



**VILNIAUS UNIVERSITETAS
ŠIAULIŲ AKADEMIJA**

MAGISTRO STUDIJŲ PROGRAMA
Kūno kultūros ir sporto edukologija

POVILAS MICKEVIČIUS

Magistro baigiamasis darbas

**SALĖS FUTBOLO VARTININKŲ RENGIMO MODELIAVIMAS
REMIANTIS JŲ VEIKLOS VARŽYBOSE YPATUMAIS**

Darbo vadovas doc., dr. Lauras Grajauskas

Šiauliai, 2024

**Studijuojančiojo, teikiančio baigiamąjį darbą,
GARANTIJA**

WARRANTY of Final Thesis

Vardas, pavardė <i>Name, Surname</i>	Povilas Mickevičius
Padalinys <i>Faculty</i>	Šiaulių akademija Šiauliai Academy
Studijų programa <i>Study Programme</i>	Kūno kultūros ir sporto edukologija Physical and Sport Education
Darbo pavadinimas <i>Thesis topic</i>	Salės futbolo vartininkų rengimo modeliavimas remiantis jų veiklos varžybose ypatumais Modelling the Training of Futsal Goalkeepers Based on Their Performance in Matches
Darbo tipas <i>Thesis type</i>	Baigiamasis darbas Final Thesis

Garantuojau, kad mano baigiamasis darbas yra parengtas sąžiningai ir savarankiškai, kitų asmenų indėlio į parengtą darbą nėra. Jokių neteisėtų mokėjimų už šį darbą niekam nesu mokėjęs.

I guarantee that my thesis is prepared in good faith and independently, there is no contribution to this work from other individuals. I have not made any illegal payments related to this work.

Šiame darbe tiesiogiai ar netiesiogiai panaudotos kitų šaltinių citatos yra pažymėtos literatūros nuorodose.

Quotes from other sources directly or indirectly used in this thesis, are indicated in literature references.

Aš, Povilas Mickevičius, pateikdamas (-a) šį darbą, patvirtinu (pažymėti)

I, Povilas Mickevičius, by submitting this paper confirm (check)



**Embargo laikotarpis
Embargo Period**

Prašau nustatyti šiam baigiamajam darbui toliau nurodytos trukmės embargo laikotarpį:

I am requesting an embargo of this thesis for the period indicated below:

_____ mėnesių / months
(embargo laikotarpis negali viršyti 60 mėn. / an embargo period shall not exceed 60 months).

Embargo laikotarpis nereikalingas / no embargo requested.

Embargo laikotarpio nustatymo priežastis / Reason for embargo period:

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY.....	6
ĮVADAS.....	8
1. ESMINIAI DIDŽIOJO FUTBOLO IR SALĖS FUTBOLO SKIRTUMAI.....	10
2. LAUKO IR SALĖS FUTBOLO VARTININKŲ RENGIMO SKIRTUMAI.....	12
2.1 Techninio rengimo skirtumai.....	12
2.2 Taktinio rengimo skirtumai.....	24
2.3 Fizinio rengimo skirtumai.....	28
2.4 Psichologinio rengimo skirtumai.....	30
3. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS.....	34
3.1 Tyrimo metodai.....	34
3.2 Tyrimo imtis ir organizavimas.....	34
3.3 Tyrimo rezultatų analizė.....	35
4. SALĖS FUTBOLO VARTININKŲ RENGIMO MODELIS.....	43
4.1 Salės futbolo vartininkų parengiamojo laikotarpio rengimas.....	43
4.2 Salės futbolo vartininkų varžybinio laikotarpio rengimas.....	46
4.3 Salės futbolo vartininkų pereinamojo laikotarpio rengimas.....	49
Diskusija.....	52
IŠVADOS.....	53
Rekomendacijos ir pasiūlymai.....	55
ŠALTINIAI.....	56
PRIEDAI.....	59

SANTRAUKA

Salės futbolo vartininkų rengimo modeliavimas remiantis jų veiklos varžybose ypatumais.

Temos aktualumas: salės futbolas, kaip sporto šaka sparčiai populiarėja visame pasaulyje, pritraukdamas tiek profesionalių lauko futbolo žaidėjų, tiek mėgėjų. Nepaisant to, daugelis salės futbolo rengimo modelių yra orientuoti į lauko futbolo aspektus, neatsižvelgiant į salės futbolo unikalumą ir specifiką. Tai lemia vartininkų rengimo procesą, kuris gali būti nepakankamas ir neefektyvus, nes nėra specialiai pritaikytas salės futbolo specifikai.

Tyrimo problema: tinkamas salės futbolo vartininkų rengimo modelis turi būti pritaikytas pagal vartininko parengtumo lygį. Tačiau salės futbolo vartininkus sunku tinkamai iširti, t. y., nustatyti jų parengtumo lygį, nes nėra testų, pritaikytų specifiskai salės futbolo vartininkams. Budraitis (2022) teigia, kad gerai pasirengęs salės futbolo vartininkas yra pusė komandos sėkmės. Salės futbolo vartininkams labai svarbu būti pasiruošus fiziškai, taktiškai, techniškai ir psichologiškai ir tik nuo šių aspektų priklauso tiek atitinkamas rengimo modelis, tiek sėkmingas žaidimas.

Tyrimo objektas: salės futbolo vartininkų varžybų veiklos ypatumai.

Tyrimo tikslas: remiantis salės futbolo varžybų ypatumais parengti salės futbolo vartininkų rengimo modelį.

Tyrimo uždaviniai:

1. Palyginti salės futbolo vartininkų ir lauko vartininkų rengimą teoriniais aspektais.
2. Išanalizuoti „Akmenės Krašto“ ir Šiaulių futbolo akademijos statistinius varžybų duomenis.
3. Pagal gautus tyrimo duomenis parengti salės futbolo vartininkų rengimo modelį.

Tyrimo metodai.

1. Mokslinių šaltinių analizė.
2. Vaizdo medžiagos analizė.
3. Sukauptų duomenų lyginamoji statistinė analizė.

Esminės išvados

1. Salės ir lauko futbolo vartininkų treniruočių skirtumai yra esminiai dėl skirtingų žaidimo sąlygų ir reikalavimų.

2. Pateikti duomenys apie „Akmenės Krašto“ ir Šiaulių futbolo akademijos komandas suteikia išsamių įžvalgų apie vartininkų praleistus įvarčius. Šios įžvalgos gali padėti komandoms stiprinti savo gynybą ir geriau prisitaikyti prie priešininkų taktinių sprendimų varžybų metu.

3. Sėkmingas šių trijų laikotarpių modelio įgyvendinimas užtikrina, kad salės futbolo vartininkai būtų pasirengę ir gebėtų veiksmingai atlikti savo funkcijas varžybų metu.

Pagrindiniai žodžiai. Salės futbolo vartininkai, lauko futbolo vartininkai, techninis rengimas, taktinis rengimas, fizinis rengimas, psichologinis rengimas, salės futbolo vartininkų rengimo modelis.

SUMMARY

Modeling the Training of Futsal Goalkeepers Based on Their Performance in Matches

Relevance of the research. Futsal as a sport is rapidly growing in popularity around the world, attracting both professional and amateur outdoor football players. Despite this, many indoor futsal training models focus on aspects of outdoor futsal without taking into account the uniqueness and specificity of futsal. This results in a goalkeeper training process that may be inadequate and ineffective because it is not specifically tailored to the specifics of futsal.

Research problem. The appropriate training model for futsal goalkeepers must be adapted to the level of fitness of the goalkeeper. However, it is difficult to test futsal goalkeepers adequately, i.e. to determine their level of fitness, as there are no tests specifically tailored for futsal goalkeepers. Budraitis (2022) argues that a well-prepared indoor soccer goalkeeper is half the success of a team. For futsal goalkeepers, it is essential to be physically, tactically, technically and psychologically prepared, and it is only on these aspects that both the appropriate training model and the success of the game depend.

Object of the research. Performance characteristics of goalkeepers in futsal competitions.

Aim of the research. To develop a model for the training of goalkeepers in futsal, based on the characteristics of futsal competitions.

Tasks of the research:

1. To compare the theoretical aspects of the training of indoor and outdoor goalkeepers.
2. To analyse the statistical data of the matches of “Akmenės Krašto” and Šiauliai Football Academy.
3. To develop a model for the training of goalkeepers in indoor football based on the obtained data.

Methods of the research.

1. Analysis of scientific sources.
2. Analysis of video material.
3. Comparative statistical analysis of the data collected.

Conclusions.

1. The differences between indoor and outdoor football goalkeeper training are fundamental due to the different playing conditions and requirements.

2. The data presented for the “Akmenė Krašto” and Šiauliai Football Academy teams provide detailed insights into the goals conceded by goalkeepers. These insights can help the teams to strengthen their defence and better adapt to the tactical decisions of their opponents during the match.

3. Successful implementation of the three-period model ensures that indoor futsal goalkeepers are ready and able to perform their roles effectively during competition.

Key words. Futsal goalkeepers, outdoor goalkeepers, technical training, tactical training, physical training, psychological training, model of futsal goalkeeper training.

IVADAS

Salės futbolo vartininkų rengimo svarbą akcentuoja žiniasklaida, dėl Lietuvoje vykšančio salės futbolo Europos čempionato. Dabartiniai Lietuvos futbolo rinktinių bei salės futbolo komandų pasirodymų rezultatai Europos turnyruose rodo, kad Lietuvos futbolas stipriai atsilieka nuo Europos šalių futbolo lygio. FIFA reitinge nacionalinė Lietuvos rinktinė yra 137 vietoje, nacionalinė salės futbolo rinktinė – 80, todėl akivaizdu, kad Lietuvos komandos atsilieka tiek techniniais, tiek taktiniais gebėjimais, tiek fizinėmis savybėmis.

Lietuvoje yra atlikta nemažai mokslinių darbų (Garastas 2017, Miščenko 2013, Gražulis 2015), kuriuose tyrinėjami jaunieji futbolininkai, atliekami jų fizinių gebėjimų tyrimai, technikos taktikos veiksnių stebėjimai, tirta jaunųjų futbolininkų varžybinė veikla bei psichologiniai aspektai, tokie kaip motyvacija ir jų socialiniai įgūdžiai. Stokojama tyrimų, kuriuose būtų nagrinėjami Lietuvos didelio meistriškumo futbolininkai. Aktualu tampa tirti aukščiausioje šalies lygoje rungtyniaujančių futbolo komandų varžybinę veiklą, nes analizuojant ją, galima įvertinti, koks yra žaidėjų fizinis, psichologinis, techninis bei taktinis parengtumas. Žaidimo veiklos rodikliai leidžia objektyviai įvertinti situaciją bei parodo pratybų veiksmingumą, užsibrėžtų uždavinių įvykdymo kiekybę ir kokybę (Garastas, 2017). Pagrindinis rodiklis lemiantis sėkmę futbole yra rezultatyvus žaidimas, kuomet pelnoma įvarčiai, tačiau, kad komanda susikurtų poziciją įvarčiui pelnyti, reikia priartėti prie varžovų vartų. Kamuolio kontrolė, perdavimai gali būti vienas iš „sėkmę“ futbole padedančių pasiekti veiksnių (Hughes, 2005). Guardiola (2011) teigia, kad sugebėjimas turėti didesnę kamuolio kontrolę apima gerą techninį-taktinį komandos parengtumą, žaidėjų judėjimą su ir be kamuolio, sugebėjimas kuo greičiau priimti teisingus sprendimus aikštėje, kurie padėtų kurti pavojingus momentus prie varžovų vartų. Tai reiškia, kad norint žaisti aukšto lygio salės futbolą, komandai privalu būti gerai pasiruošusiai fiziškai, taktiškai, techniškai bei psichologiškai.

Salės futbolas – intensyvesnė ir dinamiškesnė tradicinio futbolo versija. Dėl savo greičio ir dinamikos iškelia ypatingus iššūkius vartininkams dėl greitos reakcijos, aštrios judesių kontrolės ir tikslų sprendimų priėmimo. Nepaisant salės futbolo populiarumo augimo ir didėjančio dėmesio treniruotėms, vartininkų rengimas, vis dar, yra mažiau išplėtotas nei lauko vartininkų. Taigi, šiame magistro darbe bus siekiama sukurti efektyvų salės futbolo vartininkų rengimo modelį, kuris atitiktų šio sporto specifiką bei salės futbolo vartininkų poreikius.

Temos aktualumas: salės futbolas, kaip sporto šaka sparčiai auga populiarumu visame pasaulyje, pritraukdamas tiek profesionalių lauko futbolo žaidėjų, tiek mėgėjų. Nepaisant to, daugelis salės futbolo rengimo modelių yra orientuoti į lauko futbolo aspektus, neatsižvelgiant į salės futbolo unikalumą ir specifiką. Tai lemia vartininkų rengimo procesą, kuris gali būti nepakankamas ir neefektyvus, nes nėra specialiai pritaikytas salės futbolo specifikai.

Tyrimo problema: tinkamas salės futbolo vartininkų rengimo modelis turi būti pritaikytas pagal vartininko parengtumo lygį. Tačiau salės futbolo vartininkus sunku tinkamai iširti, t. y., nustatyti jų parengtumo lygį, nes nėra testų, pritaikytų specifiškai salės futbolo vartininkams. Budraitis (2022) teigia, kad gerai pasirengęs salės futbolo vartininkas yra pusė komandos sėkmės. Salės futbolo vartininkams labai svarbu būti pasiruošus fiziškai, taktiškai, techniškai ir psichologiškai ir tik nuo šių aspektų priklauso tiek atitinkamas rengimo modelis, tiek sėkmingas žaidimas.

Tyrimo objektas: salės futbolo vartininkų varžybų veiklos ypatumai.

Tyrimo tikslas: remiantis salės futbolo varžybų ypatumais parengti salės futbolo vartininkų rengimo modelį.

Tyrimo uždaviniai:

1. Palyginti salės futbolo vartininkų ir lauko vartininkų rengimą teoriniais aspektais.
2. Išanalizuoti „Akmenės Krašto“ ir Šiaulių futbolo akademijos statistinius varžybų duomenis.
3. Pagal gautus tyrimo duomenis parengti salės futbolo vartininkų rengimo modelį.

Tyrimo metodai:

1. Mokslinių šaltinių analizė.
2. Vaizdo medžiagos analizė.
3. Sukauptų duomenų lyginamoji statistinė analizė.

Tyrimo rezultatų reikšmingumas: tyrimo rezultatai padės treneriams ir kitiems šiuo sportu besidominantiems žmonėms labiau suprasti salės futbolo vartininkų rengimo svarbą. Parengtas salės futbolo vartininkų rengimo modelis, salės futbolo treneriai jį gali pritaikyti savo treniruočių procese.

Darbo struktūra: šį darbą sudaro santrauka, įvadas, turinys, 4 skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai.

1. ESMINIAI DIDŽIOJO FUTBOLO IR SALĖS FUTBOLO SKIRTUMAI

Žaidimą sudaro dvi komandos po 5 žaidėjus (įskaitant vartininką), leidžiami neriboti keitimai. Viso komandoje gali būti registruota 12 žaidėjų. Žaidžiama ant kieto grindinio krepšinio ar rankinio aikštelės išmatavimų salėje arba lauko aikštelėje. Žaidžiama su salės futbolo kamuoliu, kuris lyginant su standartiniu futbolo kamuoliu yra mažesnis (4 dydžio, 400–440 g svorio) ir mažiau šoklus (paleidus kristi iš 2 m aukščio turi atšokti 50–65 cm). Žaidimą sudaro 2 kėliniai po 20 minučių, sustabdžius žaidimą laikas stabdomas. Laisvą smūgį privaloma atlikti per 4 sekundes, kitaip komanda praranda kamuolį. Tas pats nutinka, jei vartininkas laiko kamuolį ilgiau nei 4 sekundes. Kirtus šoninę liniją vietoje įmetimo naudojamas įspyrimas, priešininkai turi atsitraukti 5 m. Nuošalės taisyklės nėra. Leidžiama viena minutės pertraukėlė per kėlinį. Žaidėją pašalinus iš aikštės raudona kortele, komanda žaidžia mažiau vienu žaidėju 2 minutes, arba iki kol priešininkas pelno įvartį. Taip pat yra pražangų limitas. Gavus šeštąją pražangą mušamas dešimties metrų baudinys. Rungtynėse teisėjauja 2 arba 3 teisėjai. (Budraitis 2022).

Taigi, abiejų sporto šakų tikslas yra įmušti kuo daugiau įvarčių, bet jos nėra visiškai identiškos. Šias dvi sporto šakas skiria keletas anksčiau jau minėtų taisyklių.

1 Lentelė. Esminiai didžiojo futbolo ir salės futbolo skirtumai.

Aikštė		
	Salės futbolas	Didysis futbolas
Ilgis	40 m	Nuo 100 m iki 105 m
Plotis	20 m	Nuo 64 m iki 68 m
Vartai		
	Salės futbolas	Didysis futbolas
Aukštis	2 m	2,44 m
Plotis	3 m	7,32 m
Žaidėjai		
	Salės futbolas	Didysis futbolas
Registruojami į varžybų protokolą	14 žaidėjų	23 žaidėjai
Aikštėje	5 žaidėjai	11 žaidėjų
Keitimai	Neribojami	5 keitimai (3 varžybų stabdymai)
Kamuolys		
	Salės futbolas	Didysis futbolas
Dydis	4 dydis	5 dydis
Svoris	400 g – 440 g	410 g – 450 g
Teisėjai		
	Salės futbolas	Didysis futbolas

Profesionaliame lygyje	3 teisėjai	4 teisėjai
Mėgėjiškame	2 teisėjai	3 teisėjai
Žaidimo eiga		
	Salės futbolas	Didysis futbolas
Vartininkų lietimai per ataką (savo aikštės pusėje)	1 lietimas per ataką	Neribojami
Vartininkas savo aikštės pusėje kamuolį gali kontroliuoti	4 s	Neribojamas laikas
Pražangos	5 pražangos leistinos (visos kitos pražangos baudžiamos dešimties metrų baudiniu)	Pražangų skaičius neribojamas
Kėlinių trukmė	20 min (pridedamo laiko nėra, nes laikas visada stabdomas)	45 min (plius teisėjas pagal taisyklės prideda laiko)
Raudona kortelė	Žaidimas mažumoje 2 min gryno žaidimo laiko	Visą likusį laiką žaidžiama mažumoje
Kamuoliui kirtus šoninę liniją žaidimas atnaujinamas	Koja	Rankomis
Nuo vartų žaidimas atnaujinamas	Rankomis	Koja
Minutės pertraukėlė	Viena per kėlinį	Nėra
Nuošalės taisyklės	Nėra	Yra

2. LAUKO IR SALĖS FUTBOLO VARTININKŲ RENGIMO SKIRTUMAI

2.1 Techninio rengimo skirtumai

Futbolo technika – tai visuma judesių ir veiksmų, kuriuos futbolininkai atlieka su kamuoliu ir be kamuolio, kad galėtų veiksmingai įgyvendinti savo taktinius tikslus įvairiose rungtynių situacijose. Kiekvienam rungtynėse atliekamam techniniam veiksmui yra atskira sistema nes ji susijusi su judesių nuoseklumu nuolat besikeičiančiose situacijose. Reikia skirti futbolo techniką (suprantama kaip futbolo techninių veiksmų sisteminimo ir vertinimo kriterijus) ir atskirų veiksmų atlikimo techniką, kuri parodo kiekvieno žaidėjo techninį pasirengimą ir rungtynių metu atliekamų veiksmų efektyvumą. Futbolininkų technikos lavinimas yra individualus, nes kiekvienas žaidėjas kiekvienoje pozicijoje atlieka skirtingas užduotis (Kazakevičius ir kt., 2006) (Johannes, 2008).

Carling (2005) teigia, kad futbolininkų techniniai ir taktiniai gebėjimai yra laikomi svarbiais aspektais padedančiais pasiekti pergalės futbole. Todėl svarbu, kad futbolininkai būtų gerai techniškai, bei taktiškai pasiruošę, nes tik tokiu atveju jie gebės įgyvendinti taktinius trenerio sprendimus aikštėje. Adams (2013) pabrėžia, kad yra trys dažniausiai naudojami futbolo technikos veiksmai, tai: kamuolio varymas, kamuolio perdavimas-stabdymas, bei smūgiai į vartus.

Perdavimas yra labai svarbi individualių įgūdžių dalis. Tai tarsi pereinamoji dalis tarp individualaus ir kolektyvinio žaidimo. Pasirinkus tinkamą būdą ir laiku bei reikiamu atstumu perdavus kamuolį į pavojingiausią vietą galima įmušti įvartį (Kazakevičius ir kt., 2006). Giford (2004) teigia, kad perdavimas, tai kuomet kamuolį valdantis žaidėjas perduoda kamuolį komandos draugui kojomis, krūtine arba galva. Perdavimas atliekamas naudojant įvairias technikas, pavyzdžiui, žema trajektorija, aukšta trajektorija ir kitas. Stunz ir kt. (2009) sėkmingai įrodė, kad perdavimai yra susiję su žaidėjų nuovargiu, nes antroje rungtynių pusėje sėkmingų perdavimų skaičius sumažėja, o klaidų padaugėja. Sėkmingų perdavimų interpretacijos skiriasi, kadangi kai kurie siūlo, kad perdavimas turėtų būti laikomas sėkmingu, jei komandos draugas paliečia kamuolį, nors dėl šio prisilietimo komanda praranda kamuolio kontrolę. Tačiau toks paaiškinimas neatrodo logiškas. Logiškesnis paaiškinimas yra tada, kai perdavimas atliekamas komandos draugui ir kamuolys yra komandos kontrolėje. Franks (2005) mano, kad perdavimai, kurių ilgis viršija 30 jardų (28 m), turėtų būti laikomi ilgaisiais perdavimais, o perdavimai, kurių ilgis mažesnis nei šis atstumas – trumpaisiais perdavimais. Hughes (2005) teigia, kad perdavimai pagal atstumą turėtų būti skirstomi į trumpus (iki 10 m), vidutinius (10-25 m) ir ilgus (daugiau kaip 25 m). InStat analitinė programa išskiria perdavimus pagal jų atakos fazę: skiriamos trys atakos fazės: 1. Paruošiamoji fazė, kuri yra pirmajame aikštės trečdalyje nuo savųjų

vartų. 2. Perėjimo fazė, kuri yra viduriniame aikštės trečdalyje 3. Užbaigimo fazė, kuri yra trečiajame aikštės trečdalyje prie varžovų vartų. 1. Paruošiamoji fazė. Paruošiamasis perdavimas, tai paruoštas perdavimas artimam komandos draugui, ne vystantis atakos. 2. Perėjimo fazė. Konstruktyvūs arba užaštrinantys perdavimai. Konstruktyvūs perdavimai – perdavimai partneriui esančiam geresnėje situacijoje tam, kad ataka galėtų būti pratęsta. Konstruktyvus perdavimas yra toks, kuris atkerta besiginančios komandos žaidėjus, atiminėjančius kamuolį. Toks perdavimas gali būti atliktas pirmyn, atgal ir į šoną. Užaštrinantis perdavimas, tai perdavimas partneriui, atkertantis visą priešininko gynybos liniją aktyvioje atakos fazėje. Skirtingai nuo aštraus perdavimo, priimantis kamuolį partneris yra ne įvarčio mušimo pozicijoje. 3. Užbaigimo fazė. Aštrieji perdavimai ir perdavimai į priešininkų baudos aikštelę. Aštrusis-raktinis (key pass), tai perdavimas į įvarčio pelnyto poziciją (išvedimas komandos draugo 1x1, padėtis prieš tuščius vartus ir t.t.) bei perdavimai į priešininkų baudos aikštelę. Perdavimai į priešininkų baudos aikštelę – tai tokie perdavimai, kurie sukuria pavojų varžovų vartams, skirti nukreipti kamuolį į vartus vienu, dviem lietimais.

Perdavimas yra bendras tiek salės, tiek lauko futbole, nes abiejuose variantuose jis apima kamuolio pervedimą iš vieno žaidėjo į kitą. Abu tipai taip pat reikalauja nuoseklumo, tikslumo ir gero kamuolio valdymo. Tačiau yra ir skirtumų. Pirmiausia, salės futbole erdvė yra ribota, todėl perdavimai dažniausiai būna trumpesni ir reikalauja greitesnio sprendimo priėmimo bei kamuolio valdymo. Šis greitis yra būtinas dėl priešininkų spaudimo arti vartų. Tuo tarpu lauko futbolo perdavimai gali būti ilgesni, nes žaidimo erdvė yra didesnė, o tai suteikia daugiau laiko ir galimybių žaidėjams rasti tinkamą perdavimo taką. Antra, skirtingos futbolo taktikos reikalauja skirtingų perdavimų tipų. Salės futbole dėmesys daugiausia skiriamas greitiems ir tiksliais perdavimams, siekiant išvengti spaudimo ir sukurti greitą ataką. Tuo tarpu lauko futbolo strategija gali apimti tiek trumpus, tiek ilgus perdavimus, priklausomai nuo to, ar komanda siekia kurti atakas iš gynybos, ar greitai kontratakuoti. Perdavimas yra bendras tiek salės, tiek lauko futbole, jų realizacija ir naudojimas skiriasi pagal žaidimo aplinkybes, erdvę ir taktiką.

Taigi, perdavimas yra esminis elementas tiek salės, tiek lauko futbole, kuris sujungia individualų žaidėjo įgūdį su kolektyviniu žaidimu. Jis leidžia perduoti kamuolį komandos draugui, atkuriant kontrolę arba kurti pavojingas atakas. Skirtingos technikos, tokios kaip žema arba aukšta trajektorija, leidžia kurti įvairius perdavimo variantus. Sėkmingi perdavimai yra susiję su mažesniu žaidėjų nuovargiu ir gali būti interpretuojami pagal jų atstumą bei kontroliuojamą zoną. Be to, jie skirstomi į tris atakos fazes: paruošiamąją, perėjimo ir užbaigimo, kiekviena su savo charakteristika

ir tikslais. Nepaisant to, kad perdavimas yra bendras abiejuose futbolo variantuose, jų realizacija skiriasi pagal erdvę, taktiką ir reikalavimus, pateikdama žaidėjams įvairias galimybes ir iššūkius.

Kamuolio varymas. Tai galima padaryti įvairiais būdais. Labiausiai paplitęs būdas išorine pėdos puse. Tai leidžia bėgti greičiau, kojų pirštams neliečiant žemės. Kiti paplitę būdai yra kelties vidurys, išorinė pėdos pusė ir vidinė pėdos pusė. Priklausomai nuo rungtynių situacijos, yra ir vadinamųjų konkrečiai situacijai pritaikytų kamuolio varymosi būdų, pavyzdžiui, varymas pirštais. Pagrindiniai reikalavimai yra varytis kamuolį koja, esančia toliausiai nuo varžovo, varyti kamuolį priešais ir šalia varžovo, sekti kamuolį akimis ir stebėti aikštę. Kuo arčiau varžovo, tuo dažniau kamuolys yra liečiamas ir tuo labiau slepiamas kūnu nuo varžovo. (Kazakevičius 2006).

Salės futbolo ir lauko futbolo vartininkai atlieka skirtingas funkcijas ir atitinkamai skirtingus poreikius kamuolio varymo technikai. Salės futbolo vartininkams svarbu gebėti greitai ir užtikrintai valdyti kamuolį, kad galėtų efektyviai reaguoti į greitus priešininkų gynybinius manevrus, taip išlaikydami kamuolio kontrolę. Kita vertus, lauko futbolo vartininkai taip pat turi gerai valdyti kamuolį, bet jų funkcija kiek kitokia. Lauko futbolo erdvė didesnė, todėl vartininkai turi daugiau laiko susikurti erdvės ir atlikti užtikrintą perdavimą.

Taigi, kamuolio varymas futbole įvairiais būdais, kuriuos įgyvendinant galima pasiekti skirtingus tikslus. Dažniausiai naudojamas būdas yra varymas išorine pėdos puse, leidžiantis bėgti greičiau ir kamuolį kontroliuoti nesiliejanč pirštais žemės paviršiui. Yra ir kitų būdų, tokių kaip varymas kelties vidurio, išorinės ir vidinės pėdos pusės, taip pat pritaikytų situacijai būdų, pvz., varymas pirštais. Svarbu sekti kamuolį akimis, stebėti aikštę ir kontroliuoti kamuolį kojomis. Skirtingi futbolo rūšių vartininkai turi skirtingus poreikius varymo technikos atžvilgiu: salės futbolo vartininkams svarbu greitai ir užtikrintai valdyti kamuolį, reaguojant į priešininkų manevrus, o lauko futbolo vartininkams svarbiau sukurti erdvę ir atlikti tikslus perdavimus dėl didesnės erdvės.

Kamuolio mušimas – visuma kertančių judesių ir veiksmų žaidėjo kojomis ir galva. (InStat) Įprasta, kad į vartus smūgiuotas kamuolys nepasiekia vartų. Taip nutinka, dėl netikslų techninių judesių. Kamuolys smūgiuojamas netinkamoje padėtyje, atraminė koja ar kūnas yra netinkamai pastatytas arba kliudo varžovų žaidėjas. Smūgio veiksmų greitis technika ir tikslumas priklauso nuo atstumo iki vartų ir smūgio situacijos sudėtingumo (Labutis 2006). Pasak Statkevičiaus, įvarčių pelnymas yra vienas svarbiausių puolimo taktikos elementų. Jei norima įmušti įvartį, svarbu ataką užbaigti smūgiu į vartus. Šis taktinis reikalavimas svarbus ne tik tam, kad komanda pelnytų įvartį, bet ir tam, kad būtų laimėta laiko gynybai susiorientuoti pasibaigus atakai. Atlikta daug tyrimų, siekiant išsiaiškinti, kada ir kokie smūgiavimo būdai yra efektyviausi, kokie taktiniai elementai padeda pelnyti

įvarčius po standartinių situacijų, kaip atlikti baudos smūgius, kaip įmušti įvartį situacijoje 1x1 prieš vartininką, kada smūgiuoti kamuolį iš už baudos aikštelės ribų ir t. t.

Lauko futbolo ir salės futbolo vartininkų kamuolio mušimas labai skiriasi. Nors abiejų tikslas yra saugoti vartus nuo įvarčio. Lauko futbolo vartininkai turi daugiau laiko pagalvoti, neretai išvengia staigių kamuolio mušimų nuo vartų. Jų tikslas dažniausiai yra išvalyti pavojingą situaciją, nukreipiant kamuolį į šalį, todėl jų technika daugiau grindžiama saugiu rankų ir kūno padėjimu, kad būtų suvaldytas kamuolys. Salės futbolo vartininkų kamuolio mušimo funkcija skiriasi. Jie turi būti pasirengę greitiems ir stipriems kamuolio mušimams. Jų prioritetas yra ne tik išsaugoti vartus, bet ir atremti kamuolį tokiu būdu, kad būtų sukurtas kontratakuojantis momentas, todėl salės futbolo vartininkų technika orientuota į greitą reakciją, stiprius rankų raumenis ir tikslų kamuolio išmušimą, kad būtų išsaugotas vartų saugumas. Tai reikalauja ypatingos koncentracijos ir reakcijos greičio, nes reikia iškart įvertinti, kuris kamuolio mušimas yra pavojingas ir ką reikia daryti, kad būtų išsaugota komandos padėtis.

Taigi, vartininko funkcija futbole yra kritinė komandos gynybos dalis, tačiau lauko ir salės futbolo vartininkai turi skirtingas kamuolio mušimo strategijas. Lauko futbolo vartininkai dažnai siekia išvengti staigių kamuolio mušimų, stengdamiesi kontroliuoti situaciją ir nukreipti kamuolį į šalį, kad išvengtų įvarčio. Jų technika daugiausia grindžiama saugiu rankų ir kūno padėjimu. Priešingai, salės futbolo vartininkai turi greitai ir stipriai reaguoti, kad būtų išsaugotas vartų saugumas ir sukurtas kontratakuojantis momentas. Jų prioritetas yra ne tik išlaikyti vartus saugiais, bet ir išmesti kamuolį taip, kad sukurtų komandai galimybę atakuoti. Šis reikalavimas reikalauja ypatingos koncentracijos, greitos reakcijos ir tikslumo. Kamuolio mušimo būdai ir taktika labai skiriasi priklausomai nuo futbolo formato, o efektyvus kamuolio valdymas gali nulemti komandos sėkmę ar nesėkmę.

Kamuolio gaudymas. Pagrindinis dalykas, kurį turi išmokti kiekvienas vartininkas, yra tai, kad kamuolį reikia sugriebti delnais ir palaikyti tik pirštais. Kamuolio gaudymo technikų yra labai daug, viena iš jų yra trikampio gaudymo technika. Delnų padėtį gaudant kamuolį galima palyginti su piltuvėliu, o nykštys ir rodomieji pirštai sudaro trikampį. Be to, kamuolį reikėtų laikyti šiek tiek aukščiau vidurio, kad kamuolys nenuslystų per pirštų galiukus ir netyčia atsitiktinai neatsidurtų vartuose (žr. 1 pav.)



1 pav. Kamuolio gaudymas trikampi

Antroji aukšto kamuolio technika dar vadinama Daniški spąstai. Pirmiausia delnai suglausti, alkūnės į šalis. Krūtinė įtemta. Skrendat kamuoliui reikia jį priimti krūtine ir tada uždaryti stipriai rankas, kad kamuolys neišsprūstų (Morch, 2020).



2 pav. Daniški spąstai

Žemo kamuolio gaudymo technikų tai pat yra labai daug. Salės futbole labiausiai paplitusi yra blokinė technika. Ji skirta tam kad, jei kamuolio neišeitų pagauti jis atsoktu į šonus. Šio gaudymo technikos pagrindiniai principai yra, rankos turi būti tvirtos ir kiek įmanoma labiau ištemptos, o rankos - stabilios, nes kamuolys turi būti priimtas be amortizacijos. Situacijoje, kai vartininkas gaudo ant žemės (parketo) riedantį kamuolį, delnai turi būti atsukti į kamuolį ir padėti vienas šalia kito šiek tiek išskėstais pirštais. (žr. 2 pav.)



3 pav. Žemo kamuolio blokinė technika

Lauko futbole labiau paplitusi yra Vokiška žemo kamuolio gaudymo technika. Kojos ištiesiamos pečių plotyje. Rankos ištiesios ir suglaustos leidžiamos prie žemės. Kamuoliui pasiekus rankas , kamuolys keliamas ir užtvirtinamas prie krūtinės.



4 pav. Vokiška žemo kamuolio technika

Lauko futbolo ir sales futbolo vartininkai turi skirtingas sąlygas ir technikas kamuolio gaudymui, tačiau abu atlieka kritinį vaidmenį savo komandų sėkmei. Lauko futbolo vartininkai dažniausiai turi didesnę plotą, kurį jie turi kontroliuoti, ir daugiau juda per savo vartininko aikštelę, kad išsaugotų savo vartus. Jų kamuolio gaudymas dažnai reikalauja greito sprendimų priėmimo, judesio koordinavimo ir stiprių rankų. Priešingai, sales futbolo vartininkai dažnai yra riboti mažesniame plote, o tai reikalauja greito reagavimo ir tikslesnių kamuolio gaudymo technikų. Abu vartininkų tipai turi būti puikūs savo refleksais ir kamuolio valdymo technikomis, bet jų aplinkos ir užduotys skiriasi, todėl ir jų treniruotės ir pasirengimas taip pat skiriasi.

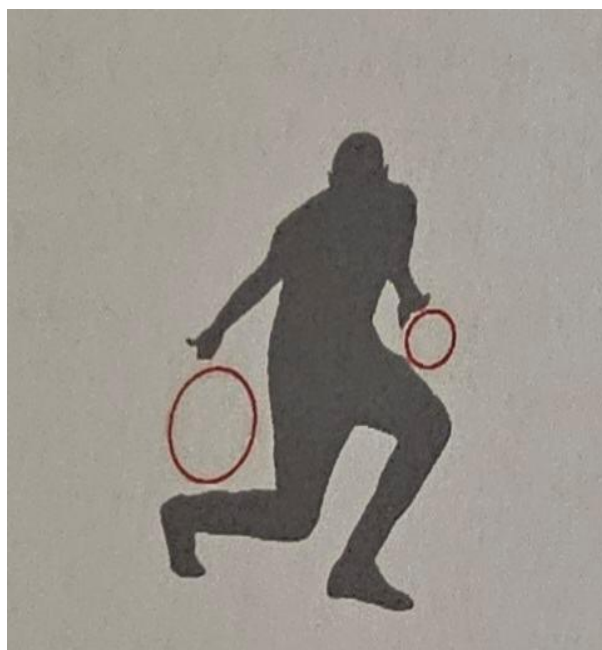
Taigi, vartininko pagrindinė užduotis yra sugauti kamuolį, o tai reikalauja tam tikrų techninių įgūdžių ir greitos reakcijos. Svarbu, kad vartininkas sugriebtų kamuolį delnais ir palaikytų jį tik pirštais, išlaikydamas rankas stabilias ir įtemptas. Be to, yra skirtumų tarp lauko futbolo ir sales futbolo vartininkų - pirmieji turi didesnę plotą valdyti ir daugiau judėti, todėl reikalaujama greito sprendimų priėmimo ir koordinacijos, o antrieji veikia ribotoje erdvėje. Nepriklausomai nuo aplinkybių, po kiekvieno smūgio svarbu, kad vartininkas tvirtai suimtų kamuolį rankomis, užtikrindamas saugumą. Taigi, vartininkai turi būti gerai pasirengę savo vaidmeniui, atsižvelgiant į savo specifines sąlygas ir technikas.

Smūgio blokavimas (kamuolio atmušimas). Pagrindinė vartininko funkcija salės futbole yra kamuolio atmušimas. Kuomet yra įmušamas įvartis, jis yra analizuojamas ir bandoma rasti priežastį, kodėl taip atsitiko, kad būtų galima išvengti panašių situacijų, tačiau dažnai pasitaiko, kad į situacijas,

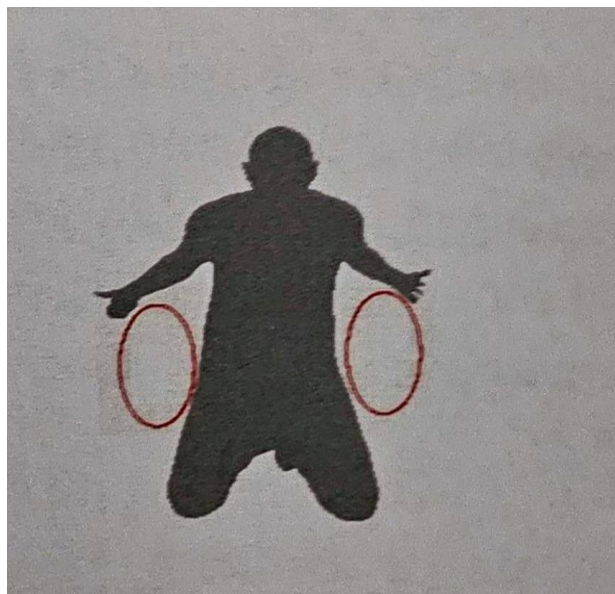
kai įvartis neįmušamas, neatsižvelgiama ir jos nėra detalesnės analizės dalis, nors turėtų būti. Pasak Matič (2021), dažna vartininkų klaida yra specifinė reakcija, kurią daugelis vartininkų naudoja nesąmoningai. Tai greiti ir budrūs pirštų judesiai, kurie palaiko vartininką pasiruošusį. Šis aspektas gali būti labai svarbus tam tikrose rungtynių situacijose, ypač kai vartininko regėjimo laukas yra sumažėjęs. Matič (2021) pabrėžia vartininko įpročius judėti, reaguojant į smūgį po judesio vietoje, be nuolatinės priedangos ant žemės, stipriai atsispirti nuo žemės abiem kojomis vienu metu. Tokia reakcija neabejotinai pagerina vartininko reakcijos momentą ir judesių sprogstamumą, tačiau atlikdami tokio pobūdžio judesius aukštyn ir žemyn, laukdami smūgio, vartininkai ruošiasi greitam reagavimui, o tai tampa rimta problema varžovų puolimo metu, kai prieš vartininką yra daug žaidėjų, kurie užstoja jo matymo lauką. Lietuvos šalės futbolo rinktinės treneris tikina, kad judesių metu vartininko kūnas nuolat keičia spaudimą iš ant žemės, o tais atvejais, kai varžovas staiga siunčia smūgį į vartus, vartininkas pirmiausia turi užimti žemesnę padėtį, kad atsiplėštų nuo žemės ir tik tada pradėti numatytą reakciją. Jei vartininkas smūgio metu atsiduria aukštoje padėtyje, jis pirmiausia bus priverstas nusileisti atgal į žemesnę padėtį ir tik tada galės pradėti savo apgalvotą reakciją. Nors tai sekundės dalis, šis aspektas gali turėti didelės įtakos sėkmingam kamuolio atrėmimui. Vienintelės situacijos per rungtynes, kai vartininkas gali taip reaguoti, yra tos, kai jis visiškai kontroliuoja besiruošiančio smūgiuoti varžovų žaidėjo judėjimą ir gali aiškiai numatyti, kada kamuolys judės link jo vartų (10 m baudos smūgis, 6 m baudos smūgis ir pan.). Reaguojant į žaidimą pereinamuoju laikotarpiu, dėl kiekvieno varžovų žaidėjo techninio judesio, vartininkas gali lengvai prarasti gerą poziciją, kad galėtų apsiginti nuo smūgio. Be abejo, vartininkas, priimdamas tinkamus sprendimus tinkamu žaidimo metu, teisingai sekdamas žaidimą, įvertindamas esamą varžovų žaidėjų padėtį ir jų kūno išsidėstymą, taip pat atpažindamas dominuojančią puolėjo koją, gali naudoti šį vartų gynybos metodą, tuo tarpu gynybos skirstymas yra skiriamas pagal stilių, čia išsiskiria vadinamieji gynybos "blokai", kuriuos dažniausiai naudoja šalės futbolo vartininkai. Juos skirstome į dvi gynybos sistemas:

1. Kryžiaus formos (žr. pav. 4);
2. Braziliškas blokas (žr. pav. 5).

Tačiau praktikoje galime pastebėti, kad, nesvarbu, ar tai būtų gynyba pereinamuoju laikotarpiu, ar kai vartininkai reaguoja iš ramybės, ar būdami „kryžminėje“ padėtyje, ar šliauždami ant abiejų kelių, kai puolėjas smūgiuoja, jie dažnai reaguoja mosuodami ranka. Taip smarkiai padidėja tikimybė praleisti įvartį. Tokioje situacijoje vartininkas be reikalo atveria erdvę, kurią jis nuolat saugotų, jei jo rankos tvirtai stovėtų šalia jų (Matič 2021).



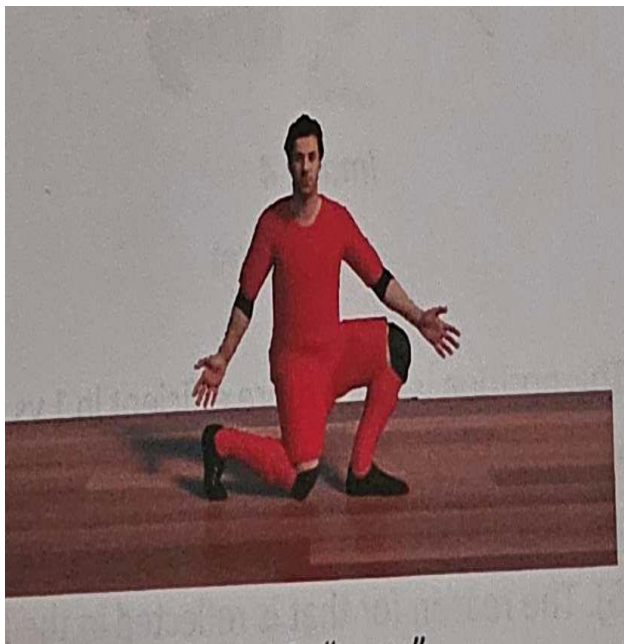
5 pav. Blokas kryžiaus formos



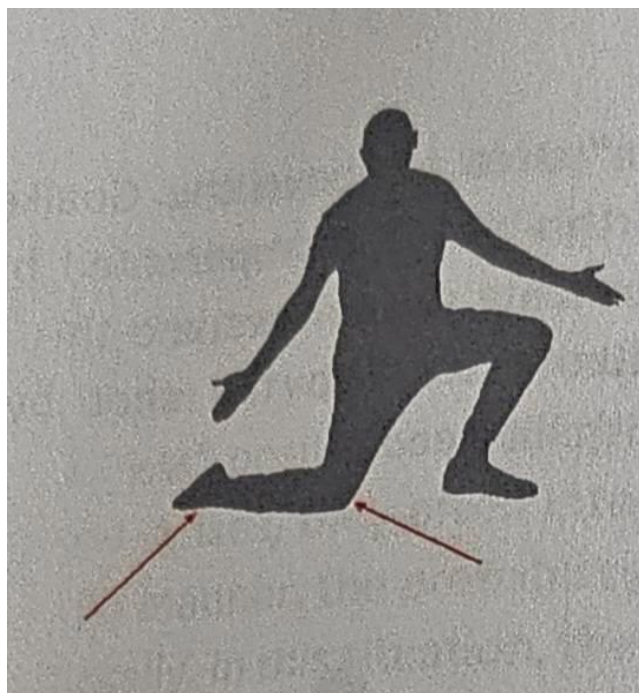
6 pav. Braziliškas blokas

Be to, po smūgio vartininkai neišvengiamai praranda pusiausvyrą ir galimybę greitai sureaguoti. Kai kalbame apie gynybą „kryžminėje“ padėtyje, užtektų tiesiog ištiesti dešinę ranką taip, kad viršutinė ir apatinė dešinės kojos dalys sudarytų dešinį trikampį, kurio delnas nukreiptas į kamuolį, pirštai išskėsti, o kairė ranka ištiesta tiesiai šalia kairiojo kelio, delnas pasuktas į kamuolį ir kuo arčiau žemės. Šioje situacijoje, vienintelė „pažeidžiama“ vieta yra virš vartininko dešiniojo peties (žr. 6 pav.) Tačiau

tai galima kompensuoti nuleistą dešinę koją pastačius ant kojos pirštų ir taip suteikiant Vartininkui galimybę sustabdyti smūgį pakėlus petį ar net galvą. Be to, iš šios pozicijos vartininkas galės sklandžiai sekti puolėją, jei šis pradės driblingą, o tai labai sudėtinga, kai jo kelias remiasi į žemę. Jei, pavyzdžiui, nuleistos dešinės kojos kelis liečiasi su žeme, reakcija beveik neįmanoma (žr. 7 pav.)



7 pav. Blokas



8 pav. Blokas su nuleista koja

Vienas iš labiausiai atpažįstamų salės futbolo gynybos būdų yra vartininko, ginančio savo vartus šliaužiant ant abiejų kelių, pozicija (braziliškas stilius). Daugelis vartininkų tiki, kad taip sumažins atvirą kampą ir neleis varžovų žaidėjui įmušti įvartį. Tačiau daugelis pervertina šį aspektą, nes lyginamieji matavimai įrodo, kad taip nėra. Matič (2013) teigia, tuo momentu, kai vartininkas nusprendžia taip įsikišti, jis turi žengti bent du žingsnius, kad įgytų pradinį greitį. Dėl tos pačios priežasties jo rankos vienu metu ištiesiamos už nugaros, kurios automatiškai sumažina vartininko saugomą plotą, jei tuo metu smūgiuoja priešininkas. Gali Tą akimirka, kai vartininko keliai paliečia žemę ir jis pasilenka kamuolio kryptimi, jo aukštis sumažėja 10-15 cm, palyginti su „kryžiumi“, o tai naudinga varžovui, jei jis smūgiuoja virš vartininko galvos. Šiuo atveju taip pat reikėtų atsižvelgti į tai, kad tuo metu vartininkas negali reaguoti nei galva, nei pečiais, nes abu jo keliai liečiasi su žeme. Be to, vartininkas palieka varžovų žaidėjui galimybę jį techniniu veiksmo būdu pergudrauti ir lengvai pelnyti įvartį, Turint omenyje, kad vartininkas (judėdamas ir abiem keliais liesdamas žemę) negali greitai ir veiksmingai reaguoti. vartininko galimybė keisti kryptį ir reakcijos būdą sumažėja iki minimumo, jei vietoj tiesioginio smūgio, kurį jis tikėjosi apginti, varžovas daro techninį veiksmą, atlieka perdavimą arba bando perkelti per vartininką kamuolį tai sukelia vartininkui papildomų iššūkių. Kita vertus, kai kalbame apie vartų pločio erdvę, kurią vartininkas gina smūgio metu, ji yra maždaug 10-15 cm didesnė, jei tai yra gynyba iš kryžminės padėties pozicijos, palyginti su braziliško stiliaus šliuožimu keliais. Braziliško stiliaus gerbėjai savo požiūrį grindžia kampų trumpinimu šliaužiant smūgiuojančio puolėjo kryptimi. Tačiau, , nuo to momento, kai vartininkas nusprendžia pradėti intervenciją šliauždamas abiem keliais, jam reikia bent dviejų žingsnių, kad įgytų bėgimo greitį, ir dar daugiau laiko kad, varžovas smūgiuodamas kamuolį, galėtų (galimai) kontaktuoti su kamuoliu. Jei pagal tą patį scenarijų vartininkas nuspręs gintis iš kryžminės pozicijos, jam reikės tiek pat laiko (galimam) kontaktui su kamuoliu pasiekti, kaip ir vartininkui, kuris gynybą pradėjo šliauždamas (Matič 2013).

Lauko futbole dažniausiai naudojamas yra ilgasis blokas. Jis skirtas tam, kad uždaryti visus kampus ir kuo labiau apsunkinti varžovui smūgi, tai pat jei priešininkas norės apvedinėti vartininką užimti kuo didesnę plotą, kad šis technikos veiksmas būtų kuo sudėtingesnis ir varžovas prarastų kamuolio kontrolę. Vartininkas turi leisti žemyn ir stengtis padaryti špagatą, ir vienu keliu liesti žemę, kad kamuolys nebūtų pasiūstas tarp kojų. Rankos turi būti išskiestos į šalis ir smūgio metu turi vartininkas su rankomis reaguoti ir atmušinėti smūgį (žr. 9 pav.)



9 pav. Ilgasis blokas

Lauko futbolo ir sales futbolo smūgio blokavimas, arba kamuolio atmušimas, yra svarbus aspektas, kuris skiriasi pagal šiuos du sportus. Lauko futbolo žaidėjai dažniausiai blokuoja smūgius su kojomis ar galva, siekdami išvengti priešininkų smūgių į savo vartus. Šis blokavimo būdas daugiausia yra paremtas žaidėjų kūno judesiais, o tikslas yra išsaugoti kontrolę priešininkų atžvilgiu ir išsaugoti kamuolį komandos valdžioje. Priešingai, salės futbolo smūgio blokavimas yra intensyvesnis ir greitesnis. Šis sportas, kuris žaidžiamas uždaroje salėje, reikalauja greičio ir reakcijos, kad būtų galima atmušti kamuolį, kuris dažnai juda labai greitai. Tai dažniausiai atliekama judesiais aptartais anksčiau, pvz., braziliškas blokas, blokas su nuleista koja ir kt. Taigi, pagrindinė vartininko funkcija salės futbole yra kamuolio sustabdymas, nors kartais ignoruojamos situacijos, kai įvartis neįmušamas, nors jos gali suteikti svarbią mokymosi iš klaidų patirtį. Vartininkai dažnai netinkamai reaguoja į smūgius, naudodami rankas, kas padidina klaidų riziką. Palyginus su lauko futbolo vartininkais, salės futbolo vartininkai dažnai susiduria su greitesniais ir intensyvesniais kamuolio smūgiais, reikalaujančiais greito atsako. Tačiau abiejų sportų vartininkų tikslas lieka tas pats - išlaikyti kontrolę priešininkų atžvilgiu ir išsaugoti kamuolį komandos valdžioje. Svarbu, kad vartininkai pasirinktų tinkamą reakcijos būdą ir poziciją, kad išvengtų klaidų ir sėkmingai gintų savo vartus.

2.2 Taktinio rengimo skirtumai

Taktika. Tai sportinio pasirodymo varžybose menas ir žaidėjų gebėjimas tikslingai panaudoti savo jėgas ir gebėjimus, bei pasirinkti būdus ir priemones savo tikslams pasiekti (Gražulis, Kareiva 2013).

Kazakevičius (2006) teigia, kad tarp taktikos ir kitų futbolo treniruočių, ypač techninių, yra labai glaudus ryšys. Futbolininko veiksmų technika yra priemonė, kuria įgyvendinamos visos taktinės idėjos. Žaidėjų gebėjimas teisingai atlikti įvairius techninius veiksmus rungtynių metu leidžia treneriui parinkti rungtynėms tinkamą taktiką, prireikus ją keisti ir skirti žaidėjams individualias užduotis. Yra dvi taktikos rūšys:

1. Puolimo taktika;
2. Gynybos taktika.

Žaidimo sistema – tai pagrindinis komandinio žaidimo organizavimo metodas, iš anksto nustatant žaidėjų vaidmenis ir atsakomybę, nurodant žaidimo būdą ir starto pozicijas (Novikovas, 2002).

Ši sistema, kaip ir taktika, gali būti gynybinė arba puolamoji, priklausomai nuo pradinės žaidėjų padėties, skirtingose pozicijose esančių žaidėjų skaičiaus ir rungtynių tikslų. Toks žaidėjų išdėstymas aikštėje yra sąlyginis ir rungtynių metu kinta priklausomai nuo žaidėjams keliamų užduočių ir konkrečios rungtynių situacijos. Priklausomai nuo konkrečios rungtynių situacijos, rungtynės vyksta dviem etapais: puolimo ir gynybos. Jos per rungtynes kartojamos nuo 80 iki 110 kartų. Šios žaidimo fazės lemia individualią, grupinę ir komandinę žaidėjų taktiką (Kazakevičius, 2006).

Individuali taktika – techninių veiksmų atlikimo laiko, būdo ir vietos parinkimas atsižvelgiant į rungtynių situaciją, žaidėjų gebėjimus ir komandos taktiką. Individuali taktika išreiškiama, kai komanda turi kamuolį (puola) arba neturi kamuolio (ginasi). Sėkmingai vykdyti grupinę taktiką gali tik gerą individualų taktinį pasirengimą turintys futbolininkai (Gražulis, 2013).

Grupinė taktika – suderinti ir tikslingi dviejų ar daugiau žaidėjų veiksmai siekiant įveikti varžovą (kombinacija). Tai bendradarbiavimo ir bendravimo su partneriais aikštelėje būdas sprendžiant taktines problemas. Grupinė taktika įgyvendinama, kai komanda puola, ginasi, pereina iš puolimo į gynybą arba atvirkščiai. Žaidėjų bendradarbiavimas gali būti tiesioginis, kai veiksmų derinys atliekamas perduodant kamuolį partneriui, arba netiesioginis, kai žaidėjų veiksmai be kamuolio sudaro geresnes sąlygas jų partneriams (pavyzdžiui, puolant atlaisvinamos tam tikros aikštės zonos iš stumti varžovą iš kelio ir saugoti partnerį ginantis (Kanišauskienė, 2019).

Komandinė taktika – visos komandos tinkamiausio žaidimo, puolimo ar gynybos būdo vykdymas siekiant tikslo. Tai sąmoningai pasirinktas metodas, kuriuo organizuojami komandos veiksmai siekiant išspręsti tam tikrą problemą. Rungtynėse pasirenkama puolimo, gynybos ir kontratakos taktika. Ruošiantis konkrečioms rungtynėms svarbu pasirinkti tinkamą žaidimo strategiją. Tai metodas, naudojamas pasirengti arba pasiruošti konkrečioms rungtynėms, naudojant komandos pasirengimą, organizavimą ir taktiką, kad būtų pasiekti numatyti tikslai (Karpa, 2021).

Puolimo taktika – sportinės kovos organizavimas ir vedimas bei žaidėjų tarpusavio sąveika atliekant puolimo veiksmus. Žaidėjų puolamieji veiksmai prasideda rungtynių metu, kai kamuolį perima besiginanti komanda arba kai kamuolys gražinamas į aikštę iš už šoninės linijos įmušus įvartį, įmušus įvartį nuo vidurio linijos, baudos smūgiu arba laisvu smūgiu. Ji prasideda, kai pagrindinis šios taktikos tikslas – sukurti progas patiems žaidėjams arba sudaryti palankias sąlygas savo komandos žaidėjams sėkmingai atakuoti smūgiu į vartus (Budzyn, 2021).

Individuali taktika nevaldant kamuolio – žaidėjai pasirenka savo veiksmus, vietą ir laiką, kad atsivertų, kad galėtų priimti kamuolį arba priverstų varžovus judėti kartu su jais ir atvertų erdvę savo komandos žaidėjams. Dengiantis svarbu numatyti atakos kryptį ir keisti bėgimo greitį bei kryptį; taip pat svarbi partnerių padėtis. Jei žaidėjas yra tinkamai dengiamas ir gauna kamuolį toje aikštės zonoje, sukuriama kiekybinis pranašumas, apsunkinantis besiginančios komandos žaidėjų darbą. Nuolatinis žaidėjų judėjimas įvairiomis kryptimis ir jų individualūs sprendimai vykdant komandines taktines užduotis sudaro individualios taktikos įvaldymo esmę (Labutis, 2006).

Individuali taktika su kamuoliu – pasirinkite veiksmus su kamuoliu pagal žaidimo situaciją ir atlikite juos tinkamu metu. Kamuolio gaudymas - svarbus veiksmas atliekant grupines ir komandines taktines užduotis. Jis pasirenkamas norint laimėti laiko laukiant savų žaidėjų pastiprinimo, išnaudoti erdvę prieš žaidėjus arba suklaidinti varžovus. Perdavimas yra labai svarbus individualių įgūdžių elementas. Jis yra tarsi pereinamoji grandis nuo individualaus prie kolektyvinio žaidimo. Pasirinkus tinkamą būdą ir laiką perdavus kamuolį reikiama atstumą į pavojingiausią vietą, galima apsunkinti žaidimo situaciją ir sukelti rimtą pavojų varžovų vartams. Smūgis į vartus yra viso žaidimo esmė ir lemia įvartį (Garganta, 2017).

Grupės taktika. Daugelis taktinių idėjų įgyvendinamos žaidėjams atliekant taktinius derinius. Derinys-tai dviejų ar daugiau žaidėjų koordinuoti ir tikslingi veiksmai laike ir erdvėje, skirti įvairioms taktinėms problemoms spręsti. Rungtynėse naudojami deriniai gali būti išmokyti per treniruotes arba improvizuoti reaguojant į situaciją. Atsižvelgiant į jų atlikimo pobūdį, jie gali būti skirstomi į tiesioginius derinius žaidimo metu (žaidimas sienele, kamuolio perdavimas, ėjimas už žaidėjo su

kamuoliu, žaidimas vienas prieš viena su varžovu) ir derinius atnaujinant žaidimą (įprastose padėtyse). Šių padėčių deriniai -kampiniai, laisvieji smūgiai, baudos smūgiai, nuošalės ir vartų smūgiai-leidžia žaidėjams neskubėti, užimti tinkamą padėtį aikštėje ir pasiruošti tęsti ataką. Nesvarbu, kaip aktyviai žaidėjai žaidžia puolime, svarbiausia yra taikyti grupinę taktiką ir perduoti kamuolį varžovams. Jie nesirenka perdavimo būdo, trajektorijos ar bėgimo būdo arba nenumato varžovo judėjimo greičio ir krypties (Armatas, 2014).

Komandinė puolimo taktika išreiškiama dviem būdais: greitasis puolimas ir pozicinis puolimas (Novikovas, 2002; Kazakevičius, 2006; Armatas, 2014).

Greita ataka – komandos žaidėjų veiksmai, kuriais siekiama užbaigti ataką smūgiu įvartus po trijų-penkių apsikeitimų perdavimais (dengimas, varžovo atstūmimas). Norint pasiekti tikslą, reikia naudoti ilgus perdavimus už varžovų žaidėjų. Atakos metu saugas atsistoja už puolėjų ir tampa antrąja puolimo linija (Novikovas, 2002).

Pozicinė ataka. Jai būdingas palyginti ilgas atakos laikas ir didelis perdavimų skaičius, o visi komandos žaidėjai yra judrūs. Perduodant kamuolį iš krašto į kraštą gali pasikeisti žaidimo greitis ir atakos kryptis, todėl svarbu, kad gynyba ataką pradėtų lėtai, o užbaigtų puolimo linija. Gerai išsidėstę ir gerai judantys žaidėjai gali suteikti jiems pranašumą prieš daugelį prastesnių varžovų. Suprantamas trenerio noras padidinti vidurio puolėjų skaičių. Jų pozicija leidžia lengviau susikurti kiekybinę persvarą tiek varžovų gretose, tiek ir savo aikštės pusėje, nes komanda turės daugiau laiko įvarčiui įmušti (Armatas, 2014).

Kazakevičius (2006) išvardija šešis pagrindinius atakos reikalavimus:

(1) Atakos plotis. Priekinės linijos žaidėjai, atsidūrę aikštės viduryje arba pusiaukelėje, užima pozicijas aikštės priekyje, atitraukdami varžovų žaidėjų dėmesį, palikdami aikštės vidurį laisvą erdvę komandos žaidėjams, kurie gali užimti pozicijas arba atsitraukti nuo varžovų žaidėjų nuošalėje, judėdami įstrižai arba kertant link varžovų vartų.

(2) Puolimo gylis. Atstumas nuo arčiausiai varžovų vartų esančio žaidėjo iki paskutinio žaidėjo prie savų vartų. Labai svarbu, kad žaidėjai nebūtų tiesioje linijoje. Tiesi linija ne tik palengvina kamuolio perdavimą jo neprarandant, bet ir palengvina kovą dėl prarasto kamuolio. Kuo gilesnė linija, tuo lengviau atakuoti ir tuo mažesnė grėsmė prarasti kamuolį.

(3) Žaidėjų judrumas svarbus aktyvios gynybos reikalavimas-būti atviram, priimti kamuolį ir judėti, priverčiant varžovą judėti, taip atlaisvinant tam tikras aikštės zonas pozityviems savo komandos žaidėjų veiksams.

(4) Greiti perdavimai pereina į priešininko poziciją. Komandos žaidėjai juda link varžovų vartų. Bet kokiu atveju kamuolio praradimas savo pusėje netoli baudos aikštelės yra pavojingesnis nei jo praradimas varžovų pusėje.

(5) Puolimo krypties keitimas. Perduodant kamuolį skirtingomis kryptimis, varžovų komandos gynyba įtampa sunkiau gintis, o puolančiai komandai – dengti savo žaidėjus. Paprastai neįmanoma sukcentruoti gynybos toje zonoje, kurioje yra kamuolys. Nors šie puolančiosios komandos taktiniai manevrai palengvina puolimą, besiginančios komandos žaidėjai turi įdėti daug fizinių pastangų.

(6) Atakos užbaigimas smūgiu. Šis taktinis reikalavimas svarbus ne tik komandos žaidimui, bet ir komandai, kuri stengiasi laimėti laiko, kad gynyba galėtų susiorganizuoti po atakos.

Salės futbolo ir lauko futbolo vartininkų taktinio rengimo skirtumai yra reikšmingi dėl skirtingo žaidimo pobūdžio. Salės futbole vartininkas dažniausiai veikia mažesnėje erdvėje ir turi būti itin greitas bei vikrus, nes atakos vyksta daug greičiau, o smūgiai į vartus būna staigesni ir arčiau vartų. Taktinis rengimas čia akcentuoja greitą reakciją, pozicijos keitimą ir gebėjimą žaisti kojomis, kad galėtų efektyviai dalyvauti komandos žaidime ir pradėti atakas. Tuo tarpu lauko futbolo vartininkas turi daugiau erdvės ir laiko priimti sprendimus, todėl jo taktinė rengimo dalis apima pozicijos nustatymą, bendravimą su gynėjais bei gebėjimą tvarkytis su aukštais kamuoliais ir ilgesniais smūgiais. Lauko futbolo vartininkai dažnai turi būti stipresni fiziškai, kad galėtų atlaikyti susidūrimus ir gintis didesniame plote.

Taigi, taktika sporte, ypač futbolo varžybose, yra žaidėjų gebėjimas panaudoti savo jėgas ir įgūdžius siekiant pergalės, pasirinkti tinkamus metodus ir priemones savo tikslams pasiekti. Futbolo taktika glaudžiai susijusi su techniniu pasirengimu, nes žaidėjų techniniai veiksmai leidžia treneriui pasirinkti tinkamą taktiką ir pritaikyti ją rungtynių metu. Futbole išskiriamos dvi pagrindinės taktikos rūšys: puolimo ir gynybos. Komandinė taktika organizuoja žaidimą, nustatydamą žaidėjų vaidmenis ir atsakomybę, o individuali ir grupinė taktika padeda žaidėjams veikti atskirai arba kartu su komandos draugais. Puolimo taktikoje svarbu žaidėjų tarpusavio sąveika ir gebėjimas kurti progas smūgiui į vartus, o gynybos taktikoje – gebėjimas tinkamai pasiskirstyti aikštėje ir greitai reaguoti į besikeičiančias situacijas. Greitas puolimas ir pozicinė ataka yra dvi pagrindinės puolimo taktikos formos. Vartininkų taktinio rengimo skirtumai tarp salės ir lauko futbolo yra reikšmingi dėl skirtingo žaidimo pobūdžio ir reikalavimų.

2.3 Fizinio rengimo skirtumai

Fizinis ugdymas yra sudėtingas procesas ir vienas iš visavertės asmenybės ugdymo elementų. Kotzamanidis (2006) teigia, kad salės futbolo vartininkai turi suprasti, kad kartu su futbolo įgūdžiais jie turi išsiugdyti pagrindines fizines savybes ir bendrus gebėjimus, o salės vartininkams reikalingų fizinių savybių ir bendrų gebėjimų negalima išsiugdyti vien tobulinant techniką. Fizinių savybių ir kompleksinių gebėjimų ugdymas turi būti derinamas su techninių judesių tobulinimu, tačiau fiziniam lavinimui turi būti skiriama atskira praktika ir laikas. Parengiamuoju metinių treniruočių laikotarpiu pagrindinis dėmesys turi būti skiriamas fiziniam lavinimui. Salės vartininkų treniruotėse turi būti parenkamas ir taikomas įvairus darbo krūvis, kuris veiksmingai gerina žaidėjo fizinį parengtumą ugdant specifinį fizinį pasirengimą, taip pat techninius judesius ir taktiką (pvz., greitą puolimą). Svarbiausias sportinio rengimo bruožas- fizinio ir techninio rengimo integracija (Saez-Saez de Villarreal, 2010).

Greitis – tai žmogaus gebėjimas atlikti judesį ar veiksmą tam tikromis sąlygomis per kuo trumpesnę laiką. Kiek plačiau greitumą galima apibrėžti kaip žmogaus fizinę ypatybę, sugebėjimą greitai atlikti atskirų kūno dalių (po tam tikro signalo arba savo valios pastangomis) judesį arba kompleksą, greitai pernešti visą kūno masę iš vienos vietos į kitą, išvystyti didelį kūno masės judėjimo greitį per trumpą laiką (Skernevičius ir kt., 2004).

Greitis ir jo ugdymas – fizinė salės futbolo vartininkų savybė ir koordinacijos įgūdžių išraiška- judesių, veiksmų ir judesių kombinacijų savalaikiškumas (kokybinė savybė) ir greitis (kiekybinė savybė). Greitumo požymiai: judesių (veiksmų) vienetinis greitis, judesių ir veiksmų dažnumas, reakcijos į dirgiklius (žaidybinę situaciją) laikas (Kubo ir kt., 2007).

Reakcijos greitis. Žaidimas – tai motorinė reakcija, konkreti, tikslinga judesio ar veiksmo reakcijų grandinė į įvairius dirgiklius. Motorinių reakcijų atveju galima skirti reaktyvinę ir motorinę veiklą (Young ir kt. 2002).

Judėjimo greitis. Tai gebėjimas greitai keisti padėtį aikštelėje atliekant koordinuotus judesius. Jis lavinamas stiprinant konkrečias raumenų grupes, kad padidėtų jų elastingumas ir judėjimo greitis. Lokomocinis greitis labai priklauso nuo starto greičio. Šiam gebėjimui ugdyti futbolo treniruotėse, be įprastų greičio treniruočių, reikia specialių stimulų, skatinančių maksimalias pastangas. (Markovic ir Mikulic, 2010.)

Techninių veiksmų greitis. Jis, be kita ko, priklauso nuo salės futbolo vartininko techninio ir taktinio pasirengimo. Techninių veiksmų greitis didėja, kai salės futbolo vartininkai yra gerai įvaldę šiuos judesius, veiksmus ir veiksmų derinius ir žino atliekamų pratimų struktūrą.

Bendradarbiavimo greitis. Tai visų pirma priklauso nuo salės futbolo vartininko reakcijos greičio ir taktinio (grupės taktikos) pasirengimo. Tai labai svarbu tiek puolime (savalaikis ir greitas kamuolio perdavimas varžovui, kuriam iki gynėjo trūksta vos sekundės dalies), tiek gynyboje (dengiamųjų žaidėjų keitimasis aktyvioje gynyboje).

Jėga. Tai fizinė žaidėjo savybė-gebėjimas įveikti arba pasipriešinti išoriniam pasipriešinimui vienu raumenų susitraukimu. Vartininkams būdinga staigi jėga, t. y., gebėjimas per kuo trumpesnį laiką panaudoti didžiausią jėgą (tai lemia judėjimo ir žaidimo sąlygos). Šis gebėjimas pasireiškia šokinėjant, metant kamuolį, perduodant kamuolį ir staigiai greitėjant.

Fiziniai jėgos lavinimo pratimai pagal jų poveikį organizmui skirstomi į dvi grupes:

Bendrieji jėgos treniruočių pratimai. Pirmiausia naudojami vaikų, paauglių ir jaunimo treniruotėms. Jie didina bendrąją raumenų jėgą, stiprina atskiras raumenų grupes ir suteikia pagrindą būsimums specifinėms jėgos treniruotėms. Tai šuoliai su smėlio maišais, šuoliai su sunkesniais diržais, treniruotės įveikti savo kūno svorio ir priešininko svorio pasipriešinimą, treniruotės pasilenkti, atsispaudimai, svorių kėlimas gulint ir kt. Treniruojant jėgą su svarmenimis, sportininkui svarbu nustatyti optimalų keliamą svorį, pakartojimų skaičių ir pratimo tempą.

Lokalieji pratimai. Stiprina tas raumenų grupes, kurios labiausiai dirba žaidžiant futbolą. Čia judesių struktūra ir pratimo atlikimo pobūdis turi atitikti žaidžiant atliekamus judesius, veiksmus. Tai sunkesnių kamuolių perdavinėjimas, judėjimas aikštelėje apsiavus sunkesniais bateliais ir kt. (Stonkus, 2002).

Specialioji jėga. Salės futbolo vartininkams reikia kokybiškai ir laiku atlikti techninius judesius ir techninių judesių kombinacijas. Specialioji jėga yra svarbiausias futbolininko jėgos (fizinės jėgos) komponentas ir yra ypač svarbi atliekant kūno valdymo techniką, pavyzdžiui, judesius pirmyn, atgal, į šonus ir šuolius. Greiti ir galingi tokio pobūdžio veiksmai yra būtina sėkmingo žaidimo sąlyga

Šoklumas arba greitumo jėga. Tai vienas svarbiausių salės futbolo vartininkų kompleksinių gebėjimų. Tai žaidėjo gebėjimas atsispyrimo jėga pakylėti save aukštyn, tolyn. Jis priklauso nuo:

1. absoliučios kojų (visų pirma pėdos) raumenų jėgos;
2. staigiosios jėgos (kojų raumenų susitraukimo greičio);
3. judesių koordinacijos.

Ugdant šoklumą, futbolininkams reikia laikytis šių pagrindinių reikalavimų:

1. pašokti greitai ir laiku;
2. pašokti tik aukštyn, be įsibėgėjimo arba mažai įsibėgėjus;
3. pašokant daryti rankų judesius (mostus);

4. pašokti daug kartų iš eilės (serijiniai šuoliai), po fizinio krūvio, iš nepatogių padėčių, rungiantis su varžovu;
5. gebėti valdyti kūną ore;
6. gebėti tinkamai nušokti, kad būtų galima sėkmingai veikti toliau;
7. Veiksmingas gali būti tikslingai taikomas pliometrinis metodas (Stonkus, 2002).

Salės futbolo ir lauko futbolo vartininkų fizinis rengimas skiriasi dėl skirtingų žaidimo sąlygų ir reikalavimų. Salės futbolo vartininkai dažniausiai treniruojasi mažesnėje erdvėje ir turi greitai reaguoti į intensyviai kintančias situacijas, todėl jų treniruotėse akcentuojamas reakcijos greitis, vikrumas ir sprogstamoji jėga. Jie dažnai atlieka trumpus, greitus judesius ir šuolius, kad greitai reaguotų į artėjančius kamuolius. Tuo tarpu lauko futbolo vartininkai treniruojasi didesnėje aikštelėje ir susiduria su ilgesniais ir aukštesniais smūgiais, todėl jų treniruotėse daugiau dėmesio skiriama išsvermei, pozicijos žaidimui ir gebėjimui valdyti erdvę, taip pat stiprinant bendrą kūno jėgą, ypač viršutinės kūno dalies raumenis.

Taigi, fizinis ugdymas yra svarbi asmenybės ugdymo dalis, ypač vartininkams, kurie privalo ne tik tobulinti futbolo techniką, bet ir ugdyti fizines savybes bei gebėjimus. Reikia atskirai skirti laiko fiziniam pasirengimui, derinant jį su techniniais įgūdžiais. Pagrindinės fizinės savybės, kurias reikia lavinti, yra greitis, jėga, judrumas ir koordinacija. Vartininkai turi gebėti greitai reaguoti, keisti kūno padėtį ir atlikti techninius veiksmus. Salės ir lauko futbolo vartininkų treniruočių metodai skiriasi dėl skirtingų žaidimo sąlygų, akcentuojant skirtingus fizinius gebėjimus: salėje – reakcijos greitį ir vikrumą, lauke – išsvermę ir erdvės valdymą.

2.4 Psichologinio rengimo skirtumai

Sėkmė futbole priklauso nuo daugelio veiksnių, įskaitant fizinį išsivystymą, psichologinius žaidėjų gebėjimus, žaidėjų motyvacijos lygį ir taktikos naudojimą prieš varžovus (Morris, 2000).

Talentingus salės futbolo vartininkus lemia ne tik fizinis pasirengimas, bet ir psichologiniai veiksniai (Morris, 2000). Taip pat svarbi besitreniruojančius salės futbolo vartininkus veikianti aplinka (Brettschneider, 1999), socialinių ir psichologinių veiksnių poveikis, lemiantis požiūrį, motyvaciją, poreikius, sportuojančiojo gerovę ir pasitraukimo iš sporto priežastis (Molinero ir kt. 2009), įgūdžių ugdymą, kompetencijos suvokimą ir vertinimą, vertybių formavimąsi (Stundz, 2009). Salės futbolo vartininko žaidimo sėkmę gali lemti ir įsipareigojimas, pasitikėjimas savimi, nerimas, geresnė koncentracija, gebėjimas naudoti psichologinio veikimo strategijas, savireguliacijos įgūdžiai

(Mladenovič, 2011), savarankiškumas, taip pat prognozavimas, sprendimų priėmimo įgūdžiai, elgesys, socialinis statusas (Rutten ir kt. 2008).

Psichologinis pasiruošimas nepriklauso nuo to, ar tai draugiškos rungtynės, ar pasaulio čempionato finalas. Vartininkas ruošiasi sau, nepriklausomai nuo to, kas yra varžovas. (Matič 2020). Įvertinus visus kriterijus, kuriais vadovaujasi rinktinių treneriai rinkdamiesi vartininką yra psichologinis vartininko stabilumas. Šis veiksnys yra labai svarbus beveik kiekvienam treneriui. Tačiau tam, kad vartininkas pasiektų patenkinamą psichologinio stabilumo lygį, reikia jam padėti. Dažnai diskutuojama apie svarbiausią žaidimo momentą vartininkui. Labai dažnai pabrėžiamas, kad vartininkui svarbiausia yra atremti pirmąjį į jo vartus nukreiptą smūgį. Manoma, kad tai suteiks jam reikiamą saugumą tęsti rungtynes. Žinoma, kiekviena sėkminga gynyba turės teigiamą poveikį vartininko pasitikėjimui savimi, taip pat ir pirmasis įvartis, bet ar tai reiškia, kad kiekvienas nesėkmingas įvartis turi turėti jam neigiamą poveikį. Būtent čia išryškėja vartininko psichologinio pasirengimo lygio ir mąstymo būdo skirtumas. Vartininkas daugeliu atvejų visą rungtynių laiką (ar bent jau didžiąją jo dalį) praleidžia aikštėje. Tai automatiškai reiškia, kad jo koncentracijos lygis ir psichologinis stabilumas neturėtų labai svyruoti. Akivaizdu, kad to, kas vyksta tam tikru rungtynių momentu, negalima pakeisti, taip pat negalima iš anksto žinoti, kas nutiks kitais rungtynių momentais. Taigi, salės futbolo vartininkui svarbiausias yra momentas, kuris rungtynių metu seka po įvartinio momento. Tai vienintelis atskaitos taškas, į kurį jis turėtų nukreipti visą savo dėmesį. Vartininko gebėjimas ramiai ir susikaupus tęsti žaidimą po padarytos klaidos suteikia jam papildomos vertės ir lemia skirtumą kitų kolegų atžvilgiu. Norint tai pasiekti vartininkams pagerinti šį aspektą, reikia atlikti konkretų darbą. Turi būti tinkamas požiūris į kiekvieną vartininką atskirai. Taigi, nėra vieno požiūrio į visus vartininkus. Kiekvienas vartininkas yra individualus pats sau ir būtent taip į jį reikia žiūrėti. Tačiau ruošiant vartininką reikia atkreipti dėmesį į dar vieną dalyką: psichologinio pasirengimo tipą, būdą ir apimtį, kurie turėtų būti pritaikyti prie dabartinių vartininko poreikių. Dusan Matič teigia, kad kartais vartininkų trenerio dalyvavimas ir įtaka yra būtini didesniu mastu, tačiau, kai įvertinama, kad vartininkas yra kupinas pasitikėjimo savimi ir akivaizdžiai psichologiškai pasirengęs, nereikėtų persistengti ir įteigti savo nuomonę. Psichologinis vartininko pasirengimas salės futbole gali būti labai svarbus, ypač kai kalbame apie aukščiausią lygį.

Stresas.

Be baimės, pagrįstai dar vadinamas „tyliuoju vartininko žudiku“, stresas yra dar vienas priešas, nuo kurio reikia saugotis. Skirtingai nuo mėgėjiškų ar pramoginių salės futbolo treniruočių, kurios

paprastai nesukelia streso, aukščiausio lygio ir profesionaliose varžybose stresas yra labai ryškus. Jei stresą apibrėšime kaip naujo reikalo poreikį, galime daryti išvadą, kad stresą sukeliantys veiksniai gali būti įvairūs. Matič (2013) išvardina tik kelis streso sukėlėjus:

- (1) Pasirodymas rungtynėse;
- (2) Konfliktai;
- (3) Kelionės;
- (4) Traumos;
- (5) Jaunojo vartininko debiutas;
- (6) Lemiamo smūgio (baudinio) saugojimas;
- (7) Pergalė ir pralaimėjimas;
- (8) Komandos keitimas;
- (9) Trenerio keitimas;
- (10) Pasirodymas didelės rizikos rungtynėse;
- (11) Taurės varžybos, kvalifikacinės rungtynės;
- (12) Rėmėjų įtaka.

Visi šie elementai gali turėti esminės įtakos vartininko pasirodymui rungtynių metu, todėl vartininkas turi būti pasirengęs visoms galimoms situacijoms, kurių galima tikėtis rungtynėse, o tai taip pat yra viena iš pagrindinių psichologinio pasirengimo prieš rungtynes užduočių. Priklausomai nuo asmenybės profesijos, psichologinis vartininko pasirengimas prieš rungtynes yra absoliučiai individualus ir skiriasi priklausomai nuo vartininko.

Salės futbolo vartininkų ir lauko futbolo vartininkų psichologinis rengimas turi reikšmingų skirtumų dėl skirtingų žaidimo aplinkybių ir dinaminių reikalavimų. Salės futbolo vartininkai dažnai susiduria su greitesniu žaidimo tempu ir mažesniu aikštės dydžiu, todėl jiems būtina greičiau priimti sprendimus ir reaguoti į staigius, netikėtus situacijų pasikeitimus. Tai reikalauja itin aukšto koncentracijos lygio ir gebėjimo greitai atsigauti po nesėkmingų epizodų. Kita vertus, lauko futbolo vartininkams svarbesnė yra ilgalaikė koncentracija, nes žaidimas vyksta didesnėje erdvėje ir yra mažiau intensyvus momentiniame lygmenyje. Jiems reikia gebėjimo išlaikyti dėmesį ir būti pasiruošusiems veikti, kai kamuolys priartėja prie jų vartų, kas gali įvykti retai, bet reikalauja tobulo pasiruošimo.

Apibendrinant galima teigti, kad sėkmė futbole priklauso nuo daugelio veiksnių, įskaitant fizinį pasirengimą, psichologinius gebėjimus, motyvaciją ir taktiką. Vartininkų sėkmę lemia ne tik fizinis pasirengimas, bet ir psichologiniai bei socialiniai veiksniai, tokie kaip aplinka, motyvacija, gebėjimas

susidoroti su stresu, savireguliacija ir psichologinis stabilumas. Vartininkų psichologinis pasiruošimas yra esminis, nepriklausomai nuo rungtynių svarbos. Stresas yra didelis iššūkis profesionaliems vartininkams, todėl svarbu individualizuotas psichologinis pasirengimas. Salės futbolo vartininkai susiduria su greitesniu žaidimo tempu, o lauko futbolo vartininkams svarbesnė ilgalaikė koncentracija.

3. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

3.1. Tyrimo metodai

1. Mokslinių šaltinių analizė.
2. Vaizdo medžiagos analizė.
3. Sukauptų duomenų lyginamoji statistinė analizė.

Mokslinių šaltinių analizė. Analizuojama įvairių autorių mokslinė literatūra susijusi su salės futbolo vartininkų rengimu. Šiuo tyrimo metodu buvo analizuojami literatūros šaltiniai ir tyrimo rezultatai. Literatūros analizė padėjo numatyti darbo eigą, sudaryti salės futbolo vartininkų rengimo modelį bei jį pritaikyti salės futbolo vartininkų fiziniams ir taktiniams veiksams atlikti treniruočių ir varžybų metu. Šaltinių analizė padėjo pastebėti esančias problemas ir pabrėžti temos aktualumą.

Vaizdo medžiagos analizė. Vaizdo medžiagos šaltinių analizė. Norint tinkamai atlikti tyrimą, reikėjo peržiūrėti ir išanalizuoti daug vaizdo medžiagos kuri patalpinta youtube.com platformoje. Kiekvienas momentas buvo peržiūrimas po 3 kartus, kad kuo tiksliau būtų suvedami duomenys. Momentai skirstomi 5 kriterijais (smūgių kiekį, smūgius į vartų plotą, praleistų įvarčių kiekį, iš kur dažniausiai mušami įvarčiai, kaip mušami, iš kokios atakos ir kokiam laiko intervale).

Sukauptų duomenų lyginamoji statistinė analizė. Analizuojant tyrimu duomenis, taikyti vidurkio ir grafikos metodai. Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant „Microsoft Office Excel for Windows“ kompiuterinėmis programomis. Lyginamoji analizė tiriamųjų komandų vidurkiai buvo lyginami naudojant Lietuvos TOPsport Futsal A lygos ir didžiojo Lietuvos futbolo TOPsport A lygos duomenis.

3.2 Tyrimo imtis ir organizavimas

Tyrimo imtį sudaro TOPsport Futsal A lygoje žaidžiantys FK „Akmenės Kraštas“ (18 rungtynių) ir didžiojo futbolo TOPsport A lygos Šiaulių futbolo akademijos (36 rungtynės) komandos.

Tyrimo procesas: su FK „Akmenės Kraštas“ ir Šiaulių futbolo akademijos atstovais buvo susisiekiama dėl leidimo analizuoti šių komandų varžybų statistinius duomenis. Tirdamas remiausi įvairia literatūra ir sportiniais straipsniais. Remdamasis „Flashscore“ platforma sukūriau salės futbolo vartininkų stebėjimo protokolą, žr. priedas Nr. 26. Remiantis vaizdo medžiaga buvo išanalizuoti

Šiaulių futbolo akademijos ir FK „Akmenės Kraštas“ varžybų statistiniai duomenys. Parengtas vartininkų rengimo modelis, suformuluotos išvados bei pateiktos rekomendacijos.

Tyrimas buvo atliktas 6 etapais:

1 etapas – susisiekimasis su komandos atstovais ir gautas leidimas analizuoti šių komandų varžybų statistinius duomenis;

2 etapas – literatūros šaltinių analizė, įvairių šaltinių atranka ir pritaikymas savo darbui, knygų susijusių su salės futbolo vartininkais analizė, rengiant salės futbolo vartininkų rengimo modelį;

3 etapas – Šiaulių komandos statistinė varžybų analizė, „Youtube“ platformoje peržiūrimos varžybų santraukos ir „Flashscore“ statistinė varžybų analizė;

4 etapas – parengiamas salės futbolo vartininkų stebėjimo protokolas;

5 etapas – peržiūrimos „Akmenės Krašto“ varžybos „Youtube“ platformoje ir statistikos vedimas savo pritaikytoje anketoje;

6 etapas – analizuojami gauti duomenys, sudaromos lentelės, rengiamas salės vartininkų rengimo modelis, formuluojamos išvados ir pateikiamos rekomendacijos.

3.3 Tyrimo rezultatų analizė

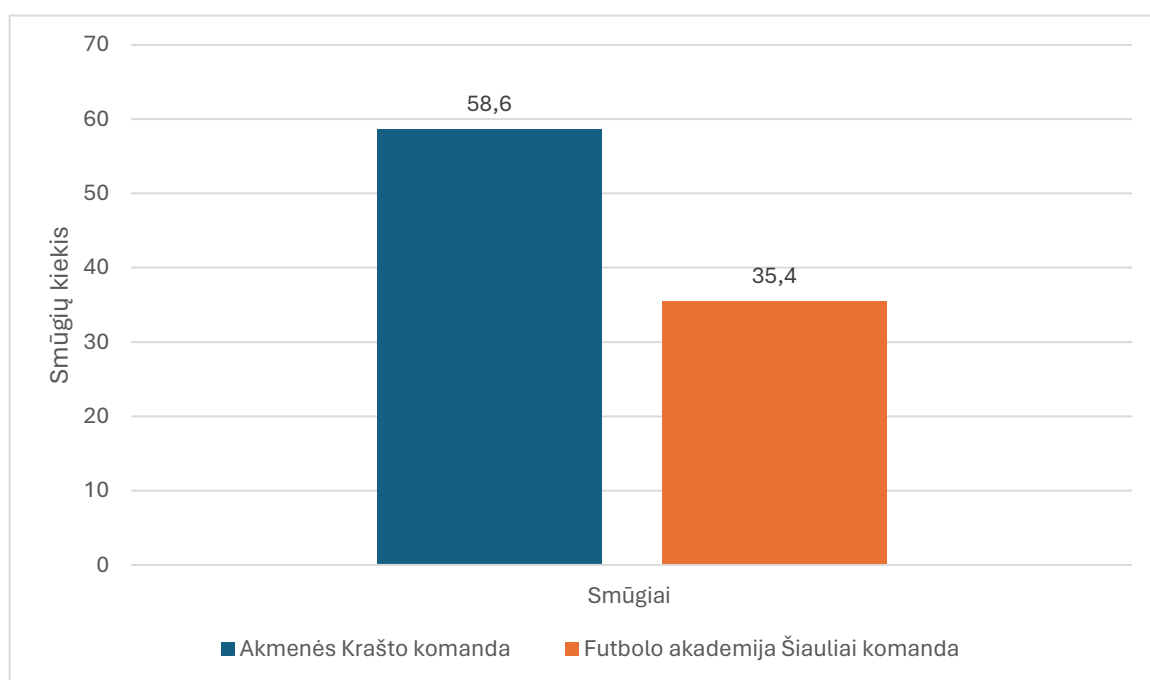
Norint išanalizuoti Akmenės salės futbolo komandos praleistus įvarčius reikėjo peržiūrėti 18 reguliariojo sezono varžybų, kuriose buvo analizuojama 7 kriterijais (smūgiai, smūgiai į vartų plotą, praleistų įvarčių vidurkiai, laiko intervalai, vartų plotas į kurį buvo įmuštas įvartis, aikštės vieta iš kurios buvo praleistas įvartis, ataka iš kurios praleidžiamas įvartis.). Taip pat gauti duomenų vidurkiai lyginami su didžiojo futbolo Šiaulių komanda.

Tirti varžybinės veiklos parametrai: Vaizdo įrašų analizavimo metu buvo nagrinėjami ir nustatomi šie parametrai:

1. Smūgiai;
2. Smūgiai į vartų plotą;
3. Praleistų įvarčių vidurkiai;
4. Laiko intervalai;
5. Vartų plotas į kurį buvo įmušamas įvartis;
6. Aikštės vieta iš kurios buvo praleistas įvartis;
7. Ataką iš kurios praleidžiamas įvartis.

Smūgis futbole yra žaidėjo veiksmas, kai jis mėgina įmušti kamuolį į priešininkų vartus. Tai gali būti įvairūs veiksmai, įskaitant smūgius galva, koja, kūnu ar kitais būdais, siekiant įveikti priešininkų gynybą ir vartininką. Smūgių tipai: 1. Blokuotas smūgis. 2. Smūgis šalia vartų. 3. Smūgis į vartų plotą. 4. Įvartis.

Salės futbole smūgių atliekama žymiai daugiau, nei lauko futbole, tai parodo ir statistiniai duomenys. Salės futbolo Akmenės komandą vidutiniškai per rungtynės į savo vartus sulaukia 58,6 smūgių, tuo tarpu didžiojo futbolo Šiaulių komanda tokių smūgių tik 35,4. Pagal šiuos duomenis matome, kad salės futbolo vartininkas negali atsipalaiduoti, nes vidutiniškai kas 41s gryno žaidimo laiko sulaukia po smūgį į savo vartus. Didžiajame futbole vartininkas smūgį gauna tik kas 2min 33s. Tai pats salės vartininko rengimas turėtų būti daug intensyvesnis, nei tikrojo futbolo vartininko rengimas.

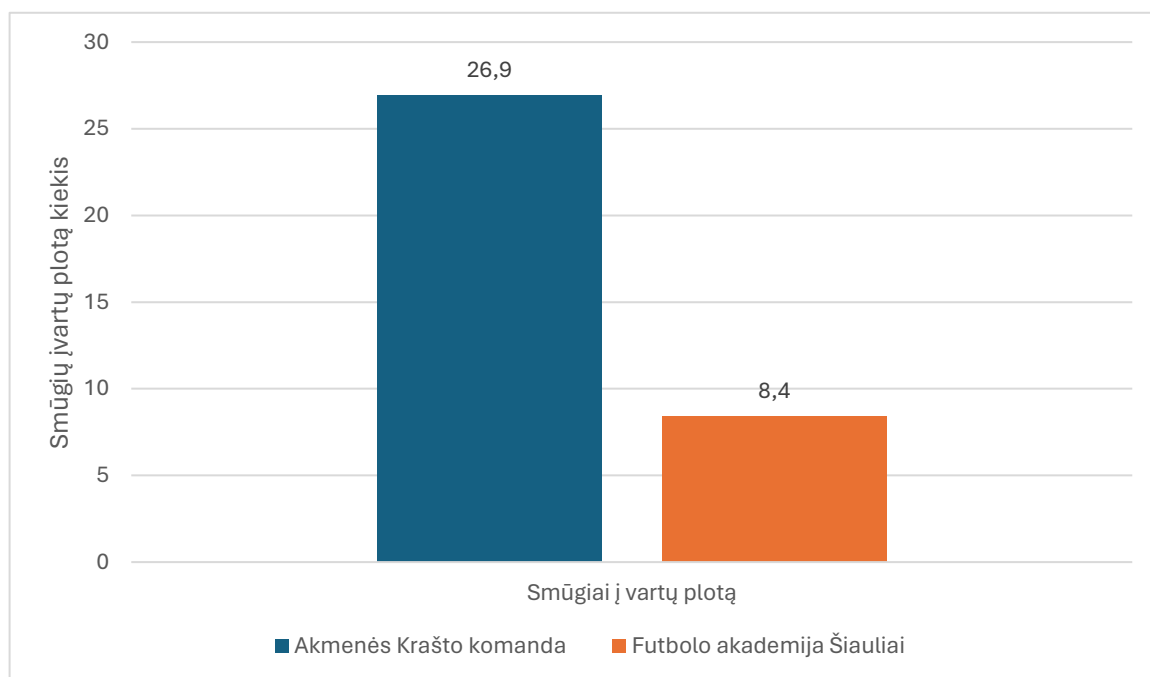


10 pav. Akmenės ir Šiaulių komandų gaunamų smūgių vidurkis per rungtynes

Smūgiai į vartų plotą – futbolo terminas, kuris nurodo bet kokią veiksmą, kai kamuolys yra nukreiptas į vartų sritį, t. y., plotą, kuriame yra vartai. Šis terminas dažniausiai vartojamas kalbant

apie statistiką ir analizę, kad nustatyti, kiek kartų žaidėjai ar komanda kėlė pavojų vartininkui ir priešininkų gynybai.

Vidutiniškai „Akmenės Kraštas“ salės futbolo čempionate į savo vartų plotą praleisdavo 26,9 smūgius, atitinkamai Šiaulių futbolo akademijos komanda per praėjusį sezoną vidutiniškai per rungtynes tokių smūgių praleisdavo tik 8,4. Matome, pagal šiuos statistinius duomenis, kad salės futbolo vartininkas varžybų metu turi labai didelį krūvį, tai treniruotėse salės futbolo vartininkai turi sulaukti panašaus kiekio smūgių ir iš įvairių situacijų, kad treniruotės būtų, kuo labiau panašios į varžybas ir momentai į varžybines situacijas.

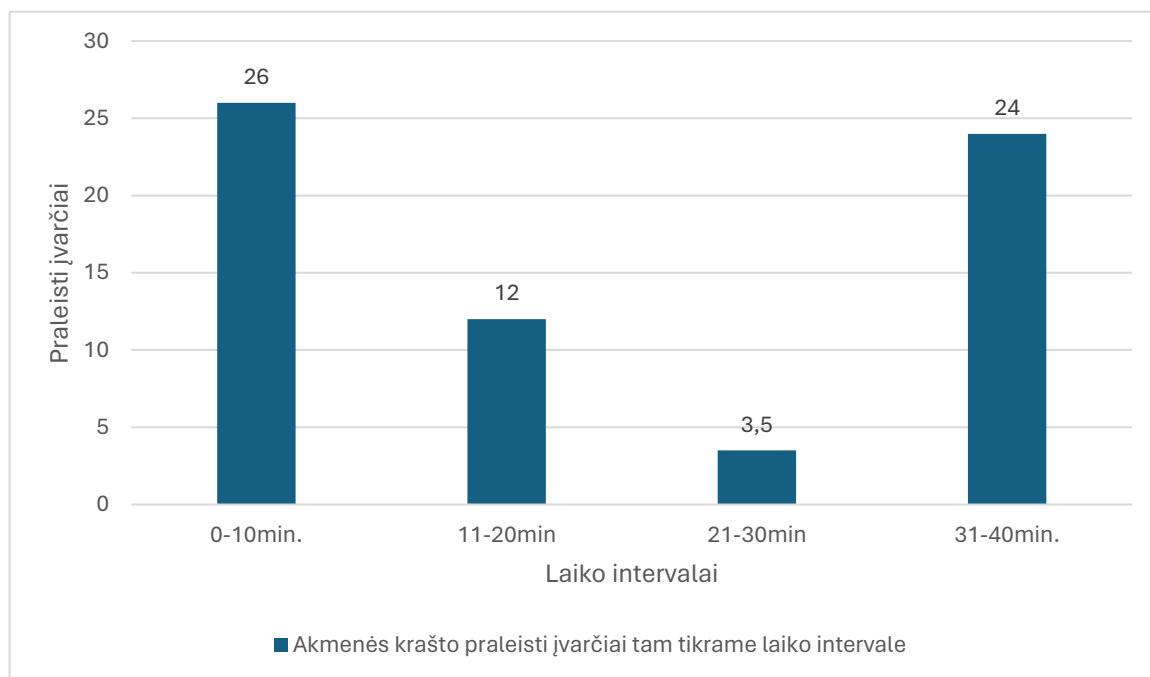


11 pav. „Akmenės Krašto“ ir Šiaulių komandų gaunamų smūgių į vartų plotą vidurkis per rungtynes

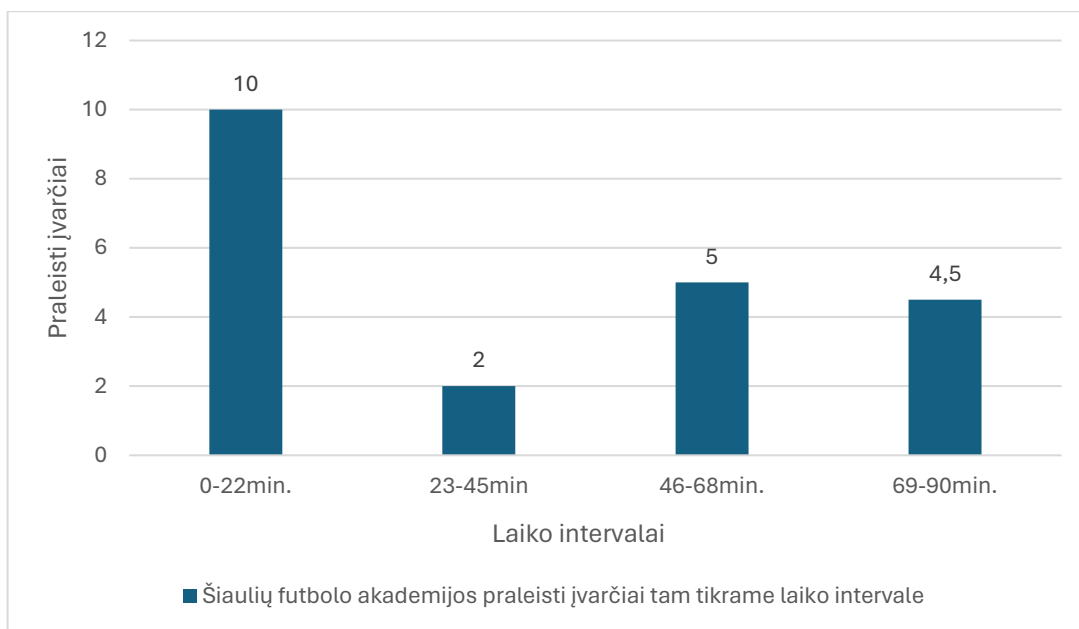
Salės futbolo komanda per 18 rungtynių praleido 68 įvarčius, vidutiniškai 3,77, didžiojo futbolo komanda per 36 rungtynes praleido 35 įvarčius, vidutiniškai po 0,97 įvarčio per rungtynes.

„Akmenės krašto“ komanda šiame sezone praleido šešiasdešimt aštuonis įvarčius per aštuoniolika rungtynių. Įvarčių vidurkis 3,77. Atlikdamas darbą naudojausi jau nustatytais Armato keturiais laiko intervalais: 0-10min., 11-20min., 21-30min. ir 31-40min. Akmenės komanda įvarčius dažniausiai praleisdavo nuo pirmos iki dešimtos minutės, tai yra dvidešimt šeši įvarčiai ir nuo trisdešimt pirmosios iki keturiasdešimtos minutės buvo praleisti dvidešimt keturi įvarčiai. Toliau

seka vis mažėjantys įvarčių skaičiai tam tikruose laiko intervaluose. Nuo vienuoliktos iki dvidešimos minutės praleista dvylika įvarčių ir nuo dvidešimt pirmosios iki trisdešimtosios minutės – 6 įvarčiai. Šiaulių futbolo akademijos komanda šiame sezone praleido trisdešimt penkis įvarčius per trisdešimt šešias varžybas. Įvarčių vidurkis 0,97 įvarčio per rungtynes. Šiaulių futbolo akademijos komandai, tai pat išskyrčiau keturis laiko intervalus 0-22 min., 23-45 min., 46-68min., 69-90 min. „Akmenės Krašto“ komanda 38 procentus visų įvarčių praleido nuo pirmos iki dešimos minutės, 35 procentus nuo trisdešimt pirmos iki keturiasdešimos minutės, 17 procentų nuo vienuoliktos iki dvidešimos ir 10 procentų nuo dvidešimt pirmos iki trisdešimtosios minutės. Tuo tarpu Šiaulių futbolo akademijos komanda įvarčius dažniausiai praleisdavo nuo 69 iki 90 minutės, tai yra 18 įvarčių ir nuo 0-22 min buvo praleisti 10 įvarčių, toliau seka vis mažėjantys įvarčių skaičiai tam tikruose laiko intervaluose nuo 46-68 min. buvo praleista 5 įvarčiai ir nuo 23-45 min. buvo praleista 2 įvarčiai Viską išanalizavus Akmenės komanda varžybas pradėdavo nesusikoncentravusi, nes gynyboje darydavo labai daug klaidų, tai parodo ir praleisti įvarčiai pirmajame intervale, net 38 procentai, 35 procentus praleisdavo varžybų pabaigoje, kaip reikėdavo gintis nuo varžovų spaudimo ir ginantis mažumoje, nes varžovai keisdavo vartininką aikštės žaidėju arba patys bėgdavo gelbėti rungtynių ir palikdavo dideles erdves varžovams. O Šiaulių futbolo akademijos komanda įvarčius praleisdavo antro kėlinio pabaigoje net 51 procentas visų praleistų įvarčių, tai parodo, kad komanda nebuvo tinkamai pasiruošusi fiziškai ir psichologiškai ir neatlaikydavo varžovų spaudimo.

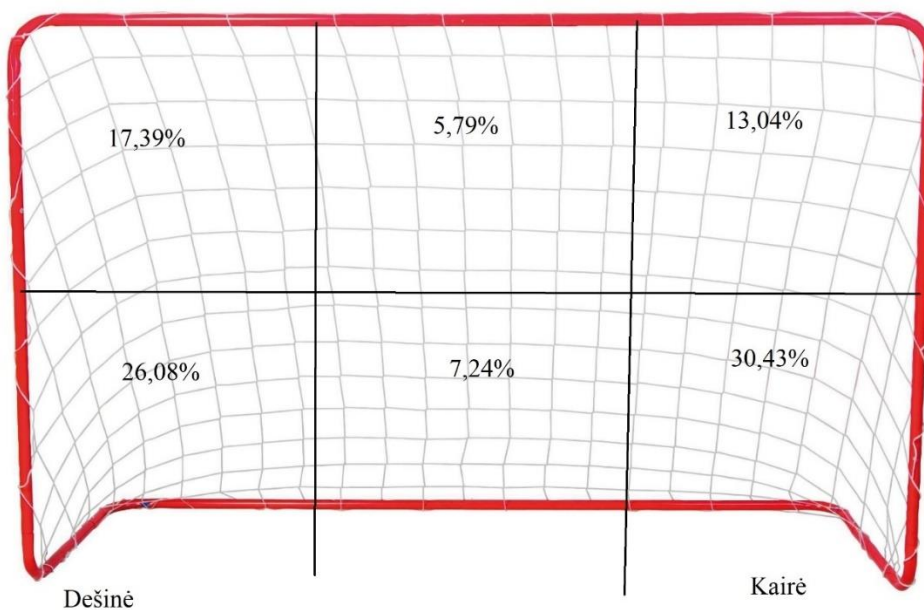


12 pav. Akmenės praleisti įvarčiai tam tikrame laiko intervale



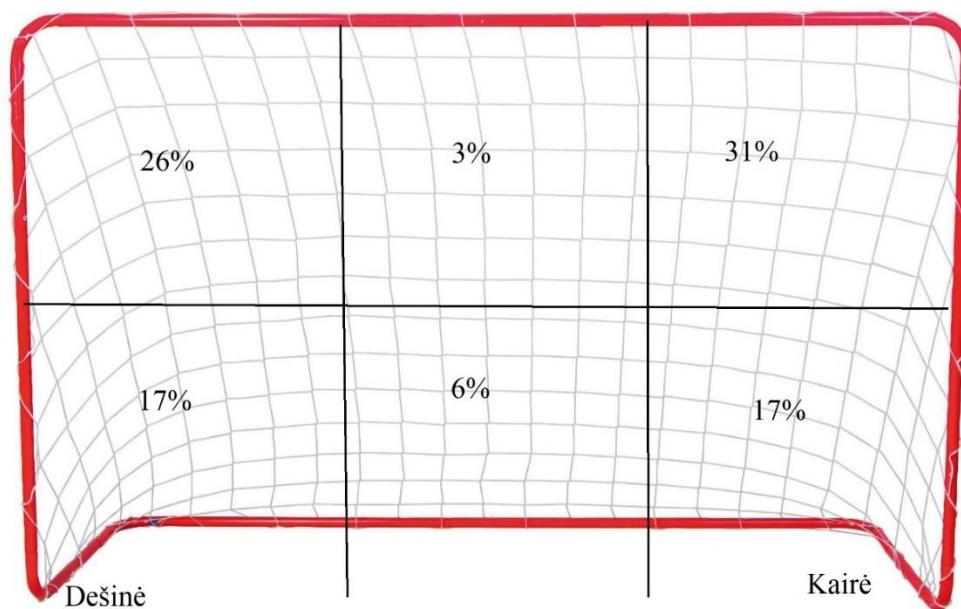
13 pav. Šiaulių komandos praleisti įvarčiai tam tikrame laiko intervale

Vartų plotas į kurį buvo daugiausiai praleista įvarčių. Akmenės salės futbolo komanda sezone praleido 69 įvarčius, iš kurių 21 praleido į apatinį kairįjį vartų kampą (30,43%). 18 įvarčių į apatinį dešinįjį kampą (26,08%). 12 įvarčių į viršutinį dešinįjį kampą (17,39%). 9 įvarčiai į viršutinį kairįjį kampą (13,04%). 5 įvarčiai pažeme į vartų vidurį (7,24%). 4 įvarčiai į vartų vidurį oru (5,79%).



14 pav. Akmenės praleisti įvarčiai

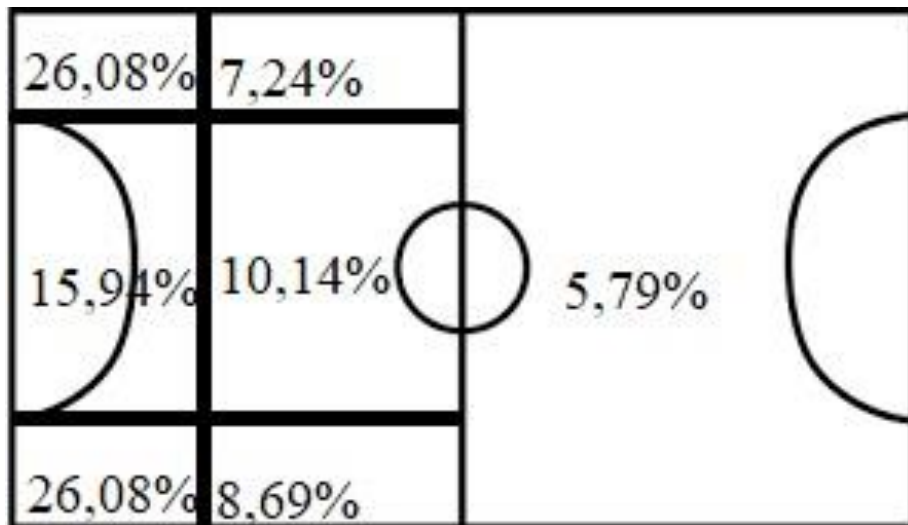
Šiaulių futbolo akademijos komanda šiame sezone praleido 35 įvarčius. iš kurių 11 praleido į viršutinį kairįjį vartų kampą (31%). 9 įvarčius į viršutinį dešinįjį kampą (26%). po 6 įvarčius į apatinius dešinįjį ir kairįjį kampus (17%). 2 įvarčiai pažeme į vartų vidurį (6%). 1 įvartis į vartų vidurį oru (3%).



15 pav. Šiaulių praleisti įvarčiai

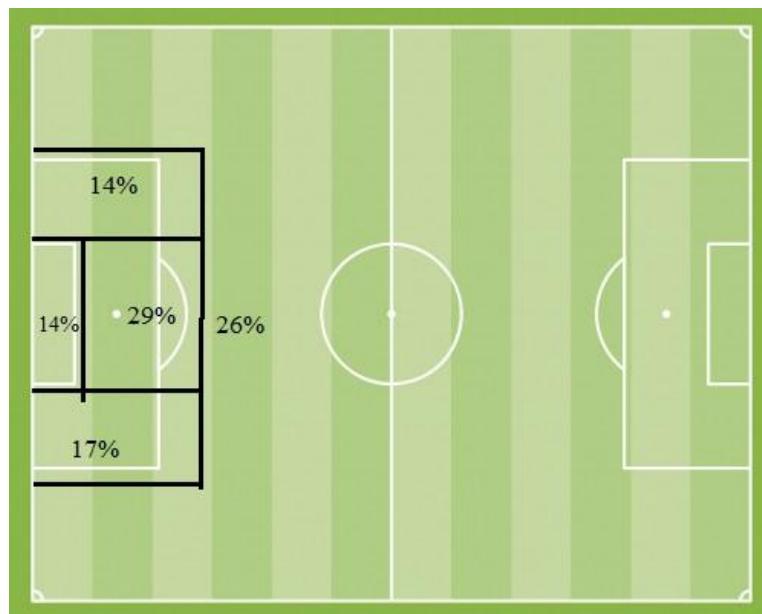
„Akmenės Krašto“ komandos 57% viso sezono įvarčiai buvo praleisti į apatinius vartų kampus, o tuo tarpu Šiaulių futbolo akademijos viso sezono įvarčiai mušami į viršutinius kampus 57%. Taip pat, salės futbole ir lauko futbole labai retai įvarčiai mušami į vartų vidurį atitinkamai salės futbole 13% o, lauko futbole 9%. Taigi, remiantis šia analize galima teigti, kad salės futbole įvarčiai dažniausiai mušami į apatinius kairįjį arba dešinįjį vartų kampus, o lauko futbole į viršutinius vartų kampus.

Aikštės vieta iš kurios buvo praleista daugiausiai įvarčių. Akmenės komanda per sezoną praleido 69 įvarčius. Daugiausiai jų buvo praleista iš kraštų netoli vartininko aikštelės, po 18 įvarčių (26,08%), tiesiai prieš vartus vartininko aikštelėje 11 įvarčių (15,94%). Iš už aikštelės vartininko tiesiai prieš vartus 7 įvarčiai (10,14%). Iš toliau nei 10m iš kairės pusės 6 įvarčiai (8,69%). Iš toliau nei 10m dešinės pusės 5 įvarčiai (7,24%). Iš savo aikštės pusės 4 įvarčiai (5,79%).



16 pav. Aikštės vieta, iš kur dažniausiai praleido įvarčius Akmenės komanda

Šiaulių futbolo akademijos komanda sezone praleido 35 įvarčius. Daugiausia buvo praleista iš aikštelės centro nuo 5,5m - 20,15m atstumu nuo vartų 29% ir nuo 20,15m. atstumu iki vartų ir toliau 26% iš kairio šono nuo 5,5m -16,5 m. nuo vartų 17%. Šiek tiek mažiau iš vartininko aikštelės ir dešinio šono nuo 5,5 -16m. atstumu nuo vartų po 14 %.



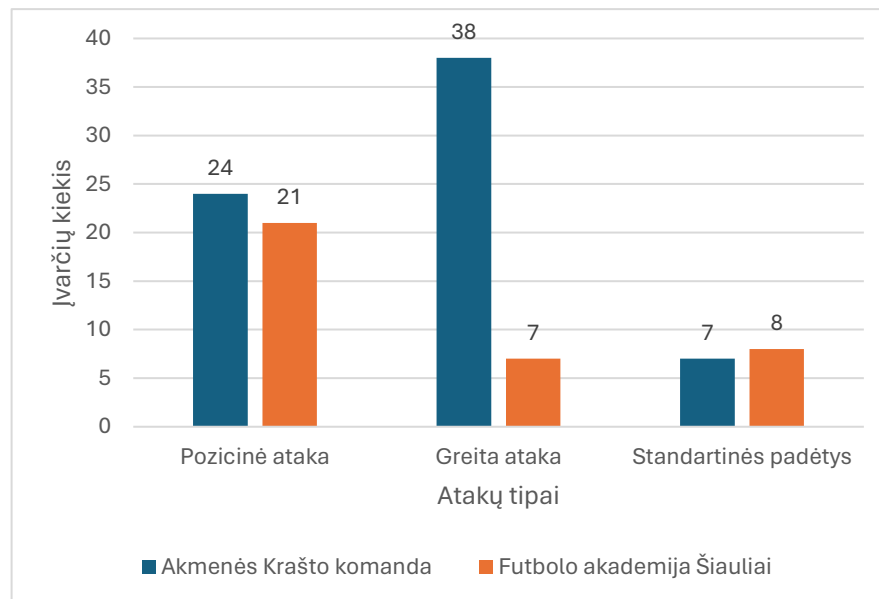
17 pav. Aikštės vieta, iš kurios dažniausiai praleisdavo įvarčius Šiaulių komanda

Išanalizuotais duomenimis daugiausia įvarčių salės futbole mušama iš vartininko aikštelės, bet „Akmenės Krašto“ komanda dažniau praleidžia įvarčius iš kraštų, netoli vartininko aikštelės. O Šiaulių futbolo akademijos komanda dažniausiai įvarčius praleisdavo iš baudos aikštelės vidurio. Salės futbole mažiausiai įvarčių praleidžiama iš aikštelės kraštų, toliau nei 10m nuo vartų, o lauko futbole iš vartininko aikštelės. Taigi, galima teigti, kad salės futbole įvarčiai dažniausiai mušami gan nedideliu atstumu nuo vartų tai yra nuo vartų iki 10 metrų, o lauko futbole įvarčiais dažniausiai mušami iš tolimesnių nuotolių tai yra nuo 5,5 iki .

Atakos iš kurių praleidžiama daugiausiai įvarčių. Komandų įmuštus įvarčius lemia ne tik pozicija, iš kurios mušama, bet ir tam tikra ataka. Atakos būna trijų rūšių:

1. Pozicinė, tai ataka kurioje yra bent 5 perdavimai.
2. Greita ataka – kurioje yra iki 5 perdavimų.
3. Standartinės padėtys. Užribis, baudos smūgis, 10metrų baudinys, 6metrų baudinys.

„Akmenės Krašto“ komanda poziciniame puolime praleido 24 įvarčius, greitoje atakoje 38 įvarčius ir 7 iš standartinių padėčių. A Lygoje Šiaulių futbolo akademijos komanda pozicinėje atakoje praleido 21 įvartį, greitoje atakoje 7 įvarčius, iš standartinių padėčių praleido 8 įvarčius.



18 pav. Atakos, iš kurių praleidžiama daugiausiai įvarčių

Pagal aukščiau pateiktus duomenis matome, kad salės futbole daugiausiai įvarčių praleidžiama greitoje atakoje, o lauko futbole daugiausia iš pozicinės atakos.

4. SALĖS FUTBOLO VARTININKŲ RENGIMO MODELIS

Ištirus salės futbolo vartininko rengimą teoriniais aspektais išskiriami keturi rengimo aspektai. Tai yra techninis, fizinis, taktinis ir psichologinis rengimas. Išanalizavus salės futbolo vartininko varžybinę veiklą, išskirti septyni parametrai. Smūgiai, smūgiai į vartų plotą, praleistų įvarčių vidurkiai, laiko intervalai, vartų plotą į kurį buvo praleistas įvartis, aikštės vieta, iš kurios buvo praleistas įvartis ir atakos, iš kurios praleistas įvartis. Pagal šiuos parametrus parengtas salės futbolo vartininkų rengimo modelis. Salės futbolo rengimo metinį modelio ciklą sudaro parengiamasis laikotarpis, varžybinis laikotarpis ir pereinamasis laikotarpis.

Techninis rengimas. Salės futbolo vartininkas turi gebėti gerai žaisti kojomis, sugebėti atlikti tiek ilgą, tiek trumpą perdavimą, gerai smūgiuoti. (Būna situacijų kada vartininkui tenka pasijungti į atakas ir jas užbaigti.) Privalo mokėti ir valdyti kamuolį apžaisiti varžovą ir sukurti pranašumą savo komandos žaidėjams. Tai pat turi puikiai įvedinėti kamuolį rankomis, kad gebėtų greitai ir kokybiškai numesti kamuolį kur jo prašo, taip sukuriant komandai erdvės ar pavojingą situaciją prie varžovų vartų.

Taktinis rengimas. Vartininkas privalo visiškai suprasti komandos taktiką, gebėti aiškiai ir kokybiškai komunikuoti su komandos žaidėjais padedant jiems tiek puolime, tiek gynyboje.

Fizinis rengimas. Nepaisant to, kad vartininkas nebėgioja tiek kiek aikštės žaidėjai, jis vis tiek turi gerai būti fiziškai pasiruošęs. Pagrindiniai dalykai kurie yra privalomi yra tikslus ir laiku atliekami judesiai, kurių treniruočių ir varžybų metu yra begalė.

Psichologinis rengimas. Vartininkas turi būti pilnai pasirengęs varžyboms, nes varžybų metu patiria didelį spaudimą, bei stresą. Nes jis yra paskutinis komandos gynėjas ir pirmas kuris pradeda komandai atakuoti varžovų vartus. Tai pat turi mokėti prisiimti atsakomybę ir palaikyti komandos dvasią.

Vadovaujantis šiais aspektais, parengėme salės futbolo vartininkų rengimo modelį, kuris padeda užtikrinti, kad vartininkai būtų pasirengę efektyviai prisidėti prie komandos sėkmės ir pergalių, nes geras ir užtikrintas vartininkas yra pusė komandos.

4.1 Salės futbolo vartininkų parengiamojo laikotarpio rengimas

Pagal šio darbo parengtą statistinę analizę parengiamajame laikotarpyje svarbiausias yra fizinis pasirengimas, nes salės futbolo vartininkas turi pasiruošti varžybiniam laikotarpiui, kuris yra ganėtinai

sunkus ir varginantis. Tai parodo ir nagrinėti varžybų veiklos ypatumai. Smūgių į vartus sulaukiama vidutiniškai 58,6 per rungtynes, o į vartų plotą 26,9 smūgio per rungtynes. Tai yra iššūkis vartininkams, ypač jei žaidžiamos dvi varžybos per savaitę. Žinoma, parengiamajame laikotarpyje tai pat reikia skirti dėmesio techniniam, taktiniam ir psichologiniam rengimui, nes šis laikotarpis yra kritiškai svarbus jų vystymuisi ir sėkmei. Šiame etape svarbu skirti dėmesį kelioms pagrindinėms sritims:

Fizinis rengimas: vartininkui būtinas sunkus ir ilgas fizinis pasirengimas, apimantis ištvermę, greitį, lankstumą, jėgą ir koordinaciją. Vartininkams ištvermė reikalinga tam, kad jie turi išlaikyti aukštą energijos lygį viso žaidimo metu, todėl svarbu dirbti ištvermės treniruotėse. Greitis ir reakcija yra būtini norint blokuoti greitai skriejančius kamuolius. Treniruotėse, tokios kaip reakcijos pratimai su kamuoliais ar šviesos signalais, padeda lavinti šias savybes. Jėga ir lankstumas stipri rankų ir kojų jėga padeda geriau atlikti šuolius ir blokuoti smūgius, o lankstumas sumažina traumų riziką ir leidžia pasiekti sunkiai pasiekiamas vietas.

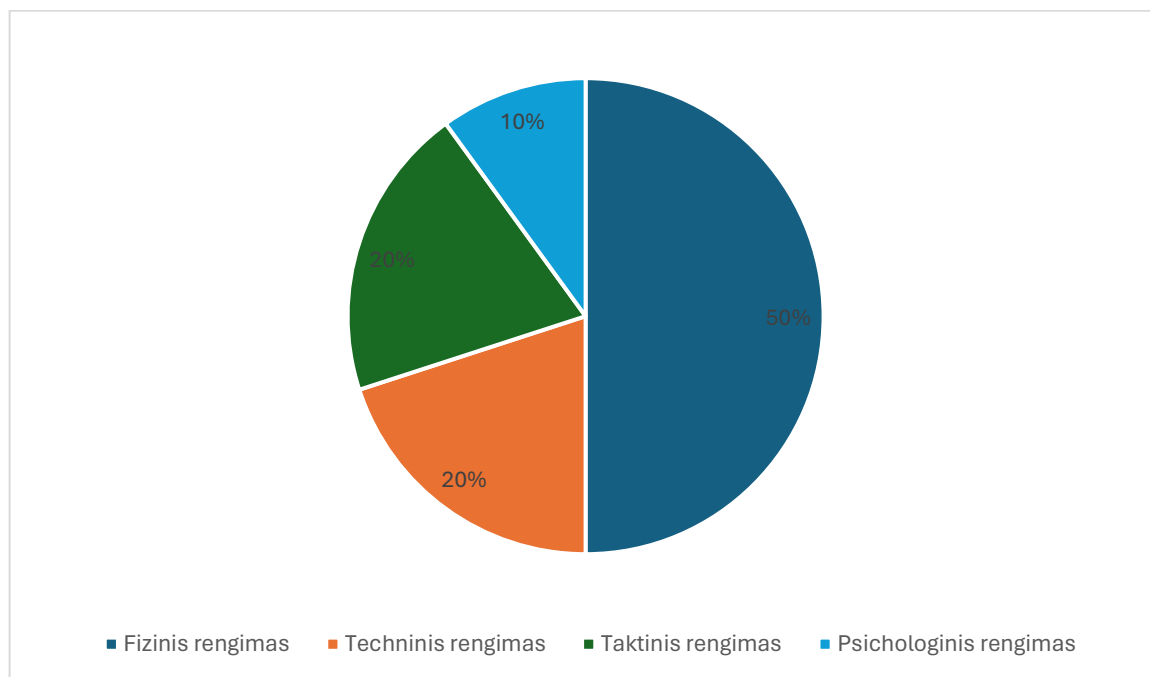
Psichologinis rengimas: streso valdymas. Vartininkai dažnai patiria didelį spaudimą, ypač lemiamose rungtynių akimirkose. Mokymasis valdyti stresą per meditaciją, kvėpavimo pratimus ar psichologinę pagalbą yra labai naudingas. Koncentraciją gebėjimas išlaikyti dėmesį viso žaidimo metu yra kritiškai svarbus. Pratimai, padedantys gerinti koncentraciją gali apimti vizualizaciją ir dėmesio sutelkimo metodus.

Taktinis rengimas: vartininkas turi gebėti skaityti žaidimą, mokėti analizuoti priešininkų žaidimą ir numatyti jų veiksmus. Tai padeda geriau užsiimti padėti ir pasiruošti galimiems smūgiams. Komandinėje gynyboje vartininkas yra labai svarbi dalis, todėl jis turi žinoti visų gynybinių žaidėjų pareigas ir pozicijas bei mokėti koordinuoti jų veiksmus. Vartininkas turi aiškiai ir garsiai duoti nurodymus komandos draugams, ypač kritinėse situacijose, kad būtų užtikrintas efektyvus gynybos organizavimas. Vartininkas turi būti savo komandos lyderis dėl savo pozicijos atsakomybės. Lyderystės įgūdžiai padeda susistiprinti komandos dviasią ir koordinavimą.

Techninis rengimas: Tai apima pagrindinius vartininko įgūdžius, tokius kaip kamuolio gaudymas vartininkai turi išmokti gaudyti įvairių tipų smūgius: aukštus žemus, tiesius ir kreipiančius. Treniruotės apima skirtingų padėčių ir technikų naudojimą, siekiant pagerinti reakciją ir tikslumą. Šuoliai padeda vartininkui pasiekti kamuolį sunkiai pasiekiamose vietose. Tai reikalauja tiek technikos, tiek fizinės jėgos. Pozicijos užsiėmimas gebėjimas teisingai stovėti ant vartų linijos, kad būtų perdengimos visos kamuolio skriejimo trajektorijos. Žaidimas kojomis šiuolaikiniame futbole vartininkai dažnai dalyvauja komandos kombinaciniame žaidime. Todėl svarbu mokėti tiksliai

perduoti kamuolį ir spręsti situacijas, kai kamuolys perduodamas atgal. Svarbu užtikrinti, kad vartininkas įvaldytų šiuos pagrindinius įgūdžius.

Šių sričių nuoseklus ugdymas ir treniravimas užtikrina, kad vartininkas būtų visapusiškai pasiruošęs varžyboms ir gebėtų efektyviai atlikti savo funkcijas.



19 pav. Parengiamojo laikotarpio visas treniruočių laikas procentinėmis dalimis

Parengiamajame laikotarpyje, didžiausią dėmesį reikia skirti fiziniam rengimui 50 % visų pratybų laiko. Techniniam ir taktiniam rengimui reikėtų skirti kiekvienam atskirai po 20 % visų pratybų laiko. O psichologiniam ir analizei po 10% viso pratybų laiko kiekvienam.

2 Lentelė. Parengiamojo laikotarpio savaitinio mikrociklo pavyzdys

Savaitės diena	Treniruotė
Pirmadienis	<p>Apšilimas: bėgimo ir dinaminiai tempimo pratimai 15 min. Smūgių atrėmimo serijos. 40 min. 1. Smūgių iš kairio šono atrėmimas. 7 min. 2. Smūgių iš dešinio šono atrėmimas 7 min. 3. Smūgių prieš vartus atrėmimas 10 min. 4. Smūgių vienas prieš vieną atrėmimas 5 min. 5. 10 m. baudinių atrėmimas 6 min. 6. 6 m. baudinių atrėmimas 5 min. Salės futbolo žaidimas 25 min. Treniruotės aptarimas ir atstatomieji tempimo pratimai 10 min.</p>

Antradienis	<p>Apšilimas: bėgimo ir dinaminiai tempimo pratimai 15 min. Fiziniai pratimai 60 min Šuoliai per barjerus: Tiesiai 4x20 Pasisukus į kairę 4x20 Pasisukus į dešinę 4x20. Bėgimas 20 metrų 70-90 % nuo maksimalaus pajėgumo 4x10 Bėgimas keičiant kryptį 70-90 % nuo maksimalaus pajėgumo (Žymekliai kas 5 metrus) 4x10 Pratimai viršutiniai daliai su guma: Pečiams 4x20 Bicepsui 4x20 Tricepsui 4x20 Krūtinei 4x20 Pratimai pilvo ir nugaros raumenims: Atsilenkimai 4x20 Lenta 3x1 min. Lenta ant kairio šono 3x1 min, Lenta ant dešinio šono 3x1 min. Salės futbolo žaidimas 10 min. Treniruotės aptarimas ir atstatomieji pratimai 5 min.</p>
Trečiadienis	Laisva diena
Ketvirtadienis	<p>Apšilimas: bėgimo ir dinaminiai tempimo pratimai 15 min. Kamuolio metimo rankomis pratimai 10 min. Kamuolio perdavimo kojomis pratimai 10 min. Kamuolio smūgiavimo koja pratimai 10 min. Kamuolio gaudymo pratimai 10 min. Kamuolio atmušimo pratimai (kojomis ir rankomis) 10 min. Salės futbolo žaidimas 15 min. Treniruotės aptarimas ir atstatomieji pratimai 10 min.</p>
Penktadienis	<p>Apšilimas ir tempimo pratimai 15 min. Judrieji žaidimai 15 min. Salės futbolo žaidimas su užduotim (specialios užduotis pagal varžovą. Presingas ar gynybinis žemas blokas ir t.t) 30min. Treniruotės aptarimas ir atstatomieji tempimo pratimai 10 min.</p>
Šeštadienis	Draugiškos varžybos
Sekmadienis	Laisva diena

4.2 Salės futbolo vartininkų varžybinio laikotarpio rengimas

Pagal šio darbo parengtą statistinę analizę varžybiniame laikotarpyje svarbiausi visi rengimo aspektai: techninis, taktinis, fizinis, psichologinis rengimas, nėra vieno, kuris būtų pats svarbiausias. Tai parodo ir nagrinėti varžybų veiklos ypatumai. Pavyzdžiui, jei komanda praleidžia įvarčius ketvirtame laiko intervale, t. y., nuo 31 iki 40 rungtynių minutės, tai gali sufleruoti, kad komanda ir

vartininkas nėra tinkamai fiziškai arba psichologiškai pasiruošę atlaikyti varžovų spaudimo. Tai pat praleisti įvarčiai parodo vartininko techninius ir fizinius trūkumus. Aikštės vieta, iš kurios praleidžiamas įvartis ir vartų plotas, į kurį praleidžiamas įvartis parodo techninius ir taktinius vartininko trūkumus. Šio laikotarpio tikslas paruošti vartininką konkrečioms rungtynėms. Keletas aspektų, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį:

Taktinis rengimas: Priešininkų analizė: analizuojamos priešininkų puolimo schemas, žaidėjų individualios savybės ir komandiniai deriniai. Pavyzdžiui, jei priešininkų puolėjas dažnai smūgiuoja iš tam tikrų pozicijų arba linkęs žaisti viena koja, vartininkas gali pasiruošti šias tendencijas neutralizuoti. Standartinės situacijos analizuojamos priešininkų standartinių situacijų, kaip baudos smūgiai ir kampiniai, atlikimo būdai.

Treniruočių simuliacijos. Treniruotės orientuotos į tikėtinu rungtynių situacijų simuliaciją. Tai gali būti greiti perėjimai į kontrataką, vartininko reakcija į vienas prieš vieną situacijas arba kamuolio išmušimo strategijas. Praktikuojami konkretūs scenarijai, pvz., gynyba prieš stiprius puolėjus arba situacijas, kai priešininkai naudoja tam tikrą taktinių derinių kombinaciją.

Techninis rengimas: Tikslinės treniruotės. Dėmesys skiriamas specifiniams įgūdžiams, pavyzdžiui, kamuolio pagavimui, išmušimui ar šuoliams. Treniruotės gali būti trumpesnės, bet labiau koncentruotos į pagrindinių technikų įgūdžių palaikymą.

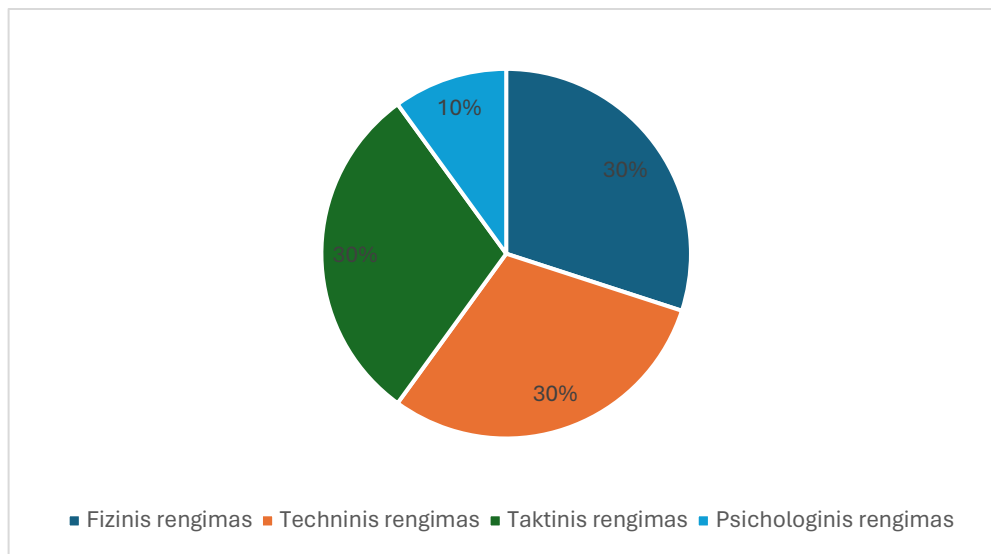
Klaidų taisymas. Vaizdo įrašų analizė ir individualios treniruotės skirtos identifikuotų klaidų taisymui. Kiekviena treniruotė pritaikyta vartininko specifinėms reikmėms.

Fizinis rengimas: regeneracinės treniruotės. Po rungtynių atliekami lengvi pratimai, skirti atsistatymui ir raumenų įtampos sumažinimui, pavyzdžiui, lengvas bėgimas, tempimo pratimai, masažai.

Treniruotės fizinės formos palaikymui. Treniruotės apima ištvermės, greičio, jėgos ir lankstumo palaikymo pratimus, bet nėra per intensyvios, kad nesukeltų nuovargio.

Psichologinis rengimas: Naudojamos meditacijos, kvėpavimo pratimai ir vizualizacija, kad būtų sumažintas stresas ir padidintas psichologinis atsparumas. Konsultacijos su specialistais vartininkai gali dirbti su sporto psichologais, kad išmokytų geriau valdyti emocijas ir išlaikyti koncentraciją esant spaudimui. Pozityvios vizualizacijos. Pratimai, padedantys vartininkui vizualizuoti sėkmingus žaidimo momentus, didina pasitikėjimą savimi. Sėkmingos patirties analizė prisimenant ir analizuojant sėkmingus žaidimo momentus, stiprinamas vartininko savęs vertinimas ir pasitikėjimas savo gebėjimais.

Varžybinio laikotarpio treniruotės ir pasirengimas turi būti itin preciziški ir orientuoti į aukščiausių rezultatų pasiekimą konkrečiose varžybose. Subalansuotas technikos, fizinės būklės, psichologinio pasirengimo ir taktikos derinys leidžia vartininkui efektyviai veikti varžybų metu ir prisidėti prie komandos sėkmės.



20 pav. Varžybinio laikotarpio visas treniruočių laikas procentinėmis dalimis

Varžybinio laikotarpio visas treniruočių laikas procentinėmis dalimis. Fiziniam rengimui 30%, techniniam rengimui 30%, taktiniam rengimui 30%, , psichologiniam rengimui 10%.

3 Lentelė. Varžybinio laikotarpio savaitinio mikrociklo pavyzdys

Savaitės diena	Treniruotė
Pirmadienis	Praėjusių rungtynių vaizdo medžiagos peržiūra. 30min Lengvas bėgimas 10 min. Dinaminiai tempimo pratimai 5 min. Raumenų masažas (rolu) 5 min. Kamuolio gaudymo pratimai 10 min. Kamuolio perdavimo koja pratimai 10 min. Salės futbolo žaidimas 10 min. Treniruotės aptarimas ir atstatomieji pratimai 10 min.
Antradienis	Apšilimas: bėgimo ir dinaminiai tempimo pratimai 15 min. Vikrumo ir greitumo pratimai (kopetėles ir sprintai) 10 min. Kamuolio gaudymo pratimai 10 min. Kamuolio atmušimo pratimai 10 min. Vienas prieš viena pratimai 10 min. Žaidimas 2x2, 3x3 (akvariumas) 2x3 min. Salės futbolo žaidimas 10 min.

	Treniruotės aptarimas ir atstatomieji pratimai 5 min.
Trečiadienis	Laisva diena
Ketvirtadienis	Apšilimas: bėgimo ir dinaminiai tempimo pratimai 15 min. Kamuolio metimo rankomis pratimai 10 min. Kamuolio perdavimo kojomis pratimai 10 min. Kamuolio atmušimo pratimai (kojomis ir rankomis) 10 min. Salės futbolo žaidimas su užduotimis orientuotomis į varžovą, tam tikrų momentų simuliaciją 25 min. Treniruotės aptarimas ir atstatomieji pratimai 10 min.
Penktadienis	Vaizdo peržiūra (varžovo analizė) 30 min. Apšilimas: bėgimo ir dinaminiai tempimo pratimai 15 min Judrieji žaidimai 10 min. Salės futbolo žaidimas su užduotim (specialios užduotis pagal varžovą. Presingas ar gynybinis žemas blokas ir t.t) 30min. Treniruotės aptarimas ir atstatomieji tempimo pratimai 10 min.
Šeštadienis	Draugiškos varžybos
Sekmadienis	Laisva diena

4.3 Salės futbolo vartininkų pereinamojo laikotarpio rengimas

Pereinamasis laikotarpis yra laikotarpis tarp intensyvaus varžybinio laikotarpio ir parengiamojo laikotarpio. Lietuvos salės futbole jis yra ganėtinai ilgas, nuo balandžio mėnesio (sezono pabaiga) iki rugpjūčio, rugsėjo mėnesio (sezono pradžia spalio mėnesį). Pereinamajame laikotarpyje svarbiausias yra psichologinis rengimas. Po sezono reikia pailsėti nuo varžybinio streso, atsipalaiduoti. Lietuvoje šis periodas ganėtinai ilgas, tad būtina skirti dėmesio techniniam, taktiniam ir psichologiniam rengimui.

Fizinis rengimas: Bėgiojimas. Lengvas bėgimas po 20-30 min kelis kartus per savaitę padeda palaikyti fizinę formą.

Tempimo pratimai. Dinaminis tempimas. Atliekami pratimai, kurie apima švelnius, kontroliuojamus judesius per visą sąnarių amplitudę. Tai gali būti lengvi įtūpstai, kojų mostai ir kt.

Statiniai tempimo pratimai kuriuose raumenys tempiami ir laikomi tam tikroje padėtyje 15-30 sekundžių. Tai padeda atstatyti raumenų elastingumą.

Pagrindiniai jėgos pratimai. Lengvi pratimai su savo kūno svoriu arba lengvais svoriais, pvz., pritūpimai, atsispaudimai, atsilenkimai. Tikslas palaikyti raumenų tonusą ir jėgą.

Lankstumo pratimai. Jogos ar pilateso užsiėmimai, kurie padeda gerinti raumenų lankstumą, stiprinti kūno centrą ir mažinti traumų riziką.

Psichologinis rengimas. Atitrūkimas nuo futbolo , svarbu skirti laiko veikloms, kurios nėra susijusios su sportu. Tai gali būti skaitymas, muzikos klausymas, žvejyba ar bet kokia kita mėgstama veikla.

Konsultacijos su sporto psichologais. Profesionalios konsultacijos padeda vartininkams išmokti geriau valdyti emocijas, įveikti stresą ir psichologinį spaudimą.

Meditacija. Ši praktika padeda sumažinti streso lygį, gerina koncentraciją ir emocinį stabilumą.

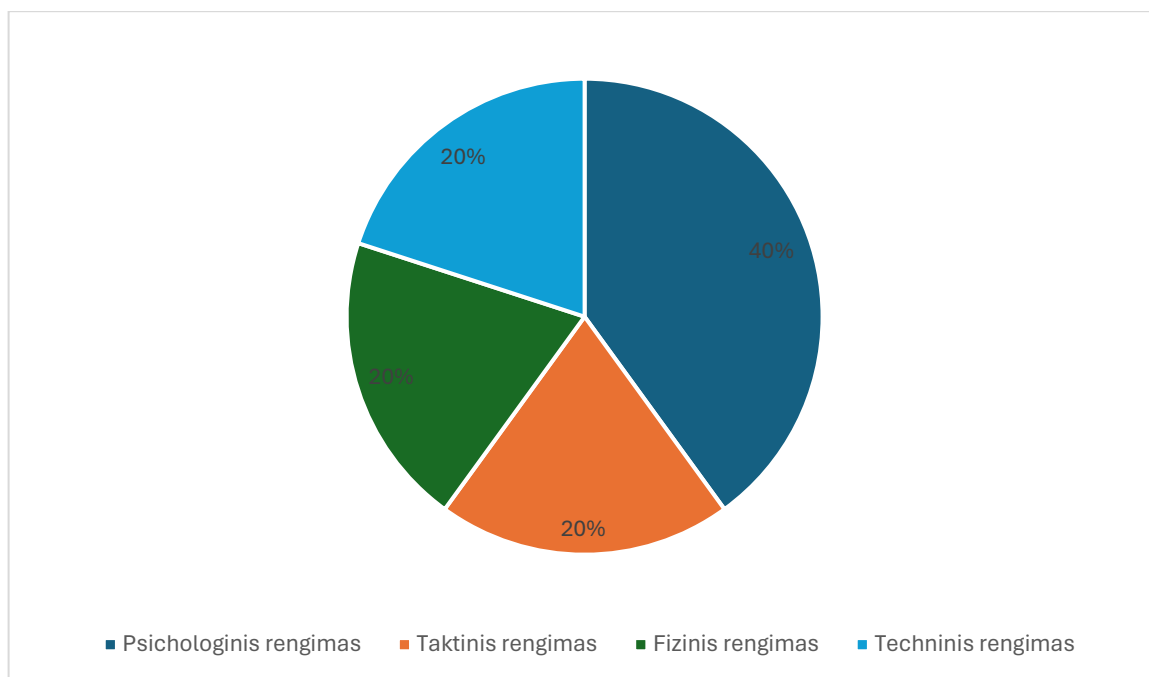
Techninis rengimas: Specifiniai įgūdžiai. Treniruotės skirtos pagerinti tam tikras technines detales, pavyzdžiui, gaudymo techniką, išmušimų tikslumą arba pozicijos užsiėmimą ant vartų linijoje. Trumpesnės, bet labai koncentruotos treniruotės, skirtos gerinti techninius įgūdžius nesukeliant didelio nuovargio.

Eksperimentavimas. Pereinamasis laikotarpis yra tinkamas metas išbandyti naujus technikos elementus, kurie gali būti naudingi ateinančiame sezone. Pavyzdžiui mokymasis naujų kamuolio išmušimo būdų, šuolio technikų ar geresnio situacijų skaitymo.

Taktinis rengimas: Žaidimo analizė. Peržiūrima komandos ir vartininko taktinė veikla, nustatomi tobulintini aspektai ir planuojami taktinių veiksmų patobulinimai.

Taktinių treniruočių simuliacijos. Lengvos taktinės treniruotės, kuriuose vartininkas ir komanda simuliuoja konkrečias rungtynių situacijas, siekdami pagerinti supratimą ir veiksmų koordinavimą.

Pereinamasis laikotarpis yra būtinas siekiant užtikrinti fizinį ir psichologinį atsigavimą, tobulinti techninius ir taktinius įgūdžius bei pasiruošti ateinančiam sezonui. Subalansuotas poilsio ir treniruočių planas padeda vartininkui išlaikyti aukštą lygį ir efektyviai pasiruošti būsimoms varžyboms.



21 pav. Pereinamojo laikotarpio visas treniruočių laikas procentinėmis dalimis

Pereinamajame laikotarpyje didžiausia dėmesį reikia skirti psichologiniam rengimui 40%. Fiziniam rengimui 20%, techniniam rengimui 20%, taktiniam rengimui 20%.

4 Lentelė. Pereinamojo laikotarpio savaitinio mikrociklo pavyzdys

Savaitės diena	Treniruotė
Pirmadienis	Lengvas bėgimas 30 min. Dinaminiai tempimo pratimai 15 min.
Antradienis	Lengvas bėgimas 10 min. Dinaminiai tempimo pratimai 5 min. Kamuolio gaudymo pratimai 15 min. Kamuolio atmušimo kojomis pratimai 15 min. Kamuolio atmušimo rankomis pratimai 15 min. Atstatomieji pratimai 5 min.
Trečiadienis	Laisva diena
Ketvirtadienis	Apšilimas: bėgimas ir dinaminiai tempimo pratimai 20 min. Jėgos pratimai 40 min.
Penktadienis	Apšilimas: bėgimo ir dinaminiai tempimo pratimai 15 min. Kamuolio metimo rankomis pratimai 15 min. Kamuolio perdavimo kojomis pratimai 15 min. Kamuolio atmušimo pratimai (kojomis ir rankomis) 15 min. Atstatomieji pratimai 5 min.
Šeštadienis	Laisva diena
Sekmadienis	Laisva diena

DISKUSIJA

Salės futbolo žaidėjų mokymas yra sudėtingas procesas, kurį veikia daugelis veiksnių. Salės futbolo šakoje vyrauja fizinės savybės (greitis, ištvėrmė, jėga) ir technikos veiksnių (kamuolio varymo, spyrimo, perdavimo) darna, todėl šiuolaikinėje literatūroje yra daug mokslinių straipsnių, vadovėlių, rekomendacijų šių faktorių ugdymui ir tobulinimui užtikrinti. Salės futbolo vartininko rengimas yra siejamas su lauko futbolo vartininku rengimu, tačiau Matič (2013) pabrėžia, kad šios pozicijos žaidėjui reikalingas specifinis rengimas, kuris yra pritaikytas prie jo žaidybinės veiklos. Salės futbolo vartininko žaidimas pasižymi tuo, kad jis gali liesti ir valdyti kamuolį rankose tam tikroje aikštės zonoje. Atsižvelgiant į šį aspektą salės futbolo vartininkas turi mokėti ir žinoti specifinius technikos ir taktikos žaidimo vartuose veiksmus.

Salės futbolo vartininko rengimas yra sudėtingas procesas, todėl labai svarbu žinoti, kaip rengti šios pozicijos žaidėjus, tačiau informacijos sistemose pasigendama mokslinės literatūros ir tyrimų šia tema. Pastebima, kad salės futbolo vartininkų rengimas nėra labai plati tema, todėl turimos žinios dažniausiai lieka klubuose ar akademijose ir su jomis nesidalijama. Techninis ir fizinių savybių salės futbolo vartininkų pozicijos rengimas skiriasi nuo lauko futbolo vartininkų, todėl svarbu žinoti kokias fizines ir technines savybes reikia pritaikyti rengiant salės futbolo vartininkus.

Salės futbolo vartininko žaidimas pasižymi techninių ir fizinių savybių darna. Anot Budraičio (2022), vartininkų technikos ugdymo procese labai svarbu kamuolio gaudymo krentant, stovint ir šokant technikos veiksmai, o jų meistriskumui ir atlikimui įtakos turi fizinės savybės. Atsižvelgiant į šiuos faktorius galima teigti, kad salės futbolo vartininkų rengimo modelis galėtų būti naudingas salės futbolo treneriams. Tyrime atliktų smūgių, įvarčių ir kitų faktorių analizė parodė, kad šios dvi sporto šakos ir vartininkų funkcijos skiriasi. Gauti tyrimo rezultatai parodė, kad salės futbolo vartininkų rengimas turi būti kitoks nei lauko futbolo vartininkų ir pritaikytas salės futbolo specifikai.

Salės futbolo vartininkų rengimas yra sudėtingas procesas, todėl ugdymo procesas turėtų būti nagrinėjamas plačiau. Remiantis tyrimo teorinėmis prielaidomis ir rezultatais siūloma spręsti techninių, taktinių įgūdžių vertinimo problemą. Matič (2021) teigia, kad taktinis ir techninis rengimas yra vieni svarbiausių salės futbolo vartininkams, kurie lemia skirtumus tarp aukšto meistriskumo vartininko ir mėgėjo. Pasigendama patikimų testų, kurie leistų įvertinti salės futbolo vartininkų techninius ir fizinius įgūdžius ir jų tobulėjimą. Siekiant išsiaiškinti salės futbolo vartininkų rengimo modelio naudą, atlikti bent jau metinį šio modelio pritaikymą savo sportinėje veikloje.

IŠVADOS

1. Salės ir lauko futbolo vartininkų treniruočių skirtumai yra esminiai dėl skirtingų žaidimo sąlygų ir reikalavimų. Dėl mažesnės aikštės, salės futbolo vartininkai turi greitai reaguoti į besikeičiančias situacijas, todėl jų treniruotėse akcentuojamas greitis, koordinacija ir reakcijos greitis bei smūgių kiekis. Dėl didesnės aikštės lauko futbolo vartininkai susiduria su tolimesniais smūgiais, todėl jų fizinis pasirengimas orientuotas į erdvės valdymą ir kūno jėgą. Psichologiniu požiūriu, salės futbolo vartininkai turi greitai atsigauti po nesėkmių dėl intensyvaus žaidimo tempo, o lauko vartininkams reikia ilgalaikės koncentracijos ir pasiruošimo veikti bet kurią akimirką. Geras vartininko pasirodymas rungtynėse priklauso nuo fizinių, psichologinių, techninių ir taktinių veiksnių, todėl treniruotės turi būti individualizuotos, atsižvelgiant į kiekvieno vartininko poreikius ir žaidimo aplinkybes.

2. Pateikti duomenys apie „Akmenės Krašto“ ir Šiaulių futbolo akademijos komandas suteikia išsamių įžvalgų apie vartininkų praleistus įvarčius. Akmenės komanda, nors ir praleidžia daugiau įvarčių, yra linkusi praleisti juos iš kraštų netoli vartininko aikštelės. Priešingai, Šiaulių futbolo akademija daugiausiai įvarčių praleidžia iš už baudos aikštelės ribų. Be to, pastebimas skirtumas tarp salės ir lauko futbolo, kur įvarčiai dažniausiai mušami iš skirtingų vietų aikštėje. Analizuojant atakų tipus, matyti, kad Akmenės komanda daugiausiai įvarčių praleidžia greitoose atakose, o Šiaulių futbolo akademija – iš pozicinių atakų. Šios įžvalgos gali padėti komandoms stiprinti savo gynybą ir geriau prisitaikyti prie priešininkų taktinių sprendimų varžybų metu.

3. Salės futbolo vartininkų rengimo modelis yra suskirstytas į tris pagrindinius laikotarpius: parengiamąjį, varžybinį ir pereinamąjį. Kiekviename laikotarpyje skiriamas dėmesys specifiniams aspektams, kurie yra būtini vartininkų sėkmei. Parengiamajame laikotarpyje didžiausias dėmesys skiriamas fiziniam rengimui. Tuo tarpu, varžybinio laikotarpio treniruotėse dėmesys yra skirstomas proporcingai pagal aktualumą: fiziniam, techniniam, taktiniam ir psichologiniam rengimui. Pereinamasis laikotarpis yra skirtas atsigauti po sezono ir atgauti jėgas bei pasiruošti ateinančiam parengiamajam laikotarpiui. Sėkmingas šių trijų laikotarpių modelio įgyvendinimas užtikrina, kad salės futbolo vartininkai būtų pasirengę ir gebėtų veiksmingai atlikti savo funkcijas varžybų metu.

REKOMENDACIJOS IR PASIŪLYMAI

1. Salės futbolo vartininkų rengimą būtina atskirti nuo lauko futbolo vartininkų rengimo, kadangi analizuojant Šiaulių ir Akmenės komandas, matyti aiškūs skirtumai. Reikia atsižvelgti į salės futbolo sporto šakos specifiką ir tuo remiantis keisti treniruočių procesą.

2. Planuojant salės futbolo vartininkų rengimą, svarbu atsižvelgti į vartininkų techninį, taktinį, fizinį ir psichologinį parengtumą. Treniruočių metu reikėtų parinkti tinkamus pratimus salės futbolo vartininkų rengimui atsižvelgiant į jų parengtumą bei salės futbolo ypatumus.

3. Parengti salės futbolo vartininkų fizinio ir techninio parengtumo testus tam, kad būtų stebimas jų tobulėjimas, nuo kurio priklausys salės futbolo vartininkų rengimo modelis, kuris atitinkamai gali būti koreguojamas.

ŠALTINIAI

1. Adams, D.; Morgans, R.; Sacramento, J.; Morgan and Morgan, D. 2013. Successful short passing frequency of defenders differentiates between top and bottom four English Premier League teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 13, 653- 668.
2. Brettschneider, W. D. (1999). Risks and opportunities: Adolescents in Top-level sport – Growing up with pressures of school and training. *European Physical Education Review*, 5(2), p. 121–133.
3. Budraitis, A. (2022) Kas yra salės futbolas (futsalas) ir kuo jis skiriasi nuo futbolo.
4. Carling, Ch.; Williams, A.; M., Reily, T. 2005. *Handbook of Soccer match analysis: a systemic approach to improving performance*. Routledge, London and New York, 164 p.
5. Dušan, M. (2013) *Goalkeeper in Futsal*. Belgrade.
6. Dušan, M. (2021) *Goalkeeper in Futsal – Details*. Belgrade.
7. Garastas, R. (2017). Jaunųjų futbolininkų greitumo jėgos rodiklių vertinimas taikant skirtingas matavimo metodikas. Magistro baigiamasis darbas. Kaunas.
8. Giford, C. 2004. *Futbolas: išsamus žaidimo vadovas*. Vilnius.
9. Gražulis, D. ir Kareiva, S. (2013). *Sporto mokslas. Jaunųjų futbolininkų technikos ir taktikos veiksnių raiška per rungtynes*. Nr.1 (71) Lietuvos edukologijos universitetas, Vilniaus universitetas.
10. Gražulis, D., Radžiukynas, D., Žilinskienė, N. Ir Beivydas, Š. (2015) *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VIII). Sportinių kompetencijų raiška u-13 – 14 metų futbolininkų varžybose ir treniruotėse*. Kaunas.
11. Hughes, M. D.; Franks, I. 2005. Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23, 509 – 514
12. Hughes, M. D.; Franks, I. 2005. Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23, 509 – 514
13. InStat. Poland presentation. 2015











14. Young, W.B., James, R., Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42, 282–288.
15. Kanišauskienė, K. ir Veličkaitė, S. (2010). Jaunujų mokslininkų darbai. *Statistical Analysis of Football Players' Performance*. Nr. 1 (49). Vilniaus universiteto leidykla.
16. Karpa, I., Budzyn, V., Matviyvas, O., Ripak, I., Lapychak, I. ir Khorkavyy B. (2021). *Journal of Physical Education and Sport*. Improving the Technical and Tactical Actions of Qualified Football Players of Various Positions in Certain Areas of the Field. Nr. 21 (3). Ukraine: Lviv State University.
17. Kazakevičius, R.; Labutis, J.; Statkevičius, R., 2006. *Futbolas*. Kaunas: LKKA.
18. Kotzamanidis, C. (2006). Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys. *Journal Strength and Conditioning Research*, 20, 441–445.
19. Kubo, K., Morimoto, M., Komuro, T., Yata, H., Tsunoda, N., Kanehisa, H., & Fukunaga, T. (2007). Effects of plyometric and weight training on muscle-tendon complex and jump performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39 (10), 1801-1810.
20. Lietuvos futbolo federacijos „OPTIBET A lygos“ čempionato varžybų nuostatai. (2023).
21. Markovic, G., Mikulic, P. (2010). Neuro-Musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine*, 40, 859–896.
22. Miščenko, N. (2014). Nacionalinės futbolo akademijos U-13 metų jaunujų futbolininkų skirtingų programų poveikis grei tumui lavinti. Magistro baigiamasis darbas. Kaunas.
23. Mladenovič, M., Marjanovič, A. (2011). Some differences in Sports Motivation of young football players from Russia, Serbia and Montenegro. *Sportlogia*. 7(2), p. 246–260.
24. Molinero, O., Salguero, A., Alvarez, E., Marquez, S. (2009). Reasons for dropout in youth soccer: a comparison with other team sports, *Matricidad*. *European journal of human movement*, p. 21–30.
25. Mørch, M. (2020). *Quantifying Footballing: Using Multiple Regression Analysis and ELO Ratings to Identify the Most Important KPI's for Goalkeepers*. Bachelor's thesis. Høgskolen i Molde-Vitenskapelig høgskole i logistikk.

26. Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *J Sports Sci* 18: p. 715–726.
27. Novikovas, V. (2002). *Futbolo taktika*. Kaunas LKKA, 73 p
28. Rutten, E. A., Dekovič, M., Stams, G. J. J. M., Schuengel, C., Holksma, J. B., Biesta, G. J. J. (2008). On and off-field antisocial and prosocial behavior in adolescent soccer players: a multilevel study. *Journal of adolescence*, 31, p. 371–387
29. Saez-Saez de Villarreal, E., Requena, B., Newton, B. (2010). Does plyometric training improve strength performance? A meta-analysis. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 13, 513–522.
30. Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
31. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
32. Stuntz, Ch. P., Weiss, M. R. (2009). Achievement goal orientations and motivational outcomes in youth sport: the role of social orientations. *Psychology of sport exercise*, 10, p. 255–262.
33. Stuntz, Ch. P., Weiss, M. R. (2009). Achievement goal orientations and motivational outcomes in youth sport: the role of social orientations. *Psychology of sport exercise*, 10, p. 255–262.
34. Teoldo, I., Guilherme, J., ir Garganta, J. (2017). *Training football for smart playing: On tactical performance of teams and players*. Appris Editora e Livraria Eireli-ME.
35. V. Armatas. (2014). *Analysis of goal scoring patterns in the 2012 European Football Championship*.
36. Visuotinė Lietuvių kalbos enciklopedija (žr. internete <https://www.vle.lt/straipsnis/ivartis/>)

PRIEDAI

TURNYRO LENTELĖ >> 2023 m.

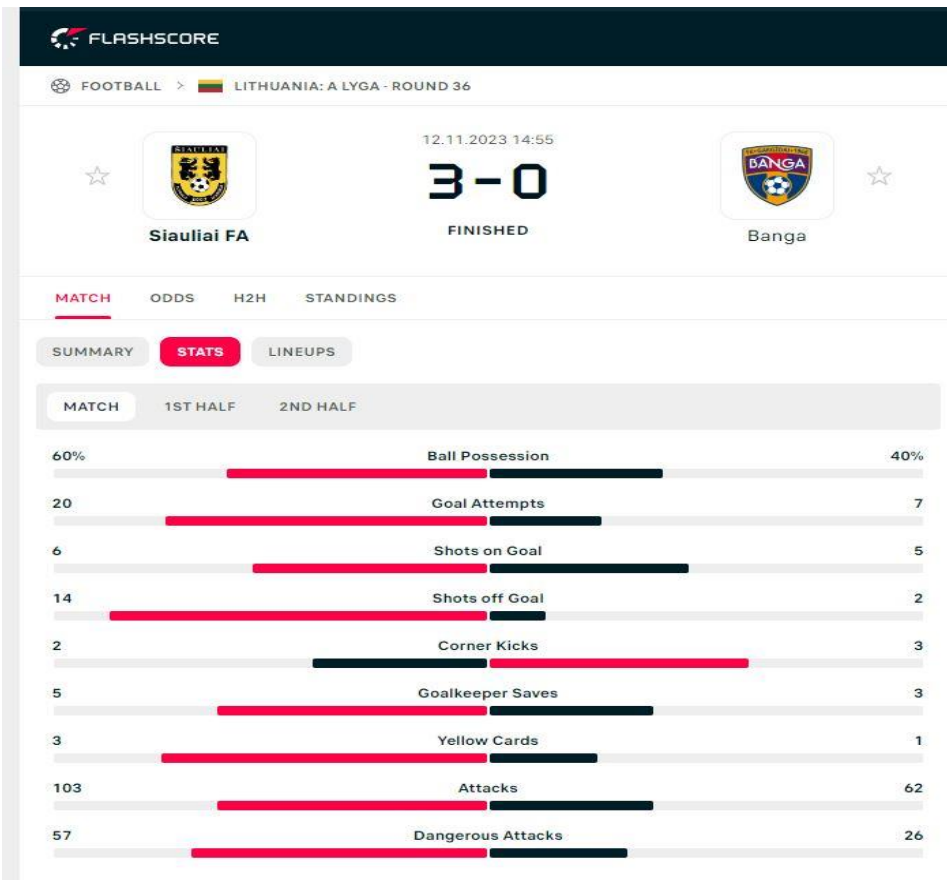
2023 m. ▾

Vieta	Komanda	Sužaista	Laimėta	Lygiosios	Pralaimėta	Įmušta	Praleista	Įvarčių santykis	Taškai
1	 „Panevėžys“	36	26	9	1	64	14	+50	87
2	 Vilniaus „Žalgiris“	36	23	6	7	67	28	+39	75
3	 FA „Šiauliai“	36	16	14	6	51	35	+16	62
4	 „Kauno Žalgiris“	36	15	14	7	61	40	+21	59
5	 Kauno rajono „Hegelmann“	36	18	5	13	62	43	+19	59
6	 Gargždų „Banga“	36	10	6	20	22	52	-30	36
7	 Marijampolės „Sūduva“	36	10	5	21	28	60	-32	35
8	 Alytaus DFK „Dainava“	36	7	10	19	25	40	-15	31
9	 Telšių „Džiugas“	36	4	13	19	25	57	-32	25
10	 Vilniaus „Riteriai“	36	5	10	21	26	62	-36	25

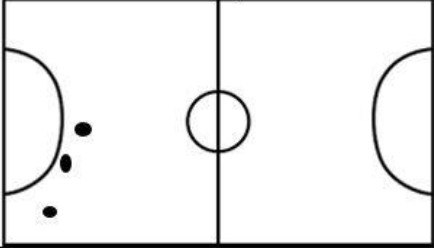
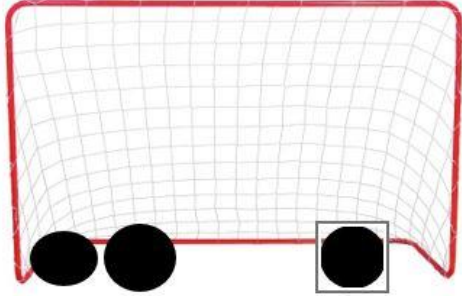
22 pav. Šiaulių futbolo akademijos 2022-2023 m. A lygos sezono lentelė

LENTELĖ - FUTSAL A LYGA 23/24									
#	Klubas	Rungt.	Perg.	Lyg.	Pral.	Įm. [v.	Pral. [v.	Įv. skirt.	Tšk.
1.	Kauno Žalgiris	18	17	0	1	140	21	+119	51
2.	Jonavos Vilkai	18	13	1	4	71	50	+21	40
3.	FK Akmenės kraštas	18	13	1	4	84	68	+16	40
4.	FK Bruklinas	18	9	2	7	88	66	+22	29
5.	Vip	18	8	2	8	70	71	-1	26
6.	FC Hegelmann	18	6	1	11	56	89	-33	19
7.	ŠSPC-Radviliškis	18	6	1	11	53	76	-23	19
8.	Kėdainiai United	18	6	0	12	56	79	-23	18
9.	Gargždų Pramonės	18	5	1	12	51	90	-39	16
10.	VGTU Vilkai	18	2	1	15	52	111	-59	7

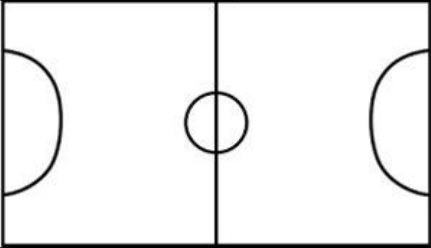
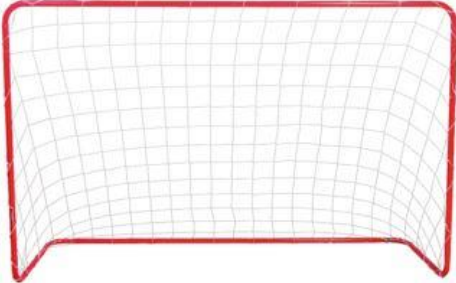
23 pav. FK „Akmenės Krašto“ 2023-2024 m. Futsal A lygos sezono lentelė



24 pav. Šiaulių futbolo akademijos varžybų statistinė analizė

Salės futbolo vartininkų varžybų stebėjimo protokolas				
Turas	18			
Rungtinės	FK Akmenės Kraštas – Vilkaviškio FK Bruklinas			
Rezultatas	4:3			
Vartininkas	Povilas Mickevičius			
Smūgių kiekis	43			
Smūgiai į vartų plotą	29			
Įvarčiai	3			
Laiko intervalai	I	II	III	IV
	2	1		
Iš kokio situacijos buvo įmuštas įvartis	Greita ataka	Pozicinė ataka	Standartinė padėtis	
	2		1	
Įvarčio zona				
Vartų zona kur buvo įmušamas įvartis				

25 pav. FK „Akmenės Krašto“ vartininko varžybų stebėjimo protokolas

Salės futbolo vartininkų varžybų stebėjimo protokolai				
Turas				
Rungtynės				
Rezultatas				
Vartininkas				
Smūgių kiekis				
Smūgiai į vartų plotą				
Įvarčiai				
Laiko intervalai	I	II	III	IV
Iš kokio situacijos buvo įmuštas įvartis	Greita ataka	Pozicinė ataka	Standartinė padėtis	
Įvarčio zona				
Vartų zona kur buvo įmušamas įvartis				

26 pav. Salės futbolo vartininkų varžybų stebėjimo protokolai