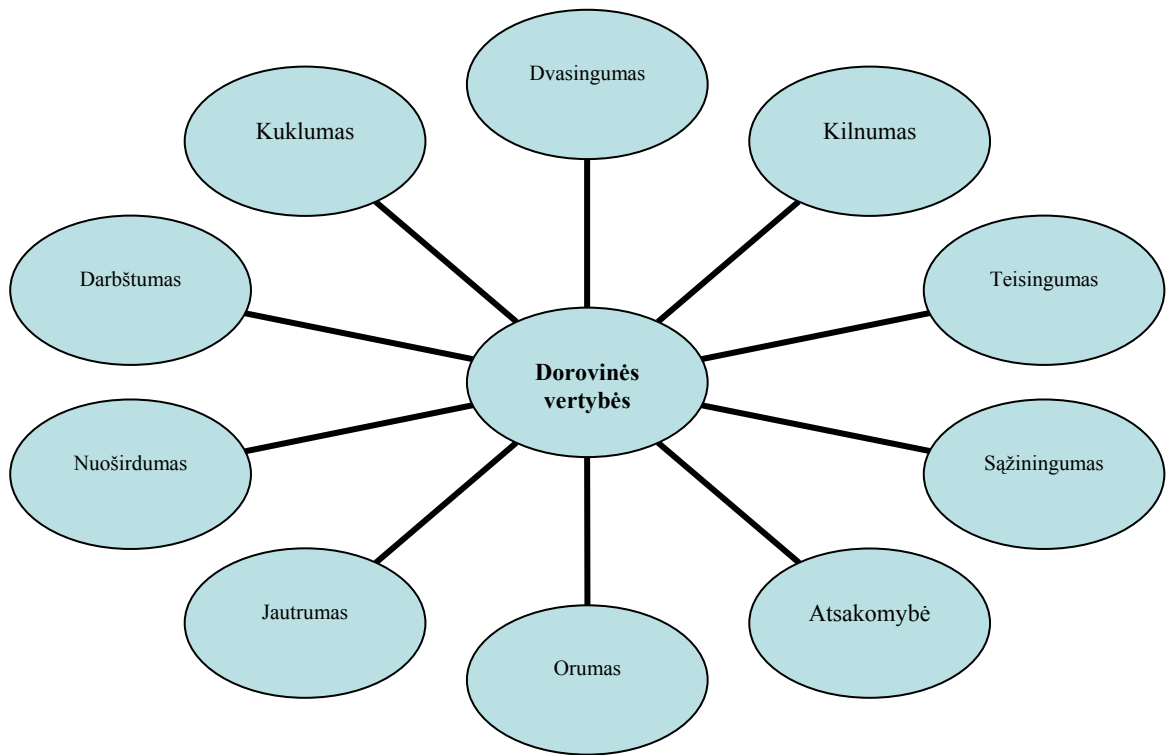
struktūrą ir veiklą, žinotina, kad nė viena jos ypatybė ar savybė negali pasireikšti be kitų veiksmų, ypač sporto pedagogų dalyvavimo (Dystervėgas, 1998). Vadinasi, sportininko vertybinė orientacija tartum programuoja visą sportuojančiojo veiklą, lemia poelgius ar atskirus veiksmus. Subjektyviosios vertybės - tai, ko žmogus ieško kaip prasmingiausio dalyko, padedančio jam atskirti, kas nevertinga ir priešiška asmenybės bei visuomenės gyvenime (Gaidamavičienė, 2000). Sporto praktikoje ryškiau negu natūraliame gyvenime atsiskleidžia sportininko, jo trenerio asmenybės, charakteris, kultūringumas, etinis elgesys. Dorovinės vertybės - specifiška vertybių sritis (Miškinis, 2002). Tai visuomeniškai reikšmingi žmonių poelgiai, jų idealai, idėjos, teigiamos charakterio savybės. Teigiami žmonių veiksmai ir poelgiai turi ypač didelę reikšmę, nes jie stiprina visuomenės egzistavimo pagrindus, laiduoja pažangą. Labai svarbus tenisininkės elgesys - jos poelgiai visiems matomi, aptarinėjami, jais gali sekti daugybė jaunų sportininkų. Vertybės gali būti: idealiosios dorovinės vertybės - tai doroviniai idealai, dorovinės idėjos, gėrio, žmoniškumo, teisingumo ir kitos vertybės; žmogaus charakterio dorovinės savybės - tai darbštumas, drausmingumas, gerumas, kuklumas, mandagumas, nuoširdumas, principingumas ir kt. (Žemaitis, 1983). Vertybė nustatoma išsiaiškinant, koks jos santykis - teigiamas arba neigiamas - su vertinamuoju objektu. Tačiau vertybė yra tik tai, kas vertinimo vyksme priimama kaip teigiama. Tai, kas neigiama, yra antivertybė. Dorovinės vertybės yra išpuoselėtos per ilgus šimtmečius, tai - didelių žmonijos pastangų kūrinys. Sportininko dorovinės vertybės veikia viso sportinio rengimo ugdymą, padeda siekti ne tik geriausių sportinių rezultatų, bet ir ugdyti dvasiškai turtingą žmogų. I. Kantas (Kant, 1724-1804) sakė: „Kai kalbama apie dorovinę vertybę, mums rūpi ne tik poelgiai, kuriuos matome, bet ir vidiniai jų principai, kurių nematome“, (Žemaitis, 1983). Kiekvienas laikotarpis turi savo problemų. Iš sporto nereikia tikėtis dorybių, kurių jis neturi. Sportas atspindi mūsų visuomenę. Etinių sporto vertybių išlaikymas yra kasdienė kova. Sportas turi nugalėti daugelį kliūčių, kurios dažnai pamiršamos. Sporto vertybių klasifikacija yra gana įvairi. Sociologas K. Heinemanas (1980) išskiria šešias vertybių grupes:

1. emocijos, išgyvenimai, susiję su kūnu ir fizine būseną (pvz., „Patirti gražių judesių džiaugsmą“, „Geriau jausti savo kūną“, „Kontaktuoti su kito žmogaus kūnu“);
2. morfofunkcinis kūno tobulėjimas („Sveikata“, „Fizinis pajėgumas“);
3. psichiniai išgyvenimai („Patirti malonumą“, „Pašalinti stresą“, „Pagerinti savijautą“);
4. socialiniai motyvai („Būti drauge su įdomiais žmonėmis“, „Padidinti socialinį aktyvumą“);

5. sportinių rezultatų ir pergalių varžybose siekimo motyvai („Pasiiekti pergalę“, „Įveikti kitus“);
6. ekstrasfunkciniai motyvai („Turiningai praleisti laisvalaikį“, „Pabėgti nuo kasdienybės“).

Nuo antikos iki šių laikų dorovinis pradas sportiniame gyvenime turi ypatingą prasmę. Džiaugsmingas orumo jausmas, poreikis išlavinti savo fizines ir dvasines jėgas iki tokių aukštumų, kad galėtum iškovoti pergalę, o su ja ir garbę bei pripažinimą, yra sąlygojamas pagrindinių dorovės normų. K. Miškinis (2002) išskiria šias sportininko vertybes.:

1. Dvasingumo (dvasinių vertybių išaukštinimas prieš materialines);
2. Kilnumo (aukštesnių tikslų siekimas kuriant tarpusavio santykius sporte ir gyvenime);
3. Teisingumo (garbingas varžybų taisyklių laikymasis);
4. Sąžiningumo (teisingi ir garbingi sportinės kovos būdai);
5. Atsakomybės (vidinė pareiga sau ir savo tėvynei);
6. Orumo (savo vertės suvokimas);
7. Jautrumo (sportininkų išgyvenimų suvokimas);
8. Nuoširdumo (elgimasis pagal įsitikinimus, kuriuos galima viešai atskleisti);
9. Darbštumo (mokėjimas daug ir produktyviai dirbti);
10. Kuklumo (reiklus savo poelgių vertinimas) ir kt.



9. pav. Dorovinės vertybės pagal K. Miškinį (2002).

Pasak lenkų pedagogo R. Žukowskio (Žukowski 1997), „sportas - tai aktyvumo ir motyvacijos būti geresniam skatintojas“.

Elito tenisininkės fizinės saviugdos skatinimo budai. Norint, kad, tenisininkai išliktų motyvuoti juos, nuolatos reikia skatinti ir kelti jų vidinę, bei išorinę motyvaciją už gerai atliktus uždavinius pratybų metu, už sėkmingą sportinę veiklą varžybų metu ir t.t. Skatinti turėtų ne tik treneris, bet ir mokyklos administracija bei sportininko tėvai.

Tenisininkai gali būti skatinami šiomis priemonėmis:

1. Padėka (raštu arba žodžiu).
2. Dovana.
3. Nuotraukos patalpinimu sporto mokyklos stende ir sporto mokyklos interneto svetainėje.

Tenisininkai skatinami už sėkmingą varžybinę veiklą:

1. Atstovavimą sporto mokyklai sportinėse stovyklose, varžybose, ir kituose ne sporto mokyklos organizuojuose renginiuose;

2. Gerą sportinį elgesį, už pastangas teniso pratybose;
3. Pagalba treneriui;
4. Pagalbą tvarkant sporto mokyklos inventorių;

Sportininkai gali būti paskatinami iškart, varžybų metu, pasibaigus varžybinio etapo periodui, teniso pratybų metu; Skatinamo priemonė skiriama atsižvelgiant į pasiekto rezultato, laimėjimo reikšmingumą, atliktos sportinės veiklos svarbą.

Siūlyti skatinti tenisininką gali treneris, sporto metodininkas, raštu pateikdami direktoriui rekomendaciją, kurioje nurodo už kokius pasiekimus ir kokią paskatinimo rūšį siūlo. Padėkas už gerą mokymąsi, pasiektus svarius rezultatus, aktyvią sportinę veiklą direktorius informina įsakymu.

1.5. Tenisas - asmenybės ugdymo priemonė

Aukštų rezultatų siekimas tenise, kaip ir kitose gyvenimo srityse, betarpiškai siejamas su asmenybės tobulėjimu. Asmenybė tai žmogus su ryškiomis vidinėmis savybėmis, gebantis dirbti, bendrauti, pažinti aplinką ir save (Stonkaus, 2002). Sporto terminų žodyne nurodomi keturi asmenybės apibrėžimai:

1. Žmogaus vidinių bruožų visuma, lemianti jo veiklą ir elgesį, savarankiškumą ir atsakingumą.
2. Paties žmogaus pasiekta kūno ir proto vienovė.
3. Žmogus su savo charakterio, temperamento, psichikos, jausmų, gebėjimų savybėmis.
4. Asmuo, ypač kilniai atliekantis žmogaus pašaukimą.

Kaip matome, asmenybės sąvoka labai plati. Nėra bendros nuomonės, kokios savybės apibūdina asmenybę. Čia remiuosi vieno žymiausių pasaulio trenerio N. Bollettieri nuomone. Jis nurodo šias pagrindines asmenybės savybes:

1. Sąmoningumas
2. Motyvacija
3. Pasitikėjimas
4. Drausmė
5. Vertingumo jausmas
6. Santykiai su kitais žmonėmis.

Sąmoningumas – asmeninių pažiūrų, įsitikinimų sutikimas su moksliniais, doroviniais, juridiniais reikalavimais. Ugdant sąmoningumą siekiama asmenybės tvirtumo (Jovaiša, 2007). N. Bollettieri ir L. Luciani (2005) nurodo, kad sąmoningas tenisininkas turi žinoti savo stipriąsias

pusės ir kaip jas toliau gerinti, pavyzdžiui, norint pagerinti žaidimą iš oro, būtina pagerinti kojų darbą, reakciją, koordinaciją ir kt. Tačiau sąmoningumas reiškia ne tik sugebėjimą kritiškai įvertinti savo teigiamybes, bet ir neigiamybes, kurių įtaka žaidimo kokybei labai žalinga. Sąmoningas tenisininkas privalo mokėti būti teisingu, visada turėti tikslus ir jų siekti. Tenisininko nesąmoningumas dažniausiai duoda blogus rezultatus, nes atsiranda abejingumas, nenoras treniruotis.

Motyvacija – tai noras siekti užsibrėžto tikslo ir rimtų argumentų pateikimas šiam tikslui pasiekti (Bollettieri ir Luciani, 2005). Tenise kiekvieno žaidėjo asmeniniai tikslai yra skirtingi. Tik ryžtingumas ir įsipareigojimų vykdymas siekiant tikslo gali atnešti sėkmę. Apibrėžiant motyvacijos sąvoką, reikia atkreipti dėmesį į dvi svarbias ypatybes, kurios reikalingos sportininkui: pirma, motyvuotas tenisininkas yra tas, kuris turi pagrindą ką nors daryti savo žaidimui pagerinti. Ši motyvacija yra tikslas ir būtent aiškus, konkretus ir pasiekiamas tikslas.

Antra, tenisininkas yra ryžtingai nusiteikęs šį tikslą pasiekti. Visa tai žaidėjas turi siekti savo iniciatyva. Savaimė aišku, kiti gali padėti siekti tikslo, tačiau labiausiai išnaudoti reikia potencialą ir galimybes. Savo motyvacijai sustiprinti N. Bollettieri ir L. Luciani (2005) siūlo dvi tokias taisykles:

1. Išvystyti garbės jausmą, kuris kiltų iš vidaus, o ne iš aplinkos.
2. Išvystyti padidintą atidumą aikštelėje, kuris būtų pats svarbiausias dalykas varžybų metu.

Motyvacijos reikšmė varžybų metu labai didelė. Jeigu tenisininkas yra motyvuotas, turi teigiamą kūno ir dvasios energiją, tai jam daug lengviau bus aikštelėje įveikti visus sunkumus, netikėtai iškilusias problemas.

Ką reikia daryti, kad sportininkas pasiektų ir išlaikytų teisingą motyvaciją tenise? N. Bollettieri ir L. Luciani (2005) siūlo šešis patarimus:

1. Apibrėžti savo asmeninius tikslus;
2. Asmeniniai tikslai turi tapti pareiga;
3. Pasikalbėti su kitais apie savo tikslus;
4. Reguliariai kontroliuoti savo pasiekimus;
5. Treniruotėse naudoti vizualumo priemones;
6. Treniruotėse teigimai nusiteikti.

Pasitikėjimas – savo vertės jausmas, pasireiškiantis įsitikinimu, kad pakanka gebėjimų veikti (Jovaiša, 2007). Pasitikėjimas – tikėjimas arba tam tikras tikrumas savo gebėjimu siekti sėkmės, sportininko savivertės išraiška: realistiški jo lūkesčiai, susiję su sėkme (Stonkus, 2002). Pasitikėjimas garantuoja vidinį saugumą. Yra du veiksniai, kurie garantuoja vidinį saugumą – t.y. ramumas ir tikėjimas. Įvairiais varžybų momentais svarbu išlaikyti ramybę ir pusiausvyrą, tai

sumažina baimę ir nusivylimą, kad gali pralaimėti. Tikėjimas varžybų metu paprastai suteikia norą laimėti; nors ir nesisektų žaidimas, neigiamas mintis ir jausmus reikia nustumti į šalį ir vis vien galvoti, kad žaidžiate gerai. Tikėjimas savo jėgomis dažniausiai stabilizuoja ir gerina rezultatus. Tenise galioja taisyklė: jeigu netiki savimi, savo žaidimu, esi neigiamai nusiteikęs, tai jau pralaimėjai. Siekiant išsiugdyti ir stabilizuoti pasitikėjimą savimi, E. Loehrsas (1997) siūlo tokius patarimus:

1. Susitarti su savimi;
2. Įvertinti savo esamą pasitikėjimą;
3. Surasti svarbiausius tobulėjimo kelius;
4. Realiai ir objektyviai svarstyti situacijas ir rezultatus;
5. Išmokti kontroliuoti savo jausmus;
6. Išmokti kvėpuoti;
7. Išmokti atsipalaiduoti;
8. Kontroliuoti savo mintis.

Pasitikėjimui labiausiai kenkia šie dalykai: kai nėra pastovios ir efektyvios treniruočių metodikos; kai neturima aiškių savo asmeninių tikslų; kai kalbama su savimi neigiamai. Neigiamos mintys gali pakenkti žaidimui ne tik mentališkai, bet ir fiziškai. Sugebėjimas galvoti teigiamai ir nematomai išjungti neigiamas mintis rodo, kad sportininkas yra mentališkai stiprus.

Drausmė – normų, taisyklių laikymasis rengiantis sporto varžyboms, varžybose ir buityje (Stonkus, 2002). Drausmė – viešoji ir vidinė tvarka neatskiriama nuo viešosios ir vidinės drausmės (Jovaiša, 2007). Šiuo požiūriu ji traktuojama kaip tam tikras prievartos elementas. Tačiau be nustatytų, priverstinių normų ir taisyklių laikymosi yra dar ir savarankiška drausmė, t.y. kai pats sportininkas iškelia sau tam tikrus reikalavimus ir jų siekia, pavyzdžiui, į kiekvieną treniruotę reikia ateiti laiku, turėti konkretų tikslą ir sugebėti jį pasiekti. Varžybų metu drausmė ypač svarbi lemiamais momentais, kai rezultatas yra lygus, kai turima „mažiau“, kai žaidžiamas paskutinis seto ar rungtynių taškas.

Vertingumo jausmas reiškia, kad tenisininkas supranta savo vertę ir sugeba save ir savo pasiekimus objektyviai įvertinti, sutelkdamas daugiau dėmesio savo teigiamoms ir mažiau neigiamoms savybėms. Vertingumas reiškia, kad esate vienintelis toks individas ir tuo esate patenkintas. Svarbu objektyviai nustatyti savo vertę, būti nešališku. Žmonės linkę pervertinti save, nustatyti sau didesnę kainą, negu iš tikrųjų yra. Kai kurie tenisininkai turi menką intelektualinį pasirengimą ir nesugeba reikiamai įvertinti savo galimybių įtakos jam. Santykiai su kitais - tai sugebėjimas su treneriu, treniruočių draugais, klubo vadovybe palaikyti draugiškus

santykius ir juos išsaugoti. Bendraujant labai svarbu laikytis dviejų pagrindinių bendravimo psichologijos principų:

1. Bendrauti nuoširdžiai, kalbėti tai, kas įdomu pašnekovui, stengtis suvokti jo mąstyseną.
2. Skatinti visa, kas geriausia pašnekovo prigimtyje, ypač entuziazmą ir aktyvumą.

Daugelis problemų kyla dėl to, kad žmonės skirtingai supranta tuos pačius dalykus. Kai bendrauja du žmonės, tai kiekvienas iš jų turi po tris supratimo dimensijas. Šešios supratimo dimensijos pagal (Bollettieri ir Luciani, 2005):

1. Mano supratimas apie save.
2. Mano supratimas apie jį.
3. Mano supratimas ,kaip jis supranta mane.
4. Jo supratimas apie mane.
5. Jo supratimas apie save.
6. Jo supratimas ,kaip aš suprantu jį.

Šios dimensijos yra svarbios visose žmonių bendravimo srityse. Taigi siekiant, kad bendraujant nekiltų konfliktai, labai svarbu išmokti suprasti savo ir kito asmens savybes. Profesorius K.Miškinis (1993) ypač pabrėžia intelektualinio pasirengimo savybę, nurodydamas, kad ši savybė yra tikslingo žaidimo prielaida. Intelektinį pasirengimą rodo tokios savybės kaip suvokimas (gebėjimas pastebėti ir suvokti žaidimo situaciją); mokėjimas interpretuoti; gebėjimas suprasti ir numatyti varžovo veiksmus; gebėjimas pasirinkti tikslingus veiksmus. Dabar kai kurie teniso specialistai, atsižvelgdami į kai kurių tenisininkų blogą elgesį, nerūpestingumą ir nekultūringumą, vis dažniau pabrėžia tokias būtinas asmenybės savybes, kaip įsipareigojimų vykdymas, garbės jausmas ir užuojauta. Veiksniai lemiantys asmenybės savybes. Asmenybės savybes svarbu nuosekliai ugdyti (Loehrsas, 1997) įrodė, kad žymūs čempionai pasiekė aukštų rezultatų ne vien tik sunkaus darbo ir talento dėka, bet ir dėl tinkamo asmeninių savybių ugdymo. Jis teigia, kad šios savybės gali būti išsaugotos daugelį metų, jei nuolat sportuojama ir dalyvaujama varžybose. Labai svarbu analizuoti veiksmus, turinčius įtakos asmenybės savybėms. Veiksniai kurie padeda įgyti ir atstatyti tam tikrą asmenybės savybę ir neigiamus veiksmus, kurių reikia vengti. Asmenybės savybės ir jas sąlygojantys veiksniai:

Asmenybės savybės ir jas sąlygojantys veiksniai pagal N. Bollettieri ir L. Luciani (2005)

Savybės	Gebėjimai	Teigiami veiksniai	Neigiami veiksniai
Sąmoningumas	Savo stipriųjų pusių atpažinimas ir jų ugdymas	Žinojimas, tikslų suvokimas	Neaiškumas, tikslo neturėjimas
Motyvacija	Žinojimas, ko norima pasiekti ir kodėl	Troškimas Tikslai	Abejingumas Neatidumas Nuobodulys
Pasitikėjimas	Tikėjimas, kad aikštelėje parodysi geriausią žaidimą	Pasitikėjimas	Baimė
		Tikėjimas	Jausmų nepastovumas
		Užtikrintumas	Įbauginimas
Drausmė	Pasiruošimas žaidimui ir laikymasis pasirinktos taktikos	Informacija	Abejingumas
		Koncentracija	Kontrolės praradimas Laiko nevertinimas
		Ištvermė	
Vertingumo jausmas	Savęs vertinimas kaip vienintelio ir nepakartojimo	Džiaugsmas. Asmenybės įvertinimas	Savęs neigimas Savęs nuvertinimas
Santykiai su kitais žmonėmis	Iš bendravimo įgyti reikalingą patyrimą	Bendravimas	Egocentrizmas
		Bendradarbiavimas	Neatidumas
			Nepagarba

Kaip vystyti asmenybės savybes, ką daryti, norint sumažinti neigiamų veiksnių įtaką atitinkamoms asmenybės savybėms? Tai vienas sudėtingiausių klausimų, su kuriais betarpiškai susiduria treneris, tenisininkas ir tėvai. Vienareikšmišką ir teisingą atsakymą sunku surasti. R. Mackevičiūtė (1997) pateikia devynis patarimus, kurie padeda ne tik ugdyti asmenybės savybes, jas įtakojančius teigiamus veiksnius, bet ir tapti čempionu:

1. Mylėti teniso žaidimą.
2. Stengtis pajausti žaidimą.
3. Pasiryžimas įveikti sunkumus.
4. Pasitikėjimas savimi gyvenime ir teniso aikštelėje.
5. Sugebėjimas atlaikyti varžovų ir aplinkos spaudimą.
6. Sugebėjimas pasiekti fizinę ir psichologinę pusiausvyrą, kai tai yra būtina.
7. Kovingumas.
8. Didelės ambicijos siekiant tikslo.
9. Profesionalus požiūris į treniruotes.

Kiekvienas tenisininkas turi savo asmenybės ugdymo programą, kurią jis turi nuolat tobulinti:

1. Rinkti informaciją apie save ,t.y. apie savo stipriąsias ir silpnąsias puses, sugebėti atsakyti į tikslingus klausimus.
2. Įvertinti save kaip asmenybę.
3. Aptarti savo asmenybės profilį su kitais žmonėmis (pvz., treneriu, tėvais).
4. Nustatyti, ko nori pasiekti ir kaip patobulinti savo charakterį.

Programa turi būti sudaryta taip, kad tenisininkas galėtų tobulėti kaip sportininkas ir kaip žmogus, nuolat mokytis pažinti gyvenimą , atsakyti už savo poelgius ne tik teniso aikštelėje, bet ir už jos ribų. Tenisininkų ugdymo uždaviniai– integruota ugdymo tikslų realizavimo sistema. Išskiriami penki ugdymo uždavinių ruožai (Jovaiša, 2001):

1) Kūno kultūra. Jos pamatas – žmogaus prigimtis, atsiskleidžianti saviraiška, gebėjimais ir kt. Uždaviniai: higieninis lavinimas, ekologinis lavinimas, fizinis lavinimas, sportinis lavinimas;

2) Psichinis lavinimas. Jo pamatas – kultūra, idealijos, psichinė veikla. Uždaviniai: intelekto lavinimas, praktinio veikimo (operacijų) lavinimas, motyvacijos (savireguliacijos) tobulinimas, charakterio tobulinimas;

3) Socialinis auklėjimas. Jo pamatas – sociumo vertybės. Uždaviniai: drausminimas, darbinis auklėjimas, ekonominis auklėjimas, nacionalinis ir visuomeninis (tautinis, patriotinis, tarptautinis) auklėjimas;

4) Kultūrinis lavinimas. Jo pamatas – kultūros vertybės. Uždaviniai: mokslinimas, techninis ir technologinis lavinimas, meninis lavinimas, etinis lavinimas;

5) Praktinis auklėjimas. Jo pamatas – idealijos. Uždaviniai: pasaulėžiūros ugdymas, religinis auklėjimas, dorinimas, etinis auklėjimas.

“Šitaip sustruktūrinta sistema neskaido konkreta, vientiso ugdymo vyksmo dalimis, tik padeda suvokti, kad siekiant galutinio ugdymo tikslo reikia spręsti gausybę uždavinių, jų sąveikos problemas” - sako (Jovaiša, 2001).

2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS

2.1 Tyrimą grindijančios teorijos

Tyrimo metodologinį pagrindą sudaro:

1. Humanistinė psichologija (Lepeškienė, 1996), teigianti kiekvieno asmens laisvės pripažinimą, pagarbą jam, akcentuojanti igimtų ir įgytų gabumų, kūrybinių galių plėtojimą, mokymąsi per veikimą, saviraiškos siekį bei žmogų skatinančias tobulėti vertybines orientacijas.
2. Empirizmo teorija, teigianti patirties svarbą ugdant žmogų asmenybės tapsmo procese. Vaiką reikia ugdyti atsižvelgiant į jo prigimtį, fizinį, emocinį, kognityvinį vystymąsi ir jo gyvenimą formuojančius bei lemiančius veiksnius (Pukelis, 1995). Nuosaikūs empirizmas, kuris remiasi prielaida, jog žmonijos patirtis – materialios tikrovės atspindys. Protinis pažinimas negali egzistuoti be jutiminės patirties (Pukelis, 1995). S. Šalkauskio (1994) teiginys, jog „protinis aktas vyksta remiantis jutiminiu patyrimu“, todėl pojūčius (sensoriką) ir suvokimą (percepciją) reikia lavinti.
3. Sveikatos ugdymo teorija. L. Šiaučiukėnienė (1997) teiginys: sveikata – viena didžiausių vertybių, priklausanti nuo paties žmogaus valios, nuostatų, palankių sąlygų sukūrimo bei pastangų tinkamai prižiūrėti kūną ir dvasią. E. Adaškevičienės (2004) nuostata: sveikata yra didžiausia ugdymo vertybė.
4. Aktyvaus ugdymo teorija, akcentuojanti, jog vaikas – ugdymo proceso subjektas. Jis kaupia patirtį pats aktyviai veikdamas, bandydamas ir eksperimentuodamas. Kiekvienas vaikas susidaro savitą patirties kaupimo stilių, pasaulio pažinimo strategiją. Ugdant vaikus reikia remtis jų žiniomis, mokėjimais, praktine patirtimi ir kt., (Levickienė ir Kardelis, 1999).
5. Demokratinio ugdymo teorija, akcentuojanti demokratišką ugdytojo ir ugdytinio sąveiką: abipusis aktyvumas, lygiavertis bendravimas ir bendradarbiavimas (Beresnevičienė, 1995).
6. J. Laužiko (1993) nuostata gerai pažinti vaikus. Mokinių visapusiškas pažinimas (visų pirma jų fizinio išsivystymo ir sveikatos būklės) yra svarbus uždavinys tikslinant ugdymo programas ir ieškant geresnių ugdymo metodų. Sėkmingai ugdoma tik tada, kai remiamasi objektyvaus turinio ir ugdytinių vystymosi dėsningumų sąveika

2.2. Tyrimo metodai

Teorinės analizės ir apibendrinimo. Mokslinės ir metodinės literatūros analizė padėjo atskleisti sportininkės fizinės saviugdų edukacinio skatinimo pedagoginę sampratą, apžvelgti fizinio saviugdų sritį. Šis metodas padėjo nustatyti fizinės būklės struktūrą, atskleisti fizinio brandinimo ir brandumo santykį su mokinio motorine patirtimi, fiziniu aktyvumu, sveikata, socialine ir intelektine branda, adaptacija treniruotėje, suformuoti tyrimų hipotezę, tikslą ir uždavinius, pagrįsti tyrimo metodologiją ir ją atitinkančius metodus, sudaryti sportininkės fizinės saviugdų optimizavimo metodines rekomendacijas.

2.2.1. Teorinė analizė ir apibendrinimas

Šis metodas taikytas sporto teorijos, pedagoginės, psichologinės ir apibendrinimo metodas. Šiuo tyrimo metodu buvo analizuojami literatūros šaltiniai ir aptariami tyrimo rezultatai. Informacijos šaltinių analizė buvo pagrįsta mąstymu, proto veiksmis analizuojant, apibendrinant žinias susijusias su tiriamuoju objektu. Mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas padėjo atskleisti sporto, kaip socialinio reiškimo, įtaką harmoningam asmenybės vystymuisi, nustatyti sportininkės, kaip socialinės grupės sporto mokykloje, atsiradimo priežastis, veikimo principus bei reikšmę sociokultūriniame kontekste, išryškinti darbo aktualumą, problemą, prognozuoti darbo rezultatus, formuoti tikslus ir uždavinius, numatyti tyrimo teorinę ir praktinę reikšmę, pasirinkti tyrimo objektą, tyrimo metodus, duomenų rinkimo ir tvarkymo bei analizės procedūras.

2.2.2. Anketinė apklausa

Anketinės apklausos metodas leido įvertinti ir palyginti elito tenisininkės fizinės saviugdų gerinimo rengimo procese galimybes, sportininkės savistabos rezultatų suvestinė pateikta prieduose. Empirinis tyrimas vykdytas naudojant JAV, Floridos valstijos, Bradentono miesto įsikūrusio Nikio Bollettiero teniso akademijos, fizinio rengimo trenerių metodiką. Savistabos anketoje yra išskirti devyni kriterijai:

1. Kūno masė (kg)
2. Miego trukmė (val.)
3. Širdies susitraukimo dažnis ryte ir vakare (per 15 s.).
4. Miego kokybė: a) labai gilus ,b) normalus, c) neramus.

5. Nuovargio jutimas: a) nejaučiu nuovargio, b) jaučiuosi gerai, c) esu pavargęs.
6. Apetitas: a) labai geras, b) geras, c) normalus, d) prastas, e) nėra.
7. Savijauta: a) labai gera, b) gera, c) normali, d) vidutiniškai, e) prasta.
8. Raumenų skausmas: a) nėra, b) silpnas, c) nedidelis, d) vidutiniškas, e) didelis

Sportininkės motyvacija buvo stebima aštuonis mėnesius (34 savaites). pradžia tyrimo buvo 2007 09 -2008 04. Šiam tyrimui buvo sudaryta motyvacijos savistabos anketa kuria sportininkė privalėjo pildyt kiekviena diena padedant ir prižiūrint treneriams. Anketa buvo sudaryta remiantis JAV, Floridos valstijoje esančioje IMD internacional tennis academy darbo metodika. Sportininkės motyvacija buvo skirstoma: 1.Labai aukšta. 2.Aukšta. 3.Vidutiniška. 4.Žema. 5.Labai žema. Kiekvieną dieną sportininkė privalėjo išsirinkti iš penkių kriterijų tik viena ir jį pažymėti savistabos lape. Kriterijai buvo vertinami balais: 1. Labai aukšta (5 balai),2.Aukšta (4 balai), 3.Vidutiniška (3 balai), 4.Žema (2 balai), 5. Labai žema (1 balai).

2.2.3. Dokumentų analizės metodas

Šis metodas taikytas norint pateikti Lietuvos švietimą reglamentuojančių dokumentų apžvalgą, susipažinti su Šiaulių miesto savivaldybės biudžetinės įstaigos Teniso mokyklos sportininkės sporto pasiekimais.

Šiaulių miesto savivaldybės biudžetinės įstaigos Teniso mokyklos sportininkės: Ivetos Dapkutės, charakteristika 2007 0 – 2008 04

Eil. Nr.	Sportininkės vardas, pavardė. Treneris	Gimimo metai	Sportininkės amžius	Sportavimo metai	Sportininkės kategorija	Sportininkės pasiekimai 2007/2008m.	Sportininkės mokykla	Sporto mokykla
1.	Iveta Dapkutė. Šarūnas Kulnys	1993 01 29	15m.	9m.	NKS (nacionalinė s kategorijos sportininkė)	Lietuvos jaunių rinktinės narė, kandidatė į Lietuvos moterų rinktinę. Europos teniso asociacijos jaunių iki 14 metų reitinguose užima 10 vietą. Pasaulio čempionato „Orange Bowl“ čempionė iki 14m. Europos teniso asociacijos (14 m. jaunesnių) vienetų turnyrai: Turnyro „Šiauliai Open 2007“ antros vietos laimėtoja. Turnyro „Teen Tennis“ trečios vietos laimėtoja. Turnyro „BNP Paribas Cup – Stade Paris Francais“ ketvirtfinalis. Turnyro „Windmill Cup Carl Gantois“ antros vietos laimėtoja. Europos jaunių čempionato „European Junior Championships“ ketvirtfinalio dalyvė bei 5v.laimėtoja. Turnyro „31 Juengsten Cup“ ketvirtfinalio dalyvė. Turnyro „Tennis Europe Junior Masters“ septintos vietos laimėtoja. Turnyro „Tennis Europe Development Championships“ antros vietos laimėtoja. Rytų Europos du kart dvejų čempionė . Europos teniso asociacijos (16 m. jaunesnių) vienetų turnyrai: Turnyro „Šiauliai Open“ ketvirtfinalis. Turnyro „Šiauliai Open“ pirma vieta. Tarptautinės teniso federacijos (18 m. ir jaunesnių) vienetų turnyrai: Turnyro „Šiauliai Mayor`s Cup“ 3 vietos laimėtoja. Turnyro „Education Cup by Alkomtrans“ čempionė. Turnyro „Riga Open By Parex“ 3 vietos laimėtoja. Turnyro „Estonian Junior Open“ čempionė. Tarptautinės teniso federacijos (18 m. ir jaunesnių) dvejų turnyrai: Turnyro „Education Cup by Alkomtrans“ trečios vietos laimėtoja. Turnyro „Estonian Junior Open“ antros vietos laimėtoja. Turnyro „Šiauliai Mayor`s Cup“ 2 vietos laimėtoja. Lietuvos čempionatai ir pirmenybės: Lietuvos jaunių (16m. ir jaunesnių) žiemos pirmenybių vienetų čempionė. Lietuvos jaunių (18m. ir jaunesnių) žiemos pirmenybių vienetų čempionė.	Šiaulių „Romuvos“ gimnazija	Šiaulių teniso mokykla

2.2.4. Pedagoginis stebėjimas

Pedagoginiai stebėjimas sudarė galimybę testavimų ir ugdomosios veiklos metu tyrinėti fizinės saviugdos nauda metinio rengimo procese.

2.2.5. Pedagoginis eksperimentas

Natūralus eksperimentas sudarė galimybę ugdymo procese išsiaiškinti elito tenisininkės fizinės saviugdos kokybinius ir kiekybinius parametrus, kaitos tendencijas ir ypatumus. Šis metodas sudarė galimybę įvertinti fizinės saviugdos edukacinio skatinimo nauda ugdymo procese, sveikatos žinias, parengti ir adaptuoti didaktines rekomendacijas sporto mokyklos treneriams.

2.2.5. Pedagoginis eksperimentas

Natūralus eksperimentas sudarė galimybę ugdymo procese išsiaiškinti elito tenisininkės fizinės saviugdos kokybinius ir kiekybinius parametrus, kaitos tendencijas ir ypatumus. Šis metodas sudarė galimybę įvertinti fizinės saviugdos edukacinio skatinimo nauda ugdymo procese, sveikatos žinias, parengti ir adaptuoti didaktines rekomendacijas sporto mokyklos treneriams.

2.2.6. Statistinė analizė

Statistinė analizė leido atlikti kiekybinių ir kokybinių duomenų aprašomąją bei koreliacinę analizę. Nustatant požymių reikšmes, ryšius tarp atskirų požymių, jų tamprumą bei atrinkti faktorius, darančius didžiausią įtaką tiriamam požymiui nustatyti. Šiuo metodu labai tiksliai įvertinta ir palyginta atskirų parametrų būklė bei kaita, statistiškai patikimai įrodyta savistabos rodiklių kitimas. Statistinių duomenų apdorojimui naudota skaičiuoklė EXEL 2003. Rezultatams pateikti pasirinktas aprašomosios statistikos metodas, informacija pateikiama lentelėse, paveiksluose. Tyrimas atliktas 2007 09 -2008 04 m., Šiaulių miesto, teniso mokykloje.

2.3. Tyrimo organizavimas ir jo etapai

Pirmas tyrimo etapas (2006 10 –2007 09) buvo analizuojama mokslinė ir metodinė literatūra, suformuota tyrimo problema, konkretinami tyrimo uždaviniai. Šiame etape parengta fizinės saviugdų sportininkų fizinės būklės edukavimo proceso stebėjimo programa, kuri buvo aptarta su sporto vadovais. Išanalizuotos fizinės saviugdų nustatymo metodikos. Numatyta kuris sportininkas dalyvaus ugdomajame eksperimente, diskutuota ir tartasi su ugdymo įstaigų pedagogais, informuoti sportininko tėvai.

Antras tyrimo etapas (2007 09 – 2008 04). Aštuonis mėnesius buvo stebimas fizinės saviugdų ugdymas. Tyrimuose dalyvavo viena sportininkė. Buvo stebima kaip įprastos sporto pratybos bei fizinės saviugdų ugdymo programos įtakoja sportininkės žinias apie fizinės būklės gerinimo būdus. Programa buvo orientuota į ugdymo formų plėtotę ir integraciją į kitas ugdomosios veiklos sritis (komunikacinę, pažintinę, darbinę ir kt.); sporto vadovų organizuotas, inicijuotas ir savarankiškos sportininkės fizinės saviugdų veiklos formas, edukacijos skatinančios aplinkos kūrimą, šeimos bei sporto mokyklos pedagoginį bendradarbiavimą.

Trečias tyrimo etapas (2008 04–2006 06) – susisteminti, statistine analize apdoroti fizinės saviugdų tyrimo rezultatai, išanalizuoti ir apibendrinti savikontrolės ir metinio rengimo programos ugdymo programos tyrimų rezultatai. Buvo suformuluotos darbo išvados ir rengiamos praktinės rekomendacijos.

3. ELITO TENISINIKĖS FIZINĖS SAVIUGDOS EDUKACINIO SKATINIMO TYRIMŲ REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

3.1. Edukacinio skatinimo metodų ypatumai rengimo makrocikle

Kiekvienas treneris dirbdamas su sportininkais turi metinį sportininkų rengimo planą (makrociklą). Dažniausiai metiniuose rengimo planuose registruojamas organizmo morfologinės ir funkcinės būsenos bei fizinio, techninio, taktinio parengtumo išraiška, leidžianti siekti sportinių rezultatų. Tačiau nemažiau svarbus yra ir asmenybės ugdymo planas. Dirbdamas treneriu sudariau elito tenisininkės edukacinio skatinimo metinį rengimo planą pagal kurį dirbau aštuonis mėnesius (7-8 lentelės). Edukacinio skatinimui per aštuonis mėnesius buvo skirta 269,3 val. Tuo tarpu treniruočių rengimo procesui buvo skirta 260,3 val. Galime daryti prielaidą, kad treneris vienodai skyrė dėmesį tiek treniruočių rengimo procesui, tiek asmenybės ugdymui. Metinio plano, edukacinio skatinimo rodiklių rezultatai pateikti (3 lent.): žaidimo analizei skirta 63val., motyvacijos formavimui skirta 82,3 val., daugiausiai laiko skirta dorovinių vertybių formavimui 124 val.

3 lentelė

Edukacinio skatinimo metodų, pagrindinių rodiklių makrocikle statistika

Eil. Nr.	Edukacinio skatinimo makrociklo pagrindinių metodų dalys	Valandų skaičius
1.	Žaidimo analizė	63val.
2.	Motyvacijos formavimas	82,3val.
3.	Dorovinių vertybių formavimas	124val.

Pirmasis edukacinio skatinimo metodas žaidimo analizė. Jį sudaro keturios sudėtinės dalys. (4 lent.). Analizė – didaktinis metodas, pagal kurį mokomoji medžiaga skaidoma dalimis, požymiais, elementais. (Jovaiša, 2007). Aštuonių mėnesių makrocikle, keturis mėnesius sportininkė buvo varžybiniame periode, kuriame dalyvavo 11 tarptautiniuose turnyruose, kuriuose sužaidė 44 varžybas. Todėl treneris didžiausią laiko dalį skyrė varžybų analizei 18 val. ir geriausių tenisininkų analizei 18,3 val.,(4 lent.). Pasak N. Bollettieri ir L. Luciani (2005), varžybų rengimo etape varžybų,

varžovų, pratybų kokybė ir elito tenisininkų analizė tai patys svarbiausiai metodai. Šių metodų dėka sportininkas mokosi save ir kitus analizuoti bei lyginti savo žaidimą su geriausiais sportininkais. Vidutiniškai didelio meistriškumo tenisininkai šiems metodams per metus skiria laiko tiek kiek ir treniruočių rengimo procesui. Valandų skaičius gali kisti priklausomai nuo varžybų skaičiaus per metus bei metinio rengimo plano tikslų. Lyginant su nedidelio meistriškumo sportininkėmis ir Ivetos Dapkutės žaidimo analizės metodus, treneris nepakankamai skyrė dėmesį žaidimo analizei. Treneris šiems metodams skyrė daugiausiai būnat sportininkai varžybiniame rengimo periode 33 val. per šį laikotarpį sportininkė sužaidė 44 varžybas. Žaidimo analizės metodas yra labai svarbus ir treneriui reikėtų išstisus metus kiekvieno rengimo etapų: mikrociklų, mezociklų pabaigoje analizuoti žaidimo metodus, ypač pratybų kokybę, nuo kurios priklauso tolimesnis sportininko rengimas. Pratybų kokybės analizei treneris skyrė nepakankamai laiko: parengiamajame periode tik 4val., varžybiniame periode 7 val., pereinamajam periode tik 2val. Aštuonių mėnesių laikotarpyje skirta 12,3 val., kai sportininkė per šį laikotarpį atliko 251 treniruotę, kurių apimtis siekia apie 260 val. Treneris turėtų skirti pratybų kokybės analizei tiek kiek skiria treniruočių rengimui. Pratybų kokybės analizės metodas trenerio rengimo procese vienas svarbiausių bei sėkmės raktas rengimo procese.

4 lentelė

Edukacinio skatinimo makrociklo žaidimo analizės metodai

Eil. Nr.	Edukacinio skatinimo makrociklo žaidimo analizės dalys	Valandų skaičius
1.	Iš viso skirta žaidimo analizei:	63 val.
1.1	Pratybų kokybės analizė	12,3 val.
1.2	Varžovų analizė	14 val.
1.3	Geriausių tenisininkų analizė	18,3val.
1.4	Varžybų analizė	18 val.

Antroji edukacinio skatinimo metodų grupės rengimo rodiklis yra motyvacijos formavimas. Šią sudaro penkios metodų grupės (5 lent.). Viena svarbiausia sėkmės priežasčių sportininko rengimo procese - motyvacija. Motyvacijos formavimuisi, didžiausias dėmesys buvo skirtas varžybiniame

periode 46,3 val. Parengiamajame periode ir pereinamajame periode atitinkamai po 17,3 val. ir 18,3 val. Aštuonių mėnesių rengimo etape daugiausiai dėmesio treneris skyrė emocijų analizės bei skatinimo metodams (5 lentelė). Pasak trenerio šie metodai itin svarbūs varžybų rengimo etapuose. Nes šie metodai įtakoja varžybų rezultatus. Emocijų analizei varžybiniame cikle skirta 12val., o skatinimui 11,3 val. Sportininkė jautriai reaguoja į nesėkmes ar netikėtai iškilusiems sunkumams ir visa savo nepasitenkinimą išreiškia emocijomis. Tai kenkia jai pačiai ir žaidimui. Sportininkės negatyvios emocijos persiduoda treniruočių procesui bei varžybinei veiklai. Tuo tarpu parengiamajame rengimo etape emocijų analizei skirta 5,3 val., o skatinimui 3,3 val., pereinamajame periode atitinkamai, emocijų analizei skirta 3,3 val., o skatinimui 4val. Treneris neturėtų varžybiniame etape išskirti šių metodų, šie metodai labai svarbus, tačiau jie nemažiau svarbus ir kiekvienos treniruotės metu ir juos reikėtų taikyti vienodai rengimo etapuose. Jai žaidėja turi problemų su emocijų valdymu tai treneris šį metodą turėtų taikyti visuose etapuose ypač parengiamajame kai šiame etape siekiama įgyti gerą fizinę, bet ir mentalinį rengimą. Skatinimo metodą treneris turėtų naudoti nuolatos, nes sportininkui šis metodas suteikia daugiau pasitikėjimo savo jėgomis ir suteikia geresnį emocinį darbingumą. Nemažiau svarbūs motyvų formavimo, etapinių tikslų analizės bei elgesio motyvų metodai. Šiems ugdymo metodams treneris skyrė vienodai dėmesio (5 lent.). Motyvų formavimo ir etapinių tikslų analizė metodai yra panašūs. Motyvų formavimo metodu treneris ir sportininkė suformuoja konkrečius tikslus rengimo etapuose, o etapinių tikslų analizės metodu jie svarsto po kiekvieno rengimo etapo ar tinkamai buvo suformuoti tikslai, ar pavyko juos įgyvendinti, jai ne tai kokios priežastys. Šiems metodams buvos laiko skirta: parengiamajame etape 6val., varžybų etape 15 val., pereinamajame rengimo etape 8 val.

Edukacinio skatinimo makrociklo motyvacijos formavimo dalys

Eil. Nr.	Edukacinio skatinimo makrociklo motyvacijos formavimo dalys	Valandų skaičius
2.	Iš viso skirta motyvacijos formavimui:	82,3 val.
2.1	Motyvų formavimas	13,3 val.
2.2	Etapinių tikslų analizė	15,3 val.
2.3	Emocijų analizė	21 val.
2.4	Elgesio motyvai	13,3 val.
2.5	Skatinimas	19 val.

Trečioji edukacinio skatinimo metodų rengimo dalis, dorovinių vertybių formavimas. Ja sudaro dešimt sudėtinių dalių (6 lent.). Dorovinės vertybės - specifika vertybių sritis (Miškinis, 2002). Tai visuomeniškai reikšmingi sportininkų poelgiai, jų idealai, idėjos, teigiamos charakterio savybės. Teigiami sportininkų veiksmai ir poelgiai turi ypač didelę reikšmę, nes jie stiprina visuomenės egzistavimo pagrindus, laiduoja pažangą. Labai svarbus tenisininkės elgesys - jos poelgiai visiems matomi, aptarinėjami, jais gali sekti daugybė jaunų sportininkų. Iš pateiktų edukacinio skatinimo metodų, treneris daugiausiai laiko skyrė dorovinių vertybių ugdymui (6 lent.). Aštuonių mėnesių laikotarpyje treneris daugiausiai dėmesio skyrė orumo 19,3 val., bei darbštumo vertybėms 16,3 val. Tačiau žiūrint rengimo etapus, dorovinių vertybių ugdymas buvo nevienodas. Parengiamajame etape dorovinėms vertybėms ugdyti buvo skirta 34 val., labiausiai šiame etape treneris akcentavo orumo ugdymui kuriems skyrė po 7val. Po 4,3 val. treneris skyrė šioms dorovinėms vertybėms: kuklumui, sąžiningumui bei dvasingumui. Varžybiniame etape dorovinėms vertybėms ugdyti buvo skirta 56 val. daugiausiai laiko skirta darbštumui, orumui bei sąžiningumui šioms dorovinėms vertybėms treneris skyrė po 8val. Nemažiau treneriui svarbios dorovinės vertybės varžybiniame cikle buvo: dvasingumas, kilnumas bei nuoširdumas, treneris skyrė nuo 5val., iki 6,5 val. Pereinamajame etape dorovinėms vertybėms ugdyti buvo skirta 35 val. Šitame etape treneris daugiausiai akcentavo į tokia

dorovines vertybės: darbštumą, jautrumą, orumą, atsakomybę, jiems skyrė nuo 4,3 val. iki 5val. Mažiausiai per aštuonis mėnesius treneris skyrė šioms dorovinėms vertybėms: kilnumui 8val., bei nuoširdumui 9,3 val.

Iš visų edukacinio skatinimų metodų taikymo aštuonių mėnesių, galima teigti, kad treneris daugiausiai edukacinio skatinimo metodus naudojo varžybiniame rengimo etape, tai atsiliepė sportininkės rezultatams. Varžybiniame etape sportininkė pasiekė puikių laimėjimų savo sportinei karjeroje. Nepaisant gerų rezultatų treneris edukacinio skatinimo metodus turėtų ugdyti vienodai. Neturėtų akcentuoti kurios nors rengimo etapo. Sportininkės asmenybės ugdymas, turi būti ugdomas kiekvienoje treniruotėje, kiekvienuose varžybose, kiekvienam mikrocikle, mezocikle ir taip ištisus metus, kasdien.

6 lentelė

Edukacinio skatinimo makrociklo dorovinių vertybių dalys

Eil. Nr.	Edukacinio skatinimo makrociklo dorovinių vertybių dalys	Valandų skaičius
3.	Dorovinių vertybių formavimas:	124 val.
3.1	Dvasingumas (dvasinių vertybių išaukštinimas prieš materialines);	10 val.
3.2	Kilnumas (aukštesnių tikslų siekimas kuriant tarpusavio santykius sporte ir gyvenime);	8 val.
3.3	Teisingumas (garbingas varžybų taisyklių laikymasis);	11 val.
3.4	Sąžiningumas (teisingi ir garbingi sportinės kovos būdai);	16 val.
3.5	Atsakomybės (vidinė pareiga sau ir savo tėvynei);	10 val.
3.6	Orumas (savo vertės suvokimas);	19,3 val.
3.7	Jautrumas (sportininkų išgyvenimų suvokimas);	11,3 val.
3.8	Nuoširdumas (elgimasis pagal įsitikinimus, kuriuos galima viešai atskleisti);	9,3 val.
3.9	Darbštumas (mokėjimas daug ir produktyviai dirbti);	16,3 val.
3.10	Kuklumas (reiklus savo poelgių vertinimas);	12 val.

Ivetos Dapkutės 2007 09 01 – 2007 12 31 edukacinio skatinimo makrociklas

Mėnesiai	Rugsėjas				Spalis					Lapkritis			Gruodis					
Data-pradž.savaitės	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
Savaitės numeris	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Mezociklas	Stabilizuojantis ir bazinis									Kontrolinis ir varžybų								
Mikrociklas	At.	Ak.	In.	In.	D.	D.	Ak.	At.	In.	In.	At.	Pr.	Pr.	D.	D.	V.	V.	At.
Treniruočių ciklas	Bendras rengimas									Specialus rengimas								
Rodikliai	ITF.	TE											J.	J.	ITF.	J.	ITF.	
Edukacinio skatinimo būdai:	~33val.				~34val.					~38val.			~27val.					
1. Žaidimo analizė:	7,3val.				8val.					9,3val.			6val.					
1.1 Pratybų kokybės analizė	1,3val.				2val.					1,3val.			1,3val.					
1.2 Varžovų analizė	2val.				2,3val.					2,3val.			1val.					
1.3 Geriausių tenisininkų	1,3val.				1val.					3,3val.			2,3val.					
1.4 Varžybų analizė	2,3val.				2,3val.					2val.			1val.					
2. Motyvacijos formavimas	8,3val.				9val.					13,3val.			9,3val.					
2.1 Motyvų formavimas	1val.				1,3val.					2val.			1val.					
2.2 Etapinių tikslų analizė	1,3val.				2val.					3,3val.			2val.					
2.3 Emocijų analizė	2,3val.				3val.					2,3val.			3val.					
2.4 Elgesio motyvai	1,3val.				1val.					1,3val.			1val.					
2.5 Skatinimas	2val.				1,3val.					4val.			2,3val.					
3. Dorovinių vertybių .	17val.				17val.					15val.			11,3val.					
3.1 Dvasingumas	1,3val.				2,3val.					0,3val.			1val.					
3.2 Kilnumas	0,3val.				1val.					2,3val.			0,3val.					
3.3 Teisingumas	1,3val.				0,3val.					1,3val.			1val.					
3.4 Sąžiningumas	3,3val.				1val.					1val.			2,3val.					
3.5 Atsakomybės	1val.				0,3val.					1val.			1val.					
3.6 Orumas	3,3val.				3,3val.					3,3val.			0,3val.					
3.7 Jautrumo	1,3val.				1val.					0,3val.			1val.					
3.8 Nuoširdumo	0,3val.				2,3val.					1,3val.			2,3val.					
3.9 Darbštumo	2,3val.				1val.					2,3val.			0,3val.					
3.10 Kuklumo	1val.				3,3val.					0,3val.			1val.					

Ivetos Dapkutės 2008 01 01 – 2008 04 30 edukacinio skatinimo makrociklas

Mėnesiai	Sausis				Vasaris				Kovas					Balandis			
Data-pradž.savaitės	7	14	21	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28
Savaitės numeris	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18
Mezociklas	Priešvaržybinis ir varžyb.								Stabilizuojamasis ir bazinis								
Mikrociklas	B.	In.	In.	Pr.	At.	V	V	At.	Įv.	In.	In.	B.	At.	In.	B.	At.	B.
Treniruočių ciklas	Specialus rengimas								Bendras rengimas								
Rodikliai	ITF	ITF	ITF	ITF	ITF	ITF	ITF										ITF
Edukacinio skatinimo būdai:	~36,3val.				~33val.				~34val.					~34val.			
1. Žaidimo analizė:	9val.				7,3val.				7val.					8,3vl.			
1.1 Pratybų kokybės analizė	2,3val.				1,3val.				1val.					1val.			
1.2 Varžovų analizė	1,3val.				2val.				1val.					1,3val.			
1.3 Geriausių tenisininkų	3val.				1,3val.				3val.					2,3val.			
1.4 Varžybų analizė	2val.				2,3val.				2val.					3,3val.			
2. Motyvacijos formavimas	15val.				8,3val.				10val.					8,3val.			
2.1 Motyvų formavimas	3val.				1val.				3val.					1val.			
2.2 Etapinių tikslų analizė	1al.				1,3val.				2,3val.					1,3val.			
2.3 Emocijų analizė	4val.				2,3val.				1val.					2,3val.			
2.4 Elgesio motyvai	4val.				1,3val.				1,3val.					1,3val.			
2.5 Skatinimas	3val.				2val.				2val.					2val.			
3. Dorovinių vertybių .	12.3val.				17val.				17val.					17val.			
3.1 Dvasingumas	0,3val.				1,3val.				1val.					1,3val.			
3.2 Kilnumas	2val.				0,3val.				0,3val.					0,3val.			
3.3 Teisingumas	2,3val.				1,3val.				1val.					1,3val.			
3.4 Sąžiningumas	0,3val.				3,3val.				0,3val.					3,3val.			
3.5 Atsakomybės	1val.				1val.				3,3val.					1val.			
3.6 Orumas	0,3val.				3,3val.				1val.					3,3val.			
3.7 Jautrumo	1val.				1,3val.				3,3val.					1,3val.			
3.8 Nuoširdumo	0,3val.				0,3val.				1val.					0,3val.			
3.9 Darbštumo	2,3val.				2,3val.				2,3val.					2,3val.			
3.10 Kuklumo	1,3val.				1val.				3,3val.					1val.			

3.2. Fizinio parengtumo kitimas ir jį įtakojančios veiksniai

Metinis ciklas - sportinio rengimo vienu metų laikotarpis, kurį sudaro tam tikras makrociklų (paprastai - parengiamasis, varžybų ir pereinamasis periodai) skaičius, jų santykis, sandara ir seka. Klasikinė P. Karoblio (1999) periodizacijos teorija tokia: makrociklų periodų ribos apibrėžiamos ne koku nors formaliu skaičiumi, o laiku, kuris objektyviai būtinas parengti sportininką konkrečioms uždaviniais išspręsti, sporto šakos fizinėms ypatybėms ugdyti. Todėl skiriami trys metinio treniruotės ciklo periodai:

1. parengiamasis (sportinei formai įgyti);
2. varžybų (optimaliai siekiama geriausių) sportininko rezultatų ir jų stabilizacijos);
3. pereinamasis (aktyvus sportininko poilsis).

Ivetos Dapkutės aštuonių mėnesių makrocikle, parengiamasis laikotarpis truko du mėnesius: rugsėjo ir spalio, varžybinis laikotarpis truko keturis mėnesius: lapkritį, gruodį, sausį ir vasarį, o pereinamasis periodas truko du mėnesius: kovą ir balandį. Kiekvienas laikotarpis buvo suskirstytas į mikrociklus ir mezociklus (10 -11 lent.). Parengiamąjį laikotarpį sudarė vienas mezociklas ir 9 mikrociklai, varžybinis etapas buvo sudarytas iš dviejų mezociklų ir 17 mikrociklų ir pereinamąjį laikotarpį sudarė vienas mezociklas ir 9 mikrociklai. P. Karoblis (1999) teigia, kad sporto treniruotės periodizacija yra sportinės formos tobulinimo kaita, per kurią eikliškai nuosekliai keičiasi sportininko kompleksinė sveikatos, organizmo morfologinės ir funkcinės būsenos bei fizinio, techninio, taktinio parengtumo išraiška, leidžianti siekti sportinių rezultatų. Tai reiškia, kad trenerio aštuonių mėnesių treniruočių rengimo ciklų parametrai gali būti tikslūs tiek, kiek jie atitinka objektyvius sportinės formos ugdymo dėsnius konkrečiomis jų įgyvendinimo sąlygomis. Lyginant parengiamąjį ir pereinamąjį ciklus, pastebime, kad treneris daug daugiau laiko skyrė fiziniam parengtumui ugdyti pereinamajam laikotarpiui kurio tikslas aktyvus poilsis, kuriame turėtų treniruočių krūviai ir intensyvumai būti sumažinti, kažkodėl atsitiko priešingai ir sportininkė šiame etape dirbo daugiausiai, o parengiamajame laikotarpyje kuriame siekiama įgyti sportinę formą, buvo dirbama mažiau, pasak trenerio tai lėmė, kad sportininkė parengiamajame periode pirmas keturias savaites žaidė varžybas, todėl sportininkės treneriai negalėjo skirti didelio dėmesio bendrajam fiziniam parengtumui.

Ivetos Dapkutės 2007 09 01 – 2008 04 30 treniruočių rengimo rūšių rengimo ciklas

Eil. Nr.	Treniruočių rengimo rūšys:	Treniruočių rengimo ciklai		
		Parengiamasis (val.) 2007 09 -11	Varžybų (val.) 2007 11 - 2008 03	Pereinamasis (val.) 2008 03 - 05
1.	Techninis rengimas	57 val.	91 val.	112,3 val.
2.	Taktinis rengimas	43 val.	30 val.	88 val.
3.	Bendrojo fizinio rengimas	25 val.	21 val.	38 val.

Dažniausiai pirmoje parengiamojoje laikotarpio pusėje vykdoma bendrojo fizinio rengimo programa (atletinis rengimas), o antroje šio laikotarpio pasiekiami geriausių rezultatų (10 lent.). Jai trenerio parengiamasis etapas trunka du mėnesius, būtų tikslingiausia atsisakyti varžybų šiame etape ir daugiau koncentruotis sportininkės fizinio parengtumo tobulinimuisi ir stengtis per šį laikotarpį įgyti fizinį treniruotumą. Parengiamajame laikotarpyje kaip matome (10 lent.), kito treniruočių intensyvumas ir pratybų krūvis ir tai turėjo įtakos fiziniam parengtumui rodikliams kisti šiame laikotarpyje. Pirmuosius keturis mikrociklus fizinio parengtumo pratimai buvo atliekami „specializuotos“ jėgos lavinimui. Ši jėga suprantama kaip gebėjimas atlikti judesius techniškai, racionaliai ir tiksliai, tačiau didelis dėmesys buvo kreipiamas į pratimo atlikimo ritmą ir amplitudę. Likusius keturis parengiamojo etapo mikrocikluose buvo dirbama specialiosios jėgo lavinimui, šiuo etapu sujungiami abu jėgos lavinimo lygiai ir pagrindinis dėmesys sutelkiamas į gebėjimą greitai ir galingai atlikti judesius. Todėl spalio mėnesį sportininkės fizinio parengtumo rodikliai gerėjo. Varžybiniame cikle kuriame sportininkė dalyvavo 44 varžybose buvo atliekama specialaus fizinio rengimo pratimai kurie atitinka varžybinių pratybų turinį. Esant dideliame krūviui ir nuovargiui netikslinga daug laiko skirti fiziniam rengimui, nes varžybiniuose etapuose daugiausiai treneriai laiko skiria taktiniam bei mentaliniam rengimui. Šio laikotarpio pradžioje buvo gerinamas sportininkė greitumas, tai labai svarbi ypatybė žaidžiant tenisą. Treniruotės greitumo vyksme sudarė pratimai, kuriuos atliekant sportininkei buvo derinami su teniso elementais ir teniso technikos veiksmais. Taip pat greitumą lavinančios treniruotės metu didžiausias dėmesys buvo skiriamas

pratimų atlikimo greičiui. Todėl šiame laikotarpyje pagerėjo greitumo fiziniai rodikliai, tačiau suprastėjo jėgos fiziniai rodikliai. Sausio mėnesį fizinio rengimo treneris, pratybų metu taikė išvermės ypatybes lavinančią metodiką, šiuose pratybose didelis dėmesys skiriamas veiksniams, kuri priklauso nuo sportininkės žaidimo naudojamos taktikos teniso aikštelėje. Poilsio ir darbo intervalai skiriami atsižvelgiant į individualias sportininkės ypatybes. Ugdant specialiąją sportininkės išvermę, fizinio parengtumo rodikliai pakito nežymiai. Parengiamajame laikotarpyje sportininkės fizinio parengtumo rodikliai buvo geriausi, nes tam didelės įtakos turėjo poilsis, po sunkaus varžybinio laikotarpio sportininkė turėjo 14 dienų aktyvaus poilsio. Per šį laikotarpį atsistatė sportininkės funkciniai organizmo rodikliai, kurie suteikė organizmui didesnę darbingumą ir darbo kokybės našumą.

Remiantis asmenine patirtimi ir sportininkės pasiektais rezultatais, galime daryti išvadą, kad geriausius fizinio parengtumo rodiklius sportininkė sugebėjo pasiekti parengiamajame bei pereinamajame laikotarpyje, šiems rodikliams turėjo įtakos bendrosios ir specialiosios jėgos lavinimas, kurios suteikė sportininkei geriau įsisavinti judesių techniką bei atlikimo kokybę. Tačiau didėjant varžybų krūviams ir intensyvumui, bei mažėjant organizmo darbingumui kito fizinio parengtumo rodikliai varžybiniame laikotarpyje. Didelę įtaką turėjo varžybų skaičius ir per mažas poilsio intervalas mikrocikluose.

Ivetos Dapkutės fizinių parengtumo rodiklių kitimas 2007 09 01– 2008 04 30 makrociklo laikotarpiu

Eil. Nr.	Fizinio parengtumo rodikliai	Parengiamasis laikotarpis		Varžybinis laikotarpis				Pereinamasis laikotarpis	
		2007 09	2007 10	2007 11	2007 12	2008 01	2008 02	2008 03	2008 04
1.	30m. bėgimas iš vietos (sek.)	4,3	4,2	4,2	4,2	4,3	4,4	4,2	4,2
2.	30m. bėgimas įsibėgėjus (sek.)	4,0	3,9	4,0	4,0	4,0	4,1	3,9	3,9
3.	12min. bėgimas (m)	3700	3700	3600	3600	3800	3400	3700	3700
4.	1kg. Kamuolio metimas (m)	15	15	16	16	15	15	17	17
5.	Šuolis aukštyn (rankos ant klubų) (cm)	41	45	43	42	42	40	45	44
6.	Trišuolis iš vietos (cm)	6,7	6,8	6,6	6,6	6,5	6,4	6,7	6,8
7.	Atsilenkimai per 30 sek. (kartai)	31	32	32	31	33	30	33	33
BFP pratybų valandų skaičius:		8val.	17val.	8val.	4val.	9val.	0val.	24val.	14val.

Ivetos Dapkutės 2007 09 01 – 2007 12 31 treniruočių rengimo makrociklas

Mėnesiai			Rugsėjas				Spalis					Lapkritis				Gruodis				
Data-pradž.savaitės			3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
Savaitės numeris			37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Mezociklas			Stabilizuojantis ir bazinis										Kontrolinis ir varžybų							
Mikrociklas			At.	Ak.	In.	In.	D.	D.	Ak.	At.	In.	In.	At.	Pr.	Pr.	D.	D.	V.	V.	At.
Treniruočių ciklas			Bendras rengimas										Specialus rengimas							
Rodikliai			Varžybos																	
Intensyvumas (ŠSD)	Krūvio apimtis,proc.		IF.	T										J.	J.	IF.	J.	IF.		
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2						
210k./min.	Didžiausias	100%	~157tv.	Krūvis	~40%	~149v.	Krūvis	~83%	Intensyvumas	~165tv.	Krūvis	~79%	Intensyvumas	~163v.	Krūvis	~60%	Krūvis			
200k./min.		95%																		
190k./min.		90%																		
180k./min.	Didelis	80%																		
170k./min.		70%																		
160k./min.		60%																		
150k./min.	Vidutinis	50%																		
140k./min.		40%																		
130k./min.		30%																		
120k./min.	Mažas	20%																		
110k./min.		10%																		
100k./min.		5%																		
Treniruočių rengimo rūšys:																				
1.	Techninis reng.(val.) :		~12val.				~45val.					~41val.				~19val.				
1.1	Dešininis smūgis (val.)		136 min.				700min.					536 min.				200min.				
1.2	Kairinis smūgis (val.)		149 min.				745min.					649 min.				211min.				
1.3	Žaidimai iš oro (val.)		136 min.				575min.					436 min.				234min.				
1.4	Servas (val.)		136 min.				340min.					536 min.				256min.				
1.5	Servo priėmimas (val.)		115 min.				290min.					215 min.				200min.				
1.6	Pjautas (slice) val.		30min.				50min.					100min.				50min.				
2.	Taktinis reng. (val.):		~10val.				~33val.					~9val.				~3val.				
2.1	Žaidimai shemomis		145 min.				1445min.					145 min.				145min.				
2.2	Žaidimai su taikiniais		245min.				520min.					200min.				0				
2.3	Žaidimai skaičiumi		185 min.				30min.					185 min.				30min.				
3.	Fizinis reng. (val.):		~8val.				~17val.					~8val.				~4val.				
4.	Teorinis reng. (val.)		125 min.				230min.					145 min.				340min.				
5.	Integralusis reng.(val.)		200 min.				400min.					230 min.				400min.				
6.	Varžybos (val.):		9varžyb.				0					3varžyb.				18varžyb.				
7.	Treniruotės:		39,3 val. (32 trenir.)				70 val. (36 trneir.)					41 val. (32 trenir.)				19,3 (23 trenir.).				
8.	Atsigavimas (val.)		Masažai				Masažai					Masažai				Masažai				
9.	Poilsio dienos (val.)		4dienes				8dienes					4dienes				4dienes				
10.	Pulsas (ŠSD) - per (15s):																			
10.1	Prieš treniruotę:		0				0					0				0				
10.2	Treniruotės metu:		0				0					0				0				
10.3	Po treniruotės:		0				0					0				0				

Ivetos Dapkutės 2008 01 01 – 2008 04 30 treniruočių rengimo makrociklas

Mėnesiai			Sausis				Vasaris				Kovas					Balandis			
Data-pradž.savaitės			7	14	21	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28
Savaitės numeris			1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18
Mezociklas			Priešvaržybinis ir varžyb.							Stabilizuojamasis ir bazinis									
Mikrociklas			B.	In.	In.	Pr.	At.	V	V	At.	Įv.	In.	In.	B.	At.	In.	B.	At.	B.
Treniruočių ciklas			Specialus rengimas							Bendras rengimas									
Rodikliai			Varžybos																
Intenyvumas (ŠSD)	Krūvio apimtis, proc.		ITF	ITF	ITF	ITF	ITF	ITF	ITF										ITF
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2							
210k./min.	Didžiausias	100%																	
200k./min.		95%																	
190k./min.		90%																	
180k./min.	Didelis	80%																	
170k./min.		70%																	
160k./min.		60%																	
150k./min.	Vidutinis	50%	~147k.	~56%			~146k.	~45%			~153tv.	~61%			~157tv.	~57%			
140k./min.		40%	Intensyv.	Krūvis			Intensyv.	Krūvis			Intensyv.	Krūvis			Intensyv.	Krūvis			
130k./min.		30%																	
120k./min.	Mažas	20%																	
110k./min.		10%																	
100k./min.		5%																	
Treniruočių rengimo rūšys:																			
1.	Techninis reng. (val.) :		19,3 val.				11,2 val.				~46,3val.					~66val.			
1.1	Dešininis smūgis (val.)		207 min.				136 min.				600min.					1185min.			
1.2	Kairinis smūgis (val.)		197 min.				149 min.				775min.					975min.			
1.3	Žaidimai iš oro (val.)		270 min.				136 min.				475min.					515min.			
1.4	Servas (val.)		312 min.				136 min.				540min.					790min.			
1.5	Servo priėmimas (val.)		172 min.				115 min.				280min.					470min.			
1.6	Pjautas (slice) val.		0				0				50min.					165min.			
2.	Taktinis reng. (val.):		12,5 val.				5,5 val.				~32val.					~56val.			
2.1	Žaidimai shemomis		270 min.				145 min.				1145min.					1725min.			
2.2	Žaidimai su taikiniais		0				0				720min.					765min.			
2.3	Žaidimai skaičiumi		485 min.				185 min.				30min.					880min.			
3.	Fizinis reng. (val.):		9val.				0				~24val.					~14val.			
4.	Teorinis reng. (val.)		99 min.				125 min.				500min.					1250min.			
5.	Integralusis reng.(val.)		160 min.				0				0					280min.			
6.	Varžybos (val.):		10.2 val.(9).				20 val.(14)				0					0			
7.	Treniruotės:		39,3val.(32tr.)				19.3val.(23tr.)				~58val.(37tr.)					~61val.(36tr.)			
8.	Atsigavimas (val.)		255 min.plauk.				0				11mas. 5basein.					Tempimas			
9.	Poilsio dienos (val.)		2 dienos.				15 dienų.				3dienes					3dienes			
10.	Pulsas (ŠSD) - per (15s):		Vidurkis mėnesio																
10.1	Prieš treniruotę:		0				0				~21tv.					~19tv.			
10.2	Treniruotės metu:		0				0				~38tv.					~38tv.			
10.3	Po treniruotės:		0				0				~25tv.					~25tv.			

3.3. Savistabos rezultatų kitimas

Jeigu treneris savo darbe mažai domisi savo sportininkų savijautą, nekreipia dėmesio į tarpusavio santykius - tokia kolekyve išsiskyns nesveikos nuotaikos, bėrnai, o rezultatų nebus (Palaima, 1971). Vienas iš būdų pažinti save ir savo sportininkus tai savistaba. Savistaba – pažinimas, kurio objektas yra pažįstančio subjekto psichiniai vyksmai ir veiksmi; savo paties psichinių reiškinių ir veiksmų, fizinės būsenos, treniruotumo stebėjimas (Stonkus, 2002). (12-13 Lent.) pateiktas Ivetos Dapkutės vienos savaitės savistabos pavyzdys.

12 letele

Ivetos Dapkutės vienos savaitės savistabos pavyzdys (I dalis)

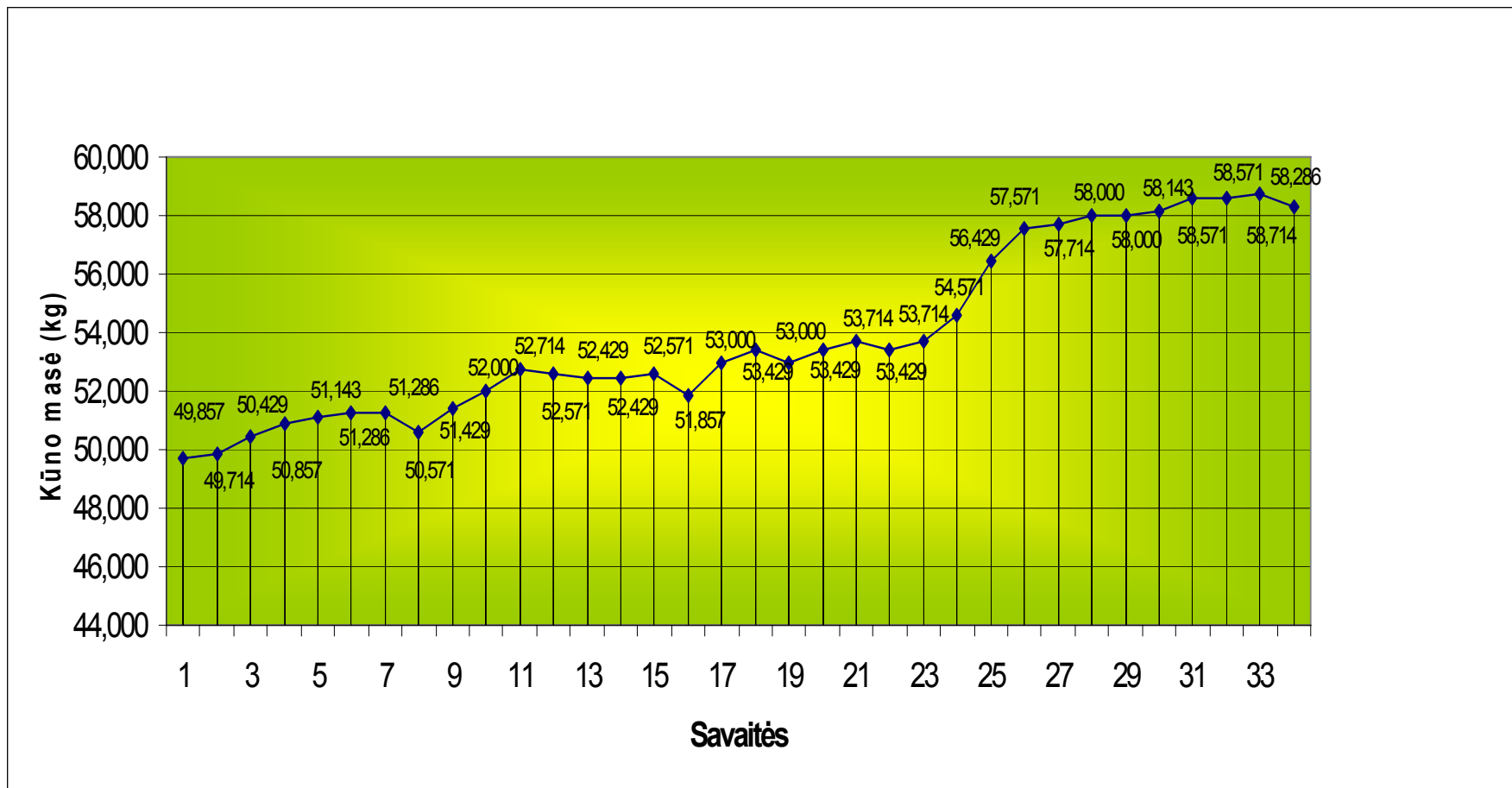
Savaitės dienos pav.	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S
1.Kūno masė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
+4									
+3									
+2									
+1	X	X							
50kg.				X	X	X		X	X
-1			X				X		
-2									
-3									
-4									
2.Miego trukmė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
+12									
11									
10									
9		X							
8	X		X	X				X	X
7					X	X	X		
6									
5									
4									
-3									
3. Pulsas (15s):	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.1 Ryte:	12tv.	11tv.	13tv.	14tv.	11tv.	13tv.	13tv.	17tv.	12tv.
3.4 Vakare:	17tv.	16tv.	18tv.	17tv.	13tv.	15tv.	15tv.	16tv.	18tv.
4.Miego kokybė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.1 Labai gilus		X				X			X
4.2 Normalus	X		X	X			X	X	
4.3 Neramus					X				

Ivetos Dapkutės vienos savaitės savistabos pavyzdys (II dalis)

5.Nuovargio jutim.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.1 Nejaučiu nuov.		X	X						
5.2Jaučiuosi gerai	X			X		X	X		X
5.3 Esu pavargęs					X			X	
6. Motyvacija:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.1 Labai aukšta									
6.2 Aukšta		X					X		
6.3 Vidutiniška	X		X		X	X		X	
6.4 Žema				X					X
6.5 Labai žema									
7. Apetitas:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.1 Labai geras									
7.2 Geras		X				X		X	X
7.3 Normalus	X		X		X		X		
7.4 Prastas				X					
7.5 Nėra									
8.Savijauta:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.1 Labai gera									
8.2 Gera		X						X	X
8.3 Normali	X		X			X	X		
8.4 Vidutiniška				X	X				
8.5 Prasta									
9.Raumenų skaus.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.1 Nėra		X	X	X	X				
9.2 Silpnas	X					X			
9.3 Nedidelis							X		
9.4 Vidutiniškas								X	X
9.5 Didelis									

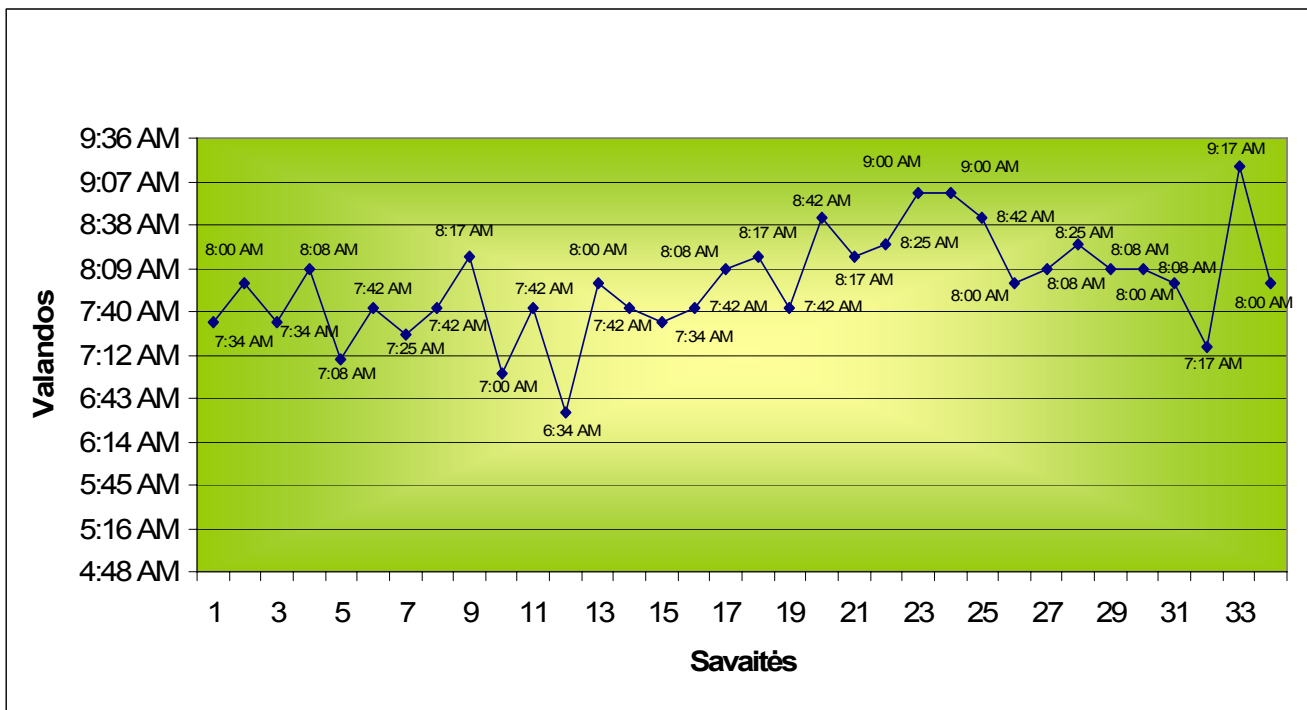
(10 pav.) pateikta sportininkės pirmas savikontrolės kūno masės rodiklio kitimas aštuonių mėnesių laikotarpyje. Kūno masės kitimas glaudžiai susijęs su sportininkės mityba, poilsio ir sporto pratybų rengimo procesu. Su maistu sportininkės organizmas turi gauti ne tik energetinių medžiagų, angliavandenių ir riebalų, svarbu gauti reikiamą kiekį baltymų, kurie įeina į daugelio organų audinių sudėtį. Su maistu reikia gauti daug kitų įvairių medžiagų, kuriuos užtikrina normalius gyvybinius vyksmus - tai įvairios druskos, mikroelementai, vitaminai ir kitos medžiagos (Poderys, 2004). Trūkstant nors vieno elemento, trinka organizmo normalus funkcionavimas (Dadelienė, 2006). Per aštuonis mėnesius sportininkės kūno masės prieaugis 8,420kg. Kokie veiksniai įtakojo tokį kūno masės prieaugį? Sportininkės treniruočių ir varžybinis tvarkaraštis labai įtemptas. Sportininkei labai daug tenka keliauti, todėl nepavyksta subalansuoti tinkamos mitybos. Kiekviena šalis turi skirtingus mitybos įpročius. Esant varžybose organizmui tenka kas savaitę prisikaityti prie naujų mitybos rūšių.

13-24 savaitėmis sportininkės varžybinis turas truko tris mėnesius per kuriuos ji aplankė aštuonias šalis (JAV, Meksika, Costa Rica, Kolumbija, Ekvadora, Peru, Bolivija, Chile). Šių šalių kultūra ir švietimas labai skirtingi, ne išimtis ir maistas. Lotynų Amerikos šalyse sportininkė turėjo didelių problemų su imunine sistema. Maistas ne visada būdavo kokybiškas ir gerai paruoštas ir tinkamas vartojimui. Todėl daugelis sportininkų sirgdavo žarnyno virškinimo ligomis ir turėdavo praleisti varžybas arba maitinantis minimaliai, kad neturėtų dar didesnių problemų. Todėl sportininkei buvo labai sunku, nes esant krūviams esi priverstas valgyt, kitaip gali organizmas išsekti. Tai pat didelę įtaką turėjo šalių aukštis virš jūros lygio (Meksika 2,5 km., Ekvadoras 2,5 km., Bolivija 4 km.). Šiose šalyse stipriai praretėja oras, todėl sportininkė buvo priversta daug gerti skysčių, o apetitas buvo prastas. Grįžus po trijų mėnesių į Lietuvą, apetitas pagerėjo, sportininkė valgė daug, nes po varžybinio turo organizmas buvo išsekęs, įtakos turėjo ir tai, kad sportininkė turėjo 10 dienų poilsio nuo fizinio krūvio. Trenerio klaida buvo, kad nepaaiškino tėvams kaip turėtų maitinamasi po varžybinio turo. Tėvams ir sportininkės artimiesiems treneris privalėjo paaiškinti, kad valgyti reikia tuomet kai apetitas yra, stengtis pašalinti iš menių sultinius ir mėsinius sriubas. Į mitybos meniu įtraukti medų, daugiau šviežių vaisių ir daržovių, mažiau druskos, cukraus, krakmolo ir riebalų. Kita tokio svorio prieaugio priežastis brendimas. Sportininkei 15m. Anot olimpinės rinktinės vyriausiojo gydytojo D.Barkausko sportininkė yra vėlyvo brendimo. Šiuo laikotarpiu sportininkų apetitas neretai išauga. Kad sportininkas išvengtų liūdnų pasekmių (viršsvorio) treneris bei medicinos specialistai turi padėti sportininkams tinkamai sudaryti mitybos programą kuri pilnai aprūpintų organizmą reikalingomis medžiagomis. Sportininkė per aštuonis mėnesius paaugo 4cm. Pasak dietologės A. Jaunuškytės sportininkės svoris normalus. Dietologai naudoja šią formulę nustatyti ar tinkamas svoris. $KMI \text{ (kūno masės indeksas)} = \frac{\text{kūno svoris (kg)}}{\text{ūgis (m}^2\text{)}}$. Vertinimo kriterijai jeigu KMI mažesnis negu 19: svoris per mažas. Jei KMI yra nuo 19 iki 25 svoris normalus. Jei KMI yra nuo 26 ir daugiau reikėtų susirūpinti savo svoriu.



10 pav. Ivetos Dapkutės 2007 09 01 – 2008 04 30 kūno masės (kg) 34 savaitių savistabos suvestinė

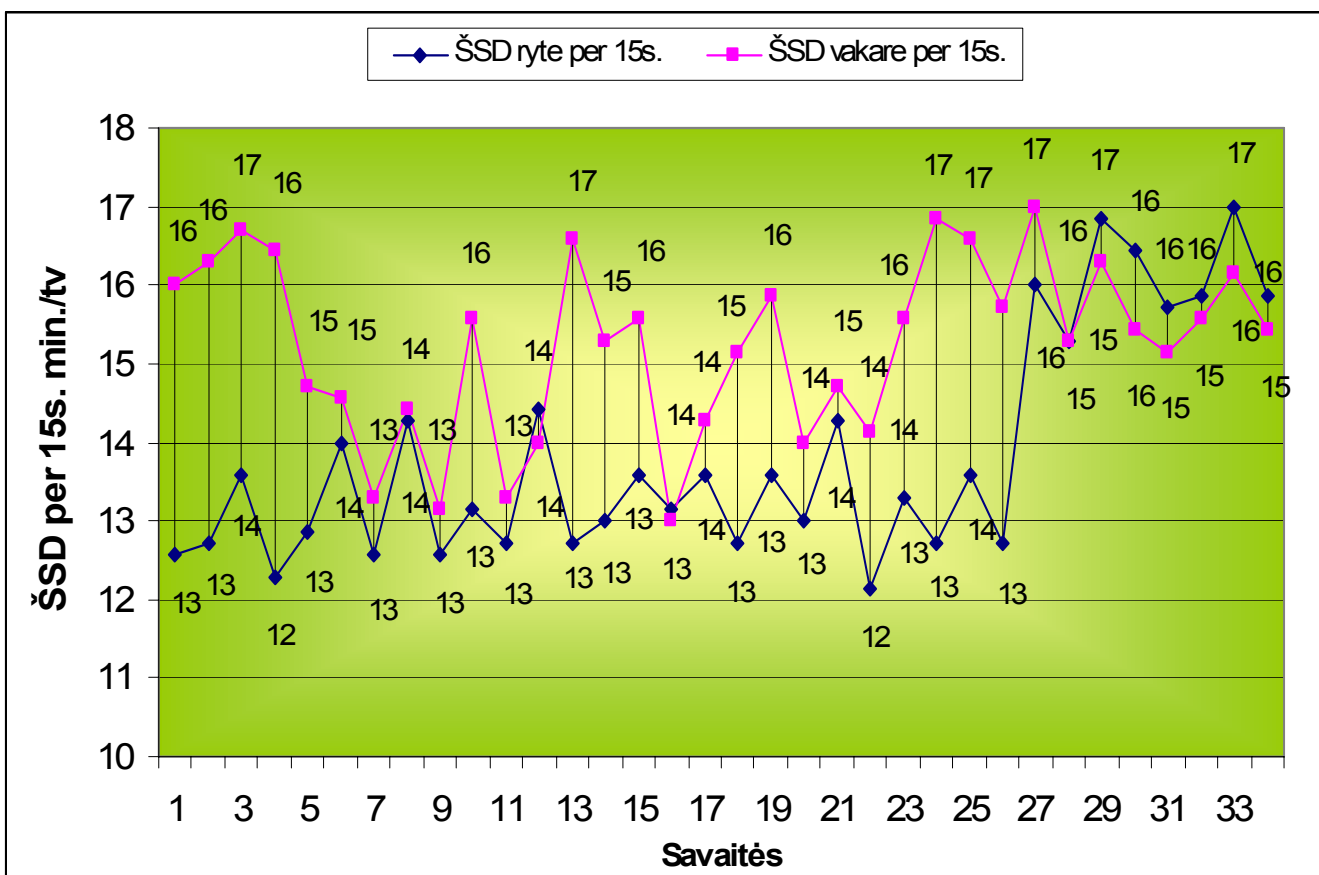
Miegas yra aktyvi, veikli būseną, joje „trumpas miegas kaitaliojasi su raumenų atsipalaidavimu. (Poderis, 2004). Tarp miego trukmės, fizinės ir psichinės žmogaus būklės egzistuoja tiesioginė aritmetinė priklausomybė: miego kiekis, būtinas žmogui, atvirkščiai proporcingas jo sveikatai ir intelektui. Todėl sportininkai su silpna išsivysčiusia sąmone, pavyzdžiui, vaikai, greit užmiega ir ilgai miega, tuo tarpu kai suaugę, ypač dirbantys protinį darbą, miega žymiai mažiau (Dineika, 2001). Žinomi fiziologai teigia: atkreipkite dėmesį ne tiek į miego trukmę, kiek į jo kokybę ir visų pirma į miego higieną. R. Dadelienė (2006). teigia: kiekvienas sportininkas privalo žinoti savo miego „dozę“. Nebūtina miegoti 7-8 valandas, kaip priimta manyti. Vieniems sportininkams gal reikia 9-10 valandų, o kitiems pakanka mažiau. Optimali miego trukmė, kad jaustumėsi žvalus ir kupinas jėgų yra individuali. Pavyzdžiui, cholericui reikia 5-7 valandų miego, flegmatikui 8-9 valandų. Sangvinikas ir cholericas miega dar ilgiau. Pateiktame (11 pav.) matome, mažiausiai sportininkė miegojo dvylikta savaitę, šiuo metu vyko aklimatizacija JAV sportininkė privalėjo adaptuosi prie skirtingų laiko juostų. Skirtumas buvo 7val. Daugiausiai miegojo sportininkė miegojo 33 savaitę. Šis periodas buvo varžybinis, todėl buvo didelis nuovargis, kuris vertė daugiau poilsio valandų. Bendras 34 savaitių miego sportininkės vidurkis 7:59 AM. Vienas mažiausių sportininkės miego vidurkių buvo parengiamajame laikotarpyje, tai turėjo įtakos didelis krūviai, kurie buvo reikalingi gerinti sportininkės fizinį, taktinį bei techninį parengtumą ir ruošti svarbiausioms varžyboms. Pasak sportininkės jai sunkiausiai miegoti tuomet, kai yra pervargusi. Tam, kad išvengtų miego sutrikimu treneris turėtų skirti savaitės mikrocikluose, didesnį poilsio intervalą. Parengiamojo laikotarpio devynių savaitių bendras miego vidurkis 7:43 min. Varžybinio laikotarpio pradžia sportininkei buvo sunkiausias aštuonių mėnesių laikotarpis, nes vyko į JAV, kurioje tris savaitės vyko aklimatizacija, per kurią sportininkė turėjo miego sutrikimų. Ir šis veiksnys turėjo pasekmių: prasta savijauta, nuotaikos nebuvimas, miego stygius. Esant tokios būsenos sportininkė privalėjo dalyvauti varžybose. Šiame laikotarpyje sportininkė sužaidė 16 varžybų. 10 - 18 savaitių miego trukmės vidurkis buvo mažiausias per visa aštuonių mėnesių laikotarpį 7:38 min. Sportininkė miegos trukmės vidurkis gerėti pradėjo, praėjus svarbiausioms varžyboms, sumažinus treniruočių intensyvumą bei krūvius, sportininkės miego trukmės vidurkis pagerėjo 20 – 34 savaitių, tuomet bendras miego trukmės vidurkis siekė 8: 20 min. Didelę įtaką turėjo, kad sportininkė grįžus iš varžybinio turo 23 – 24 savaites turėjo visiškai poilsį, šių dviejų savaitių bendras vidurkis 9:00 min. Galime daryti išvadas, kad sportininkės miego trukmei didelę įtaką turėjo, sporto pratybių krūviai ir intensyvumas, bei sunkus varžybinis laikotarpis. Esant dideliems krūviams sportininkės organizmui reikia daug daugiau laiko ilsėtis. Tam, kad pagerėtų sportininkės miego trukmės laikas, treneris turėtų varžybiniuose mikrocikluose ir mezocikluose skirti didesnius poilsio intervalus.



11 pav. Ivetos Dapkutės 2007 09 01 – 2008 04 30 miego trukmės 34 savaitių savistabos suvestinė

Pulso dažnis ir kraujospūdis yra informatyvus kraujotakos ir kvėpavimo sistemos funkcinio pajėgumo, sportininko fizinio darbingumo rodiklis (Skernevičius, Raslanas, Dadelienė, 2004). Veikiant fiziniams pratimams, atsiranda ir funkcinių, ir morfologinių širdies kraujagyslių sistemos pokyčių. Nesportuojančio žmogaus širdis sveria vidutiniškai 310g., o sportininko iki 550g. Svoris didėja dėl širdies raumens hipertrofijos, jos sienelių storėjimo (Poderys, 2004). Širdies susitraukimo dažnis arba pulsas ramybės metu yra 60-80 kartų per minutę. Treniruotų sportininkų, ypač ištvermės sporto šakų, jis mažesnis 50-60 k/min. Esant lėtesniems susitraukimams, ilgesnė diastolė (širdies atsipalaidavimas) ir širdis geriau pailsi, geriau prisipildo jos kameros krauju (Poderys, 2004). Pulso dažnis matuojamas čiupiant dešinės riešo pusės stipininę arteriją, trimis kairės rankos pirštais, taip pat galima matuoti kakle, pulsometru, ritmografu. R. Dadelienė (2004m.). Sportininkė tęstą atlikdavo ryte tik atsikėlus, atsisėdus ir vakare prieš eidama miegoti, tai pat atsisėdus. Bendras 34 savaitių ŠSD vidurkis ryte 14 tv. per (15 s.), vakare 15 tv. per (15 s.). ŠSD kaitai turėjo metinio rengimo plano, etapų laikotarpiai. Parengiamajame ir varžybiniame rengimo laikotarpyje ryte ir vakare ŠSD nekito, rytais bendras vidurkis siekdavo 13tv, per (15s.), o vakarais 15 tv., per (15s.). Galime daryti prielaidą, kad metinio rengimo krūvių ir intensyvumo rodiklių kaita, bei didelis varžybų skaičius neturėjo didelės įtakos ŠSD dažnio kaitai. Nes parengiamajame ir varžybiniuose laikotarpyje ŠSD rodikliai išliko pastovūs. Tačiau

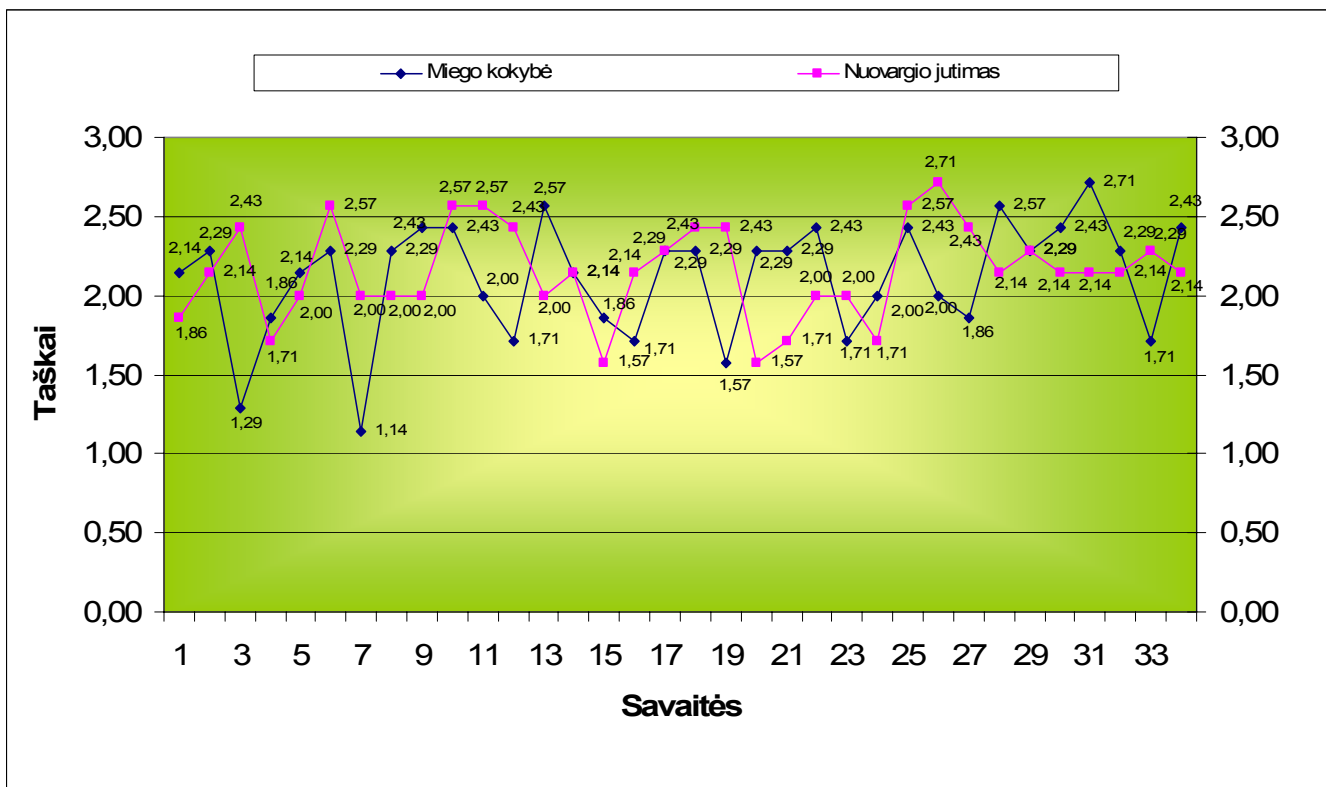
priešingai nei praėjusiuose rengimo etapuose, pereinamajame laikotarpyje ŠSD rodikliai pakito. Nuo 27 – 34 savaitės, vidutinis ŠSD vidurkis ryte buvo 16 tv. per (15s.), vakare tai pat 16 tv. per (15s.). Tam įtakos turėjo dideli treniruočių krūviai. Pereinamasis etapas skirtas aktyviam poilsiui, treneris tokiam poilsiui skyrė 14 dienų, tačiau po to sekė dideli treniruočių krūviai kurie buvo dvigubai didesni nei parengiamajame bei varžybiniuose laikotarpiuose. Todėl ir pakito sportininkės ŠSD tiek ryte tik vakare.



12 pav. Ivetos Dapkutės 2007 09 01 – 2008 04 30 ŠSD per (15s.) ryte ir vakare 34 savaitėių savistabos suvestinė

Sportininkės miego kokybę dažniausiai įtakoja šie veiksniai: fizinio krūvio pobūdis ir jo taikymas mikrocikluose; rengimo laikotarpių išdėstymas rengimo plane; miego trukmės vidurkis; nuovargio jutimo ir t.t. Ankščiau jau minėjome, kad sportininkės miego trukmės vidurkis parengiamajame laikotarpyje buvo prasčiausias, tam įtakos turėjo dideli fiziniai krūviai, tuomet miego trukmė siekė 7:43 min. Todėl toks mažas miego laiko trukmės vidurkis turėjo įtakos miego kokybei

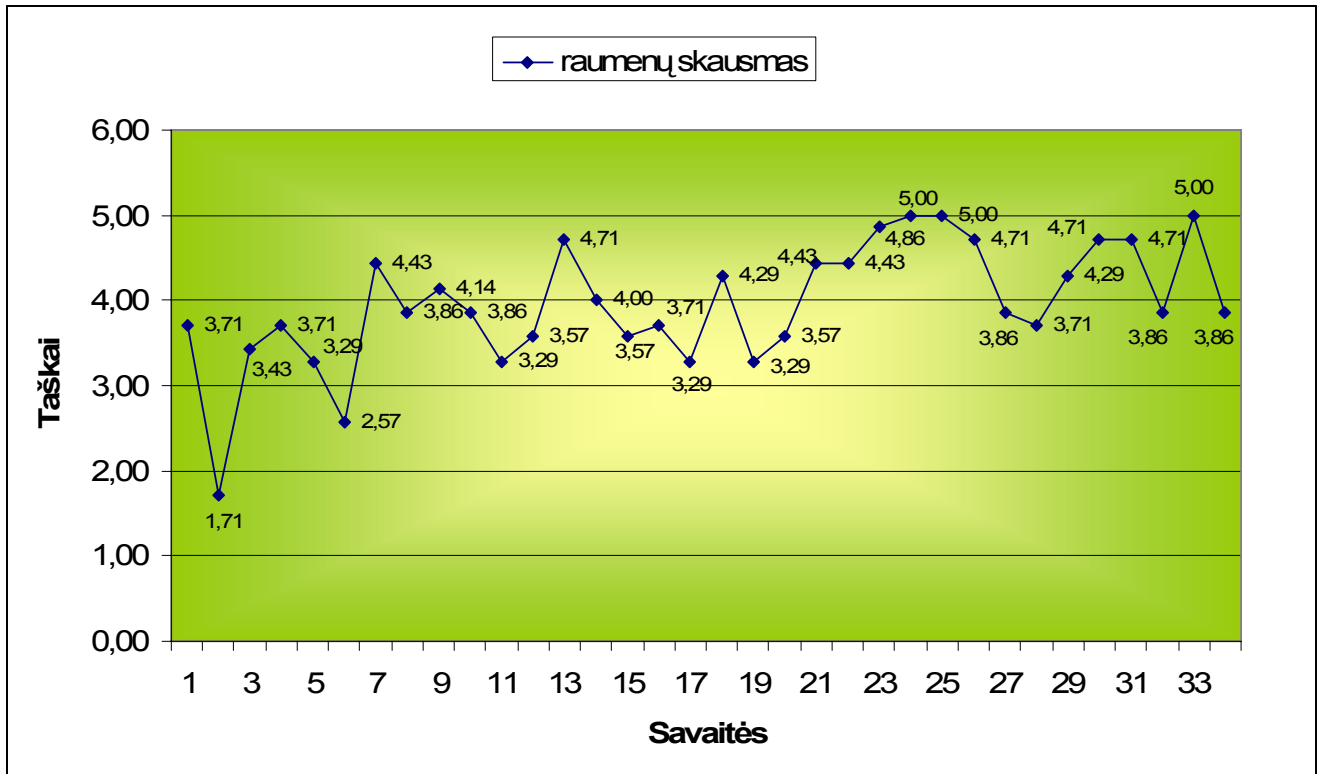
parengiamajame laikotarpyje, nes iš pateikto (13 pav.) matome, kad prasčiausia miego kokybė buvo parengiamajame laikotarpyje 1,98 taško, tai reiškia, kad miegas buvo neramus. Dėl miego trukmės stygiaus ir prastos miego kokybės dažniausiai kenčia centrinė nervų sistema: skauda galvą, juntamas bendrasis silpnumas, netenkama apetito, sumažėja organizmo atsparumas ligoms, o svarbiausiai tai kenkia sportininko rengimo rezultatams. Blogai miego kokybei turėjo įtakos ir nuovargis. Parengiamajame laikotarpyje sportininkė nuovargį jautė daugiausiai, šiame laikotarpyje jis siekė 2,08 taško, tai reiškia didelį nuovargį. Nuovargio jutima lėmė tai, kad parengiamajame laikotarpyje buvo didelis kiekis treniruočių per 63 dienas iš kurių ilsėjosi 12 dienų, sportininkė dalyvavo 68 treniruotėse, parengiamojo laikotarpio treniruočių bendra trukmė siekė 110 val. Tai reiškia, kad sportininkei kasdien treniruodavos iki trijų valandų, tokio amžiaus tenisininkei tai didelis krūvis. Mažėjant treniruočių krūviui bei intensyvumui ir didėjant miego trukmei, varžybiniame ir pereinamuose laikotarpuose gerėjo miego kokybės rodikliai ir tuo pačiu mažėjo nuovargio jautimas. Varžybiniame laikotarpyje miego kokybės siekė 2,10 taško, tai reiškia normalų miegą, o nuovargio jutimo rodikliai sumažėjo iki 2,17 taško, tai byloja, kad mažas nuovargio jautimas. Geriausi sportininkės miego kokybės ir nuovargio jutimo rodikliai buvo pasiekti pereinamajame laikotarpyje, atitinkamai 2,29 taško bei 2,21 taško. Šiame laikotarpyje buvo dideli krūviai per 63 dienas sportininkė dalyvavo 73 treniruotėse, kurių bendra laiko apimtis 119 val., daugiau nei parengiamajame laikotarpyje, tačiau sportininkė šiame laikotarpyje turėjo 21 poilsio dieną. Tai ir buvo pagrindinis veiksnys rodiklių kitimui. Galime daryti prielaidą, tinkamai sudėsčius rengimo plano krūvį bei poilsį, galime turėti įtakos sportininko savistabos rodiklių gerėjimui, kurie turėtų lemti geresnį sportininkės organizmo darbingumą bei darbo našumą.



13 pav. Ivetos Dapkutės 2007 09 01 – 2008 04 30 miego kokybės ir nuovargio jutimo 34 savaitių savistabos suvestinė

Raumenų skausmu mes vadiname skausmą, kuris jaučiamas po ypač sunkių ir intensyvių treniruočių ir pastebimas tose raumenų grupėse, kurios yra labai silpnai ištreniruotos (Dineika, 2001). Analizuodami sportininkės savistabos raumenų skausmo rodiklius (paveikslas), matome, kad didelis raumenų skausmas jaučiamas parengiamojo laikotarpio antrame bei šeštame mikrocikluose. Tai įtakojo bendrojo fizinio rengimo pratybas, kurių turinį sudarė specialiosios jėgos ugdymo metodika. Šių pratybų metu, dėmesys skiriamas į sportininkės gebėjimus atlikti judesius techniškai racionaliai ir tiksliai, tačiau didžiausias dėmesys kreipiamas į pratimo atlikimo ritmą bei amplitudę. Specialiosios jėgos pratimai verčia pagrindines raumenų grupes dirbti dideliu krūviu ir intensyvumu. Todėl antrame ir šeštame mikrocikle sportininkė jau raumenų skausmą. Parengiamojo laikotarpio bendras raumenų skausmo vidurkis siekė 3,43 balo, tai bylojo, kad sportininkė jautė nedidelį raumenų skausmą. Varžybiniame etape, sportininkės raumenų skausmo rodiklis pagerėjo jis siekė 4,09 balo, o tai lėmė silpną raumenų skausmą. Tam įtakos turėjo, bendrojo fizinio rengimo treniruočių kaitą. Geriausiai sportininkės raumenų skausmo rodikliai buvo pereinamajame laikotarpyje. Devynių savaitių bendras rodiklių vidurkis siekė 4,37 balo, tai rodo, kad sportininkė jautėsi gerai ir nejautė raumenų skausmo.

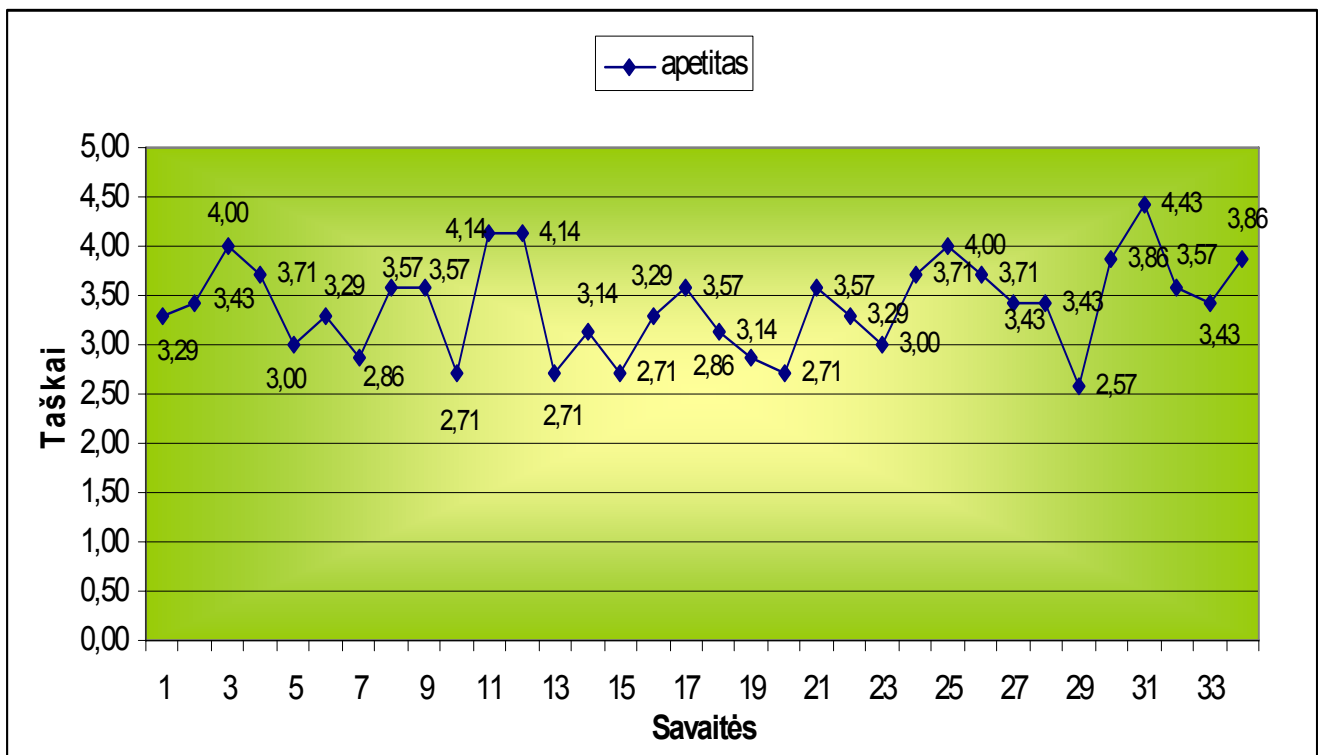
Didžiausia veiksnys kuris lėmė rodiklio gerėjimą, pereinamojo laikotarpyje tinkamai naudojamas fizinio krūvio ir poilsio intervalas, bei tinkamos darbingumą atstatančios priemonės (sauna, masažas, plaukimas ir t.t.).



14 pav. Ivetos Dapkutės 2007 09 01 – 2008 04 30 raumenų skausmo 34 savaičių savistabos suvestinė

Sportininkų mitybos uždavinys – aprūpinti organizmą energinėmis medžiagomis, pagerinti medžiagų apykaitą, (15 pav.) paveikti organizmo vieną ar kitą reakciją, pagerinti būtinų funkcijų atsigavimą (Karoblis, 2003). Pateiktame paveiksle matome sportininkės savistabos apetito rodiklio suvestinė. Galime daryti išvadas, kad 34 savaičių bendras rodiklių vidurkis siekia 3,42 taško, tai byloja, kad visą sportininkės rengimo laikotarpį apetitas buvo normalus. Tačiau žiūrint į atskirus, rengimo laikotarpius pastebėtumėm, kad sportininkės apetitas ne visada buvo normalus. Parengiamojo laikotarpio bendras devynių savaičių rodiklių vidurkis siekė 3,41 taško. Tačiau varžybinio laikotarpio apetito rodikliai buvo prasčiausi, 17 savaičių bendras rodiklių vidurkis siekė 3,33 taško. Tokį žemą rodiklių vidurkį lėmė didelis varžybų skaičius. Šiame laikotarpyje sportininkė keliavo po Lotynų Amerikos šalis (Kolumbija, Ekvadoras, Peru, Bolivija, Chile) todėl sportininkei teko susidurti su kiekvienos šalies skirtingos virtuvės valgiarašciu. Šiose šalyse maisto kokybė labai

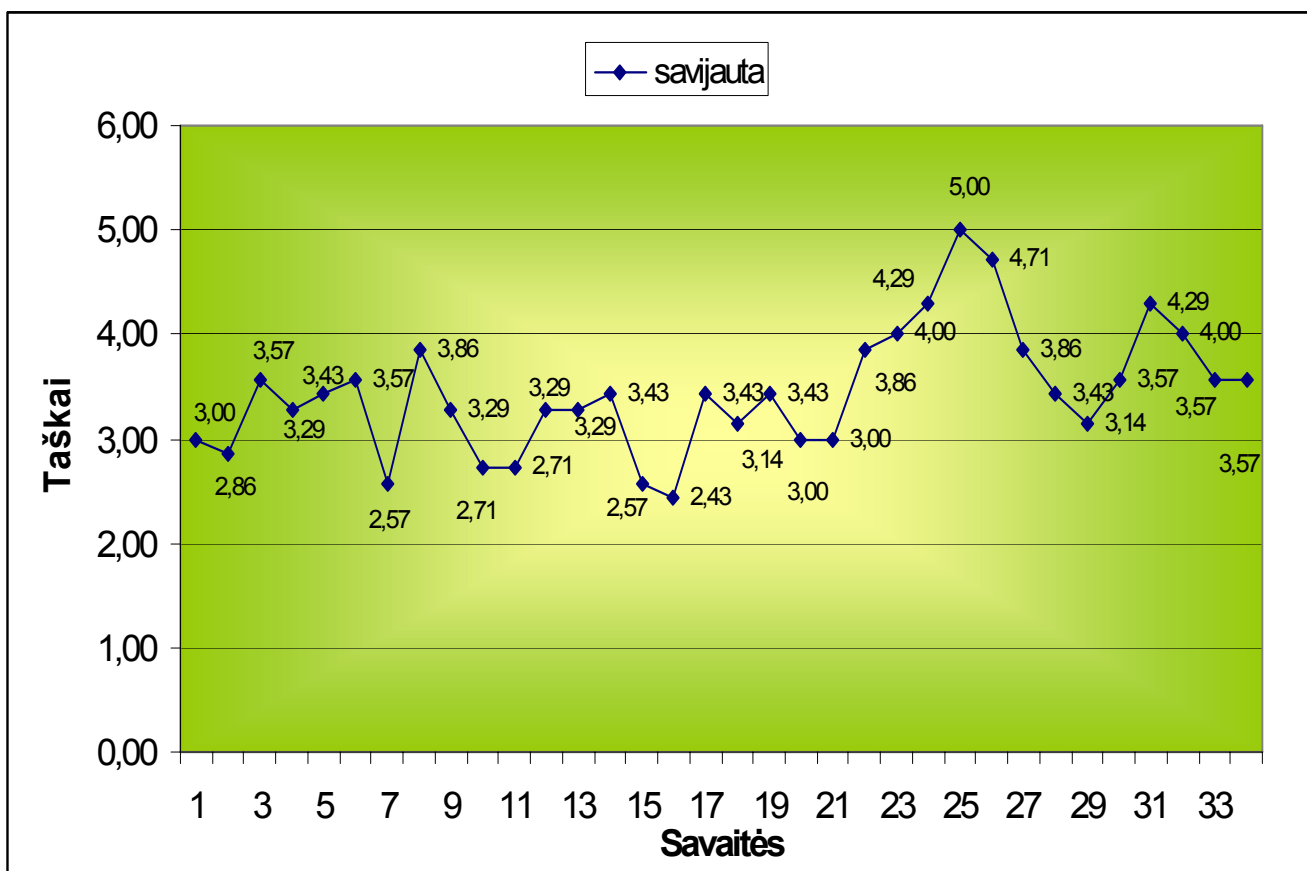
prasta. Dėl šios priežasties sportininkė buvo keletą kartų apsinuodijus ir turėjo rimtų virškinimo sistemos sutrikimų, dėl kurių vėliau reikėjo kreiptis į medikus. Geriausi apetito rodikliai buvo pasiekti pereinamajame laikotarpyje 30 - 34 savaitėmis. Bendras pereinamojo laikotarpio rodiklių vidurkis 3,67 taško, tai reiškė gerą apetitą. Šio etapo rodiklių kitimui įtakos turėjo, gerai subalsuota sportininkės mitybos sistema.



15 pav. Ivetos Dapkutės 2007 09 01 – 2008 04 30 apetito 34 savaičių savistabos suvestinė

Kaip jaučiasi sportininkas treniruotėse ar varžybos, dažniausiai mes sužinome iš sportininko bendravimo ir nuotaikos, šie kriterijai mums leidžia suprasti sportininko savijautą. Tai svarbus savistabos rodiklis nuo kurio priklauso daug kitų savistabos rodiklių: apetitas, motyvacija, miego kokybė, raumenų skausmas ir t.t. Analizuojant Ivetos Dapkutės 34 savaičių savijautos rodiklius pastebima, kad bendras visų savaičių rodiklių vidurkis 3,45 taško, tai reiškia normalia sportininkės savijautą per visą aštuonių mėnesių rengimo laikotarpį. Parengiamojo laikotarpio bendras savijautos rodiklio vidurkis 3,39 taško, tai reiškia normalia sportininkės savijautą. Prasčiausi savijautos rodikliai buvo varžybiniame laikotarpyje nuo 10 iki 21 savaitės, šio laikotarpio bendras vidurkis sudarė 3,04 taško, o viso varžybinio laikotarpio bendras savijautos rodiklių vidurkis 3,49 taško.

Šiems rodikliams turėjo įtakos dideli varžybiniai krūviai, prastas maitinimas bei nuovargis. Geriausi savijautos rodiklių vidurkiai buvo pasiekti 22 - 27 savaitėmis, bendras penkių savaitių rodiklių savijautos vidurkis 4,29 taško. Tai reiškia gerą sportininkės savijautą. Šių rodiklių kaitai turėjo įtakos 14 dienų aktyvus poilsis po varžybinio turo. Pereinamojo laikotarpio bendras savijautos rodiklių vidurkis iš visų rengimo etapų geriausias 3,69 taško. (16 pav.). Galime daryti prielaidą, kad įtakos savistabos rodiklių kaitai turėjo poilsis. Kuo daugiau sportininkė ilsėjosi tuo jos savistabos rezultatai gerėjo. Krūvis ir poilsis neatsiejama sportinio rengimo dalis.



16 pav. Ivetos Dapkutės 2007 09 01 – 2008 04 30 savijautos 34 savaitių savistabos suvestinė

3.4. Tenisininkų motyvacijos sportiniam rezultatui kitimas

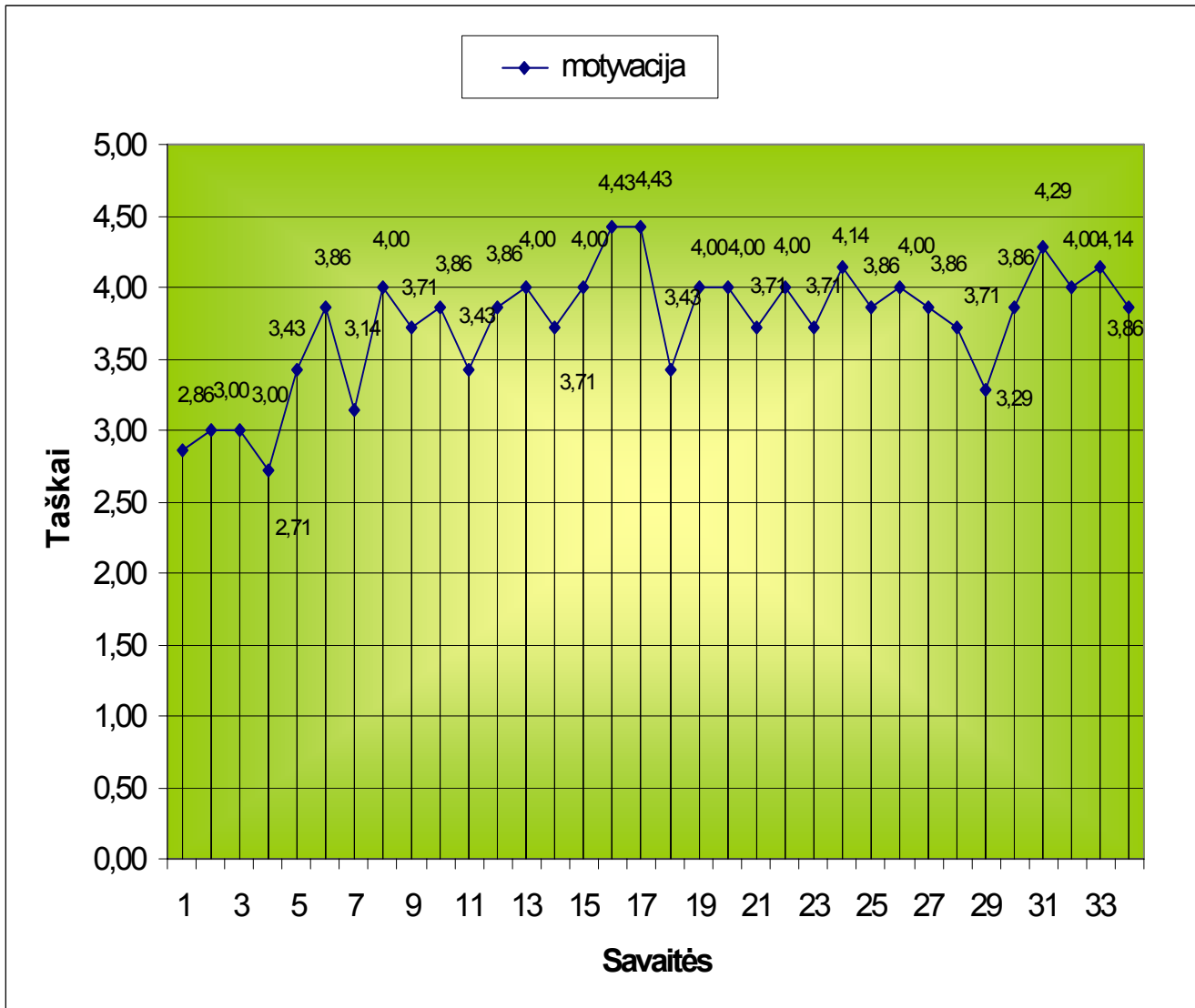
Vienas iš svarbiausių sėkmės trenerio sąjungininkų ugdymo procese yra sportininko motyvacija. Sportininką paprastai skatina ne viena kuri nors motyvų grupė, bet visas jų kompleksas, sistema. Ištirti savo auklėtinių sportinės ir varžybinės veiklos motyvus, stiprinti juos – svarbus trenerio darbo baras. Jeigu sportininkas turės stiprią motyvaciją, jis atkakliai sieks tikslo, gerų sportinių rezultatų. Tačiau treneris turi žinoti ir išaiškinti savo auklėtiniams, kad per didelis troškimas pasiekti svarių rezultatų, neparemtas dideliu darbu, kartais ne gerina, bet blogina rezultatus (Miškinis, 2006). Tam, kad geriau suprasti sportininkės rezultatų kaitą rengimo cikle nusprendžiau stebėti sportininkės motyvacijos kaitą. Kokie psichologiniai veiksniai įtakoja pergalėms ar nesėkmes, kartais sunku pasakyti, tačiau motyvacijos stebėjimas, tai vienas ugdymo įrankių kuris padės atsakyti į daugelį klausimų. Motyvacija pagrindinė sportininkės varomoji jėga sportinėje veikloje, kuri veda sportininkę sportinės veiklos sėkmės keliu. Pasirinkimo tyrimo data buvo pasirinkta atsižvelgiant į makrociklo rengimo procesą. Rugsėjo mėnuo dažniausiai tenise yra parengiamasis periodas. Šis periodas yra sudėtinė makrociklo dalis. Šiame periode sportininkai po sunkaus sezono atstatinėja savo fizinės bei psichinės galias bei ruošiasi naujam sezonui. Pateiktoje (14 lent.) matote 34 savaičių motyvacijos rezultatų suvestinę. Iš pateiktų sportininkės motyvacijos rezultatų suvestinės, galime daryt prielaidą, kad aštuonis mėnesius sportininkės motyvacija buvo tarp vidutiniškos ir aukštos motyvacijos. Visų 34 savaičių bendras vidurkis 3,74 taško. Tai byloja, kad sportininkės motyvacija stipri ir mažai kintanti. Toks motyvacijos pastovumas išsilaiškė net 26 savaites. Žemiausias savaitės motyvacijos vidurkis buvo ketvirtąją savaitę. Tuomet sportininkė dalyvavo trijų savaičių varžybų periode, todėl esant didelei įtampai ir didėjant nuovargiui motyvacijos koeficientas mažėjo. Didžiausia motyvacija buvo pasiekta 16-17 savaitėmis, kuri buvo 4,43 taško (17 pav.). Motyvacija buvo didelė, nes tuo metu sportininkė dalyvavo JAV, Floridos valstijoje, Majamio mieste vykusiame iki 14 m., jaunių pasaulio čempionate. Varžybos vyko visą savaitę, sportininkė buvo gerai motyvuota ir suprato varžybų svarbą, nes tai buvo paskutinis tenisininkės turnyras iki 14m. amžiaus grupės. Pasak sportininkės: „labai norėjau paskutiniame turnyre gerai pasirodyti.“ Motyvas buvo aiškus, eiti į kiekvienas varžybas ir kuo geriau pasirodyti. Būdamas sportininkės treneriu stengiausi, kad visa varžybų laiką sportininkė būtų nusiteikusi pozityviai, nes jos savijauta ir nuotaka persiduoda treniruočių procesui ir varžyboms. Išlaikius didelę motyvaciją mus pavyko laimėti pasaulio čempionatą. Būdamas treneris supratau kaip svarbu į savo sportininko rengimo programa įtraukti motyvacijos ir motyvų formavimą. Mažiausi motyvacijos rodikliai buvo parengiamajame laikotarpyje, bendras devynių savaičių vidurkis 3,30 taško. Tuo tarpu varžybinio laikotarpio bendras motyvacijos rodiklio vidurkis 3,91 taško, tai reiškia aukštą motyvaciją, tokia didelė

motyvaciją lėmė, svarbios pergalės sportininkės karjeroje (pasaulio čempionato laimėjimas). Šią aukštą motyvaciją sportininkė išlaikė iki pat pereinamojo laikotarpio pabaigos, kurios motyvacijos bendras rodiklio vidurkis buvo 3,89 taško. Galime teigti, kad sportininkės motyvacijos kaitai, neturėjo didelės reikšmės, rengimo krūvis ar intensyvumas, didžiausią įtaką sportininkės motyvacijai daro jos pačios pergalės. Kuo svarbesnė pergalė tuo motyvacijos rodikliai aukštesni. Vienas iš svarbiausių sėkmės trenerio sąjungininkų ugdymo procese yra sportininko motyvacija.

14 Lentelė

Ivetos Dapkutės 2007 09 01- 2008 04 03 motyvacijos 34 savaitių savistabos suvestinė

Savaitės numeris	Savaitės dienos							Savaitių vidurkiai
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis	
1 sav.	3	2	3	3	4	3	2	2,86
2 sav.	3	3	4	3	2	3	3	3,00
3 sav.	3	3	3	3	4	3	2	3,00
4 sav.	2	2	2	3	3	3	4	2,71
5 sav.	3	3	4	4	3	3	4	3,43
6 sav.	3	4	4	4	4	4	4	3,86
7 sav.	4	4	3	3	2	3	3	3,14
8 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
9 sav.	4	5	4	3	4	3	3	3,71
10 sav.	4	4	4	3	4	4	4	3,86
11 sav.	3	4	4	4	3	2	4	3,43
12 sav.	4	4	4	4	4	3	4	3,86
13 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
14 sav.	4	4	3	3	4	4	4	3,71
15 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
16 sav.	4	4	4	4	5	5	5	4,43
17 sav.	4	5	4	5	5	4	4	4,43
18 sav.	4	3	3	4	3	3	4	3,43
19 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
20 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
21 sav.	4	4	4	3	3	4	4	3,71
22 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
23 sav.	4	4	3	3	4	4	4	3,71
24 sav.	4	4	4	4	4	4	5	4,14
25 sav.	4	3	4	4	4	4	4	3,86
26 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
27 sav.	4	4	4	4	3	4	4	3,86
28 sav.	4	4	4	3	3	4	4	3,71
29 sav.	4	4	4	2	3	3	3	3,29
30 sav.	4	4	4	3	4	4	4	3,86
31 sav.	5	4	4	4	4	4	5	4,29
32 sav.	4	4	3	4	4	4	5	4,00
33 sav.	5	5	4	4	3	5	3	4,14
34 sav.	4	3	3	4	4	5	4	3,86
Vidurkiai	3,82	3,79	3,71	3,62	3,68	3,74	3,85	3,74



17 pav. Ivetos Dapkutės 2007 09 01 – 2008 04 30 motyvacijos 34 savaitių savistabos suvestinė

IŠVADOS

1. Tenisininkės fizinės saviugdos kokybę įtakoja trenerio propaguojama rengimo sistema; gebėjimas nustatyti optimalius, sportininkės fizinę būklę atitinkančius fizinius krūvius bei edukacinio skatinimo metodus (motyvacijos, dorovinių vertybei formavimo; varžybų veikos analizės).
2. Sportininkės fizinės saviugdą sudaro protinio, fizinio, dorovinio, estetinio ugdymo harmoningas derinimas. Elito tenisininkės fizinės saviugdos mokymui būtina skirti tiek pat laiko kiek ir sportininkės fiziniam, taktiniam, techniniam parengtumui ugdyti.
3. Sportininkės savistabos rodiklių analizė suteikia treneriui galimybę geriau pažinti sportininkės asmenybę, jos reakciją į įvairius dirgiklius bei suvokti, modeliuoti sportininkės organizmo funkcinis pokyčius metiniame rengimo etape.
4. Ženkliausiai sportininkės savistabos rodikliai svyravo didelės apimties ir intensyvumo mezocikluose. Šiuo atveju galima teigti, jog iš savistabos rodiklių galima spręsti apie adaptacinių procesų tėkmę. Varžybų periode savistabos rodikliai tiesiogiai atspindi sportininkės varžybų veiklos efektyvumą.
5. Didžiausia sportininkės savistabos rodiklių kaita vyko varžybiniame laikotarpyje dėl didelio varžybų krūvio, o mažiausiai pereinamajame laikotarpyje kada pagrindiniu pratybų uždaviniu buvo organizmo atsigavimo procesų stimuliavimas.
6. Tyrimas patvirtino kompleksinės savistabos svarbą. Nereikėtų rengiant sportininkus apsiriboti vieno rodiklio registravimu ir analize. Išvadų darymas ir rengimo krūvio koregavimas remiantis vienu rodikliu gali būti klaidingu. Dažnai reikalaujama iš tenisininkų aukštų rezultatų neatsižvelgiant į jų vidines problemas. Treneris, analizuojantis sportininkės savistabos rezultatus, be jokios abejonės, geriau suvoks sportininkės psichinius procesus. Tokiu būdu gerėja sportininkės ir trenerio bendravimas. Būtina su savistabos rezultatais supažindinti tėvus. Šiuo atveju sportininkės rengimo sistemą sudaro sportininkė, tėvai, treneris.
7. Fizinės saviugdos edukacinio skatinimo sistema tinkamai funkcionuoja sukūrus treneriui sveikatai saugančią ir ugdančią, fizinį aktyvumą skatinančią aplinką. Šiame procese ypač svarbi pedagogo ir šeimos sąveika. Treneriui tenka svarbiausias vaidmuo.

8. Edukacinio skatinimo sistema metiniame sportininko rengime cikle realizuojama tokiais ugdymo metodais: motyvacijos formavimu, žaidimo analizė, dorovinių vertybių formavimu. Kiekvienas ugdymo metodas turi skirtingą trukmę ir periodiškumą.
9. Svarbiausia edukacinio skatinimo grandimi turėtų būti dorovinių vertybių ugdymas, padedantis ne tik siekti gerų sportinių rezultatų bet ir ugdyti asmenybę.

METODINĖS REKOMENDACIJOS

1. Į sportininkės fizinės saviugdos edukacinio skatinimo procesą tikslinga įtraukti tėvus. Pedagoginis bendradarbiavimas tarp trenerio ir šeimos gali vykti įvairiomis bendradarbiavimo formomis.
2. Būtina treneriams po kiekvieno metinio rengimo laikotarpio daryti fizinis saviugdą ugdomo programos analizę. Ši analizė suteiks galimybę geriau pažinti ugdytinį ir padės tobulinti rengimo programą.
3. Būtina paaiškinti sportininkams ir jų tėvams savistabos reikšmę sportininko asmenybės formavimuisi.
4. Treneriai privalo edukacinio skatinimo metodus, metiniame rengimo plane išdėstyti tolygiai neskaidant jų į atskiras metodų grupes. Asmenybę ugdomą kiekvienoje treniruotėje.
5. Sudarant metinio rengimo planą, treneris privalo tiksliai pasverti fizinio krūvio komponentų atitikimą sportininko organizmo funkcinėms galimybėms.
6. Į tenisininkų motyvavimo procesą, sporto mokyklai tikslinga įtraukti vaikų tėvus ir sporto mokyklos (su kuria bendradarbiaujama) trenerius ir vadovus. Pedagoginis bendradarbiavimas tarp sporto vadovų, mokyklos vadovų ir šeimos gali vykti įvairiomis bendradarbiavimo formomis. Sukauptas patyrimas turi skatinti sportininkus siekti geresnių rezultatų.
7. Aiškinti sportininkams kokia įtaką turi savistabos stebėjimas jų sportinio ugdomo kokybei.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė E. (2004). *Vaikų fizinės sveiktos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda.
2. Aleksev A.V. (2005). *Psicologijos ugdymas*. Maskva.
3. Ališauskas A. (1991). *Socialinės problemos bendro lavinimo mokykloje*. Vilnius.
4. Applewhaite Ch. (2004). *Teniso vadovas*. Vilnius.
5. Babrova L., Juodaitytė A., Kazlauskienė A., ir kt. (2008). Kursinių, bakalauro, magistro darbo rengimo ir gynimo metodinės rekomendacijos. Šiauliai. Šiaulių universiteto leidykla.
6. Bagdonavičius V. (1995). *Savikūros pradmenys*. Vilnius.
7. Beresnevičienė D. (1995). *Nuolatinis mokymasis Lietuvoje (psichologiniai pagrindai)*. Vilnius.
8. Bergeron J.D., Greene H.W. (2000). *Treneriui apie sportines traumas*. Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centro leidykla.
9. Bitinas B. (2002). *Pedagoginės diagnostikos pagrindai*. Vilnius.
10. Bitinas B. (2004). *Hodegetika. Auklėjimo teorija ir technologijos*. Vilnius.
11. Bogušas V., Mieželytė A., (1999). *Stalo tenisas*. Vilnius.
12. Bollettieri N., Luciani L. (2005). *The strategy zone coaching edition*. JAV, Florida, Bradentonas.
13. Butkienė G., Kepalaitienė A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės branda*. Vilnius.
14. Cavon A.V., (1982). Cohes in sport groups. *Interpretation and consideration journal of sports psychology*, p. 45-50.
15. Dadalienė R. (2006). *Sporto medicinos pagrindai*. Lietuvos sporto informacijos centro leidykla.
16. Dapkienė S. (2002). *Papildomojo ugdymo formos*. Šiauliai.
17. Dineika D. (2001). *Psichofizinė treniruotė*. Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centro leidykla.
18. Dirginčienė R. (1999). Brandi asmenybė. *Mokykla*, 2, p. 26-27.
19. Dystervėgas A. (1988). *Pedagoginiai raštai*. Kaunas.
20. *Enciklopedinis edukologijos žodynas* (2007). Vilnius.
21. Fiurst M. (1998). *Psichologija*. Vilnius.
22. Gaidamavičienė I. (2000). Mokytojas - tai guru. *Dialogas*, p. 11.
23. Gučas A. (1990). *Vaiko ir paauglio psichologija*. Kaunas.

24. Howard A. Ozmon, Samuel M. Craver. (1996). Biheviorizmas ir ugdymas: Skinneris. Anapus laisvės ir oromo. *Filosofiniai ugdymo pagrindai*, p.285 – 291.
25. Jacikevičius A. (1996). *Siela, mokslas, gyvensena*. Vilnius.
26. Jakavičius V. (1998). Ugdymo procesas. Saviaukla. Žmogaus ugdymas. *Įvadas į edukologijos studijas*, p.127 – 129.
27. Jovaiša L. (1975). *Psichologinė diagnostika*. Vilnius.
28. Jovaiša L. (1993). Gyvenimo filosofijos metmenys ir ugdymas. *Edukologijos įvadas*, p. 63 – 78.
29. Jovaiša L. (1995). *Hodegetika*. Vilnius.
30. Jovaiša L. (1997). Auklėjimas ir saviuokla. Savęs auklėjimas. *Edukologijos pradmenys*, p. 191 – 204.
31. Jovaiša L. (2001). *Ugdymo mokslas ir praktika*. Vilnius.
32. Jovaiša L. (2003). *Hodegetika*. Vilnius.
33. Kardelis K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas.
34. Karoblis P. (1999). Svarbiausieji trenerio sėkmingo darbo veiksniai. *Sportininkų treniravimo teoriniai ypatumai*, P. 5-11.
35. Karoblis P. (1999). *Sporto treniruotės teorija ir ditaktika*. Vilnius.
36. Karoblis P. (2003). *Jaunojo sportininko treniruotė*. Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centro leidykla. Lietuvos sporto informacijos centro leidykla.
37. Karoblis P., Raslanas, A., Steponavičius, K. (2002). *Didelio meistriškumo sportininkų rengimas*. Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centro leidykla.
38. Kočiūnas R. A., Kučinskas A. (1984). Psichologija: žmogaus paieškos. *Mokslas ir gyvenimas*, p. 20
39. Lapė J., Navikas G. (2003). *Psichologijos įvadas*. Vilnius.
40. Laužikas J. (1993). *Pedagoginiai raštai*. Kaunas.
41. Lepeškieinė V. (1996). *Humanistinis ugdymas mokyklosje*. Vilnius, Valtubinės leidyklos centras.
42. Levickienė G., Kardelis K. (1999). Moksleivių fizinės saviugdodos komponentų bei socialinių ir edukacinių veiksnių sąsaja. *Socialiniai mokslai*. 4 (21), p.91 – 98
43. Loehr J.E. (1997). *Tenisas Galvoje*. Vilnius (1997)m.
44. Mackevičiūtė R. (1997). *Tenisas*. Vilnius. Perkūno leidykla.
45. Malinauskas R. (1998). Vaikų, kurie renkasi boksa, motyvacijos ypatumai. *Sporto*
46. Malinauskas R. (2003). Didelio meistriškumo dvikovos sporto šakų sportininkų ir jų

47. Malinauskas R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas.
48. Martens R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius.
49. Maslow H. (2004). *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius, Apostrofos leidykla.
50. Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. New Yourk: Van Nostrand Rheinhold.
51. Miškinis K. (2005). *Trenerio veiklos optimizavimas*. Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centro leidykla.
52. Miškinis K. (2006). *Trenerio pagalbininkas*. Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centro leidykla.
53. Miškinis K. (1993). Vaikų elgesio ydos. *Šeimos pedagogika*, p.128 – 142.
54. Miškinis M. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas.
55. Myers D.G. (2000). *Psichologija*. Kaunas.
56. Palaima J. (1971). *Medžiaga sporto psichologijos kursui*. Kaunas.
57. Poderys J. (2004). *Kineziologijos pagrindai*. Kaunas, KMU leidykla.
58. Pukelis K. (1995). *Mokytojų rengimas ir tautos kultūra*. Kaunas.
59. Skernevičius J., Raslanas A., Dadalienė R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centro leidykla.
60. *Sporto terminų žodynas*. (2000). Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
61. Spurga, V. (1999). *Saviugdų pagrindai*. Vilnius.
62. Strarischka S. (1999). *Treniruotė planavimas*. Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centro leidykla.
63. Šalkauskis E. (1994). *Pedagogikos raštai*. Kaunas.
64. Šiaučiukėnienė L. (1997). Ugdytinio pažinimas. *Mokymo individualizavimas ir diferencijavimas*, p. 103 – 116.
65. Šukys S. (2002). Skirtingą sportinę patirtį turinčių moksleivių sportavimo motyvų
66. *Tarptautinių žodžių žodynas* (2003), Vilnius.
67. Tomašauskas P. (2000). *Humaniškai orientuotas studentų fizinis ugdymas*. Vilnius.
68. Vasiliauskas R. (1992). *Vertybių ugdymas*. Vilnius.
69. Želvys R. (2001). *Švietimo vadybos pagrindai*. Vilnius.
70. Žemaitis L. (1983). *Dorovės sąvokos*. Vilnius.
71. Žukowska Z., Žukowski R. (1998). *Universaliosios olimpinio ugdymo vertybės alternatyvaus ugdymo programoje*. Kaunas, KMU leidykla.
72. Žukowski R. (1997). *Jaunimas apie kilnaus elgesio vertybes sporte ir gyvenime*. Kaunas, KMU leidykla.

Priedai

1 priedas

Ivetos Dapkutės 2007 rugsėjo mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S
1.Kūno masė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
+7																														
+6																														
+5																														
+4																														
+3																														
+2																														
+1	x	x																			x	x	x	x	x	x	x	x	x	
50kg.				x	x	x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x										x
-1			x				x				x																			
-2																														
-3																														
-4																														
-5																														
-6																														
-7																														
2.Miego trukmė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
12+																														
11																														
10																														
9		x											x																x	
8	x		x	x				x	x	x	x	x		x	x		x	x	x	x				x	x	x	x	x		x
7					x	x	x								x						x	x	x							
6																														
5																														
4																														
3-																														
3. Pulsas tv, (15s):	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
3.1 Ryte:	12	11	13	14	11	13	13	17	12	13	11	13	13	12	14	13	13	11	12	14	15	14	16	13	12	13	11	12	12	13
3.4 Vakare:	17	16	18	17	13	15	15	16	18	15	17	19	14	16	18	15	19	18	19	17	15	14	15	18	12	16	19	15	18	17

Ivetos Dapkutės 2007 rugsėjo mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S
4.Miego kokybė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4.1 Labai gilus		X				X		X				X			X															
4.2 Normalus	X		X	X			X	X		X	X	X		X	X		X						X	X	X	X	X	X		X
4.3 Neramus					X													X	X	X	X	X							X	
5.Nuovargio jutim.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
5.1 Nejaučiu nuov.		X	X													X				X	X	X								
5.2Jaučiuosi gerai	X			X		X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X				X	X	X		X	X		X
5.3 Esu pavargęs					X			X																			X			X
6. Motyvacija:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
6.1 Labai aukšta																														
6.2 Aukšta		X					X					X										X								X
6.3 Vidutiniška	X		X		X	X		X		X	X		X		X	X	X	X	X	X		X					X	X	X	
6.4 Žema				X				X						X									X	X	X	X				
6.5 Labai žema																														
7. Apetitas:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
7.1 Labai geras											X	X	X									X	X							
7.2 Geras		X				X		X	X	X				X	X	X			X	X	X			X	X	X	X	X		
7.3 Normalus	X		X		X		X											X	X										X	X
7.4 Prastas				X																										
7.5 Nėra																														
8.Savijauta:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
8.1 Labai gera																														
8.2 Gera		X						X	X								X	X	X	X									X	X
8.3 Normali	X		X			X	X			X	X		X	X	X	X						X	X	X	X	X	X	X		
8.4 Vidutiniška				X	X							X																		
8.5 Prasta																														
9.Raumenų skaus.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
9.1 Nėra		X	X	X	X																									
9.2 Silpnas	X					X																X	X	X	X	X		X	X	X
9.3 Nedidelis							X										X	X	X	X						X	X			
9.4 Vidutiniškas								X	X	X			X	X	X	X														
9.5 Didelis											X	X																		

Ivetos Dapkutės 2007 spalio mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	
1.Kūno masė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
+7																																
+6																																
+5																																
+4																																
+3																																
+2																																
+1		x											x	x	x	x																
51kg.	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x	x	x	x	x	x			x			x	x	
-1																																
-2																																
-3																																
-4																																
-5																																
-6																																
-7																																
2.Miego trukmė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
12+																																
11																																
10																																
9										x																						
8							x	x	x					x	x	x	x								x	x	x	x	x	x	x	x
7	x	x	x	x	x	x					x	x	x					x	x	x	x	x	x									
6																																
5																																
4																																
3-																																
3. Pulsas (15s):	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
3.1 Ryte:	13	13	12	14	11	15	12	13	14	14	13	15	13	16	13	11	11	11	15	13	14	14	14	17	15	15	13	13	11	12	13	
3.4 Vakare:	13	14	12	16	16	15	17	13	18	14	15	15	13	14	13	14	11	13	15	13	11	14	15	16	17	15	13	13	12	12	11	

Ivetos Dapkutės 2007 spalio mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T
4.Miego kokybė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
4.1 Labai gilus							X	X	X																		X	X	X	X	X
4.2 Normalus	X	X	X	X	X	X				X	X	X	X	X							X	X	X	X	X	X					
4.3 Neramus															X	X	X	X	X	X											
5.Nuovargio jutim.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
5.1 Nejučiu nuov.										X	X	X	X																		
5.2Jaučiuosi gerai	X	X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5.3 Esu pavargęs																															
6. Motyvacija:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
6.1 Labai aukšta																															X
6.2 Aukšta			X	X			X		X	X	X	X	X	X	X	X						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.3 Vidutiniška	X	X			X	X		X										X	X		X	X									
6.4 Žema																			X												
6.5 Labai žema																															
7. Apetitas:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
7.1 Labai geras																															
7.2 Geras		X								X	X			X								X	X			X		X	X	X	X
7.3 Normalus	X		X		X	X	X	X	X				X		X	X	X	X	X		X			X	X		X				
7.4 Prastas				X								X									X										
7.5 Nėra																															
8.Savijauta:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
8.1 Labai gera																															
8.2 Gera	X	X	X						X	X	X	X										X	X	X		X	X	X			
8.3 Normali				X	X	X	X	X					X	X				X	X	X	X				X				X	X	
8.4 Vidutiniška															X	X	X														X
8.5 Prasta																															
9.Raumenų skaus.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
9.1 Nėra																		X	X	X											
9.2 Silpnas	X	X													X	X	X				X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
9.3 Nedidelis			X	X	X	X	X	X					X	X													X				
9.4 Vidutiniškas										X	X	X																			
9.5 Didelis																															

Ivetos Dapkutės 2007 lapkričio mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	
1.Kūno masė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
+7																															
+6																															
+5																															
+4																															
+3																															
+2																															
+1											X	X	X	X	X			X		X	X	X	X						X	X	
52kg.	X	X	X	X			X	X	X	X						X	X		X		X	X		X	X	X	X	X			
-1					X	X																		X	X	X	X	X			
-2																															
-3																															
-4																															
-5																															
-6																															
-7																															
2.Miego trukmė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
12+																															
11																															
10																															
9		X	X																												
8	X			X										X	X	X	X	X										X	X	X	X
7					X	X	X	X	X	X	X	X							X	X	X	X					X				
6																							X	X	X						
5																															
4																															
3-																															
3. Pulsas (15s):	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
3.1 Ryte:	11	13	12	16	11	15	12	13	14	14	13	14	13	16	13	11	11	11	15	13	14	14	14	14	17	15	13	13	11	12	
3.4 Vakare:	15	14	12	16	16	15	18	13	18	14	15	15	13	14	13	14	11	13	15	13	14	11	14	15	16	17	15	18	18	17	

Ivetos Dapkutės 2007 lapkričio mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P
4.Miego kokybė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4.1 Labai gilus		X					X	X	X								X	X										X	X	X
4.2 Normalus	X		X		X	X				X	X	X			X	X			X	X		X		X	X	X	X			
4.3 Neramus				X									X	X							X		X							
5.Nuovargio jutim.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
5.1 Nejaučiu nuov.					X			X	X	X	X					X							X	X	X					
5.2Jaučiuosi gerai	X	X	X	X	X		X	X					X	X	X				X	X	X	X				X	X		X	X
5.3 Esu pavargęs																	X	X										X		
6. Motyvacija:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
6.1 Labai aukšta																														
6.2 Aukšta		X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X			X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
6.3 Vidutiniška	X			X				X				X				X							X							
6.4 Žema																	X													
6.5 Labai žema																														
7. Apetitas:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
7.1 Labai geras																X	X	X	X											
7.2 Geras		X												X	X						X	X	X	X	X	X				
7.3 Normalus	X		X	X		X		X	X	X	X	X														X	X			
7.4 Prastas					X		X																					X	X	X
7.5 Nėra																														
8.Savijauta:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
8.1 Labai gera																														
8.2 Gera		X	X	X																				X	X	X				X
8.3 Normali	X				X	X		X	X	X		X	X		X		X	X	X	X	X	X	X				X		X	
8.4 Vidutiniška							X				X			X		X												X		
8.5 Prasta																														
9.Raumenų skaus.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
9.1 Nėra		X			X																					X	X	X	X	
9.2 Silpnas	X		X	X		X	X	X	X				X	X	X	X						X	X	X	X					X
9.3 Nedidelis										X	X	X							X	X	X									
9.4 Vidutiniškas																	X	X												
9.5 Didelis																														

Ivetos Dapkutės 2007 gruodžio mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	
1.Kūno masė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
+7																																
+6																																
+5																																
+4																																
+3																																
+2																																
+1		X	X		X	X					X	X	X	X										X	X	X	X	X	X	X	X	
52kg.	X			X			X	X	X	X					X	X	X	X	X		X	X	X									
-1																				X												
-2																																
-3																																
-4																																
-5																																
-6																																
-7																																
2.Miego trukmė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
12+																																
11																																
10																																
9		X																								X		X			X	
8	X		X		X	X	X	X	X			X	X	X		X	X			X	X	X	X		X		X		X	X		
7				X						X	X				X			X	X					X								
6																																
5																																
4																																
3-																																
3. Pulsas (15s):	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
3.1 Ryte:	12	13	12	14	11	15	12	13	14	14	13	15	13	16	13	11	11	15	13	14	14	14	14	17	15	13	13	11	12	12	11	
3.4 Vakare:	17	14	12	16	16	15	17	13	18	14	15	15	18	14	19	14	13	15	13	11	11	14	15	16	17	15	13	12	12	18	15	

Ivetos Dapkutės 2007 gruodžio mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P
4.Miego kokybė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
4.1 Labai gilus		X	X	X																								X		X	
4.2 Normalus	X				X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X		X		X	X	X	X	X		X		X	X
4.3 Neramus								X						X					X		X										
5.Nuovargio jutim.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
5.1 Nejaučiu nuov.		X					X														X	X				X			X		X
5.2Jaučiuosi gerai	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X					X	X	X			X	X	X		X	X		X	
5.3 Esu pavargęs														X	X	X	X														
6. Motyvacija:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
6.1 Labai aukšta																					X	X	X		X		X	X			
6.2 Aukšta	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X		X			X	X	X
6.3 Vidutiniška					X	X																									
6.4 Žema																															
6.5 Labai žema																															
7. Apetitas:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
7.1 Labai geras																															
7.2 Geras		X				X												X	X	X						X	X	X		X	X
7.3 Normalus	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X	X		X	X			X			
7.4 Prastas											X		X											X							
7.5 Nėra																															
8.Savijauta:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
8.1 Labai gera																															
8.2 Gera		X			X				X														X					X	X	X	X
8.3 Normali	X		X	X		X	X	X		X		X		X	X	X			X		X		X		X	X	X				
8.4 Vidutiniška										X	X		X				X	X		X	X										
8.5 Prasta																															
9.Raumenų skaus.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
9.1 Nėra		X	X	X													X	X	X												
9.2 Silpnas	X				X	X	X						X	X	X	X				X							X	X	X	X	
9.3 Nedidelis								X	X	X	X	X									X				X	X	X				
9.4 Vidutiniškas																						X	X	X							
9.5 Didelis																															

Ivetos Dapkutės 2008 sausio mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	
1.Kūno masė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
+7																																
+6																																
+5																																
+4																																
+3																																
+2																																
+1		X	X	X													X	X	X					X	X	X	X	X	X		X	X
53kg.	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	X							X			
-1																																
-2																																
-3																																
-4																																
-5																																
-6																																
-7																																
2.Miego trukmė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
12+																																
11																																
10																																
9		X												X							X	X	X	X	X				X		X	
8	X		X	X	X	X	X		X	X	X		X		X	X	X	X	X	X						X	X	X		X		
7								X				X																				
6																																
5																																
4																																
3-																																
3. Pulsas (15s):	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
3.1 Ryte:	12	13	12	14	11	15	12	14	15	14	12	15	13	16	13	11	12	11	15	13	14	14	14	14	17	15	12	13	11	12	13	
3.4 Vakare:	13	16	12	16	16	16	17	18	14	15	15	16	14	13	14	16	13	15	13	16	11	14	14	16	17	15	13	12	12	11	15	

Ivetos Dapkutės 2008 sausio mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K
4.Miego kokybė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
4.1 Labai gilus			X			X											X	X	X				X	X			X	X		X	X
4.2 Normalus	X	X		X	X		X	X	X	X				X	X	X				X		X			X	X			X		
4.3 Neramus											X	X	X								X										
5.Nuovargio jutim.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
5.1 Nejučiu nuov.		X	X					X	X	X																					
5.2Jaučiuosi gerai	X			X	X	X	X				X	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X
5.3 Esu pavargęs														X			X			X			X			X					
6. Motyvacija:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
6.1 Labai aukšta																															
6.2 Aukšta			X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
6.3 Vidutiniška	X	X		X	X																			X	X						
6.4 Žema																															
6.5 Labai žema																															
7. Apetitas:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
7.1 Labai geras																															
7.2 Geras		X																			X	X				X	X	X	X		
7.3 Normalus	X		X	X		X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X			X	X	X					X	
7.4 Prastas					X				X						X	X															X
7.5 Nėra																															
8.Savijauta:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
8.1 Labai gera																															
8.2 Gera		X						X	X	X									X	X	X								X	X	X
8.3 Normali	X		X		X	X	X				X	X	X	X			X	X				X	X	X		X	X	X			
8.4 Vidutiniška				X											X	X										X					
8.5 Prasta																															
9.Raumenų skaus.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
9.1 Nėra		X	X	X																		X	X	X					X	X	X
9.2 Silpnas	X				X				X	X	X						X	X	X	X				X	X	X	X	X			
9.3 Nedidelis						X	X	X				X		X	X	X															
9.4 Vidutiniškas													X																		
9.5 Didelis																															

Ivetos Dapkutės 2008 vasario mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P
1.Kūno masė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
+7																													
+6																													
+5																												X	X
+4																						X	X	X	X	X	X		
+3																		X	X	X	X								
+2														X	X	X	X												
+1						X	X	X	X	X	X	X	X																
53kg.	X	X	X	X	X																								
-1																													
-2																													
-3																													
-4																													
-5																													
-6																													
-7																													
2.Miego trukmė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
12+																													
11																													
10																													
9								X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8	X	X	X	X	X	X	X																						
7																													
6																													
5																													
4																													
3-																													
3. Pulsas (15s):	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
3.1 Ryte:	12	11	13	14	11	13	13	17	12	13	11	13	13	12	14	13	13	11	12	14	15	14	16	13	12	13	11	12	12
3.4 Vakare:	17	16	18	17	13	15	15	16	18	15	17	19	14	16	18	15	19	18	19	17	15	14	15	18	12	16	19	15	18

Ivetos Dapkutės 2008 vasario mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P
4.Miego kokybė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
4.1 Labai gilus																				X	X	X							
4.2 Normalus	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X
4.3 Neramus									X	X																			
5.Nuovargio jutim.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
5.1 Nejauciū nuov.																					X	X	X	X	X	X	X	X	X
5.2Jaučiuosi gerai	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X									
5.3 Esu pavargęs											X	X																	
6. Motyvacija:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
6.1 Labai aukšta																	X												
6.2 Aukšta	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.3 Vidutiniška						X	X												X										
6.4 Žema																													
6.5 Labai žema																													
7. Apetitas:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
7.1 Labai geras																													
7.2 Geras	X												X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.3 Normalus		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																	
7.4 Prastas																													
7.5 Nėra																													
8.Savijauta:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
8.1 Labai gera																X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8.2 Gera	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X														
8.3 Normali																													
8.4 Vidutiniška																													
8.5 Prasta																													
9.Raumenų skaus.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
9.1 Nėra					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9.2 Silpnas	X	X	X	X																									
9.3 Nedidelis																													
9.4 Vidutiniškas																													
9.5 Didelis																													

Ivetos Dapkutės 2008 kovo mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P
1.Kūno masė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
+7																															
+6																															
+5																															
+4																															
+3																															
+2																															
+1																															
58kg.	x	x		x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	
-1			x			x																									
-2																															
-3																															
-4																															
-5																															
-6																															
-7																															
2.Miego trukmė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
12+																															
11																							x								
10								x							x															x	
9																			x					x	x						
8	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x							x		x	x			x
7														x							x	x				x				x	
6									x																						
5																															
4																															
3-																															
3. Pulsas (15s):	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
3.1 Ryte:	15	14	17	15	12	15	17	20	16	16	14	17	17	15	15	13	15	17	16	18	18	17	17	17	20	15	17	15	16	15	15
3.5 Vakare:	16	14	16	13	14	20	15	18	17	16	16	16	16	17	13	13	15	16	14	17	18	18	16	14	16	16	17	15	15	14	17

Ivetos Dapkutės 2008 kovo mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P
4.Miego kokybė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
4.1 Labai gilus								X			X	X	X		X				X			X	X	X				X		X	X
4.2 Normalus	X	X	X	X	X	X				X				X		X	X	X			X				X			X			X
4.3 Neramus							X		X										X							X					
5.Nuovargio jutim.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
5.1 Nejaučiu nuov.						X		X	X	X						X	X						X	X						X	X
5.2Jaučiuosi gerai	X	X	X	X	X		X				X	X	X		X			X	X	X	X	X			X	X		X	X		
5.3 Esu pavargęs														X													X				
6. Motyvacija:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
6.1 Labai aukšta																															X
6.2 Aukšta	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X				X	X	X			X	X	X	
6.3 Vidutiniška							X						X	X							X	X	X				X				
6.4 Žema																				X											
6.5 Labai žema																															
7. Apetitas:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
7.1 Labai geras																															
7.2 Geras				X			X		X		X	X		X									X		X	X	X	X	X	X	X
7.3 Normalus	X	X	X		X	X		X		X			X		X	X	X	X			X			X							
7.4 Prastas																			X	X		X									
7.5 Nėra																															
8.Savijauta:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
8.1 Labai gera						X																									X
8.2 Gera	X	X	X	X	X		X		X			X	X		X	X			X				X	X	X	X				X	
8.3 Normali										X	X			X	X			X				X					X	X	X		
8.4 Vidutiniška							X													X	X										
8.5 Prasta																															
9.Raumenų skaus.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
9.1 Nėra								X	X	X									X	X			X	X	X	X			X	X	X
9.2 Silpnas	X	X	X			X	X					X	X	X	X		X				X	X					X	X			
9.3 Nedidelis					X										X		X														
9.4 Vidutiniškas				X							X																				
9.5 Didelis																															

Ivetos Dapkutės 2008 balandžio mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T		
1.Kūno masė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
+7																																
+6																																
+5																																
+4																																
+3																																
+2						X																										
+1				X	X		X	X				X	X	X	X	X		X	X				X	X								
58kg.	X	X	X						X	X	X						X			X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	
-1																																
-2																																
-3																																
-4																																
-5																																
-6																																
-7																																
2.Miego trukmė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
12+																																
11																					X											
10						X						X							X									X				
9					X						X											X	X	X	X			X				
8	X	X					X	X		X					X											X			X	X		
7			X	X						X				X		X	X			X												
6									X																							
5																		X														
4																																
3-																																
3. Pulsas (15s):	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
3.1 Ryte:	17	15	16	17	15	15	15	17	17	15	17	15	15	16	17	18	18	18	17	15	16	17	15	17	15	17	15	16	15	18		
3.5 Vakare:	14	16	14	16	15	14	14	16	16	16	15	16	16	16	14	16	17	17	17	16	16	16	16	15	15	14	16	15	15	16		

Ivetos Dapkutės 2008 balandžio mėnesio savistabos suvestinė

Savaitės dienos pav.	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T	K	P	Š	S	P	A	T
4.Miego kokybė:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4.1 Labai gilus		X	X	X	X	X	X	X		X			X						X				X		X		X			
4.2 Normalus	X											X			X	X				X	X	X		X		X		X		X
4.3 Neramus									X		X			X			X	X											X	
5.Nuovargio jutim.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
5.1 Nejaučiu nuov.						X	X						X						X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	
5.2Jaučiuosi gerai	X	X	X	X				X	X	X	X	X		X	X	X	X											X		X
5.3 Esu pavargęs					X													X												
6. Motyvacija:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
6.1 Labai aukšta						X							X	X	X				X											X
6.2 Aukšta	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X				X	X					X	X	X		X	X	X		
6.3 Vidutiniška									X									X		X	X				X				X	
6.4 Žema																														
6.5 Labai žema																														
7. Apetitas:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
7.1 Labai geras	X	X	X		X								X													X			X	
7.2 Geras						X	X				X							X	X	X	X				X	X		X	X	X
7.3 Normalus				X				X	X	X		X		X	X	X	X					X	X							
7.4 Prastas																														
7.5 Nėra																														
8.Savijauta:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
8.1 Labai gera	X	X				X	X						X																	
8.2 Gera			X	X				X		X		X		X	X	X		X	X	X				X	X		X	X		X
8.3 Normali					X				X		X			X								X	X			X			X	
8.4 Vidutiniška																		X												
8.5 Prasta																														
9.Raumenų skaus.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
9.1 Nėra	X	X	X	X					X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X				X	X
9.2 Silpnas					X	X																		X				X		
9.3 Nedidelis							X	X			X	X											X				X			
9.4 Vidutiniškas																										X				
9.5 Didelis																														

Ivetos Dapkutės 2007 09 - 2008 04 kūno masės (kg) 34 savaitių suvestinė

Savaitės numeris	Savaitės dienos							Savaitių vidurkiai
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis	
1 sav.	49	50	50	50	49	50	50	49,714
2 sav.	50	49	50	50	50	50	50	49,857
3 sav.	50	50	50	50	51	51	51	50,429
4 sav.	51	51	51	51	51	51	50	50,857
5 sav.	51	52	51	51	51	51	51	51,143
6 sav.	51	51	51	51	51	52	52	51,286
7 sav.	52	52	51	51	51	51	51	51,286
8 sav.	51	51	51	50	50	51	50	50,571
9 sav.	50	51	51	52	52	52	52	51,429
10 sav.	51	51	52	52	52	53	53	52,000
11 sav.	53	53	53	53	53	52	52	52,714
12 sav.	52	53	53	53	53	52	52	52,571
13 sav.	52	52	52	53	53	52	53	52,429
14 sav.	53	52	53	53	52	52	52	52,429
15 sav.	52	53	53	53	53	52	52	52,571
16 sav.	52	52	52	51	52	52	52	51,857
17 sav.	53	53	53	53	53	53	53	53,000
18 sav.	53	54	54	54	53	53	53	53,429
19 sav.	53	53	53	53	53	53	53	53,000
20 sav.	53	53	53	54	54	54	53	53,429
21 sav.	53	53	54	54	54	54	54	53,714
22 sav.	54	53	54	54	53	53	53	53,429
23 sav.	53	53	54	54	54	54	54	53,714
24 sav.	54	54	54	55	55	55	55	54,571
25 sav.	56	56	56	56	57	57	57	56,429
26 sav.	57	57	57	58	58	58	58	57,571
27 sav.	57	58	58	57	58	58	58	57,714
28 sav.	58	58	58	58	58	58	58	58,000
29 sav.	58	58	58	58	58	58	58	58,000
30 sav.	59	58	58	58	58	58	58	58,143
31 sav.	58	58	58	58	59	59	60	58,571
32 sav.	59	59	58	58	58	59	59	58,571
33 sav.	59	59	59	58	59	59	58	58,714
34 sav.	58	58	59	59	58	58	58	58,286
Vidurkiai	53,676	53,765	53,882	53,912	53,941	53,971	53,912	53,866

Ivetos Dapkutės 2007 09 - 2008 04 miego trukmės (val.), 34 savaitių suvestinė

Savaitės numeris	Savaitės dienos							Savaitių vidurkiai
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis	
1 sav.	8:00 AM	8:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	7:34 AM
2 sav.	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	7:00 AM	8:00 AM
3 sav.	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:34 AM
4 sav.	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	8:08 AM
5 sav.	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	8:00 AM	7:08 AM
6 sav.	8:00 AM	8:00 AM	9:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	8:00 AM	7:42 AM
7 sav.	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:25 AM
8 sav.	7:00 AM	7:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	7:42 AM
9 sav.	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	8:17 AM
10 sav.	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM
11 sav.	7:00 AM	7:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	7:42 AM
12 sav.	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	6:00 AM	6:00 AM	6:00 AM	6:34 AM
13 sav.	7:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	9:00 AM	8:00 AM
14 sav.	7:00 AM	7:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	7:42 AM
15 sav.	7:00 AM	7:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	7:00 AM	8:00 AM	7:34 AM
16 sav.	8:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	7:42 AM
17 sav.	7:00 AM	8:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:08 AM
18 sav.	9:00 AM	8:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:17 AM
19 sav.	8:00 AM	7:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	7:00 AM	8:00 AM	7:42 AM
20 sav.	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:42 AM
21 sav.	8:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:17 AM
22 sav.	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	8:25 AM
23 sav.	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM
24 sav.	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM
25 sav.	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:42 AM
26 sav.	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	10:00 AM	6:00 AM	8:00 AM
27 sav.	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	7:00 AM	10:00 AM	8:00 AM	8:08 AM
28 sav.	8:00 AM	8:00 AM	9:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	11:00 AM	9:00 AM	8:25 AM
29 sav.	9:00 AM	8:00 AM	7:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	10:00 AM	7:00 AM	8:08 AM
30 sav.	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	9:00 AM	10:00 AM	8:08 AM
31 sav.	8:00 AM	8:00 AM	6:00 AM	8:00 AM	7:00 AM	9:00 AM	10:00 AM	8:00 AM
32 sav.	7:00 AM	8:00 AM	7:00 AM	7:00 AM	5:00 AM	10:00 AM	7:00 AM	7:17 AM
33 sav.	11:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	10:00 AM	9:17 AM
34 sav.	8:00 AM	8:00 AM	6:00 AM	8:00 AM	7:00 AM	9:00 AM	10:00 AM	8:00 AM
Vidurkis	7:58 AM	7:54 AM	7:56 AM	7:56 AM	7:45 AM	8:17 AM	8:05 AM	7:59 AM

Ivetos Dapkutės 2007 09 - 2008 04 ŠSD (ryte) 34 savaitių suvestinė

Savaitės numeris	Savaitės dienos							Savaitių vidurkiai
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis	
1 sav.	13	14	11	13	13	12	12	13
2 sav.	13	11	13	13	12	14	13	13
3 sav.	13	11	12	14	15	14	16	14
4 sav.	13	12	13	11	12	12	13	12
5 sav.	13	13	12	14	11	15	12	13
6 sav.	13	14	14	13	15	13	16	14
7 sav.	13	11	11	11	15	13	14	13
8 sav.	14	14	14	17	15	13	13	14
9 sav.	11	12	13	11	13	12	16	13
10 sav.	11	15	12	13	14	14	13	13
11 sav.	14	13	16	13	11	11	11	13
12 sav.	15	13	14	14	14	14	17	14
13 sav.	15	13	13	11	12	12	13	13
14 sav.	12	14	11	15	12	13	14	13
15 sav.	14	13	15	13	16	13	11	14
16 sav.	11	11	15	13	14	14	14	13
17 sav.	14	17	15	13	13	11	12	14
18 sav.	12	12	13	12	14	11	15	13
19 sav.	12	14	15	14	12	15	13	14
20 sav.	16	13	11	12	11	15	13	13
21 sav.	14	14	14	14	17	15	12	14
22 sav.	13	11	12	13	12	11	13	12
23 sav.	14	11	13	13	17	12	13	13
24 sav.	11	13	13	12	14	13	13	13
25 sav.	11	12	14	15	14	16	13	14
26 sav.	12	13	11	12	12	15	14	13
27 sav.	17	15	12	15	17	20	16	16
28 sav.	16	14	17	17	15	15	13	15
29 sav.	15	17	16	18	18	17	17	17
30 sav.	17	20	15	17	15	16	15	16
31 sav.	15	17	15	16	17	15	15	16
32 sav.	15	17	17	15	17	15	15	16
33 sav.	16	17	18	18	18	17	15	17
34 sav.	15	16	17	15	17	15	16	16
Vidurkiai	14	14	14	14	14	14	14	14

Ivetos Dapkutės 2007 09 - 2008 04 ŠSD (vakare) 34 savaitių suvestinė

Savaitės numeris	Savaitės dienos							Savaitių vidurkiai
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis	
1 sav.	18	17	13	15	15	16	18	16
2 sav.	15	17	19	14	16	18	15	16
3 sav.	19	18	19	17	15	14	15	17
4 sav.	18	12	16	19	15	18	17	16
5 sav.	13	14	12	16	16	15	17	15
6 sav.	13	18	14	15	15	13	14	15
7 sav.	13	14	14	13	15	13	11	13
8 sav.	11	14	15	16	17	15	13	14
9 sav.	12	12	11	15	14	12	16	13
10 sav.	16	15	18	13	18	14	15	16
11 sav.	15	13	14	13	14	11	13	13
12 sav.	15	13	14	11	14	15	16	14
13 sav.	15	17	18	18	17	17	14	17
14 sav.	12	16	16	15	17	13	18	15
15 sav.	14	15	15	18	14	19	14	16
16 sav.	14	13	15	13	11	11	14	13
17 sav.	15	16	17	15	13	12	12	14
18 sav.	18	13	16	12	16	16	15	15
19 sav.	17	16	18	14	15	15	16	16
20 sav.	14	13	14	16	13	15	13	14
21 sav.	16	11	14	14	16	17	15	15
22 sav.	13	12	12	11	17	16	18	14
23 sav.	17	13	15	15	16	18	15	16
24 sav.	17	19	14	16	18	15	19	17
25 sav.	18	19	17	15	14	15	18	17
26 sav.	12	16	19	15	18	16	14	16
27 sav.	16	19	14	20	15	18	17	17
28 sav.	16	16	16	16	17	13	13	15
29 sav.	15	16	14	17	18	18	16	16
30 sav.	14	16	17	17	15	15	14	15
31 sav.	17	14	16	14	16	15	14	15
32 sav.	14	16	16	16	15	16	16	16
33 sav.	16	14	16	17	17	17	16	16
34 sav.	16	16	16	16	15	15	14	15
Vidurkiai	15	15	15	15	16	15	15	15

Ivetos Dapkutės 2007 09 - 2008 04 miego kokybės 34 savaitių suvestinė

Savaitės numeris	Savaitės dienos							Savaitių vidurkiai
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis	
1 sav.	2	2	1	3	2	2	3	2,14
2 sav.	2	2	2	3	2	2	3	2,29
3 sav.	2	1	1	1	1	1	2	1,29
4 sav.	2	2	2	2	2	1	2	1,86
5 sav.	2	2	2	2	2	2	3	2,14
6 sav.	3	3	2	2	2	2	2	2,29
7 sav.	1	1	1	1	1	1	2	1,14
8 sav.	2	2	2	2	2	3	3	2,29
9 sav.	3	3	3	2	3	2	1	2,43
10 sav.	2	2	3	3	3	2	2	2,43
11 sav.	2	1	1	2	2	3	3	2,00
12 sav.	2	2	1	2	1	2	2	1,71
13 sav.	2	2	3	3	3	2	3	2,57
14 sav.	3	3	2	2	2	2	1	2,14
15 sav.	2	2	2	2	1	2	2	1,86
16 sav.	2	2	1	2	1	2	2	1,71
17 sav.	2	2	2	3	2	3	2	2,29
18 sav.	2	2	2	3	2	2	3	2,29
19 sav.	2	2	2	2	1	1	1	1,57
20 sav.	2	2	2	2	3	3	2	2,29
21 sav.	1	2	3	3	2	2	3	2,29
22 sav.	3	2	3	3	2	2	2	2,43
23 sav.	2	2	2	2	2	1	1	1,71
24 sav.	2	2	2	2	2	2	2	2,00
25 sav.	2	2	3	3	3	2	2	2,43
26 sav.	2	2	2	2	2	2	2	2,00
27 sav.	2	2	2	2	1	3	1	1,86
28 sav.	2	3	3	3	2	3	2	2,57
29 sav.	2	2	3	1	2	3	3	2,29
30 sav.	3	2	1	3	2	3	3	2,43
31 sav.	2	2	3	3	3	3	3	2,71
32 sav.	3	3	1	3	1	2	3	2,29
33 sav.	1	2	2	1	1	3	2	1,71
34 sav.	2	2	3	2	3	2	3	2,43
Vidurkis	2,09	2,06	2,06	2,26	1,94	2,15	2,24	2,11

Ivetos Dapkutės 2007 09 - 2008 04 nuovargio jutimo 34 savaitių suvestinė

Savaitės numeris	Savaitės dienos							Savaitių vidurkiai
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis	
1 sav.	3	2	1	2	2	1	2	1,86
2 sav.	2	2	2	2	2	2	3	2,14
3 sav.	2	2	2	3	3	3	2	2,43
4 sav.	2	2	1	2	2	1	2	1,71
5 sav.	2	2	2	2	2	2	2	2,00
6 sav.	2	2	3	3	3	3	2	2,57
7 sav.	2	2	2	2	2	2	2	2,00
8 sav.	2	2	2	2	2	2	2	2,00
9 sav.	2	2	2	2	2	2	2	2,00
10 sav.	2	3	2	2	3	3	3	2,57
11 sav.	3	2	2	2	2	3	4	2,57
12 sav.	2	2	2	2	3	3	3	2,43
13 sav.	2	2	1	2	2	2	3	2,00
14 sav.	2	2	2	2	3	2	2	2,14
15 sav.	2	2	2	2	1	1	1	1,57
16 sav.	1	2	2	2	3	3	2	2,14
17 sav.	2	2	3	2	2	3	2	2,29
18 sav.	3	2	3	3	2	2	2	2,43
19 sav.	2	3	3	3	2	2	2	2,43
20 sav.	1	2	2	1	2	2	1	1,57
21 sav.	2	2	1	2	2	1	2	1,71
22 sav.	2	2	2	2	2	2	2	2,00
23 sav.	2	2	2	2	2	2	2	2,00
24 sav.	1	1	2	2	2	2	2	1,71
25 sav.	2	2	2	3	3	3	3	2,57
26 sav.	3	3	3	3	3	2	2	2,71
27 sav.	2	2	2	3	2	3	3	2,43
28 sav.	3	2	2	2	1	2	3	2,14
29 sav.	3	2	2	2	2	2	3	2,29
30 sav.	3	2	2	1	2	2	3	2,14
31 sav.	3	2	2	2	2	1	3	2,14
32 sav.	3	2	2	2	2	2	3	2,29
33 sav.	2	2	2	2	1	3	3	2,14
34 sav.	3	3	3	3	3	3	2	2,86
Vidurkiai	2,21	2,09	2,06	2,18	2,18	2,18	2,35	2,18

Ivetos Dapkutes 2007 09 - 2008 04 motyvacijos 34 savaitių suvestinė

Savaitės numeris	Savaitės dienos							Savaitių vidurkiai
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis	
1 sav.	3	2	3	3	4	3	2	2,86
2 sav.	3	3	4	3	2	3	3	3,00
3 sav.	3	3	3	3	4	3	2	3,00
4 sav.	2	2	2	3	3	3	4	2,71
5 sav.	3	3	4	4	3	3	4	3,43
6 sav.	3	4	4	4	4	4	4	3,86
7 sav.	4	4	3	3	2	3	3	3,14
8 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
9 sav.	4	5	4	3	4	3	3	3,71
10 sav.	4	4	4	3	4	4	4	3,86
11 sav.	3	4	4	4	3	2	4	3,43
12 sav.	4	4	4	4	4	3	4	3,86
13 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
14 sav.	4	4	3	3	4	4	4	3,71
15 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
16 sav.	4	4	4	4	5	5	5	4,43
17 sav.	4	5	4	5	5	4	4	4,43
18 sav.	4	3	3	4	3	3	4	3,43
19 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
20 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
21 sav.	4	4	4	3	3	4	4	3,71
22 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
23 sav.	4	4	3	3	4	4	4	3,71
24 sav.	4	4	4	4	4	4	5	4,14
25 sav.	4	3	4	4	4	4	4	3,86
26 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
27 sav.	4	4	4	4	3	4	4	3,86
28 sav.	4	4	4	3	3	4	4	3,71
29 sav.	4	4	4	2	3	3	3	3,29
30 sav.	4	4	4	3	4	4	4	3,86
31 sav.	5	4	4	4	4	4	5	4,29
32 sav.	4	4	3	4	4	4	5	4,00
33 sav.	5	5	4	4	3	5	3	4,14
34 sav.	4	3	3	4	4	5	4	3,86
Vidurkiai	3,82	3,79	3,71	3,62	3,68	3,74	3,85	3,74

Ivetos Dapkutės 2007 09 - 2008 04 apetito 34 savaitių suvestinė

Savaitės numeris	Savaitės dienos							Savaitių vidurkiai
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis	
1 sav.	3	2	3	4	3	4	4	3,29
2 sav.	3	4	4	4	3	3	3	3,43
3 sav.	3	3	4	4	4	5	5	4,00
4 sav.	4	4	4	4	4	3	3	3,71
5 sav.	3	4	3	2	3	3	3	3,00
6 sav.	3	3	4	4	2	3	4	3,29
7 sav.	3	3	3	3	3	2	3	2,86
8 sav.	4	4	3	3	4	3	4	3,57
9 sav.	4	4	4	3	4	3	3	3,57
10 sav.	2	3	2	3	3	3	3	2,71
11 sav.	3	3	4	4	5	5	5	4,14
12 sav.	5	4	4	4	4	4	4	4,14
13 sav.	3	3	2	2	2	3	4	2,71
14 sav.	3	3	3	4	3	3	3	3,14
15 sav.	3	2	3	2	3	3	3	2,71
16 sav.	3	4	4	4	3	3	2	3,29
17 sav.	3	3	4	4	4	3	4	3,57
18 sav.	4	3	4	3	3	2	3	3,14
19 sav.	3	3	2	3	3	3	3	2,86
20 sav.	3	2	2	3	3	3	3	2,71
21 sav.	4	4	3	3	3	4	4	3,57
22 sav.	4	4	3	2	4	3	3	3,29
23 sav.	3	3	3	3	3	3	3	3,00
24 sav.	3	3	4	4	4	4	4	3,71
25 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
26 sav.	4	4	4	4	4	3	3	3,71
27 sav.	3	4	3	3	4	3	4	3,43
28 sav.	3	4	4	3	4	3	3	3,43
29 sav.	3	3	2	2	3	2	3	2,57
30 sav.	3	4	4	4	4	4	4	3,86
31 sav.	4	5	5	5	3	5	4	4,43
32 sav.	4	3	3	3	4	3	5	3,57
33 sav.	3	3	3	3	4	4	4	3,43
34 sav.	4	3	3	4	4	5	4	3,86
Vidurkiai	3,35	3,38	3,35	3,35	3,47	3,35	3,56	3,40

Ivetos Dapkutės 2007 09 - 2008 04 savujautos 34 savaitių suvestinė

Savaitės numeris	Savaitės dienos							Savaitių vidurkiai
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis	
1 sav.	3	2	2	3	3	4	4	3,00
2 sav.	3	3	2	3	3	3	3	2,86
3 sav.	4	4	4	4	3	3	3	3,57
4 sav.	3	3	3	3	3	4	4	3,29
5 sav.	4	4	4	3	3	3	3	3,43
6 sav.	3	4	4	4	4	3	3	3,57
7 sav.	2	2	2	3	3	3	3	2,57
8 sav.	4	4	4	3	4	4	4	3,86
9 sav.	3	3	2	3	4	4	4	3,29
10 sav.	3	3	2	3	3	3	2	2,71
11 sav.	3	3	2	3	2	3	3	2,71
12 sav.	3	3	3	3	3	4	4	3,29
13 sav.	4	3	2	3	4	3	4	3,29
14 sav.	3	3	4	3	3	4	4	3,43
15 sav.	3	2	2	3	2	3	3	2,57
16 sav.	2	2	3	2	2	3	3	2,43
17 sav.	3	3	3	3	4	4	4	3,43
18 sav.	4	3	4	3	2	3	3	3,14
19 sav.	3	4	4	4	3	3	3	3,43
20 sav.	3	2	2	3	3	4	4	3,00
21 sav.	4	3	3	3	2	3	3	3,00
22 sav.	3	4	4	4	4	4	4	3,86
23 sav.	4	4	4	4	4	4	4	4,00
24 sav.	4	4	4	4	4	5	5	4,29
25 sav.	5	5	5	5	5	5	5	5,00
26 sav.	5	5	5	5	5	4	4	4,71
27 sav.	4	4	4	5	4	2	4	3,86
28 sav.	3	3	4	4	3	3	4	3,43
29 sav.	4	3	4	2	2	3	4	3,14
30 sav.	4	4	4	3	3	3	4	3,57
31 sav.	4	5	5	4	4	3	5	4,29
32 sav.	5	4	3	4	3	4	5	4,00
33 sav.	3	4	4	4	2	4	4	3,57
34 sav.	4	3	3	4	4	3	4	3,57
Vidurkiai	3,50	3,38	3,35	3,44	3,24	3,47	3,74	3,45

Ivetos Dapkutės 2007 09 - 2008 04 raumenų skausmo 34 savaitių suvestinė

Savaitės numeris	Savaitės dienos							Savaitių vidurkiai
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis	
1 sav.	5	5	5	4	3	2	2	3,71
2 sav.	2	1	1	2	2	2	2	1,71
3 sav.	3	3	3	3	4	4	4	3,43
4 sav.	4	4	3	3	4	4	4	3,71
5 sav.	4	4	3	3	3	3	3	3,29
6 sav.	3	3	2	2	2	3	3	2,57
7 sav.	4	4	4	5	5	5	4	4,43
8 sav.	4	4	4	4	4	3	4	3,86
9 sav.	4	4	4	4	5	4	4	4,14
10 sav.	5	4	4	4	4	3	3	3,86
11 sav.	3	4	4	4	4	2	2	3,29
12 sav.	3	3	3	4	4	4	4	3,57
13 sav.	5	5	5	5	4	4	5	4,71
14 sav.	5	5	4	4	4	3	3	4,00
15 sav.	3	3	3	4	4	4	4	3,57
16 sav.	5	5	5	4	3	2	2	3,71
17 sav.	2	3	3	3	4	4	4	3,29
18 sav.	4	4	5	5	5	4	3	4,29
19 sav.	3	3	4	4	4	3	2	3,29
20 sav.	3	3	3	4	4	4	4	3,57
21 sav.	5	5	5	4	4	4	4	4,43
22 sav.	4	5	5	5	4	4	4	4,43
23 sav.	4	5	5	5	5	5	5	4,86
24 sav.	5	5	5	5	5	5	5	5,00
25 sav.	5	5	5	5	5	5	5	5,00
26 sav.	5	5	5	5	5	4	4	4,71
27 sav.	4	2	3	4	4	5	5	3,86
28 sav.	5	2	4	4	4	4	3	3,71
29 sav.	4	3	5	5	4	4	5	4,29
30 sav.	5	5	5	4	4	5	5	4,71
31 sav.	5	5	5	5	5	4	4	4,71
32 sav.	3	3	5	5	3	3	5	3,86
33 sav.	5	5	5	5	5	5	5	5,00
34 sav.	5	5	3	4	5	2	3	3,86
Vidurkiai	4,06	3,94	4,03	4,12	4,06	3,71	3,76	3,95

Ivetos Dapkutės fizinių parengtumo rodiklių kitimas 2007 09 01– 2008 04 30 makrociklo laikotarpiu

Eil. Nr.	Fizinio parengtumo rodikliai	Parengiamasis laikotarpis		Varžybinis laikotarpis				Pereinamasis laikotarpis	
		2007 09	2007 10	2007 11	2007 12	2008 01	2008 02	2008 03	2008 04
1.	30m. bėgimas iš vietos (sek.)	4,3	4,2	4,2	4,2	4,3	4,4	4,2	4,2
2.	30m. bėgimas įsibėgėjus (sek.)	4,0	3,9	4,0	4,0	4,0	4,1	3,9	3,9
3.	12min. bėgimas (m)	3700	3700	3600	3600	3800	3400	3700	3700
4.	1kg. Kamuolio metimas (m)	15	15	16	16	15	15	17	17
5.	Šuolis aukštyn (rankos ant klubų) (cm)	41	45	43	42	42	40	45	44
6.	Trišuolis iš vietos (cm)	6,7	6,8	6,6	6,6	6,5	6,4	6,7	6,8
7.	Atsilenkimai per 30 sek. (kartai)	31	32	32	31	33	30	33	33
BFP pratybų valandų skaičius:		8val.	17val.	8val.	4val	9val.	0val.	24val.	14val.

Ivetos Dapkutės 2007 01 01 – 2007 04 30 laikotarpio makrociklas

Mėnesiai			Sausis					Vasaris					Kovas					Balandis				
Data-pradž.savaitės			1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30		
Savaitės numeris			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Mezociklas			Bazinis					Varžybų					Stabil. Ir bazinis									
Mikrociklas			Ak.	Pr.	V.	Pr.	D.	D.	At.	Pr.	D.	D.	At.	At.	Ak.	D.	D.	Pr.	Pr.	In.		
Treniruočių ciklas			Bendr.					Specialus rengimas					Bendras rengimas									
Rodikliai			Varžybos																			
Intensyvumas (SSD)	Krūvio apimtis, proc.				T	T	T	T		T	IF.	T	T				S.					
			1	2					1	2	1	2	1	2	1	2						
210k./min.	Didžiausias	100%	Intensyvumas	Krūvis	~144tv.	~75%	Intensyvumas	~152tv.	~59%	Intensyvumas	~163tv.	~55%	Intensyvumas	~151tv.	~80%	Krūvis						
200k./min.		95%																				
190k./min.	90%																					
180k./min.	Didelis	80%																				
170k./min.		70%																				
160k./min.		60%																				
150k./min.	Vidutinis	50%																				
140k./min.		40%																				
130k./min.		30%																				
120k./min.	Mažas	20%																				
110k./min.		10%																				
100k./min.		5%																				
Treniruočių rengimo rūšys:																						
1.	Techninis reng.(val) :		~35val.					~17val.					~14val.					~43val.				
1.1	Dešininis smūgis (val.)		400min.					307 min.					156 min.					650min.				
1.2	Kairinis smūgis (val.)		400min.					117 min.					166 min.					875min.				
1.3	Žaidimai iš oro (val.)		405min.					246 min.					141 min.					300min.				
1.4	Servas (val.)		240min.					122 min					200 min.					480min.				
1.5	Servo priėmimas (val.)		200min.					189 min.					115 min.					240min.				
1.6	Pjautas (slice) val.		50min.					30min.					40min.					50min.				
2.	Taktinis reng. (val.):		~26val.					~8val.					~3val.					~32val.				
2.1	Žaidimai shemomis		1000min.					170 min.					145 min.					945min.				
2.2	Žaidimai su taikiniais		320min.					0					0					610min.				
2.3	Žaidimai skaičiumi		230min.					285 min.					50 min.					330min.				
3.	Fizinis reng. (val.):		~10val.					~8val.					~11val.					~17val.				
4.	Teorinis reng. (val.)		200min.					99 min.					179 min.					330min.				
5.	Integralusis reng.(val.)		400min.					300 min.					280 min.					300min.				
6.	Varžybos		12varžyb.					12varžyb.					18varžyb.					0				
7.	Treniruotės:																					
8.	Atsigavimas (val.)																					
9.	Poilsio dienos (val.)		4dienes					4dienes					4dienes					7dienes				
10.	Pulsas (ŠSD) - per (15s):																					
10.1	Prieš treniruotę:		0					0					0					0				
10.2	Treniruotės metu:		0					0					0					0				
10.3	Po treniruotės:		0					0					0					0				

Ivetos Dapkutės 2007 05 01 – 2007 08 30 laikotarpio makrociklas

Mėnesiai			Gegužė				Birželis				Liepa				Rugpjūtis				
Data-pradž.savaitės			7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
Savaitės numeris			20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Mezociklas			Kontrolinis ir varžubų																
Mikrociklas			Pr.	D.	D.	At.	At.	In.	In.	Pr.	D.	D.	At.	V.	V.	V.	V.	V.	At.
Treniruočių ciklas			Specialus rengimas																
Rodikliai			Varžybos																
Intensyvumas (ŠSD)	Krūvio apimtis,proc.		T	T	IF.	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	IF.	
			1	2		1	2			1	2					1	2		
210k./min.	Didžiausias	100%	~163tv. Intensyvumas	~52% Krūvis	~159tv. Intensyvumas	~52% Krūvis	~165tv. Intensyvumas	~58% Krūvis	~148v. Intensyvumas	~49% Krūvis									
200k./min.		95%																	
190k./min.		90%																	
180k./min.	Didelis	80%																	
170k./min.		70%																	
160k./min.		60%																	
150k./min.	Vidutinis	50%																	
140k./min.		40%																	
130k./min.		30%																	
120k./min.	Mažas	20%																	
110k./min.		10%																	
100k./min.		5%																	
Treniruočių rengimo rūšys:																			
1.	Techninis reng.(val.) :		~13val.				~13val.				~15val.				~14val.				
1.1	Dešininis smūgis (val.)		107 min.				178 min.				180min.				107 min.				
1.2	Kairinis smūgis (val.)		107 min.				145 min.				165min.				197 min.				
1.3	Žaidimai iš oro (val.)		200 min.				176 min.				175min.				170 min.				
1.4	Servas (val.)		212 min				132 min.				140min.				118 min				
1.5	Servo priėmimas (val.)		122 min.				119min.				180min.				142 min.				
1.6	Pjautas (slice) val.		10min.				30min.				50min.				100min.				
2.	Taktinis reng. (val.):		~5val.				~13val.				~3val.				~9val.				
2.1	Žaidimai shemomis		220 min.				245 min.				115min.				270 min.				
2.2	Žaidimai su taikiniais		0				346min.				0				200min.				
2.3	Žaidimai skaičiumi		105 min.				185 min.				30min.				40 min.				
3.	Fizinis reng. (val.):		~9val.				~6val.				~6val.				~13val.				
4.	Teorinis reng. (val.)		250 min.				125 min.				300min.				50 min.				
5.	Integralusis reng.(val.)		340 min.				326 min.				315min.				0 min.				
6.	Varžybos		13varžyb.				5varžybos.				30varžyb.				0				
7.	Treniruotės:																		
8.	Atsigavimas (val.)																		
9.	Poilsio dienos (val.)		4dienes				4dienes				4dienes				14dienų				
10.	Pulsas (ŠSD) - per (15s):																		
10.1	Prieš treniruotę:		0				0				0				0				
10.2	Treniruotės metu:		0				0				0				0				
10.3	Po treniruotės:		0				0				0				0				

Ivetos Dapkutės 2007 09 01 – 200712 31 laikotarpio makrociklas

Mėnesiai			Rugsėjas				Spalis					Lapkritis				Gruodis												
Data-pradž.savaitės			3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31								
Savaitės numeris			37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54								
Mezociklas			Stabilizuojantis ir bazinis										Kontrolinis ir varžybų															
Mikrociklas			At.	Ak.	In.	In.	D.	D.	Ak.	At.	In.	In.	At.	Pr.	Pr.	D.	D.	V.	V.	At.								
Treniruočių ciklas			Bendras rengimas										Specialus rengimas															
Rodikliai																												
Intensyvumas (ŠSD)	Krūvio apimtis, proc.		IF.	T										J.	J.	IF.	J.	IF.										
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2														
210k./min.	Didžiausias	100%	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis								
200k./min.		95%																										
190k./min.		90%																										
180k./min.	Didelis	80%																			~157tv.	~40%	~149v.	~83%	~165tv.	~79%	~163v.	~60%
170k./min.		70%																										
160k./min.		60%																										
150k./min.	Vidutinis	50%																										
140k./min.		40%																										
130k./min.		30%																										
120k./min.	Mažas	20%																										
110k./min.		10%																										
100k./min.		5%																										
Treniruočių rengimo rūšys:																												
1.	Techninis reng.(val.) :		~12val.				~45val.					~41val.				~19val.												
1.1	Dešininis smūgis (val.)		136 min.				700min.					536 min.				200min.												
1.2	Kairinis smūgis (val.)		149 min.				745min.					649 min.				211min.												
1.3	Žaidimai iš oro (val.)		136 min.				575min.					436 min.				234min.												
1.4	Servas (val.)		136 min.				340min.					536 min.				256min.												
1.5	Servo priėmimas (val.)		115 min.				290min.					215 min.				200min.												
1.6	Pjautas (slice) val.		30min.				50min.					100min.				50min.												
2.	Taktinis reng. (val.):		~10val.				~33val.					~9val.				~3val.												
2.1	Žaidimai shemomis		145 min.				1445min.					145 min.				145min.												
2.2	Žaidimai su taikiniais		245min.				520min.					200min.				0												
2.3	Žaidimai skaičiumi		185 min.				30min.					185 min.				30min.												
3.	Fizinis reng. (val.):		~8val.				~17val.					~8val.				~4val.												
4.	Teorinis reng. (val.)		125 min.				230min.					145 min.				340min.												
5.	Integralusis reng.(val.)		200 min.				400min.					230 min.				400min.												
6.	Varžybos		9varžyb.				0					3varžyb.				18varžyb.												
7.	Treniruotės:																											
8.	Atsigavimas (val.)																											
9.	Poilsio dienos (val.)		4dienes				8dienes					4dienes				4dienes												
10.	Pulsas (ŠSD) - per (15s):																											
10.1	Prieš treniruotę:		0				0					0				0												
10.2	Treniruotės metu:		0				0					0				0												
10.3	Po treniruotės:		0				0					0				0												

Ivetos Dapkutės 2008 01 01 – 2008 04 31 laikotarpio makrociklas

Mėnesiai			Sausis				Vasaris				Kovas					Balandis			
Data-pradž.savaitės			7	14	21	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28
Savaitės numeris			1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18
Mezociklas			Priešvaržybinis ir varžyb.							Stabilizuojamasis ir bazinis									
Mikrociklas			B.	In.	In.	Pr.	At.	V	V	At.	iv.	In.	In.	B.	At.	In.	B.	At.	B.
Treniruočių ciklas			Specialus rengimas							Bendras rengimas									
Rodikliai																			
Intenyvumas (ŠSD)	Krūvio apimtis, proc.		ITF	ITF	ITF	ITF	ITF	ITF	ITF										ITF
			1	2	1	2	1	2	1	2									
210k./min.	Didžiausias	100%																	
200k./min.		95%																	
190k./min.		90%																	
180k./min.	Didelis	80%																	
170k./min.		70%																	
160k./min.		60%																	
150k./min.	Vidutinis	50%	~147k.	~56%			~146k.	~45%			~153tv.	~61%			~157tv.	~57%			
140k./min.		40%	Intensyv.	Krūvis	Intensyv.	Krūvis	Intensyv.	Krūvis	Intensyv.	Krūvis	Intensyv.	Krūvis	Intensyv.	Krūvis					
130k./min.		30%																	
120k./min.	Mažas	20%																	
110k./min.		10%																	
100k./min.		5%																	
Treniruočių rengimo rūšys:																			
1.	Techninis reng. (val) :		19,3 val.		11.2 val.		~46.3val.		~66val.										
1.1	Dešininis smūgis (val.)		207 min.		136 min.		600min.		1185min.										
1.2	Kairinis smūgis (val.)		197 min.		149 min.		775min.		975min.										
1.3	Žaidimai iš oro (val.)		270 min.		136 min.		475min.		515min.										
1.4	Servas (val.)		312 min.		136 min.		540min.		790min.										
1.5	Servo priėmimas (val.)		172 min.		115 min.		280min.		470min.										
1.6	Pjautas (slice) val.		0		0		50min.		165min.										
2.	Taktinis reng. (val.):		12.5 val.		5.5 val.		~32val.		~56val.										
2.1	Žaidimai shemomis		270 min.		145 min.		1145min.		1725min.										
2.2	Žaidimai su taikiniais		0		0		720min.		765min.										
2.3	Žaidimai skaičiumi		485 min.		185 min.		30min.		880min.										
3.	Fizinis reng. (val.):		565 min.		0		~24val.		~14val.										
4.	Teorinis reng. (val.)		99 min.		125 min.		500min.		1250min.										
5.	Integralusis reng.(val.)		160 min.		0		0		280min.										
6.	Varžybos (val.):		10.2 val.(9).		20 val.(14)		0		0										
7.	Treniruotės:		39,3val.(32tr.)		19,3val.(23tr.)		~58val.(37tr.)		~61val.(36tr.)										
8.	Atsigavimas (val.)		255 min.plauk.		0		11mas. 5basein.		Tempimas										
9.	Poilsio dienos (val.)		2 dienos.		15 dienų.		3dienes		3dienes										
10.	Pulsas (ŠSD) - per (15s):						Vidurkis mėnesio		Vidurkis										
10.1	Prieš treniruotę:		0		0		~21tv.		~19tv.										
10.2	Treniruotės metu:		0		0		~38tv.		~38tv.										
10.3	Po treniruotės:		0		0		~25tv.		~25tv.										

Ivetos Dapkutės 2007 01 01 – 2007 04 30 laikotarpio edukacinio skatinimo makrociklas

Mėnesiai			Sausis					Vasaris				Kovas				Balandis				
Data-pradž.savaitės			1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30
Savaitės numeris			1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Mezociklas			Bazinis			Varžybų						Stabil. Ir bazinis								
Mikrociklas			Ak.	Pr.	V.	Pr.	D.	D.	At.	Pr.	D.	D.	At.	At.	Ak.	D.	D.	Pr.	Pr.	In.
Treniruočių ciklas			Bendr.			Specialus rengimas						Bendras rengimas								
Rodikliai			Varžybos																	
Intensyvumas (SSD)	Krūvio apimtis, proc.				T	T	T	T		T	IF.	T	T				S.			
			1	2		1		2		1		2		1		2				
210k./min.	Didžiausias	100%	Intensyvumas	Krūvis	~144tv.	~75%	~152tv.	~59%	~163tv.	~55%	~151tv.	Krūvis	Krūvis	~80%	Krūvis					
200k./min.		95%																		
190k./min.		90%																		
180k./min.	Didelis	80%																		
170k./min.		70%																		
160k./min.		60%																		
150k./min.	Vidutinis	50%																		
140k./min.		40%																		
130k./min.		30%																		
120k./min.	Mažas	20%																		
110k./min.		10%																		
100k./min.		5%																		
Edukacinio skatinimo būdai:			~29val.					~36,3val.				~38,3val.				~34,3val.				
1.	Žaidimo analizė:		9val.					9val.				11,3val.				7val.				
1.1	Pratybų kokybės analizė		2val.					2,3val.				4val.				3val.				
1.2	Varžovų analizė		1val.					1,3val.				1,3val.				1val.				
1.3	Geriausių tenisinkų		4val.					3val.				4val.				2val.				
1.4	Varžybų analizė		2val.					2val.				2val.				1val.				
2.	Motyvacijos formavimas		10val.					15val.				15val.				10val.				
2.1	Motyvų formavimas		1val.					3val.				2val.				3val.				
2.2	Etapinių tikslų analizė		2val.					1al.				1,3val.				1val.				
2.3	Emocijų analizė		2val.					4val.				3,3val.				1,3val.				
2.4	Elgesio motyvai		3val.					4val.				4val.				2val.				
2.5	Valios formavimas		2val.					3val.				4val.				2,3val.				
3.	Dorovinių vertybių .		10val.					12,3val.				12val.				17,3val.				
3.1	Dvasingumas		1val.					0,3val.				0,3val.				3,3val.				
3.2	Kilnumas		1val.					2val.				2val.				0,3val.				
3.3	Teisingumas		1val.					2,3val.				0,3val.				1val.				
3.4	Sąžiningumas		1val.					0,3val.				0,3val.				3,3val.				
3.5	Atsakomybės		1val.					1val.				1val.				0,3val.				
3.6	Orumas		1val.					0,3val.				1val.				1val.				
3.7	Jautrumo		1val.					1val.				0,3val.				0,3val.				
3.8	Nuoširdumo		1val.					0,3val.				0,3val.				3,3val.				
3.9	Darbštumo		1val.					2,3val.				3,3val.				1val.				
3.10	Kuklumo		1val.					1,3val.				2val.				2,3val.				

Ivetos Dapkutės 2007 05 01 – 2007 08 30 laikotarpio edukacinio skatinimo makrociklas

Mėnesiai			Gegužė				Birželis				Liepa				Rugpjūtis																			
Data-pradž.savaitės			7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27															
Savaitės numeris			20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36															
Mezociklas			Kontrolinis ir varžubų																															
Mikrociklas			Pr.	D.	D.	At.	At.	In.	In.	Pr.	D.	D.	At.	V.	V.	V.	V.	V.	At.															
Treniruočių ciklas			Specialus rengimas																															
Rodikliai			Varžybos																															
Intensyvumas (ŠSD)	Krūvio apimtis, proc.			T	T	IF.			T			T	T	T	T				IF.															
			1	2			1	2		1	2			1	2																			
210k./min.	Didžiausias	100%	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis	Intensyvumas	Krūvis																
200k./min.		95%																																
190k./min.		90%																																
180k./min.	Didelis	80%																	~163tv.	~52%	~159tv.	~52%	~165tv.	~58%	~148v.	~49%								
170k./min.		70%																																
160k./min.		60%																																
150k./min.	Vidutinis	50%																																
140k./min.		40%																																
130k./min.		30%																																
120k./min.	Mažas	20%																																
110k./min.		10%																																
100k./min.		5%																																
Edukacinio skatinimo būdai:																			~39,3val.				~40,3val.				~34val.				~43,3val.			
1.	Žaidimo analizė:																		8,3vl.				9val.				7val.				11val.			
1.1	Pratybų kokybės analizė																		1val.				2,3val.				1val.				2,3val.			
1.2	Varžovų analizė																		1,3val.				3,3val.				1val.				3,3val.			
1.3	Geriausių tenisininkų		2,3val.				1val.				3val.				1val.																			
1.4	Varžybų analizė		3,3val.				2val.				2val.				4val.																			
2.	Motyvacijos formavimas		12val.				13val.				10val.				13,3val.																			
2.1	Motyvų formavimas		2val.				1val.				3val.				4val.																			
2.2	Etapinių tikslų analizė		1val.				3,3val.				2,3val.				2val.																			
2.3	Emocijų analizė		4val.				2,3val.				1val.				2,3val.																			
2.4	Elgesio motyvai		1,3val.				4val.				1,3val.				3,3val.																			
2.5	Valios formavimas		3,3val.				2val.				2val.				1,3val.																			
3.	Dorovinių vertybių .		19val.				18,3val.				17val.				19val.																			
3.1	Dvasingumas		1val.				2,3val.				1val.				2,3val.																			
3.2	Kilnumas		2,3val.				1,3val.				0,3val.				0,3val.																			
3.3	Teisingumas		3,3val.				0,3val.				1val.				3,3val.																			
3.4	Sąžiningumas		0,3val.				3,3val.				0,3val.				1val.																			
3.5	Atsakomybės		2,3val.				2,3val.				3,3val.				3,3val.																			
3.6	Orumas		3,3val.				1,3val.				1val.				0,3val.																			
3.7	Jautrumo		1val.				0,3val.				3,3val.				2,3val.																			
3.8	Nuoširdumo		1,3val.				3,3val.				1val.				1val.																			
3.9	Darbštumo		2,3val.				1val.				2,3val.				3,3val.																			
3.10	Kuklumo		0,3val.				1,3val.				3,3val.				0,3val.																			

Ivetos Dapkutės 2007 09 01 – 2007 12 31 laikotarpio edukacinio skatinimo makrociklas

Mėnesiai			Rugsėjas				Spalis				Lapkritis				Gruodis					
Data-pradž.savaitės			3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
Savaitės numeris			37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Mezociklas			Stabilizuojantis ir bazinis								Kontrolinis ir varžybų									
Mikrociklas			At.	Ak.	In.	In.	D.	D.	Ak.	At.	In.	In.	At.	Pr.	Pr.	D.	D.	V.	V.	At.
Treniruočių ciklas			Bendras rengimas								Specialus rengimas									
Rodikliai			Varžybos																	
Intensyvumas (ŠSD)	Krūvio apimtis, proc.		IF.	T										J.	J.	IF.	J.	IF.		
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2								
210k./min.	Didžiausias	100%	~157tv.	~40%	~149v.	Krūvis	~83%	Intensyvumas	~165tv.	Krūvis	~79%	~163v.	Intensyvumas	~60%	Krūvis					
200k./min.		95%																		
190k./min.		90%																		
180k./min.	Didelis	80%																		
170k./min.		70%																		
160k./min.		60%																		
150k./min.	Vidutinis	50%																		
140k./min.		40%																		
130k./min.		30%																		
120k./min.	Mažas	20%																		
110k./min.		10%																		
100k./min.		5%																		
Edukacinio skatinimo būdai:			~33val.				~34val.				~38val.				~27val.					
1.	Žaidimo analizė:		7,3val.				8val.				9,3val.				6val.					
1.1	Pratybų kokybės analizė		1,3val.				2val.				1,3val.				1,3val.					
1.2	Varžovų analizė		2val.				2,3val.				2,3val.				1val.					
1.3	Geriausių tenisininkų		1,3val.				1val.				3,3val.				2,3val.					
1.4	Varžybų analizė		2,3val.				2,3val.				2val.				1val.					
2.	Motyvacijos formavimas		8,3val.				9val.				13,3val.				9,3val.					
2.1	Motyvų formavimas		1val.				1,3val.				2val.				1val.					
2.2	Etapinių tikslų analizė		1,3val.				2val.				3,3val.				2val.					
2.3	Emocijų analizė		2,3val.				3val.				2,3val.				3val.					
2.4	Elgesio motyvai		1,3val.				1val.				1,3val.				1val.					
2.5	Valios formavimas		2val.				1,3val.				4val.				2,3val.					
3.	Dorovinių vertybių .		17val.				17val.				15val.				11,3val.					
3.1	Dvasingumas		1,3val.				2,3val.				0,3val.				1val.					
3.2	Kilnumas		0,3val.				1val.				2,3val.				0,3val.					
3.3	Teisingumas		1,3val.				0,3val.				1,3val.				1val.					
3.4	Sąžiningumas		3,3val.				1val.				1val.				2,3val.					
3.5	Atsakomybės		1val.				0,3val.				1val.				1val.					
3.6	Orumas		3,3val.				3,3val.				3,3val.				0,3val.					
3.7	Jautrumo		1,3val.				1val.				0,3val.				1val.					
3.8	Nuoširdumo		0,3val.				2,3val.				1,3val.				2,3val.					
3.9	Darbštumo		2,3val.				1val.				2,3val.				0,3val.					
3.10	Kuklumo		1val.				3,3val.				0,3val.				1val.					

Ivetos Dapkutės 2008 01 01 – 2008 04 30 laikotarpio edukacinio skatinimo makrociklas

Mėnesiai			Sausis				Vasaris				Kovas					Balandis			
Data-pradž.savaitės			7	14	21	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28
Savaitės numeris			1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18
Mezociklas			Priešvaržybinis ir varžyb.							Stabilizuojamasis ir bazinis									
Mikrociklas			B.	In.	In.	Pr.	At.	V	V	At.	Įv.	In.	In.	B.	At.	In.	B.	At.	B.
Treniruočių ciklas			Specialus rengimas							Bendras rengimas									
Rodikliai			Varžybos																
Intenyvumas (ŠSD)	Krūvio apimtis, proc.		ITF	ITF	ITF	ITF	ITF	ITF	ITF										ITF
			1		2		1		2		1		2		1		2		
210k./min.	Didžiausias	100%	~147k. Intensyv.	~56% Krūvis	~146k. Intensyv.	~45% Krūvis	~153tv. Intensyv.	~61% Krūvis	~157tv. Intensyv.	~57% Krūvis									
200k./min.		95%																	
190k./min.		90%																	
180k./min.	Didelis	80%																	
170k./min.		70%																	
160k./min.		60%																	
150k./min.	Vidutinis	50%																	
140k./min.		40%																	
130k./min.		30%																	
120k./min.	Mažas	20%																	
110k./min.		10%																	
100k./min.		5%																	
Edukacinio skatinimo būdai:			~36,3val.		~33val.		~34val.		~34val.										
1.	Žaidimo analizė:		9val.		7,3val.		7val.		8,3vl.										
1.1	Pratybų kokybės analizė		2,3val.		1,3val.		1val.		1val.										
1.2	Varžovų analizė		1,3val.		2val.		1val.		1,3val.										
1.3	Geriausių tenisininkų		3val.		1,3val.		3val.		2,3val.										
1.4	Varžybų analizė		2val.		2,3val.		2val.		3,3val.										
2.	Motyvacijos formavimas		15val.		8,3val.		10val.		8,3val.										
2.1	Motyvų formavimas		3val.		1val.		3val.		1val.										
2.2	Etapinių tikslų analizė		1al.		1,3val.		2,3val.		1,3val.										
2.3	Emocijų analizė		4val.		2,3val.		1val.		2,3val.										
2.4	Elgesio motyvai		4val.		1,3val.		1,3val.		1,3val.										
2.5	Valios formavimas		3val.		2val.		2val.		2val.										
3.	Dorovinių vertybių .		12.3val.		17val.		17val.		17val.										
3.1	Dvasingumas		0,3val.		1,3val.		1val.		1,3val.										
3.2	Kilnumas		2val.		0,3val.		0,3val.		0,3val.										
3.3	Teisingumas		2,3val.		1,3val.		1val.		1,3val.										
3.4	Sąžiningumas		0,3val.		3,3val.		0,3val.		3,3val.										
3.5	Atsakomybės		1val.		1val.		3,3val.		1val.										
3.6	Orumas		0,3val.		3,3val.		1val.		3,3val.										
3.7	Jautrumo		1val.		1,3val.		3,3val.		1,3val.										
3.8	Nuoširdumo		0,3val.		0,3val.		1val.		0,3val.										
3.9	Darbštumo		2,3val.		2,3val.		2,3val.		2,3val.										
3.10	Kuklumo		1,3val.		1val.		3,3val.		1val.										