

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
UGDYMO MOKSLŲ IR SOCIALINĖS GEROVĖS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Indrė Bubelytė

Kūno kultūros ir sporto edukologijos studijų programos II kurso studentė

**SPORTO GIMNAZIJOS MOKINIŲ MOTYVACIJOS SPORTUI RAIŠKA:
TRENERIO VEIKLOS SUVOKTIES ASPEKTAS**

Magistro darbas

Darbo vadovas:

Doc. Dr. Lauras Grajauskas

Šiauliai, 2017

Darbas originalus.....Indrė Bubelytė

(studento parašas)

TURINYS

SANTRAUKA.....	32
ABSTRACT	42
ĮVADAS.....	52
1. TEORINĖS TYRIMO PROBLEMOS PRIELAIIDOS	92
1.1. MOTYVACIJA SPORTE.....	92
1.2. AUTORITETO RAIŠKA ĮVAIRIŲ AUTORIŲ POŽIŪRIU	202
1.3. SPORTININKO IR TRENERIO TARPUSAVIO SANTYKIŲ ANALIZĖ	252
1. 4. SPORTO PEDAGOGŲ BENDROSIOS KOMPETENCIJOS.....	352
1.5. ĮVAIRAUS AMŽIAUS SPORTININKŲ POŽIŪRIS Į TRENERĮ	412
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS.....	452
2.1. TYRIMO METODOLOGINĖS TEORIJOS	452
2.2. TYRIMO METODIKA	462
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS	502
3.1. Trenerio veiklos vertinimo ir jaunųjų sportininkų sportinių įgūdžių tobulinimo ir meistriškumo motyvų sąsajos.	502
3.2. Trenerio veiklos vertinimo ir komandinės „dvasios“ motyvai.	522
3.3 Trenerio veiklos vertinimo ir sportininkų laimėjimų ir statuso siekio motyvai.....	552
3.4 Trenerio veiklos vertinimo ir sportinių emocijų siekio motyvai.	572
3.5 Trenerio veiklos vertinimo ir fizinio parengtumo motyvai.	592
3.6 Trenerio veiklos vertinimo ir neįsisąmoninti motyvai.....	602
DISKUSIJA.....	632
IŠVADOS	642
REKOMENDACIJOS	662
LITERATŪRA	672
PRIEDAI	752

SANTRAUKA

Darbo mokslinę problemą sudaro tai, kad dauguma trenerių Lietuvoje treniruodami sportininkus nežino, kaip jų darbo ir bendravimo vertinimas įtakoja jų auklėtinių motyvaciją sportui. Tyrimų apie sportininkų požiūrį į trenerį Lietuvoje aptinkama itin mažai. Darbas aktualus ne tik Šiaulių ir Panevėžio sporto gimnazijų treneriams, bet ir įvairiems sporto pedagogams, nes sportinėje veikloje trenerio asmeninis pavyzdys, kompetencija, elgesys su sportininkais yra vienas pagrindinių poveikio būdų, turintis didelę reikšmę sportininkų ugdymui ir saviugdai ir ypač motyvacijai sportuoti. Visam sporto pasauliui yra svarbu skatinti ir motyvuoti sportininkus sportui, kad nenutrūktų kartų kaita, o sporto populiacija tik didėtų.

Tyrimo hipotezė – tikėtina, kad sporto gimnazijų mokiniai kuo palankiau vertina trenerį, tuo jų motyvacija įvairiose srityse (pagal meistriškumą, prestižą/pripažinimą, kolektyviškumą, emocijas, sveikatą/fizinį pajėgumą ir saviraišką) bus didesnė.

Tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos sporto gimnazijų mokinių motyvacijos sportui įvairiose srityse (pagal meistriškumą, prestižą/pripažinimą, kolektyviškumą, emocijas, sveikatą/fizinį pajėgumą ir saviraišką) ir požiūrio į trenerį sąsajas.

Tyrimo dalyvavo 211 sportininkai iš Šiaulių sporto gimnazijos ir 187 sportininkų iš Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijos. Tyrimui atlikti naudota anketa apie sportininkų požiūrį į trenerį, kurią sudarė mokslininkai M. Acak ir T. Karademir (2012) ir motyvacijos klausimynas (Gill, Gross, Huddleston, 1983). Tyrimu atskleista tendencija, jog sportininkai, kurių požiūris į trenerio veiklą yra palankus, yra labiau motyvuoti sporte ir geriau jaučiasi komandoje.

Tyrimu atskleidžiama proporcinga priklausomybė tarp sportininkų požiūrio į trenerį ir motyvacijos sporte: sulig palankesniu požiūriu į trenerį sportininkai yra labiau motyvuoti sportuoti ir geriau jaučiasi būdami komandos dalimi.

ABSTRACT

The research question arises from the fact that most coaches that train the athletes in Lithuania are not aware how the assessment of their input and communication influences the motivation of the athletes to engage in sports. The scope of research on the opinion of athletes about coaches carried out in Lithuania is insufficient. The study is relevant to the coaches working at Šiauliai and Panevėžys Sports Gymnasiums as well as to the PE teachers at any other school because the personal example set by a coach in sports, a coach's professional competence and conduct with athletes comprise one of the main factors largely influencing the education and growth of athletes, especially their motivation to engage in sports. The whole world deems it important to encourage and motivate athletes to do sports so that the generations of athletes continue to change and the number of athletes keeps growing.

Hypothesis: presumably, the better the opinion of sports gymnasium students regarding their coach, the higher the motivation of these students in various areas (in terms of the level of skill, reputation/recognition, team spirit, emotions, health/physical endurance and self-expression).

The goal of the study is to analyze the correlation between the opinion about the coach and the motivation of Lithuanian sports gymnasium students to engage in sports (in terms of the level of skill, reputation/recognition, team spirit, emotions, health/physical endurance and self-expression).

211 athletes attending Šiauliai Sports Gymnasium and 187 athletes attending Panevėžys Raimundas Sargūnas Sports Gymnasium were chosen as the respondents of the research. A questionnaire-based survey on the opinion of the athletes about their coach (Acak, Karademir, 2012) and a motivation questionnaire were employed (Gill, Gross, Huddleston, 1983). The research results revealed that the athletes whose opinion about their coach's work was positive were more motivated to do sports and to felt better as part of the team.

The research revealed a proportional correlation between the opinion of athletes about their coach and motivation in sports: positive opinion of the athletes about their coach resulted in proportionally higher motivation of the sportsmen to engage in sports and correspondingly more positive attitude towards being a part of a team.

IVADAS

Motyvai, lemiantys aktyvų dalyvavimą sportinėje veikloje, yra įvairūs. Dažnai tarp pagrindinių įvardijami noras būti su draugais, būti grupės ar komandos nariu (Martens, 1999). Taigi, socialiniai veiksniai padeda sportuoti, įgyti socialinių įgūdžių. Labai svarbu, kad jaunieji sportininkai išmokytų tobulinti ir psichologinius įgūdžius. K. Sugiyama (1999), nagrinėdamas sportuojančius moksleivius, akcentuoja įgūdžius, kurie labiausiai pagerina sportinės veiklos rezultatus, didina pasitikėjimą savimi ir skatina pasitenkinimą savo veikla. Svarbiausi psichologiniai motyvai, pasak autoriaus: sugebėjimas stiprinti varžybinę motyvaciją, sugebėjimas pasitikėti savimi, sugebėjimas stabilizuoti emocinę būseną, bendravimo sugebėjimas ir sugebėjimas numatyti. Dar vienas iš faktorių, norint pasiekti didelių laimėjimų sporte,- stipri valia. Ji ugdoma būtent treniruočių metu, kai sportininkas, atlikdamas fizinius pratimus ir sportinius veiksmus, susiduria su įvairiomis kliūtimis ir sunkumais, kurie reikalauja valios pastangų. Pasak R. Malinausko (2003), daugelis sporto šakų, reikalauja aktyvios judėjimo veiklos, komandiniai žaidėjų veiksmai turi būti gerai organizuoti, svarbų vaidmenį reguliuojant bendravimą žaidimo metu, atlieka būtent valios savybės. Vaikai pradeda sportuoti nuo ankstyvo amžiaus. Tyrėjai T. Chandler ir A. Goldberg (1990) bei R. Malinauskas (2003) pažymi, kad jaunuosius sportininkus labiausiai skatina sportuoti noras būti fiziškai stipriems, sustiprinti sveikatą, rungtyniauti, tapti čempionais, rekordininkais. T. Chandler ir A. Goldberg (1990) teigia, kad, pasirenkant sportinę veiklą, jauniems sportininkams didelę įtaką turi treneriai.

Sportininkų motyvacijos šaltinis visų pirma yra moralinis pasitenkinimas, kurį jie patiria sportuodami. Treniruotės ir varžybos gerina sportinį parengtumą, stiprina motyvaciją, todėl atsiranda gebėjimas įveikti kaskart sudėtingesnes kliūtis ryškiau pasireiškiant asmenybės ypatybėms (Stonkus, 2003).

Egzistuojantys individualūs moksleivių poreikiai – motyvai skatina jų veiklą ir tuo pačiu tiesiogiai įtakoja veiklos rezultatą – įgyvendina tam tikrus motyvus. Analizuojant, kodėl moksleiviai pradeda lankyti įvairių sporto šakų treniruotes, reikia išsiaiškinti, iš kur elgesys valdomas, reguliuojamas – ar tai vidinis, ar išorinis reguliavimas, iš kur kyla moksleivių aktyvumo faktoriai – iš asmenybės vidaus ar iš išorės aplinkos poveikių. Taip, pasak tyrėjų (Ryan, Deci, 2007), ryškėja dvi motyvacijos rūšys: vidinė ir išorinė.

Dabartinis motyvacijos terminas naudojamas remiantis prielaida, kad motyvacija yra nuolatinė, nesibaigianti, kintanti ir sudėtinga (Kilpatrick et al., 2005; Zheng, Venters, Cornford 2011; Šavareikienė, 2012). Pasak B. Lenzen (2004), didelio meistriškumo sportininkų ugdymas

vyksta specifinėje sociokultūrinėje aplinkoje, esant individualiems ugdytojo ir ugdytinio santykiams. Sportiniams laimėjimams įtakos turi ne tik sportininko asmeninės savybės ir gabumai, bet ir ugdymo kontekstas. Trenerio ir sportininko santykius veikia įvairūs socialiniai, ekonominiai ir politiniai veiksniai (Lenzen, 2004). Mokslininkai (Pensgaardet, 2002; Nash, Collins, 2006) pabrėžia trenerio asmenybės svarbą formuojant palankią ugdymo aplinką ir klimatą komandoje. Autorių teigimu, tai turi didelę reikšmę trenerio ir sportininko sąveikos efektyvumui, nuo kurios priklauso pagrindinis sportinio rengimo tikslas – sportinis rezultatas.

Sporto mokslo literatūroje trenerio ir sportininko sąveika apibūdinama kaip grįžtamojo ryšio pagrįstas dinamiškas, daugiamatis tarpasmeninis reiškiny (Jowett, Ntoumanis, 2004). Sąveikai būdingas į tarpusavio santykius orientuotas bendradarbiavimas, abipusis – trenerio ir sportininko – vienas kito palaikymas ir tarpusavio santykių aktualizavimas. Sąveika laikoma būtina sąlyga trenerio ir sportininko asmenybės augti (Poczwardowski, 2002).

Sąveikos kokybė sportinio rengimo etapu labai svarbi, nes treneris yra ne tik atsakingas už sportininko laimėjimus ir sportinės karjeros eigą, bet ir gali būti sportininko sportinės karjeros pabaigos priežastimi (Stirling, Kerr, 2009). Todėl visada šalia trenerio ir sportininko santykių eina ir motyvacija sportui, kurią treneris gali arba paskatinti, arba atvirkščiai – nusmukdyti. Neretai treneriai bando suvokti savo auklėtinių motyvus sportui tam, kad išsaugotų komandą, pritrauktų naujus komandos narius ir neleistų išeiti esamiems.

Pasak psichologų, motyvaciją sudaro dvi sudedamosios dalys: intensyvumas ir kryptis **Klaida! Nerastas nuorodos šaltinis..** Intensyvumas susijęs su tuo, kiek suaktyvintas arba energizuotas yra asmuo, tai yra kiek pastangų jis skiria kokiam nors tikslui pasiekti (...) **Klaida! Nerastas nuorodos šaltinis..** Kryptis susijusi su tikslo pasirinkimu. Psichologai skiria žmones, kurie sprendžia iškylančius uždavinius arba vengia sprendimo bei aiškina, kodėl jie taip daro. Sporte treneriai dažnai stengiasi suprasti, kodėl talentingas jaunas sportininkas sustabdo kokios nors sporto šakos treniruotes arba kodėl kas nors išeina iš komandos. Treneriai taip pat stengiasi suvokti, kodėl kai kurie sportininkai taip atkakliai, užsispyrusiai tęsia treniruotes, nors visiškai aišku, jog jiems daug geriau būtų groti smuiku **Klaida! Nerastas nuorodos šaltinis..** Atsakymai į šiuos klausimus priklauso nuo žmogaus tikslų. Asmens poreikių, kurie sudaro jo tikslų pagrindą, supratimas yra vienas svarbiausių motyvacijos aspektų **Klaida! Nerastas nuorodos šaltinis..**

Motyvaciją sportuoti tyrė daugelis mokslininkų (Grajauskas, Čepulėnas (2009), Deci (2007), Žilinskienė ir kt. (2007), Malinauskas (2008), Sabaliauskas (2011), Palaima (1976) ir kt.), tačiau sportinės veiklos tyrimų aktualumą lemia tai, kad nepakanka jau egzistuojančių

motyvacijos tyrimo metodikų, todėl nuolat vyksta naujų teorijų paieška, bandoma ieškoti naujų motyvų, skatinančių sportuoti.

Į šiuos ir į daugelį kitų, treneriams ramybės neduodančių, klausimų stengsimės rasti atsakymą šiame moksliniame darbe, analizuodami mokslinę literatūrą ir tirdami Šiaulių sporto gimnazijos ir Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijų sportininkų motyvaciją sportui ir požiūrį į trenerį įvairiais aspektais.

Darbo aktualumas. Sportinis rengimas – tai kompleksinis techninio, taktinio, atletinio, psichologinio, teorinio, varžybinio rengimo rezultatas. Vienas pagrindinių šių rezultatų užtikrinančių žmonių yra sporto pedagogas, nuo kurio autoriteto bei profesinių kompetencijų priklauso sportinio rengimo sėkmė. Norint sportininką parengti varžyboms būtina jo motyvacija sportui, todėl svarbu žinoti ir suprasti, kodėl atletas nori siekti tikslų sporte ir kaip tai priklauso nuo sportininkų požiūrio į trenerį.

Darbo **mokslinė problema** ta, kad vienareikšmiškai nėra atsakyta į klausimą, kokia yra mokyklinio amžiaus sportininkų motyvacija sportui ir kaip ji susijusi su požiūriu į trenerį. Tyrimo aktualumą sustiprina ir tai, jog pasaulyje nesutinkama nuoseklių ir sistemingų mokslinių tyrimų, kurių objektu būtų pasirinkta sportininkų motyvacija sportui ir požiūris į trenerį. Lietuvoje atliktų mokslinių tyrimų (sportininkų požiūrio į trenerį ir motyvacijos aspektais) sutinkama labai mažai.

Tyrimo hipotezė – tikėtina, kad sporto gimnazijų mokiniai kuo palankiau vertina trenerį, tuo jų motyvacija įvairiose srityse (pagal meistriškumą, prestižą/pripažinimą, kolektyviškumą, emocijas, sveikatą/fizinį pajėgumą ir saviraišką) bus didesnė.

Tyrimo objektas – motyvacijos sportui ir suvokiamos trenerio veiklos sąsajos.

Tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos sporto gimnazijų mokinių motyvacijos sportui ir požiūrio į trenerį sąsajas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą motyvacijos sportui ir požiūrio į trenerį klausimais.
2. Atskleisti Lietuvos sporto gimnazijų sportininkų požiūrio į trenerį ir motyvacijos įvairiose srityse (pagal meistriškumą, prestižą/pripažinimą, kolektyviškumą, emocijas, sveikatą / fizinį pajėgumą ir saviraišką) sąsajas.
3. Nustatyti tiriamųjų svarbiausius motyvus sportui.

Tyrimo metodai – literatūros analizė, anketavimas, motyvacijos klausimynas ir matematiniai skaičiavimai.

Tyrimo eiga. Prasidėjus magistrantūros studijoms buvo pasirinkta tyrimo kryptis ir jos aktualumas – nutarta tirti naujai atsidariusių Lietuvos sporto gimnazijų mokinių požiūrį š trenerių bei motyvaciją sporte. Po to buvo parinkta tinkama anketa bei motyvacijos klausimynas. Suderintas laikas anketavimui Šiaulių ir Panevėžio sporto gimnazijose. Atliktas anketavimas. Renkama literatūrinė medžiaga. Suvesti duomenys į sukurtas matricas. Duomenų skaičiavimas bei klasifikavimas. Kuriami tyrimo rezultatų grafikai bei lentelės. Aptariami tyrimo rezultatai. Taisoma literatūra pasikeitus tyrimo pavadinimui. Po to buvo rašoma diskusija, išvados bei rekomendacijos.

Tyrimo naujumas / reikšmingumas. Tyrimas atliekamas Lietuvoje pirmą kartą su sporto gimnazijų mokiniais, kadangi seniau tokių sporto mokymo kartu su švietimu įstaigų nebuvo mūsų šalyje. Tyrimo rezultatai gali būti labai reikšmingi ir svarbūs dabartiniams sporto gimnazijų treneriams ir vadovams, bei gali pasitarnauti ir ateities kartoms. Kadangi darbas su jaunais sportininkais reikalauja iš trenerių būti ne tik sporto mokytojais, bet ir draugais, antrais tėvais, nes sporto gimnazijose didelis skaičius mokinių yra atvykę iš kitų miestų ir gyvena sporto bendrabučiuose, todėl treneris tampa autoritetu. O nuo sportininko požiūrio į trenerį ir į sportą, priklauso ir motyvacija sporte.

Tyrime dalyvavo 211 sportininkų iš Šiaulių sporto gimnazijos ir 187 sportininkai, derinantys sportą ir mokslą Panevėžio sporto gimnazijoje. Tiriamieji buvo suskirstyti į grupes pagal klasę, lytį, sportavimo stažą, sporto šaką, trenerio lytį, priklausymą Lietuvos Respublikos rinktinei ir trenerio amžių.

Darbą sudaro santrauka, santrauka anglų kalba (summary), įvadas, literatūros apžvalga ir analizė, tyrimo metodika ir organizavimas, tyrimo rezultatai ir jų analizė, diskusija, išvados, rekomendacijos, literatūra ir priedai.

1. TEORINĖS TYRIMO PROBLEMOS PRIELAIIDOS

1.1. MOTYVACIJA SPORTE

Sportas, sportinė veikla, kaip tam tikras sveikos gyvensenos bruožas, įgauna savotišką išraišką, apibendrinančią jaunų žmonių patirtį, mąstymo ir elgesio būdus, ateities siekius ir orientacijas. Svarbų vaidmenį sportas atlieka puoselėjant įvairias žmogaus psichikos savybes ir gebėjimus. Tai „valios mokykla“, „emocijų mokykla“, „charakterio mokykla“, nes sportinė veikla kelia aukštus reikalavimus valios savybių, savęs valdymo gebėjimams (Malinauskas, 2010). Sportinėje veikloje atsiskleidžia asmenybė, charakteris, kultūringumas. Daugelis mokslininkų teigia, kad treneriai savo aukšta profesine kvalifikacija gali patraukti prie savęs esamus ir būsimus sportininkus, juos sužavėję savo erudicija ir gebėjimais. Didelę reikšmę visapusiškam sportininkų ugdymui turi psichologinis klimatas, tarpasmeniniai santykiai (Miškinis, 2002). Taip pat yra svarbūs motyvaciniai veiksniai, lemiantys aktyvų dalyvavimą sportinėje veikloje ir pasirenkant ją. Motyvai, lemiantys aktyvų dalyvavimą sportinėje veikloje, yra įvairūs. Mokslininkai šiuos motyvus sugrupavo į keturias grupes: abipusiškumo motyvai, asmeninio pasitenkinimo motyvai, asmeninio įvaizdžio motyvai ir instrumentiniai motyvai.

R. Malinauskas (2003), ištyręs didelio meistriškumo dvikovių sporto šakų sportininkų ir jų pamainos motyvacijos ypatumus, nustatė, kad juos sportuoti labiausiai skatina šie motyvai: noras būti fiziškai stipriam, sustiprinti sveikatą, rungtyniauti, tapti čempionu, rekordininku. Dažnai tarp pagrindinių motyvų minimi noras būti su draugais, būti grupės ar komandos nariu, noras siekti geresnių rezultatų, konkuruoti, patirti džiaugsmą, individualaus meistriškumo tobulinimas ir noras patenkinti ambicijas, siekti asmeninės garbės, materialinės naudos (Barkauskaitė, 2007).

Motyvacija, Sporto terminų žodyne (2002), apibūdinama kaip visus organizmo veiksmus skatinanti jėga, ji gali būti naudojama kaip poreikio sinonimas. Motyvacija lemia visavertę asmenybės raidą, gebėjimų tobulinimą visą gyvenimą. Kituose literatūros šaltiniuose teigiama, kad motyvacija yra tam tikro elgesio, veiksmų, veiklos skatinimas, kurį sukelia įvairūs motyvai. Fiziologiniu aspektu, kaip teigia L. Jovaiša (2007), motyvacija apibūdinama kaip sistemingas žmogaus arba gyvūno centrinės nervų sistemos jaudinimas, skatinantis atlikti veiksmus, kuriais patenkinami jo poreikiai. Motyvacija – tai psichofiziologinis procesas, reguliuojantis asmenybės veiklą ir santykius su aplinka motyvų kaitos pagrindu (Jovaiša, 2007). Jeigu norima dėl kurių nors priežasčių keisti mokinių veiklą ir elgesį, reikia keisti jų motyvaciją, teigia L. Jovaiša (2007).

Motyvacija sudėtinga, ir todėl yra paplitusi tendencija ją supaprastinti, apsiribojant koku nors vienu požiūriu **Klaida! Nerastas nuorodos šaltinis..** Motyvacijos reiškiniui paaiškinti yra daug teorijų, tačiau nėra sukurtos vienoms visiems priimtinos. Tai galima paaiškinti tuo, kad pagrindinę žmogaus elgesio priežastį sąlygoja susidariusi situacija, kurioje jis atsiduria, susiklosčius tam tikroms aplinkybėms ir tam tikru laiku. Kadangi motyvacija priklauso nuo individo, sąlygų ir laiko, ji nėra pastovi, nuolat kinta. Dėl tokio motyvacijos sudėtingumo neįmanoma vienareikšmiškai atsakyti, kaip geriausiai motyvuoti sportininkus (Malinauskas, 2003).

Motyvacija – svarbus psichologinis sportininko rengimo aspektas. Jei motyvacinėje struktūroje dominuoja aukštų sportinių rezultatų siekimas, išreikštas troškimas laimėti, tai tokie asmenys yra linkę labiau rizikuoti ir dažniau pasiekia pergalę (Malinauskas, 1998).

Motyvacija - tai visuma motyvų, lemiančių sportininko aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo per pratybas ir varžybas (Sporto terminų žodynas, 2000).

Motyvaciją įtakoja daug faktorių. L. Vygotsky (1997) teigia, kad motyvaciją sudaro dvi sudedamosios dalys: intensyvumas ir kryptis. Intensyvumas susijęs su tuo, kiek suaktyvintas arba energetizuotas yra asmuo, t.y. kiek pastangų jis skiria kokiam nors tikslui pasiekti. Kryptis susijusi su tikslo pasirinkimu. Autorius (Vygotsky, 1997) skiria žmones, kurie sprendžia iškylančius uždavinius arba vengia sprendimo bei aiškina, kodėl jie taip daro. Sporte, pavyzdžiui, treneriai dažnai stengiasi suprasti, kodėl talentingas jaunas sportininkas baigia kokios sporto šakos treniruotes, arba kodėl kas nors išeina iš komandos. Treneriai, to paties autoriaus (Vygotsky, 1997) teigimu, taip pat stengiasi suvokti, kodėl kai kurie sportininkai taip atkakliai ir užsispyrusiai tęsia treniruotes, nors visiškai aišku, kad jiems daug geriau būtų siekti pažangos moksle ar mene. Kodėl taip elgiamasi priklauso nuo žmogaus tikslų.

Remiantis profesorės M. Barkauskaitės (2007) įžvalgomis, mokslinės literatūros analizė rodo, kad mokslininkai motyvaciją suvokia kaip motyvų visumą, o motyvą nulemia poreikiai. Motyvai apibūdinami kaip veiklos stimulai, susiję su individo poreikių tenkinimu: individo aktyvumą skatinantys ir jo veiklos kryptį lemiantys aplinkos arba vidaus veiksniai, materialūs arba idealūs individo tikslai, individo veiksmų ir poelgių pasirinkimo priežastis, kurią pats individas suvokia (Psichologijos žodynas, 1993).

R. Malinauskas (2003) teigia, kad motyvai padeda pajusti savo veiklos prasmę bei dalyvauja jos kontroliavime bei keitime. Priklausomai nuo to, kokių motyvų skatinamas veikia žmogus, tos veiklos procesas arba veiklos rezultatai jam gali sukelti pasitenkinimą arba,

priešingai, nusivylimą. Todėl galima teigti, kad, jei žmogus dirba ar mokosi nejausdamas pasitenkinimo bei malonumo, tai motyvacija šią veiklą atlikti yra nepatenkinama. Kaip teigia L. Jovaiša (2007), motyvai ne tik sukelia veiksmą, bet ir teikia jam kryptį ir tam tikrą intensyvumą, jėgą. K. B. Madsen (1994) išskiria tokius motyvo veiksnius, kaip interesai, polinkiai, nuostatos, įsitikinimai, valia, emocijos, ketinimai, idealai, žinojimas, požiūriai, vertybės ir poreikiai. Autorius (Madsen, 1994) teigia, kad kai išgyvenamas bent vienas iš šų motyvo veiksnų, asmenybė yra motyvuota.

Pasak B. J. Cratty (1989), sportininko motyvacijai labai reikšminga vaikystė ir paauglystė. Nuo vienerių iki šešerių metų socialinis paskatinimas (apdovanojimai, diplomai) vaikui neturi didelės reikšmės. Nuo šešerių metų svarbus ir socialinis paskatinimas, nes atsiranda laimėjimų poreikis. Nuo 16 metų svarbus asmeninių interesų ir socialinio paskatinimo derinimas (Cratty, 1989).

J. Palaima (1996) išskiria šias sportininkų motyvacijos grupes:

1. Moraliniai motyvai: pareigos, solidarumo, patriotizmo jausmai. Moraliai išugdytas sportininkas atiduoda visas jėgas kovodamas už savo komandos, mokyklos, šalies garbę. Šie motyvai yra stipriausi komandinių sporto šakų atstovams.
2. Troškimas išreikšti save. Sporto varžybos yra puiki priemonė ir galimybė išreikšti save, atskleisti savo privalumus, nusipelnyti visuomenės pripažinimą, meilę ir pagarbą. Šis motyvas gali pasireikšti sportininko noru pasiekti pradžioje bet kokią (kad ir nelabai gerą) sportinę rezultatą, pasirodyti ne blogiau už kitus sportininkus, tapti pirmuoju (čempionu, rekordininku) savo mokykloje, mieste, rajone, šalyje. Saviraiškos motyvas konkrečiai pasireiškia siekimu pakilti į aukštesnę sportinės klasifikacijos lygį – gauti trečiąjį, antrąjį, pirmąjį meistriškumo pakopos rodiklį, sporto meistro vardą, tapti miesto, šalies ar pasaulinio masto sportininku.
3. Motyvai, kylantys iš naujų santykių su kitais žmonėmis ir pačiu savimi dėl sportinės veiklos: noras kuo geriau pasirodyti žiūrovams, neužsitraukti gėdos varžybas žiūrinčių artimųjų ar draugų akivaizdoje.
4. Motyvai, kylantys iš santykių su treneriu, kai siekiama neįskaudinti jo, nusipelnyti jo pagyrimą, pateisinti pasitikėjimą, parodyti, kad jo triūsas nenuėjo veltui.
5. Motyvai, kylantys iš santykių su varžovu: noras parodyti jam savo pranašumą, atsirevanšuoti už ankstesnį pralaimėjimą, priversti jį paprakaituoti, parodyti jam, kad turi savęs vertą varžovą; nepralaimėti varžovui, kuris visada būdavo nugalimas.

6. Motyvai, susiję su teigiamu sportininko požiūriu į varžybų sunkumus: noras dėti maksimalias pastangas esant įtampos sąlygoms, pasitenkinimo jausmas žinant, kad pavyko įveikti save, savo silpnybę.
7. Varžybiniai motyvai siaurąja prasme: natūralus noras pasigalynėti, išmatuoti jėgas; pergalės teikiamas džiaugsmas, ypač kai ji sunkiai iškovojama; kovos įkarštyje atsirandanti pasiaukojimo būseną; noras įspėti varžovo sumanymą, padiktuoti jam savo valią.
8. Meilė sportui, pasirinktai sporto šakai.
9. Motyvai, susiję su noru patirti sporto ir sporto varžybų daromą lavinamąjį ir auklėjamąjį efektą – išsiugdyti tam tikras fizines ir psichines savybes (jėgą, ištvermę, drąsą, savitvardą).
10. Motyvai, kylantys iš požiūrio į atliktą treniravimosi darbą: noras išaiškinti jo veiksmingumą, noras pateikti varžovui ilgai ir kruopščiai ruoštą veiksmą, sumanymą ar kombinaciją, parodyti naują sudėtingą elementą.
11. Estetiniai motyvai: noras parodyti tikrą, gražų sportą, noras pasigėrėti savo meistriškai atliekamais pratimais ir veiksmais.
12. Motyvai, kylantys iš susižavėjimo įžymių sportininkų įkvepiančiais pavyzdžiais.
13. Motyvai, susiję su noru pasiekti tam tikrų galimybių: materialinės naudos, privilegijų (Palaima, 1996).

Pažymėtina, kad sportininką paprastai skatina dėti visas pastangas ne kuris nors vienas motyvas ir ne kuri nors viena iš išvardytų motyvų grupių, o visas jų kompleksas, sistema. Sportinius motyvus sudaro du pogrupiai: sportinių pasiekimų motyvai ir sportiniai interesai. Tokių jų skirstymą nulemia skirtingas požiūris į rezultatyviąją ir procesualinę sportinės veiklos pusę: vieni sportininkai siekia aukščiausių rezultatų, kitus vilioja pati veikla (Palaima, 1996).

R. Malinauskas (2003) teigia, kad daugelis sportininkų yra gerai skatinami, bet jiems reikia sistemingos programos, kuri dar labiau sužadintų jų motyvaciją. Kuo silpnesnė jų motyvacija, tuo labiau jiems reikalingas išorinis atlygis (apdovanojimas – trenerio pagyrimas, premija, prizai). Bet stipriausias skatinimas yra vidinis (savęs paties) skatinimas – vidinė motyvacija (Malinauskas, 2003).

Pasak R. Malinausko (2003), sportinius motyvus sudaro du pogrupiai: laimėjimų motyvai ir sportiniai interesai. Tokių skirstymą nulemia skirtingas požiūris į sportinę veiklą. Vieni sportininkai siekia geriausių rezultatų, kitus vilioja pati veikla. Sportinių laimėjimų motyvai yra

labai įvairūs: pradedant noru būti tikru sportininku ir baigiant siekimu tapti sporto meistru. Šie motyvai grindžiami žmogaus poreikiu siekti didelio meistriškumo. Sportiniai interesai tiesiogiai susiję su pačiu sportavimu.

Alternatyvus būdas paaiškinti sportininko elgseną yra susijęs su poreikių, kuriuos sportininkas siekia patenkinti, suvokimu. Asmens poreikių, kurie sudaro jo tikslų pagrindą, supratimas yra vienas svarbiausių motyvacijos aspektų (Martens, 1999). Pagal A. Maslow (1943) pasiūlytą teoriją, esama 5 poreikių lygmenų, lemiančių kiekvieno žmonių elgseną (1 pav.).



1 pav. A. Maslow (1943) poreikių piramidė

Penki išvardinti lygmenys, pasak A. Maslow (1943), sudaro poreikių hierarchiją, pavaizduotą 1. pav. A. Maslow (1943) teigia, kad poreikiai sudaro hierarchiją (arba piramidę), kadangi žemesniojo lygmens poreikius būtina patenkinti pirmiausiai. Tik patenkinęs šiuos poreikius, žmogus siekia patenkinti aukštesniojo lygmens poreikius. Taip, sušalęs ir išalkęs žmogus sutelks visą savo dėmesį ir pastangas šilumai ir maistui gauti, pamiršdamas apie

aukštesniojo lygmens poreikius. Sušilęs ir pasisotinęs, jis pradės ieškoti saugumo, o vėliau ir malonumų bendraudamas su kitais žmonėmis (Maslow, 1943).

Iš Abraham Maslow (1943) teorijos galima daryti išvadą, kad patenkinę žemesniojo lygmens poreikius, mes atkreipiame savo dėmesį į kito lygmens poreikius, kurie mums įdomūs tol, kol jų nepatenkinsime. A. Maslow (1943) teigimu, bandydami „išreikšti save“ mes visi pereiname nuo vieno hierarchijos lygmens prie kito. Vis dėlto saviraiškos samprata yra ginčytina, kadangi atlikdami tik nedaug darbų mes galime patenkinti šį poreikį. Judėjimas aukštyn per poreikių hierarchiją bus nebūtinai toks tiesus, kaip spėjo A. Maslow (1943). Mus gali veikti mūsų nepatenkinti aukšti poreikiai ir tuo pačiu metu mes galime turėti ir žemesniojo lygmens poreikių. Vienas iš A. Maslow (1943) teorijos padarinių yra tas, jog aukštesniojo lygmens poreikiai – pagarbos ir saviraiškos poreikiai – stipriai lemia mūsų elgseną, kadangi jie stiprėja tenkinant kitus poreikius. Žemesniojo lygmens poreikių svarba mažėja juos tenkinant. Taigi, būtina sukurti tokią sportininko treniruotės schemą, kuri padėtų jam kilti aukštyn nuo vieno poreikių lygmens prie kito. Praktiškai tai reiškia, kad vadybos vaidmuo – trenerio vaidmuo – yra padėti sportininkui rasti savo sportinio darbo prasmę ir kuo daugiau tobulinti savo galimybes (Maslow, 1943).

Pasak autorių I. Tilindienės ir B. Bitino (2000), poreikis jaustis vertingam – kompetentingam ir sėkmingam – yra vyraujantis poreikis bet kokio žmogaus gyvenime. Jau vaikystėje suvokiama, jog savęs vertinimas, visuomeninis vertinimas priklauso nuo gebėjimo ką nors pasiekti. Visuomenė moko individą, kad vienoks ar kitoks laimėjimas reiškia, kad jam sekasi ir jis yra vertingas, o pralaimėjimas yra menkavertiškumo ir asmeninės vertės mažėjimo prielaida. Poreikis jaustis vertingam sporte gali būti patenkinamas, rodant kompetenciją, kurią pripažįsta kiti žmonės, arba tuomet, kai sportininkai pripažįsta savo kompetenciją be įvertinimo iš šalies (Tilindienė, Bitinas, 2000).

Motyvacija – veiklos žadintojas, varomoji jėga, reguliatorius. Motyvacija yra ne tik asinė sportininko asmenybės charakteristika, ne tik veda jį link nusistatyto tikslo, bet ir įtakoja procesus, vykstančius jo organizme sportinės veiklos eigoje (reakciją į krūvį, atsistatymą, naujo įsisavinimą ir kt.). Svarbus motyvacijos ypatumas yra tas, kad ji tiesiogiai įtakoja sportinį rezultatą. Jokių abejonių nekelia tai, kad sėkmingas rezultatas jau pats savaime yra individui vertybė (be to, pabrėžiamas ir ryšys tarp sportinio rezultato ir socialinio – visuomeninio šio rezultato vertinimo) (Пилюян, Джапаралиев, 1982). Pavyzdžiui, rusų mokslininkė Šabolta (Шаболта, 1998), ištyrusi 762-iejų dešimties – septyniolikos metų įvairių sporto šakų, įvairaus sportinio meistriškumo sportininkų motyvus, konstatavo, kad visų tiriamųjų motyvacinėje sferoje

pirmauja sėkmės siekio motyvas. Išimtį sudaro tik 10-11 m. vaikai, kuriems šis motyvas užima ketvirtą vietą, o pirmą - noras būti sportinėje komandoje ir dalyvauti svarbiose varžybose.

Ilina (Ильина, 1998), atlikusi tyrimą su įvairaus amžiaus vaikais (krepšininkais ir irkluotojais), taip pat randa patikimus koreliacinius ryšius tarp sportinių pasiekimų lygio ir motyvacijos rodiklių visuose sportinės karjeros etapuose. Šie rezultatai, tyrėjų teigimu, rodo, kad dideli rezultatai sporte kuo glaudžiau susiję su sportininko motyvacine sfera, o ypač su sėkmės motyvacija.

Remiantis daugelio mokslininkų, tyrinėjusių sėkmės motyvaciją, darbais ir jų apibendrinimais, galima išskirti tris pagrindines sėkmės motyvacijos teorijas, kurios paaiškina, kaip motyvuoti žmonės veikia: atribucijų teorija, sėkmės tikslų teorija ir sėkmės poreikio teorija.

Atribucijų teorija. Jos šalininkai (Heider, 1958; Weiner, 1992; Biddle, 1993 ir kt.) remiasi teiginiu, kad daugiausia sėkmės motyvaciją lemia tai, kaip asmuo suvokia ir aiškina savo sėkmės ir nesėkmės priežastis. Weinerio (1992) nuomone, sėkmių ir nesėkmių priežastimis galima laikyti keturis dalykus - sugebėjimus, pastangas, laimingą atsitiktinumą ir užduoties sunkumą. Vieni žmonės linksta savo sėkmę sieti su sugebėjimais, o nesėkmę aiškinti pastangų stoka. Kiti žmonės priešingai - savo sėkmę laiko laimės dalyku, o savo nesėkmės priežastimi mano esant sugebėjimų stoką. Žmonės, kurių sėkmės motyvacija aukšta, dažniausiai patenka į pirmąją kategoriją; o žmonės, kurių sėkmės motyvacija menka, - į antrąją (Weinberg, Gould, 1995).

Sėkmės tikslų teorija pastaruoju metu susilaukusi itin didelio tyrėjų dėmesio (Nicholls, 1984; Walling, Duda, 1995; Sarrazin, Famose, 1999; Papaioannuo, Goudas, 1999 ir kt.). Pagal šią teoriją trys faktoriai sąveikauja apibrėžiant asmenybės motyvaciją – sėkmės tikslai, esami sugebėjimai ir sėkmingas elgesys. Norint suprasti kieno nors motyvaciją, pirmiausia reikia suprasti ką šiam asmeniui reiškia sėkmė ir nesėkmė, žinoma, geriausias būdas tai padaryti: sužinoti žmogaus sėkmės tikslus ir kaip jie sąveikauja su jo "Aš" - suvokimu, pasitikėjimu savimi arba turimais sugebėjimais.

Ir trečioji teorija – sėkmės poreikio teorija. Sėkmės poreikis buvo pradėtas tyrinėti 1930 metais Murray. Tai buvo Murray pozicija (LeUnes, Nation, 1991), kad žmonės skiriasi savo poreikiu "nugalėti kliūtis, parodyti galią, pastangomis atlikti ką nors sudėtingo kaip galima geriau ir greičiau nei kiti ir didžiavimusi talentu ką nors atlikti". Šias pastangas jis pavadino sėkmės poreikiu. Šis poreikis pasižymi generalizuojančiu charakteriu ir pasireiškia bet kokioje sėkmės situacijoje, nepriklausomai nuo jos konkretaus konteksto. 1950 m. D. Mc Clelland ir jo kolegės (Mc Clelland, Atkinson, Clark ir Lowell, 1953) pratęsė ir išpopuliarino Murray tyrimus. Mc

Clelland ir kolegos pataisė ir žymiai sumodernino Murray sukurto populiaraus asmenybės projektyvinio testo, pavadinto Tematiniu apercepcijų testu (TAT), įvertinimo procedūrą ir praplėtė Murray originalias prielaidas. Tyrėjai atliko įvairius tyrimus, kurių pagrindu buvo sukurta teorija, pavadinta sėkmės poreikio teorija. Sėkmės poreikio žymesni atstovai Atkinson (1964) ir Mc Clelland (1953) konstatuoja, kad sėkmės poreikio teorija yra požiūrių sąveika, teigianti, kad abu – asmenybės ir situacijos – faktoriai yra svarbūs elgesio veiksniai. Šią teoriją sudaro penki komponentai:

1. Asmenybiniai faktoriai arba motyvai;
2. Situaciniai faktoriai;
3. Kyrančios tendencijos;
4. Emocinės reakcijos;
5. Sėkmės sąlygotas elgesys.

Sėkmės poreikio požiūriu, kiekvienas individas vadovaujasi dviem esminiais sėkmės motyvais – siekti sėkmės ir vengti nesėkmės. Teigiama, kad sėkmės siekimo motyvas - tai “sugebėjimas patirti pasididžiavimą ar pasitenkinimą savo pasiekimais”, o nesėkmės vengimo motyvas yra “sugebėjimas patirti gėdą arba pažeminimą kaip nesėkmės padarinius” (Gili, 1986). Stepanskis (Степанский, 1981) savo eksperimentu patvirtino išvadą, gautą anksčiau užsienio tyrimuose, kad pati pasiekimų motyvacija neturi tiesioginio ryšio su sėkminga veikla.

Stepanskio (1981) duomenimis, veiklos sėkmingumui pasiekti reikia, kad sėkmės siekimo motyvas asmenybės motyvacinėje struktūroje turėtų pranašumą prieš nesėkmės vengimo motyvą. Vėliau ir Martens (1987, 1999) apibendrina, kad sportininkai, orientuoti į savo veiklos sėkmę, pasiekia daug geresnių rezultatų, už sportininkus, linkusius vengti nesėkmės. Heckhausen (1986) nustatė, kad turintiems stiprią sėkmės motyvaciją paaugliams būdingos pastangos pratęsti pagrindinę veiklą net tuo atveju, jei ir ištiko nesėkmė. Sportininkai gerai įvertina savo sugebėjimus ir nesukelia nepagrįstų minčių apie nesėkmę. Kita vertus, sportininkai, pasižymintys žema sėkmės siekimo motyvacija ir aukšta nesėkmės vengimo motyvacija, demonstruoja žemus pasiekimus. Tokie sportininkai išgyvena ir galvoja tik apie nesėkmę (Roberts, Kleiber ir Duda, 1981; Klint, Weiss, 1987).

Taigi ši teorija tvirtina, kad sportininko elgesys priklauso nuo to, kaip jis subalansuos šiuos motyvus. Šiam procesui daro įtaką individo asmenybiniai faktoriai. Pavyzdžiui, Heckhausen (1986) nustatė, kad šie du motyvai turi abipusį koreliacinį ryšį su individo saviverte. Aukštą savivertę turintys asmenys linkę demonstruoti sėkmės siekimo motyvą (ir atgalinio ryšio

pasekmės – sėkmės patyrimas – didina jo savivertę), o žemai save vertinantys individai linkę vengti nesėkmės, ir atitinkamai nesėkmės išgyvenimas mažina jo savivertę (Heckhausen, 1986).

Safonovas, Suvorovas ir Česnokovas (Сафонов, Суворов, Чесноков, 1997), remdamiesi savo tyrimų duomenimis, teigia, kad vienodo lygio sėkmės motyvacija streso sąlygomis sportininkus su stipria ir silpna nervų sistema (toliau – NS) priveda prie skirtingų veiklos rezultatų. Sportininkai su stipria NS ir aukšta sėkmės motyvacija pagerina veiklą, o su silpna NS ir stipria motyvacija – pasmerkti stipriai nervinei įtampai, todėl veiklos rezultatai pasmerkti pablogėjimui. Šių bei kitų tyrimų rezultatai rodo, kad yra glaudus tarpusavio ryšys tarp motyvacinių nuostatų ir pretenzijų lygio, savivertės, asmeninių ypatumų (ekstravertiškumo, nerimo, eksternalumo ir pan.) (Сафонов, Суворов, Чесноков, 1997).

Formuodami sportininko motyvacinę sistemą, treneriai turėtų į tai atsižvelgti. Informacija tik apie individualius bruožus negali pakankamai tiksliai numatyti elgesio. Į situacijas taip pat privalu atsižvelgti. Sėkmės poreikio teorijoje išsiskiria dvi pagrindinės linijos - situacijos arba užduoties sėkmės tikimybė ir sėkmės vertės skatinimas. Iš esmės sėkmės tikimybė priklauso nuo to kaip sportininkas vėl varžosi ir nuo užduoties sunkumo. Atlikę tyrimus su irkluotojais (Morgan, Johnson, 1978) ir plaukikais (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor, Ellickson, 1987), tyrėjai nustatė, kuo sėkmingiau sportuojantys pasirodo, tuo jie labiau pasižymi pozityvia nusiteikimo būseną varžytis toliau, lyginant su tais sportininkais, kurie patiria nesėkmes. Pilojan ir Džaparalijevo (Пилоян, Джапаралиев, 1982) imtynininkų tyrime nustatyta panaši priklausomybė: kuo platesnis sportininko sėkmingai sprendžiamų užduočių ratas, tuo labiau išreiškta jo sėkmės motyvacija. Mc Auley ir Tammen (1989), ištyrę krepšininkus, nustatė, kad subjektyvus paties sportininko sėkmės įvertinimas labiau padidina vidinę motyvaciją, negu objektyvus sėkmės įvertinimas. Tai reiškia, kad sėkmės įvertinimas gali būti didesnis, jei jis nugalė didelio meistriškumo priešininką, nei pradedantįjį sportininką.

Apibendrinant galima teigti, kad aplinka, kurioje laimėti šansų yra 50 ir 50 (pavyzdžiui: kova sunki, bet teikianti vilties), numato aukštus pasiekimus ir didesnę sėkmingo elgesio tikimybę.

Trečias komponentas yra elgesio tendencijos, kylančios iš individualaus sėkmės motyvo ir jo kokybės lygio, pasireiškiančio santykiyje su situaciniais veiksniais. Sarrazin, Famose (1999), atlikę tyrimus su 13-os metų paaugliais (užsiiminėjančiais alpinizmu), nustatė, kad aukštus pasiekimus turintys siekia varžytis situacijoje, kur sėkmės tikimybė lygi 50 ir 50, nes jiems patinka konkuruoti prieš kitus, turinčius lygiaverčius sugebėjimus. Ir atvirkščiai, žemus

pasiekimus turintys vengia varžytis – jie pasirenka vieną ar kitą lengvesnių užduočių, kur sėkmė garantuota arba nerealiai sunkią užduotį, kur nesėkmė užtikrinta. Šie sportininkai kartais teikia pirmenybę labai sunkioms užduotims, kadangi niekas nesitiki, kad jie laimės. Jie nebijo nesėkmės – jie baiminasi negatyvaus vertinimo, susijusio su nesėkme.

Didžiavimasis ir gėda. Tiek aukštus, tiek žemus pasiekimus turintys sportininkai nori patirti pasididžiavimą ir vengia gėdos, bet dėl savo asmeninių savybių skirtingai elgiasi situacijose, kuriose jie pergyvena garbę ar gėdą. Sportininkai, kurie yra pasiekę aukštų rezultatų, daugiau orientuojasi į garbę, o tie, kurių rezultatai yra žemesni, daugiau orientuojasi į gėdą ir su tuo susijusiais pergyvenimais (Weinberg, Gould, 1995).

Penktasis sėkmės poreikio teorijos komponentas nurodo, kaip keturių, aukščiau išvardintų, komponentų sąveika veikia elgseną. Orientuoti į sėkmę sportininkai renkasi vidutinio sunkumo arba šiek tiek didesnio nei vidutinio sunkumo užduotis ir geriau pasirodo tokiose, vertinamosiose, situacijose (Sarrazin, Famose, 1999 ir kt.).

Orientuoti į nesėkmę sportininkai linkę pasirinkti arba labai lengvas, arba labai sunkias užduotis, vengia sveikos rizikos, blogiau pasirodo, kai jų pasiekimai yra vertinami. Pasirinkdami situaciją, kurioje jie tikrai pralaimės arba tokią lengvą, kurioje jie yra garantuoti, kad laimės, jie išvengia įtampos (Sarrazin, Famose, 1999 ir kt.).

Mc Clelland (cituojama Weinberg, Gould, 1995) gautus rezultatus paaiškino tuo, kad motyvuoti į sėkmę sportininkai teikia pirmenybę sveikai rizikai. Labai lengvos užduotys neatneša jiems tikro sėkmės ir pasitenkinimo jausmo. Pasirenkant labai sunkias užduotis, didelė nesėkmės tikimybė. Hechauzenas (1986) prie šito paaiškinimo priduria, kad orientuotiems į nesėkmę individams labai lengvos užduotys garantuoja sėkmę (tai yra leidžia 100 procentų išvengti nesėkmės), o nesėkmė labai sunkiose užduotyse nebus priimta kaip asmeninė nesėkmė. Vėlesni tyrimai tai patvirtino (Sarrazin, Famose, 1999 ir kt.).

Žmonių, skirtingai motyvuotų į sėkmę ir nesėkmę, užduočių pasirinkimo bei sportinės veiklos dinamikos ypatumai ir toliau lieka pasiekimo motyvacijos tyrėjų dėmesio centre.

Motyvai keičiasi laikui bėgant. Žmonės pradėję sportuoti pirmumą skiria šiems motyvams: sveikatos stiprinimas, svorio metimas, raumenų stiprinimas, keliamas iššūkis sau, noras geriau jaustis, noras geriau atrodyti – vyrauja kūno kultas. Tačiau toliau sportuojant jų motyvai keičiasi, svarbi tampa pati programa, organizuotumas, veikla, socialiniai faktoriai. Pradedant sportuoti jaunimui yra svarbu: meistriskumo gerinimas, džiaugsmo pojūtis, buvimas kartu su draugais, jaudulio patyrimas, rezultatų siekimas ir kūno tobulinimas (Wankel, 1980).

Ugdomajam poveikiui didelę reikšmę turi grįžtamasis ryšys - trenerio vertinimai bei naujų tikslų iškėlimas - skatina susidomėjimą sportine veikla. Motyvai nuolat keičiasi, jie yra ta jėga, kuri priverčia žmones siekti tam tikrų tikslų, tam, kad jie patenkintų savo poreikius. Visus motyvus vienija tai, kad jie teikia elgesiui energijos ir nukreipia jį tam tikra linkme. Jei ne motyvai, gyvenimas būtų nuobodus ir betikslis. Dėl motyvacijos jis tampa gyvesnis ir tikslingesnis (Myers, 2000).

Motyvai skatina žmogaus elgesį, skatina žmogų veikti, priimti kokį nors sprendimą. Motyvai padeda pajusti savo veiklos prasmę, dalyvauja ją kontroliuojant ir keičiant. Priklausomai nuo to, kokių motyvų skatinamas žmogus ką nors veikia, jam tos veiklos procesas arba jos rezultatai gali kelti pasitenkinimą arba, priešingai, nusivylimą (Barvydienė, 1996).

Psichologiškai – tai pratybų ir varžybų emocingumas, pasitenkinimas, kurį suteikia patys fizinių pratimų atlikimas (Malinauskas, 2003).

Motyvacija turi du šaltinius – ištekanči iš asmens vidaus (vidinė) ir ateinanti iš išorės (išorinė). Viduje motyvuoti žmonės turi vidinį siekimą būti kompetentingi ir savarankiškai spręsti, įvaldyti užduotį, siekti sėkmės (Matvejev, 1991). Kompetencija, atkaklumas, meistriškumas ir sėkmė – tikslai, kurių siekia viduje motyvuoti žmonės, ir jų pasiekimas savaime yra atlygis. Sporte viduje motyvuotu vadinsime tokį sportininką, kuris žaidžia, todėl, kad jam patinka žaisti. Jis žaidžia skatinamas vidinio pasididžiavimo, kuris yra variklis, sutelkiantis jį siekti geriausio net ir tuomet, kai niekas nemato (Matvejev, 1991).

Ne mažiau svarbi paskata mokiniams sportuoti yra išorinė motyvacija. Išorinė motyvacija ateina iš kitų žmonių per teigiamą ir neigiamą pastiprinimą (pastiprinimas yra tai, kas padidina ar sumažina tam tikro elgesio pasikartojimo tikėtinumą). Mokinį skatina būti sportuojančios grupės nariu noras patirti išorinį atpildą. Pastiprinimas gali būti apčiuopiami daiktai, pvz. apdovanojimai, premijos ir kt., arba neapčiuopiami – pagyrimas ir visuomenės pripažinimas. Tokie pastiprinimai laikomi išoriniu atpildu (Matvejev, 1991).

Visiškai tikėtina, kad sportuojama ir dėl vidinių, ir dėl išorinių motyvų, tačiau atskiriems sportininkams kiekvienos iš šių atlygių rūšių svarbumas labai nevienodas (Matvejev, 1991). Išorinis skatinimas. Pagrindinis žmogaus elgesio ir motyvacijos principas yra efekto dėsnis, kuris teigia, kad paskatinimas už elgesį padidina tikimybę, jog toks elgesys pasikartos, o bausmė už atitinkamą elgesį tokią tikimybę sumažina (Martens, 1999). Efekto dėsnio taikymas naudojant išorinį paskatinimą (ir daug rečiau – bausmes), gali būti labai efektyvus, kuriant sportininkų

motyvaciją, jei apdovanojimai ir bausmės taikomos tinkamai. Deja, dažnai jie taikomi netinkamai:

1. Nenaudojamos tinkamos pastiprinimo priemonės;
2. Jos nepritaikomos atitinkamam elgesiui;
3. Nepritaikomos tinkamam laikui.

Problema yra ta, kad jaunųjų sportininkų treneriai yra linkę manyti apie save kaip apie vienintelį skatinimo šaltinį. Tačiau tyrimai rodo, kad komandos draugo paskatinimas sportininkui labiau veikia jo motyvaciją, negu trenerio paskatinimas. Treneriai gali išlaikyti išorinį paskatinimą, stengdamiesi išmokyti sportininkus pačius save apdovanoti, kas iš esmės ir ugdo vidinę motyvaciją.

Vidinis paskatinimas. Tyrimų duomenimis išoriniai paskatinimai praranda savo pastiprinamąją galią daug greičiau, negu vidinis paskatinimas. A. Maslow (1970) aiškina, kad kai tik poreikis patenkinamas, jis daugiau nebėra tikslas ir praranda savo galią būti paskatinimu. Būtent todėl prizai, medaliai, pinigai greičiau praranda savo apdovanojančią galią, negu vidinis atlygis - kompetencijos ir pasitenkinimo jausmas, savaime turintis žadinančią galią.

Viena iš problemų, susijusių su išoriniu paskatinimu, yra ta, kad kuo daugiau paskatinimo sportininkas gauna, tuo mažiau jam reikės tokio pat paskatinimo ateityje – kai tik išorinis paskatinimas gaunamas, jis tampa mažiau vertingas. Taigi treneriai turėtų siekti, kad išorinė motyvacija transformuotųsi į vidinę motyvaciją.

Išorinis paskatinimas gali būti naudingas tik tada, kai norima sužadinti sportininko pradinį susidomėjimą sportu (Martens, 1999). Siekiant, kad išorinė motyvacija taptų vidine, svarbus trys veiksniai: stiprus išorinis paskatinimas, į kurį reaguotų sportininkas; patirti sėkmę pradžioje (tai yra išorinis paskatinimas leistų pasijusti labiau kompetentingu); treneris turi skatinti sportininko vidinės motyvacijos vystymąsi, daugybe taktiškų būdų leisdamas suprasti, kad pagrindinis atlygis yra ne laimėti prizai, bet pasitenkinimo savais laimėjimais jausmas (Martens, 1999).

Kiekvienas apdovanojimas už dalyvavimą nepadės formuoti vidinės motyvacijos. Taip pat labai svarbu sportininkams suprasti, kad išoriniai apdovanojimai yra mieli sėkmingos patirties momentai, tačiau pagrindinis sportavimo tikslas yra malonumas ir pasitenkinimas rezultatais.

1.2. AUTORITETO RAIŠKA ĮVAIRIŲ AUTORIŲ POŽIŪRIU

Šis įvairus ir sunkus ugdymas neįmanomas be sporto mokytojo, be trenerio. Treneris visuomet turi būti laipteliu aukščiau už sportininką, sugebėti profesionaliai atsakyti į jo klausimus, apsaugoti nuo netikėtų klaidų tiek sporte, tiek gyvenime (Karoblis, 2003). Tačiau, tai

neriškia, kad sportininko požiūris į trenerį yra nesvarbus. Atlikdami tyrimą siekiame sužinoti, kokią įtaką daro trenerio teigiamos ir neigiamos savybės Lietuvos jaunųjų sporto talentų motyvacijai treniruotis, varžytis ir būti komandos dalimi. Kitaip tariant, kaip sportininkų požiūris į trenerį ir jo veiklą pasireiškia sporto gimnazistų motyvacijoje sportuoti ir siekti aukštų sportinių rezultatų.

Svarbu suvokti, kas yra požiūris ir kaip jis atsispindi santykiuose tarp sportininko ir trenerio. Analizuojant mokslinę literatūrą aptinkami tokie požiūrio sąvokos paaiškinimai, kaip požiūris – tai vidinis nusistatymas arba jausmas kuris keičia mūsų nuomonę apie kažką (Čerkesas, 2011).

Psichologijos žodyne rašoma, kad požiūris – tai žmogaus pasirengimas, polinkis vienaip ar kitaip suvokti kokį nors objektą, numatyti situaciją, atlikti tam tikrą su tuo objektu susijusią tikslingą veiklą (Psichologijos žodynas, 1993).

Požiūris – tai įsitikinimas ir jausmas, kurie parengia žmogų tam tikru būdu reaguoti į daiktus, žmones ir įvykius (Myers, 2000).

Kantrybė, atkaklumas ir sąmoningas požiūris - yra raktas į kiekvieno trenerio sėkmę. Trenerių sėkmę pirmoje vietoje parodo sportininkų sėkmė. Tačiau, kai apie tai klausiama sportininkų, jie ypač pabrėžia trenerio elgesio svarbą, ir tai įrodo, kokie svarbūs sportininkams yra treneriai ir ką sportininkai galvoja apie juos. Ši anketa, sukurta specialiai šiam tikslui. Gali būti laikoma, kad yra svarbu ne tik įvertinti trenerių sėkmę sporte, bet ir jų komunikavimą. Ši apklausa taip pat turėtų būti trenerių vadovu, siekiant padėti jiems kuriant atitinkamas strategijas, kad padidinti jų sportininkams šansus į sėkmę. Literatūros analizę pradėsime išsiaiškindami sąvokos autoritetas reikšmę ir raišką.

Autoritetas, kaip teigia Hans – Georg Wunch (2011), – tai yra vienas iš pagrindinių žmogaus poreikių. Visuomenėje, kuri kaskart darosi sudėtingesnė, mes nerimastingai dairomės autoriteto, kuris nurodytų kur eiti ir užtikrintų saugumą.

Autoritetas (lot. auctoritas - augintojas) apibūdinamas kaip įtaka, valdžia:

1. Visuotinai pripažinta kieno nors reikšmė, įtaka, pagarba (Bendorienė, Bogušienė, 2008);
2. Žmogus, institucija, doktrina, turintys visuotinį pripažinimą, ypač gerbiami (Bendorienė, Bogušienė, 2008).

Pasak Hans – Georg Wunch (2011), žodis „autoritetas“ reiškia tą, kuris įgalina ir puoselėja augimą, būvio tvarumą. Iš šio žodžio kyla ir tarptautinis žodis „autorius“, kuris mums pirmiausia reiškia „kūrėją“ (Wunch, 2011). Tuo tarpu žodis „auctoritas“, iš kurio tiesiogiai kyla žodis

„autoritetas“, nurodo vertės sklaidos įgalintoją ir kūrybos proceso bei reiškinių tvarumo palaikytoją.

“Autoritetas” – kūrybinių procesų aktyvioji priežastis; jis yra žinojimo apie tuos procesus šaltinis; jis pats yra vertės ir tobulos jos raiškos įkūnytojas, sektinas pavyzdys (Wunch, 2011). To paties autoriaus teigimu, autoritetas yra galią turintis kūrėjas ir žmogaus vertės sklaidos įgalintojas. Jau iš sąvokos istorijos darosi aišku, kad čia turima omenyje ne vien tik jėgos pozicija (šiai sąvokai artimesnis būtų lotynų kalbos terminas *potestas*, reiškiantis jėgą, galią arba prievartą). Greičiausiai, autoritetas tarnauja labai tų, kurie nuo jo priklauso (Wunch, 2011).

Hans – Georg Wunch (2011) teigimu, autoritetas – tai ne tik jėgos pozicija, bet vieno žmogaus pranašumas kitų atžvilgiu. Šis pranašumas remiasi arba didesne „branda“, arba aukštesne „padėtimi“. Pastarąjį galima apibūdinti kaip „tarnybinį autoritetą“. Šį autoritetą turintis yra pastatytas į aukštesnę visuomeninę padėtį (pavyzdžiui: kunigas) arba jam suteikta daugiau įgaliojimų (teisėjas, policininkas) (Wunch, 2011). “Brandos” pagrindu esantis autoritetas pasireiškia dviem skirtingomis formomis. Viena – pranašumas žiniomis. Koks nors asmuo arba institutas paprasčiausiai turi daugiau specialybės žinių ir tampa autoritetingas kurioje nors vienoje srityje. Antroji “brandos” autoriteto forma pasireiškia didesniu “subrendimu” charakterio ir vidinio žmogaus prasme. Pasak, Hans – Georg Wunch (2011), vienas asmuo turi autoritetą todėl, kad savo asmenybės išsivystymu pasirodo esąs kitoks, ypatingas žmogus. Vis dėlto dažnai būna sunku nuspręsti, nes čia matuojamas sunkiai įvertinamas dydis: asmeninė branda (Wunch, 2011).

Kas dieną mums tenka susidurti su Hans – Georg Wunch (2011) minėtais rūšių autoritetais. Vien jau tai parodo, kaip svarbu mums turėti autoritetą. Autoritetas savo esme parodo, kad jis yra ryšys, o ne tik priklausomybė. Visada svarbu matyti kitą žmogų kaip asmenybę, svarbu jį skatinti ir rūpintis jo gerove. Autoritetas tik tuomet yra reikšmingas, jeigu jį turintis žmogus domisi kitų augimu (Wunch, 2011).

Turinčio autoritetą ir jo pavaldinio (trenerio ir auklėtinių) santykiai galiausiai turi būti paženklinėti pasitikėjimu – jokių būdu ne bausmės baime (Wunch, 2011). Toks esminis tarpusavio pasitikėjimo santykis palieka vietos ir opozicijai, ir kritikai. Nes, pasak Hans – Georg Wunch (2011), nėra neklaidingo ir tobulo žmogaus autoriteto. Jeigu laisvė ir atvirumas laikomos svarbiomis žmonių vertybėmis, autoritetai negali ir neturi išdrįsti su jomis nesiskaityti. Tik tuomet, kai autoritetą turintysis per menkai pasitiki pavaldžiu jam žmogumi, paklaustas ar sukritikuotas kaipmat įžvelgs suabejojimą jo autoritetingumu (Wunch, 2011).

Anot Hans – Georg Wunch (2011), asmuo, pavaldus autoritetui, gali nepaklusti tik tuo atveju, kai iš jo reikalaujama ko nors tokio, kas prieštarauja įstatymams. Iš principo, tiek autoritetingasis, tiek ir jam pavaldus žmogus yra vienodai vertingi, tik kiekvienas iš jų užima skirtingus postus ir vykdo skirtingas užduotis. Esmė yra ta, kad kuris nors, užimdamas tam tikras pozicijas, turi autoritetą, bet tai dar jokių būdu jo neiškelia aukščiau tų, kurie yra jam pavaldūs. Jei kuris nors atitinkamu požiūriu yra palyginamas su autoritetu, dar nereiškia, kad jis kaip žmogus yra vertingesnis. Žmonės vieni kitiems yra autoritetai dėl to, kad *kai kuriose srityse* gali geriau vieni kitiems tarnauti (Wunch, 2011).

Nepriklausomoje Lietuvoje pedagoginio autoriteto klausimai buvo sprendžiami konceptualiai. Be sporto mokytojo autoritetui keliamų reikalavimų, veiksmų susidarymo sąlygų, bruožų, nemažai dėmesio skirta ir jo dorybėms kaip autoriteto raiškai. Ypač – pedagoginei meilei, teisingumui ir veiklumui.

Socialus sporto mokytojas, pasak O. Tijūnėlienės (2001), auklėtiniams, tampa autoritetu: juo pasitiki, noriai bendrauja, gerbia, myli, aktyviau veikia, siekia vertybių. Meilės dorybės reiškimasis – tai trenerio autoriteto pagrindas. Išskirtini šie trenerio teisingumo, kaip jo dorybės ir autoriteto raiškos, sampratos bruožai (Tijūnėlienė, 2001):

1. Teisingumas – tai dorybė, teisinė apraiška, laikymasis dėsnių, įsakymų, principų, kuriuos nustatė sąžinė, valstybė, Dievas;
2. Sporto mokytojo teisingumas reiškiasi teisingu požiūriu į save, savo asmenybės tobulinimu, veiklos funkcijų vykdymu; savęs teisingo vertinimo variklis – sąžinė;
3. Trenerio teisingumas auklėtiniams reiškiasi žodžių ir darbų nuoseklumu, sąžiningu priedermių jiems vykdymu, lygiu visų mokinių moraliniu traktavimu;
4. Būti teisingam sporto mokytojui padeda kai kurios jo subjektyvios asmeninės savybės ir profesinės kvalifikacijos lygis: pedagoginė meilė ir socialumas, pasitikėjimas jaunuimui, kantrumas ir susivaldymas, viltis ir tiesos meilė; derinimasis prie mokinių prigimties psichologinių tipų savybių, teorinis pasirengimas;
5. Mokytojo teisingumas, kaip dorybė ir autoriteto raiška, privaloma visomis pedagoginėmis situacijomis, visame ugdymo procese, vertinant ugdomosios veiklos rezultatus, taikant moralinio ir materialinio skatinimo priemones;
6. Teisingas sporto mokytojas pelno ugdytinių, šeimos, tautos, visos žmonijos palankumą, pats doriškai stiprėja, tampa doros pavyzdžiu, autoritetu, stiprina kitų dorą ir savigarbą (Tijūnėlienė, 2001).

Taigi tarp įvairių pedagoginės veiklos rūšių sporto mokytojo profesija yra viena sunkiausių ir garbingiausių. Sunki todėl, kad parengti atletišką, sveiką, visapusišką asmenybę reikia daug žinių, pastangų, begalinio pasiaukojimo, o garbinga – kad sėkmės atveju treneris tampa visuomenėje labai gerbiamu žmogumi. Treneriui yra labai svarbu išugdyti visapusišką asmenybę, tačiau jo pagrindinis tikslas – siekti sportinių rezultatų ir stiprinti sportininko sveikatą (Miškinis, 2002).

Pasak P. Karoblio (2003), treneris suteikia talentingam jaunuoliui ne tik galimybę atskleisti savo fizinius gebėjimus, bet turi ir ypatingą galią – ugdyti visapusišką, išsilavinusią asmenybę, todėl kiekvienas treneris daro įtaką savo auklėtiniams, kurie neretai trenerį laiko autoritetu.

Povilui Karobliui antrina ir Kęstutis Miškinis (2006), kuris teigia, jog tobulinant ir kultūrinant ugdytinio prigimtį, sudarant sąlygas tai prigimčiai atsiskleisti, pedagogo vaidmuo yra lemiamas – jis savo asmenybės jėga, intelektinėmis, ekspresinėmis, motyvacinėmis priemonėmis, savo optimizmu, taktiškumu, teisingumu, valia sužavi auklėtinius, įgyja jų pasitikėjimą, patraukia juos paskui save. Tokio pedagogo patarimams ar nurodymams auklėtiniai paklūsta, noriai juos vykdo. Vadinasi, galima teigti, kad pedagogo asmenybės jėga – žmogiškasis veiksnys – ugdymo procese itin svarbus **Klaida! Nerastas nuorodos šaltinis..**

Treneriui, valdančiam sportinio rengimo vyksmą, būtinos įvairių sričių žinios, didelė profesinė kompetencija, platus universitetinis išsilavinimas **Klaida! Nerastas nuorodos šaltinis..** Anot K. Miškinio (2006), jis turi gerai išmanyti humanitarinius (filosofiją, istoriją), socialinius (ekonomiką, sociologiją, psichologiją, edukologiją, sporto treniruotės teoriją ir didaktiką, vadybą, komunikaciją), biomedicines (fiziologiją, sporto mediciną, kineziterapiją, biologiją), tiksliuosius (matematiką, kibernetiką, informatiką), technikos (prietaisų technologiją, biomechaniką) ir kitus mokslus. Šiuolaikiniam sportui, kai olimpinėse žaidynėse dalyvauja beveik visos pasaulio šalys (Atlantoje dalyvavo 197, Sidnėjuje – 200, Atėnuose – 202, Pekine – 204, Londone – 205 šalys, Rio de Žaneire - 207), kai sportininkų pasiekti rezultatai tampa neatsiejama valstybės prestižo dalimi, reikali, itin aukštos kvalifikacijos trenerių **Klaida! Nerastas nuorodos šaltinis..**

Trenerio vaidmuo sporto treniruotės vyksme yra didelis, galima sakyti, lemiamas. Be šaunaus trenerio nei geriausi metodai, nei tinkamos rekomendacijos neduos puikių rezultatų. Pasak K. Miškinio (2006), dabartiniame visuomenės raidos etape treneris turi ypač daug lavintis, skaityti, nes gyvenimo tempas gerokai spartėja, daugėja informacijos. O su gyvenimu reikia spėti. Treneris turi ne tik vadovauti pratyboms, bet ir sudaryti sportininkų rengimo individualias perspektyvines programas, kiekvienos treniruotės planus, net gi keletą jų variantų, kad,

atsižvelgdamas į konkrečią situaciją, galėtų dirbti kuo kūrybiškiau. Neužmiršamas ir sportininkų visapusiškas ugdymas **Klaida! Nerastas nuorodos šaltinis..** „Trenerio darbas – šventas, pats rimčiausias darbas pasaulyje”, - teigia įžymus treneris J. Gadovičius, įkūręs garsiąją Lietuvos šuolininkų mokyklą.

Galima daryti išvadą, kad jeigu sporto pedagogas nori etines vertybes, surašytas knygoje, perkelti į savo auklėtinių širdis ir protą, jis pats turi būti asmenybė – autoritetas. O asmenybė yra tas pedagogas, kuris etines vertybes patvirtina savo elgesiu kasdieniame gyvenime. Pasak K. Miškinio (2006), treneriui reikia daug dėmesio skirti savo autoriteto kūrimui

Tyrimu siekiame sužinoti, kokiomis savybėmis turi pasižymėti treneris, kad sportininkai kuo palankiau jį vertintų ne tik sporto salėje, bet ir už jos ribų, o tuo pačiu jie siektų kuo aukštesnių sportinių rezultatų sporte ir nestokotų motyvacijos.

1.3. SPORTININKO IR TRENERIO TARPUSAVIO SANTYKIŲ ANALIZĖ

Trenerio darbas – tai tiesioginis vadovavimas, kuris skatina skirtingo išsilavinimo, gebėjimų, patirties ir interesų žmones prisiimti atsakomybę ir siekti rezultatų, žiūrėti į juos kaip į visaverčius partnerius ir bendradarbius (Peters, Austin, 1985). Treneris – tai kvalifikuotas sporto pedagogas, kurios nors sporto šakos specialistas, turintis teisę rengti ir rengiantis sportininkus arba komandą varžyboms, tai pat kuris moko, auklėja ir treniruoja sportininkus, vadovauja jiems per pratybas ir varžybas (Stonkus, 2002). Anot vieno įžymiausių graikų-romėnų imtynių daugkartinio olimpinio čempiono Aleksandro Karelino trenerio V. Kuznecovo: „Be trenerio nebūna didžio sportininko“.

Kaip teigia K. Miškinis (2002), be gero trenerio nei geriausi metodai, nei tinkamos rekomendacijos neduos gerų rezultatų. Šiuolaikinis treneris, turi ypatingai daug lavintis, skaityti, nes gyvenimo ritmas tapo gerokai spartesnis, padaugėjo informacijos ir ji kaskart atsinaujina. Treneris turi spėti laiku ir tinkamai reaguoti į minėtus pokyčius ir juos įvertinti organizuojant ir planuojant savo ir sportininkų veiklą. Treneris turi ne tik vadovauti treniruotėms, bet ir parengti kiekvienos treniruotės planus, kad atsižvelgiant į konkrečią situaciją būtų galima dirbti kūrybiškiau ir kokybiškiau (Miškinis, 2002). Kadangi treneris – vienas iš nedaugelio žmonių, kurių asmenybė glaudžiai susijusi su veiklos rezultatais, šiuolaikinis treneris turi pasižymėti erudicija, aukštu asmenybės kultūros lygiu ir tolerancija (Jovaiša, 1987).

Pasak P. Karoblio (2003), sėkmė priklauso nuo trenerio ir sportininko kūrybinio kontakto, nuo tarpusavio supratimo. Patirtis rodo, kad kai kurie jaunieji sportininkai, teikę didelių vilčių, nepasiekė meistriškumo viršūnių ir anksti baigė sportinę karjerą (Karoblis, 2003). To paties

autorius teigimu, sportininkai vertina santykius su treneriais pagal savo lūkesčius. Šie lūkesčiai taip pat rodo kaip stipriai sportininkai tiki savo trenerių techniniais gebėjimais ir mokėjimu atrasti bendrą kalbą. Žinoma, jeigu treneriai tolerantiški sportininkams, socialiai aktyvūs, tai per treniruotes jie patiks auklėtiniams (Karoblis, 2003).

Anot K. Miškinio (1998), treneriui kyla daug įvairių sunkumų dėl to, jog bendraujama neatsižvelgiant į įvairius žmogaus ypatumus: amžiaus, lyties, išsilavinimo, temperamento, charakterio, sportinio meistriškumo ar šeimos. Kiekvienas žmogus turi tik jam būdingų ypatumų, kiekvienas reikalauja savito priėjimo, dėmesio. Todėl, norėdamas sėkmingai bendrauti, treneris turi į juos atsižvelgti ir dirbdamas (Miškinis, 1998).

K. Miškinis (1998) teigia, jog sportininko ir trenerio santykius įtakoja daug veiksnių, įskaitant sportininkų pasiruošimą, taktikos mokymą ir socialinės psichologijos supratimą. Iš trenerių tikimasi, kad jie treniruos visus kaip komandą ir kiekvieną individualiai tokiose situacijose, kuomet visi išoriniai veiksniai yra palankūs sportavimui. Kiekvienas trenerio elgesio aspektas yra svarbus, pirmoje eilėje, dėl sportininkų, o antroje – siekiant padidinti komandos galimybes laimėti (Miškinis, 1998).

L. Kidman ir S. Hanrahan (1997), teigia, kad kiekvienas žmogus yra unikalus ir nepakartojamas, turi savitą charakterį, gebėjimus, patirtį, įsitikinimus ir kitus savitumus. Treneris turi padėti suprasti savo auklėtiniui, kas jis yra, pažinti ir atskleisti save. Visada reikia atsižvelgti į jo potencialias galias, o ne į trūkumus (Kidman, Hanrahan, 1997).

Trenerių ir sportininkų santykiuose trenerio individualūs ypatumai tapo svarbūs, kaip ir sportininkų charakteristika. R. S. Weinberg ir D. Gould (2011) pažymi, kad egzistuoja veiksminga strategija, gerinanti santykius tarp trenerių ir sportininkų. Sportininkai laukia teigiamų pagyrimų ir komplimentų iš trenerių, kai jie daro pažangą arba atlieka techniškus veiksmus. Taip pat tie patys autoriai teigia, kad treneriai turi dažniau sakyti pagyrimus, kad padidintų treniruotės efektyvumą, bet negalima komandoje esančių sportininkų išskirti iš kitų – dėmesį privalu paskirstyti tolygiai. O draugiška šypsena, pasak R. S. Weinberg ir D. Gould (2011), vainikuoja sportininkų pasitikėjimą savimi.

T. Cakiroglu (1987) teigimu, seniau atliktuose tyrimuose padaryta išvada, kad psichologiniai veiksniai daro apčiuopiamą reikšmę santykiuose tarp trenerių ir sportininkų, be to, jie turi būti susipažinę su vienas kito charakterio savybėmis dėl efektyvesnės sąveikos. Tas pats autorius pabrėžia, jog sportininkai tikisi, kad treneris veiksmingai panaudos savo organizacinius gebėjimus, siekiant geriau pasiruošti ir organizuoti jų mokymą ir dalyvavimą varžybose. Yra

teigiamas ryšys tarp sportininko veiklos konkurencijos ir patogumo, varžybų programos, datos ir laiko, oro sąlygų ir kitų veiksnių, susijusių su auditorija. Pasak T. Cakiroglu (1987), sporto stovyklose ir varžybose sportininkai tikisi, kad treneris organizuos jiems pramogas, ekskursijas ir laisvalaikį, taip pat paims sportinę uniformą, jiems bus parinkti tinkami kambariokai ir kt. Be to, treniruočių vietos pasirinkimas daro įtaką sportininkų lankomumui (Cakiroglu, 1987).

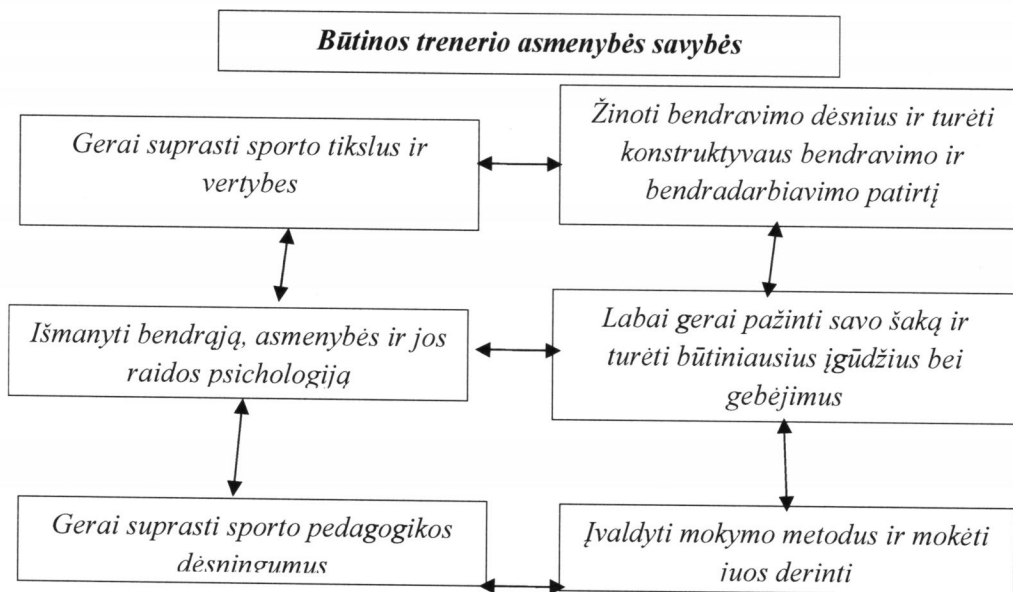
Mokslininkai R. S. Weinberg ir D. Gould (1995) pabrėžia, jog sportininkai patiria didelį psichologinį spaudimą, kai dalyvauja varžybose ir patenka į priešišką aplinką. Sportininkas gali nuolat arba laikas nuo laiko jausti įtampą ir nerimą, prieš ir po varžybų, priklausomai nuo sporto šakos ypatumų. Varžybos yra viena iš veiklų, kurioje sportininkai bando pateikti geriausias visas savo fizines ir psichines galimybes po ilgo fizinio ir psichinio rengimosi (Weinberg, Gould, 1995).

Pasak R. S. Weinberg ir D. Gould (2011), asmeninės savybės, socialiniai ir psichologiniai poreikiai, visų žmonių yra skirtingi. Sportininkai tikisi, kad treneriai bus kantrūs jų atžvilgiu, tobulėjimo metu. Siekiant pagerinti treniruočių kokybę, būtina visapusiška treniruočių ir tam tikrų įgūdžių analizė. Norint nustatyti sportininko motorinius įgūdžius, techninius ir taktinius kriterijus, būtina sisteminė analizė. Treneris turi gebėti nustatyti, kokie sportininko talentai. Jis turėtų sugebėti susidoroti su psichologinėmis sportininkų problemomis, nes visi jie – asmenybės (Weinberg, Gould 1995). A. Liaugminas (2007) antrina minėtiems autoriams teigdamas, kad treniruočių planas nustatomas pagal tokius veiksnius, kaip fizinio parengtumo (išsvermė, jėga, greitis, lankstumas ir koordinacija), mitybos, atletų motyvacijos, siekių ir reguliarių treniruočių. Po to jau reikia atkreipti dėmesį į psichologinių ir socialinių veiksnių poveikį (Liaugmina, 2007).

Kiekvieno asmens profesijos pasirinkimas priklauso nuo jo asmeninių gebėjimų bei polinkio į tam tikrą profesiją. Kadangi tolesniuose darbo skyriuose bus nagrinėjamas sportininkų ir sportininkų požiūris į trenerį įvairiose sportinio rengimo srityse, būtina išsiaiškinti, kokie pagrindiniai bruožai gali būti būdingi pačiam treneriui, kokiomis asmeninėmis charakterio savybėmis pasižymintis asmuo, teoriškai gali tapti treneriu.

K. Miškinis (2002) išskiria tam tikrus bruožus, kurie turėtų būti būdingi asmenybei, siekiančiai tapti profesionaliu treneriu (žr. 1 pav.). Autorius teigia, kad, treniruodamas sportininkus, treneris atlieka tiesiogines pareigas, tačiau darbe kiekvienas parodo savo individualų veiklos braižą, jam vienam būdingus veiksmų metodus bei būdus. Trenerio veiklos sėkmę lemia įvairūs veiksniai. Ypač svarbu išsiugdyti dorovinės brandos bruožus, nes jie į trenerio veiklos turinį įtraukia pažinimą, bendravimą, santykius. Dėl to reikalavimai treneriui,

kaip darbo subjektui, yra ypatingi, apima ne tik specialias žinias, mokėjimus, įgūdžius, bet ir asmenybę apskritai (Miškinis, 1998).



2 pav. Būtinios trenerio asmenybės savybės (Miškinis, 2002)

Visos svarbiausios savybės turi sietis tarpusavyje, tik tokiu atveju treneris vertinamas kaip savo srities profesionalas (Miškinis, 1998). Pasak S. Stonkaus (2003), treneriui būtina turėti bent devynias tokias savybes, kurios sudaro prielaidas sėkmingai trenerio veiklai:

1. Profesionalumas.
2. Įžvalgumas.
3. Atsidavimas.
4. Tvirtas charakteris.
5. Kantrybė.
6. Pasitikėjimas savo ugdytiniais.
7. Gebėjimas vadovauti.
8. Profesinis išdidumas.
9. Humoro jausmas, optimizmas.

Kaip teigia K. Miškinis (2002), treneris savo veiklą turi suprasti kaip asmeninį tarnavimą visuomenei. Būsimasis treneris turi suvokti savo darbo svarbą visuomenei, negali į jį žiūrėti tik iš asmeninių pozicijų („mano asmeninis reikalas, kaip dirbu“). To paties autoriaus nuomone, trenerio darbas — tai kova už visos visuomenės socialinę pažangą, už jos narių visapusišką ugdymą. Treneris privalo nuolat tobulinti savo pedagoginį meistriškumą, ugdytis pedagoginei

veiklai būtinas asmenybės savybės, nuolat savęs klausti, ar jis, kaip treneris, atitinka dabartinius visuomenės poreikius. Remiantis K. Miškiniu (2002), galima teigti, kad trenerio pedagoginių mokėjimų formavimas ir tobulėjimas trunka visą gyvenimą. Jeigu treneriui nepavyksta pasukti kūrybos keliu, daug praranda ne tik pedagogika, kūno kultūra ir sportas, bet ir jis pats, kaip asmenybė, kaip specialistas. Pedagoginio meistriškumo tobulinimas padeda išsaugoti ir stiprinti meilę savo darbui, teikia džiaugsmo. Didelio pedagoginio meistriškumo treneriui būdingas teigiamas požiūris į savo veiklą, suinteresuotumas jos rezultatais, aiški ir racionali darbo sistema (Miškinis, 2002).

Pasak L. Jovaišos (1997), didysis sportas neatsiejamas nuo puikių rezultatų. Bet reikia pabrėžti, kad jų negalima pasiekti, jeigu nėra tikslo. Tačiau, sportinis rezultatas — tai ne tik konkreti pergalė arba rekordas. Ypač vertingas šio rezultato siekimo procesas — nuolatinė žmogaus kova su priešininku, laiku, svoriu, erdve, nuolatinis siekimas save pažinti, išreikšti ir įtvirtinti. Mažai yra tokių gyvenimo sričių, kur žmogus galėtų taip patikrinti savo fizines ir dvasines jėgas. L. Jovaišai pritaria ir K. Miškinis (1998) teigdamas, kad sportas visada siejasi su bekompromise kova, didelėmis perkrovomis, prieštaravimais ir dramatismu, su žmogaus gebėjimu veikti ekstremaliomis sąlygomis. K. Miškiniu (1998) teigimu, sudėtingų priemonių ir metodų kompleksu veikdamas biologinę sritį, sportas daro didžiulį poveikį ir intelektinei, emocinei, dvasinei asmenybės sričiai, nes žmogaus dvasinės ir fizinės savybės sąlygoja viena kitą ir sudaro nedalomą visumą.

Taigi, sportas gvildena tokius pačius uždavinius kaip ir socialinė kultūra: telkia žmonių dvasią ir jėgas, skiepija tikėjimo gyvenimu jausmą, socialinį optimizmą, laiduoja žmogaus ir gamtos harmoniją, ugdo estetinį skonį. Apimdamas įvairias asmens fizinio aktyvumo raiškos formas, sportas, kaip ir kūno kultūra, sudaro sąlygas jaunam žmogui pažinti save ir ugdytis fizinę bei dvasinę ištvermę, reikalingą kritinėmis situacijomis, individualumą, tikėjimą sėkme siekiant fizinio ir dvasinio tobulumo. Sporto treniruotės teikia daug progų ugdytis dorą, sąžiningo rungtyniavimo, varžymosi, savitvarkos, bendravimo, bendradarbiavimo įgūdžius, susidaryti platų, kritišką ir blaivų požiūrį į šiuolaikinį sporto pasaulį. Pasak šių dviejų autorių, treneris privalo nuolat kelti savo profesijos prestižą, rūpintis pamaina. Kiekvieno trenerio pareiga rūpintis savo pamaina, ugdyti savo auklėtinių domėjimąsi pedagoginiu darbu, visokeriopai kelti profesijos prestižą (Miškinis, 1998, Jovaiša, 1987).

Nagrinėjant trenerio veiklos ypatumus, būtina aptarti dar dvi pagrindines sąvokas: gebėjimą parengti komandos darbo *strategiją* bei *taktiką*.

Strategija – kaip teigia R. Malinauskas (2003), tai sporto mokslo šaka, kuri tiria kaip valdyti sportininkų rengimą varžyboms ar turnyrams, jas planuoti ir vykdyti apskritai. Strategijos turinį sudaro komandos komplektavimas, pamainos papildymas, naujų varžybų taktikos būdų kūrimas, būsimų varžybų modelio teorinis ir praktinis „apmąstymas“, ankstesnių varžybų analizė (Malinauskas, 2003).

Taktika, R. Malinausko (2003) nuomone, yra fizinių, techninių, psichinių sportininkų gebėjimų ir jėgų panaudojimo formų ir būdų visuma, skirta maksimaliems rezultatams ar pergalei pasiekti. Psichologijos požiūriu taktika yra psichinis judamųjų veiksmų reguliavimas, vykstantis aukščiausiuoju – sąmonės – lygiu (Malinauskas, 2003).

Kokiomis savybėmis treneris turi pasižymėti sportininkų akimis, kad tarpusavio sąveika būtų naudinga tiek sportininkams, tiek treneriui? Į šį klausimą bandė atsakyti įvairių šalių mokslininkai, atlikdami tyrimus.

R. Malinauskas (2003) savo knygoje teigia, kad tarp trenerių ir sportininkų gali būti įvairių draugystės formų. Kai kurie treneriai ir sportininkai dalijasi vienas su kitu asmeniniais jų gyvenimo rūpesčiais arba leidžia laiką kartu, galbūt eidami kartu pavalgyti. Kiti treneriai ir sportininkai palaiko tolesnius santykius ir yra paprasčiausiai draugiški vienas kitam, apsiriboja santykiais treniruočių ir rungtynių metu (Malinauskas, 2003).

Parama yra būtina ypač tada, kai sportininkas varžybose patiria nesėkmę arba negali realizuoti savo galimybių. Dėmesio stoka, griežta kritika gali tiesiog „sunaikinti sportininką“. Pastaruoju metu nagrinėjamas sportininkų požiūris į trenerio gebėjimą teikti paramą (Malinauskas, 2003).

J. Richman, L. Rosenfeld, C. Hardy (1993) nustatė aštuonis skirtingus paramos tipus:

1. Klausymosi parama – nekritikuojamas klausymasis;
2. Emocinė parama – suvokimas, kad rūpintojas elgiasi globėjiškai ir paguodžiamai;
3. Emocinis iššūkis (išbandymas) – suvoktas iššūkis padėti įvertinti sportininko pažiūras, vertybes, ir jausmus;
4. Realybės pavirtinimo parama – parama iš tokio pat likimo žmogaus, kuris padeda sportininkui, patvirtindamas situacijos perspektyvą;
5. Užduoties įvertinimo (supratimo) parama – gavėjo suvoktas patvirtinimas (pripažinimas) ir jo pastangų vertinimas;
6. Užduoties iššūkio (išbandymo) parama – gavėjo galvojimo būdo apie veiklą iššūkio suvokimas, norint motyvuoti didesnę įsitraukimą;

7. Reali (materiali) pagalba – parama finansinės pagalbos produktų ar dovanų formų;
8. Individualios pagalbos parama – paslaugos ar pagalba, tokių kaip buvimas gavėjo pasiuntiniu ar jo nuvežimas kur nors (Richman, Rosenfeld, Hardy (1993).

Įdomu tai, kad sportininko pasitikėjimui savimi padidėjus, kartu padidėja sportininko ir trenerio suderinamumas (Malinauskas, 2003). Šie rezultatai yra įdomūs, todėl kyla priežasties – pasekmės klausimas. Ar mažas sportininko pasitikėjimas savimi prisideda prie nesuderinamumo su treneriu, ar nesuderinamumas su treneriu mažina sportininko pasitikėjimą savimi? Treneriams patinka dirbti su labai pasitikinčiais savimi ir turinčiais motyvų sportininkais. Vis dėlto to paties autoriaus (Malinauskas, 2003) teigimu, jei sportininkas neparodo didelio pasitikėjimo savimi, ar tai turi įtakos treniravimo elgesiui, kuris padaro trenerio ir sportininko sąveiką ne tokia suderinama? O gal atvirkščiai, jei sportininkas atsiduria situacijoje, kai jis nepritaria savo trenerio elgesiui, ar tai gali mažinti jo pasitikėjimą savimi? Šio tyrimo planas neteikia empirinio pagrindo, atsakant į šiuos klausimus. Praktiniu požiūriu, treneriams būtų naudinga palaikyti gerus tarpusavio santykius su sportininkais ir rodyti paramą savo auklėtiniams, nes tai turėtų gerinti trenerio ir sportininko sąveiką, neatsižvelgiant į pasitikėjimą savimi ir santykių suderinamumo priežastis (Small, Smith, 1989).

Tie patys mokslininkai W. Small ir J. Smith (1989) nagrinėja ir kitą klausimą, ar trenerio ir sportininko suderinamumas tarpininkauja kuriant santykius tarp baimės ir pasitikėjimo savimi su tuo, kaip sportininkas suvokia trenerio elgesį. Suderinamumas, savybių baimė, pažintinė ir somatinės būsenos baimė bei pasitikėjimo savimi būseną buvo reikšmingai siejama su sportininko požiūriu į trenerio elgesį ir jo įvertinimą. W. Small ir J. Smith (1989) teigimu, tik pasitikėjimo savimi santykiai, palaikymas ir somatinių trenerio elgesio veiksnių poveikis, buvo pakeistas. Vis dėlto santykiai buvo gana reikšmingi. Taigi suderinamumas turi tik mažą tarpininkavimo poveikį baimei ir pasitikėjimui savimi, dėl sportininko suvokimo apie trenerio elgesį ir elgesio įvertinimo (Small, Smith (1989).

Pasak L. Kenow (1999), egzistuoja keletas tyrimo metodų, kuriais buvo vertinamas komandos trenerio elgesys ir priimami sprendimai. Ši mokslininkė rėmėsi W. Small ir J. Smith's sukurtu modeliu, analizuojančiu trenerių veiklos procesų įtaką žaidėjų reakcijai į jų trenerį. Minėtas tyrimas remiamas nuostata, kad komandos žaidėjai priima trenerio sprendimus kaip pagrindinę komandos strategiją, kurios laikantis pasiekiami laukti rezultatai. Tyrimas susideda iš trijų pagrindinių kintamųjų grupių, kurios turi įtakos centriniam tiriamam procesui – trenerio elgesiui (Kenow, 1999):

1. Situaciniai veiksniai – sporto rušis, varžybų lygis.
2. Trenerio ir atletų individualūs skirtingi kintamieji – amžius, lytis, praktinės žinios, motyvai.
3. Trenerio gebėjimas suprasti žaidėjų nuostatas.

Tyrimui atlikti buvo sudarytas 28 punktų klausimynas, suskirstytas į penkias esmines trenerio elgesio ir jo motyvų grupes:

1. Trenerio elgesio pažinimo padariniai;
2. Palaikymas;
3. Emocijų kontrolė ir savitvarda;
4. Bendravimas;
5. Somatiniai trenerio elgesio ypatumai.

L. Kenow (1999) tyrime dalyvavo Arizonos valstijų kolegijos moterų krepšinio komandos, kurios jau buvo baigusios vieną sezoną su tuo pačiu treneriu. Apklausa buvo atliekama anonimiškai, krepšininkėms savanoriškai sutikus joje dalyvauti. Apklausų anketos ir pildymo instrukcija elektroniniu paštu buvo nusiųstos komandų treneriams, kurie jas išdalino atletėms, perskaitė pildymo instrukciją ir paliko patalpą, kurioje vyko tyrimas, siekiant užtikrinti apklausos anonimiškumą. Krepšininkės, dalyvaujančios tyrime, užpildė klausimynus ir sudėjo juos į vokus. Visi klausimynai buvo sudėti į bendrą voką ir grąžinti tyrimą atliekančiai institucijai (Kenow, 1999).

Trenerio elgesio ir jo priimamų sprendimų vertinimas buvo atliekamas, kai atsakymai buvo vertinami nuo 0 (kategoriškai nepritariu) iki 4 (visiškai pritariu). Tyrimo metu krepšininkės vertinimo ir savo bei trenerio sprendimų suderinamumą. Ši tyrimo dalis buvo atliekama pagal skalę nuo 1 (ne visai suderinami) iki 9 (visiškai suderinami). Tyrimo klausimai buvo rengiami vadovaujantis nuostata, „iki kokio lygio tavo sprendimai, viltys siejasi su trenerio sprendimais bei viltimis“. Tyrimo rezultatai parodė, kad krepšininkių požiūris į komandos trenerio sprendimus priklauso nuo varžybų lygio. Žaidžiant prieš aukšto lygio komandas, žaidėjos trenerio sprendimus paprastai vertina nepalankiai (apie 80 proc.apklaustųjų).

Atlikus duomenų koreliaciją paaiškėjo, kad aukšto lygio sportininkės trenerio sprendimus ir elgesio ypatumus vertina ne taip palankiai kaip žemesnio meistriškumo žaidėjos. Taip pat pastebėta, kad atletės, kurios mano, jog pakankamai gerai pažįsta savo trenerį ir aukštais balais įvertino jo gebėjimą kontroliuoti save, nepalankiausiai vertina trenerio somatinius elgesio ypatumus. Sportininkės, aukštai įvertinusios komandos stratego somatinius elgesio ypatumus,

žemesnius balus skyrė trenerio bendravimo vertinimui. Taip pat tyrimo metu buvo nustatyta, kad atletės, kurios mažiau pasitiki savimi, nepalankiausiai vertino visų penkių tyrimo grupių elementus. Atliekant tyrimą taip pat buvo naginėjama, kaip gauti tyrimo rezultatai gali paveikti komandos ir trenerio bendravimą bei žaidėjų požiūrį į komandos trenerį artimiausiu metu. Šiam tikslui apklausos metu gautų rezultatų duomenys buvo dar kartą koreliuojami. Nustatyta, kad komandos, kuriose yra daugiau savimi labiau nepasitikinčių žaidėjų, negali išlaikyti ilgalaikių gerų santykių su komandos treneriu (Kenow, 1999).

Dauguma atliekamų tyrimų siekiant įvertinti sportininkų požiūrį į komandos trenerį atskleidžia neigiamus santykių tarp žaidėjų ir trenerio ypatumus, mano J. E. Robins (2001). Autorius tikina, kad įvertinus tai, jog tyrimai šia kryptimi yra gana riboti, remiantis jų rezultatais sudėtinga treneriams pateikti ir kokias nors rekomendacijas.

Kai kurie mokslininkai, tokie kaip L. Tomas (Thomas) (1987) nurodo, kad priežastis, dėl kurios vaikai bendraudami negali būti tokie pat savarankiški kaip jų tėvai yra ta, kad tėvai suaugo nepriklausomai nuo jų vaikų, bet patys tėvai sukūrė vaikus tokius, kokie jie yra. Nors treneriai gali neturėti tokios pat įtakos sportininkams sukurti kaip sportininkų tėvai, sporto teoretikai nurodė, kad įtakos laipsnis, kurį treneriai daro savo sportininkams, yra didžiulis. Tėvų įtaka vaikams siejasi su tuo, ką L. Tomas (1987) nurodo kaip tėvų teisę daryti viską dėl savo vaikų. Tai lyg ir būtų suprantama, nes vaikai retai turi lėšų savęs išsilaikymui. Vaikas iš pradžių pažįsta savo tėvus kaip asmenis, kurie turi užtikrinti jo gerovę, turi teisę vertinti jo elgesį.

Tačiau yra ir kita nuomonė, kad ta pati situacija susidaro tarp trenerio ir sportininko (Bergmann, 2000). Treneris ir sportininkas įsitraukė į trenerio ir sportininko santykius, kurių pagrindas – trenerio gebėjimas nustatyti, kas yra geriausia jo auklėtiniui sporto atžvilgiu. Šis autoritetingas, funkcionalus trenerio vaidmuo neišnyktų, netgi jei treneris ir sportininkas taptų draugais. Tai, anot L. Tomo (1987), būtina nustatyti ryškius draugystės apribojimus. Manoma, kad nepaprastai svarbu, kad ir treneris, ir sportininkas turėtų lygias teises, nes tai stiprina draugystę.

Pasak L. Tomas (1987) nuomonės, tipiniai trenerio ir sportininko santykiai negali tapti tokia stipria draugyste. Tai yra dėl vienos svarbios tokių santykių sąlygos, kuri nėra patenkinama – būtent lygybė tarp abiejų pusių. Kad ir kokie trenerio ir sportininko santykiai bebūtų, galutinį sprendimą priima treneris. Todėl kyla interesų konfliktas, susijęs su artima draugyste.

Trumpai tariant, stipri (artima) trenerių ir sportininkų draugystė yra problematiška mažiausiai dėl dviejų priežasčių: treniravimo funkcija, atrodo, reikalauja abiejų pusių nelygybės,

asimetrijos, kuri komplikuoja šį santykių lygį; be to, ir stipri draugystė daro poveikį tarpusavio elgesiui, dėl to kyla klausimas, susijęs su interesų konfliktu. Jei T. Jollimore (2000) yra teisi, tai, kai tik dvi asmenybės leidžia jausmams daryti poveikį jų tarpusavio elgesiui, kad draugystė galėtų egzistuoti, tada treneriai neturėtų būti „stiprūs“ (artimi) savo sportininkų draugai. Vis dėlto gali būti skirtingi draugystės tipai, priimtini ir treneriams, ir atletams (Bergmann, 2000). Todėl tiriant sportininko požiūrį į trenerį, reikia atsižvelgti į visas šias aplinkybes.

Teigiama, kad treneriui ir sportininkui norint pasiekti bendrų su sportu susijusių tikslų, sportininkas taip pat privalo pažinoti savo trenerį (Bergman-Drewe, 2002). Sportininkui yra svarbu suprasti savo trenerį, nes treneris yra žmogus, kuris bando sportininkui padėti siekti to, kas geriausia (Jowett, Meek, 2000). Jei nėra supratimo, kad jie abu siekia tų pačių dalykų, tai santykiai negali toliau tęstis.

K. Ravizza ir K. Daruty (1988), diskutuodami apie trenerio kompetencijos įgyvendinimo ribas sportininko atžvilgiu, pareiškė, kad kompetentingo sutikimo principai galėtų būti taikomi trenerio kompetencijos riboms nustatyti. Autoriai pasiūlė, kad sportininkui būtų atskleista trenerio filosofijos prigimtis ir nuostatos, susijusios su konkrečiu sporto treniravimu. Trenerių dalijimasis filosofija ir nuostatų perdavimas savo sportininkams, leistų sportininkams nujausti, kas bus įtraukta į treniruotes ir varžybas, ir tuomet bus didesnė tikimybė, kad treneris su sportininku dirbs kartu dėl bendrų tikslų (Ravizza, Daruty, 1988).

Mokslininkai ginčijasi, ar trenerio filosofija, susijusi su treniravimu, yra profesionali, o ne asmeninė informacija. Kartais ši nuostata yra geriausiai iliustruojama dalijantis asmeniniais epizodais (istorijomis) (Ravizza, Daruty, 1988). Pavyzdžiui, jei sportininkas išgyvena asmeninę nelaimę, kad ir mylimo žmogaus mirtį, treneris galėtų pasidalyti savo paties patirtimi, kad labiau padėtų auklėtiniui tai išgyventi (Ravizza, Daruty, 1988).

Remiantis L. Kenow ir J. M. Williams (1999) galima teigti, kad praktiniu požiūriu būtų protinga treneriams sąmoningai stengtis pagerinti tarpasmeninius santykius su savo auklėtiniais, taip pat mokytis nustatyti savo auklėtinių didelės pažintinės baimės signalus. Teigiamų trenerio ir sportininko santykių kūrimas ir mokymasis taikyti paprastą atsipalaidavimo, pasitikėjimo formavimo techniką, turi būti pirmi žingsniai, kuriant imlesnę ir teigiamą trenerio ir sportininko sąveiką (Kenow, Williams, 1999).

Pasak A. Džiuvės (2013), būtina pabrėžti, kad sporto pedagogai, organizuodami įvairią neformalią veiklą, gali puikiai pademonstruoti savo sportinius gebėjimus. Tai itin reikšmingas moksleivių savaiminio mokymosi veiksnys. Nuolat tarsi pasyviai stebėdami savo mokytojo ir/ar

trenerio aktyvų dalyvavimą sportinėje veikloje, vertindami jo dalykinius veiksmus/judesius, mokiniai patiria poreikį patiems visa tai išbandyti namų aplinkoje su draugais ar mokyklos stadione, įsijungti į užklausinę/užmokyklinę sportinę veiklą. Toks savaiminis interesas sumažina laimėjimo ir pralaimėjimo svarbą ir pabrėžia vaikų įsitraukimą į skirtingas sporto rūšis pagal asmenines, socialines ir gebėjimų pakraipas, suteikia džiaugsmo ir sėkmės pojūtį visiems, nekliudo formuotis gebėjimams ir jų tobulėjimui, ugdo tinkamą sportinį elgesį, kaip antai: savikontrolę, discipliną, kooperavimąsi, toleranciją ir pagarbą (Džiuvė, 2013).

1. 4. SPORTO PEDAGOGŲ BENDROSIOS KOMPETENCIJOS

Pasak P. Karoblio (2003), sportas neįsivaizduojamas be sporto pedagogų, kurie negali daryti klaidų edukacinėje veikloje. Jei sporto pedagogas yra nekvalifikuotas ir nekompetetingas, jis blogai ir netiksliai ugdo, todėl neparenka tinkamų fizinių krūvių ir pratimų auklėtiniams, kuriems gali grėsti rimti sveikatos sutrikimai. Toks sporto pedagogas gali pridaryti neištaisomų klaidų sportininko gyvenime, gali sugriauti jo svajones, pasitikėjimą savimi. Todėl būtinos metodinės, mokomosios knygos, kuriose nagrinėjami jaunųjų sportininkų rengimo teorijos, sporto technikos mokymo, treniruotės metodikos, organizavimo, valdymo, sporto varžybų klausimai (Karoblis, 2003). Iš šių knygų, žinias taikant praktikoje, įgijamos sporto pedagogui būtinos kompetencijos. Jei ne sporto pedagogo kompetencijos ir jų raiška edukacinėje veikloje, galbūt neturėtume skambių pergalių. Todėl būtina itin atidžiai žiūrėti į sporto pedagogo darbą, nes tai darbas su žmogumi, o ne su staklėmis.

Kompetencijos sampratos tyrimai daugiausia buvo atliekami Jungtinėse Amerikos Valstijose, Jungtinėje Karalystėje ir Vokietijoje, o XX a. pabaigoje tapo ir Lietuvos mokslininkų tyrimų objektu. P. Jucevičienė (2007) teigia, kad Lietuvoje ilgą laiką buvo apsiribojama tik kvalifikacijos samprata, kuri nusako žmogaus tinkamumą ar jo pasirengimą tam tikram darbui, o kompetencijos sąvoka įsitvirtino tik pastaraisiais metais. R. Laužackas (2005) kvalifikacijos ir kompetencijos sąvokų skirtį pabrėžia teigdamas, kad kvalifikacija atspindi tai, ką žmogus įgijo švietimo sistemoje, o kompetencija – profesines galias praktinėje veikloje.

Skirtingi sociologijos, psichologijos, ekonomikos, edukologijos ir kitų mokslų teikiami požiūriai ir metodai kompetencijos sąvoką įvardina ir pateikia skirtingai bei skirtinguose kontekstuose.

R. Laužackas (2005) teigia, kad kompetencija – tai gebėjimas atlikti tam tikrą darbą (užduotį) realioje ar imituojamoje situacijoje.

Kompetencija – asmens gebėjimas, patvirtintas tam tikru dokumentu, pagrįstai (tinkamai, kvalifikuotai, konkrečiame kokybės lygyje) ir patikimai (tiksliai ir greitai) atlikti tam tikrą profesinės veiklos dalį (operaciją ar užduotį) nenuspėjamoje darbinėje situacijoje, apibrėžtoje profesijos standarte (Pukelis, 2009). Šio autoriaus teigimu, kompetencijos ypatybė – pamatuojamumas. Profesijos standartą sudaro profesinei veiklai esminių kompetencijų visuma.

Kompetencija – žinių, mokėjimų, vertybių ir požiūrių sistema (popieriuje, savarankiška kvalifikacijos aprašo dalis); reikalavimas mokėjimu (Pukelis, 2010).

Kompetencija – įgūdžiai, gebėjimai ir charakteristikos, išryškėjantys žmonių veikloje siekiant sėkmingo rezultato, kai jie atlieka tam tikras užduotis ir veikia tam tikromis aplinkybėmis (Trotter, Ellison, 1997, cituota Jucevičienė, Brazdeikis, 2003).

Kompetencija - tai sugebėjimas derinti žinias ir įgūdžius, taikant juos konkrečioms aplinkybėms. Žinios yra kompetencijos dalis, tačiau turėti tam tikrų žinių dar nereiškia sugebėti jas įgyvendinti. Asmeninės savybės ir sugebėjimai turi labai daug reikšmės darbo atlikimo kokybei ir rezultatams. Kai kurioms užduotims atlikti asmeninės savybės yra ypatingai svarbios, pvz.: klientų aptarnavimui, motyvavimui, reklamai (Pajaujienė, 2010).

Vartojant kompetencijos sampratą edukologijos mokslo kontekste, ji dažniausiai remiasi kitų sričių specialistų pateikiamais kompetencijos apibūdinimais, tačiau, siekiant atskleisti sporto pedagogo kompetencijų esmę, remiamasi įvairių autorių išskiriamais mokytojų veiklos požymiais ir reikalavimais jiems, išryškinami bendrieji ir specifiniai ugdytojo gebėjimai, asmeninės savybės ir vertybinės orientacijos.

Profesinė kompetencija – mokytojo žinios, įgūdžiai, gebėjimai, vertybinės nuostatos, požiūriai ir kitos asmeninės savybės, reikalingos sėkmingai bendrajai ugdymo veiklai, jos nspecifikuojant pagal ugdymo turinio koncentrus (sritis) (Mokytojo profesijos kompetencijos aprašas, 2007).

V. Jakavičius (1998) teigia, kad sporto pedagogui svarbiausios yra dvi prigimtines savybės – meilė vaikams ir pakantumas.

Anot S. Cvirkienės (2005) bendrojo lavinimo mokyklos pedagogui reikalingos šios profesinės kompetencijos (žr. į 1 lentelę):

1 lentelė. **Pedagogų profesinės kompetencijos (Cvirkienė, 2005)**

Kompetencijų blokai	Kompetencija
<i>Bendrosios asmenybės</i>	Gebėjimas vertinti ir ugdyti savo asmenybės savybės.
<i>savivertės kompetencijos</i>	Gebėjimas įtakoti vertybines mokyklos bendruomenės nuostatas.

<i>Bendravimo kompetencijos</i>	Gebėjimas dirbti komandoje. Gebėti bendradarbiauti su kitais mokyklos bendruomenės nariais, sprendžiant moksleivių ugdymo plėtotės klausimus.
<i>Elgesio veiklos reflektavimo kompetencijos</i>	Gebėjimas vertinti ir siekti savo veiklos tobulumo. Gebėjimas plėtoti asmeninę ugdymo veiklos filosofiją. Gebėjimas savo profesinio tobulinimosi planus derinti su mokyklos tikslais ir planais.
<i>Savo veiklos vertinimo tobulinimo kompetencijos</i>	Gebėjimas atlikti savo dalykinės ir didaktinės kvalifikacijos savianalizę ir parengti asmeninės karjeros profesijos srityje programą. Gebėjimas įvertinti dalykinių, didaktinių ir metodinių inovacijų adekvatumą ugdymo tikslų įgyvendinimui ir pasirinkti tinkamiausius jų įgyvendinimo formas. Gebėjimas parengti ir praveisti patirties sklaidos priemonės ir projektus.
<i>Ugdymo turinio planavimo kompetencijos</i>	Gebėjimas kurti individualias ugdymo programas, atsižvelgiant į mokinių gebėjimus, klases, mokyklos, vietos bendruomenės poreikius, valstybės patvirtintas bendrąsias programas. Gebėjimas tirti ugdytinių mokymosi sunkumus, siekiant pagerinti jų mokymosi rezultatus.
<i>Dalyko mokymo kompetencijos</i>	Gebėjimas suprasti dalyko taikomąją, praktinę reikšmę, ryšius su aktualiomis asmeninio ir visuomeninio gyvenimo problemomis ir juos atskleisti mokiniams. Gebėjimas tinkamai perteikti ugdymo turinį naudojantis įvairiomis ugdymo technologijomis.
<i>Ugdymo (si) pasiekimų įvertinimo kompetencijos</i>	Gebėjimas taikyti formalaus ir neformalaus vertinimo būdus vadovaujantis išsilavinimo standartais. Gebėjimas nustatyti tikrinimo tikslus ir kriterijus, atskleidžiančius ugdytinių pasiekimų lygį pagal išsilavinimo standartus. Gebėjimas parengti skirtingo sudėtingumo tikrinimo ir vertinimo užduotis pagal ugdytinių galimybes, pasirinktą profilį bei programą pasiekimams įvertinti. Gebėjimas vertinti ugdytinių individualiąją pažangą.
<i>Ugdymo programų tobulinimo kompetencijos</i>	Gebėjimas suvokti pagrindinius Lietuvos švietimo reformos conceptualiąsias nuostatas ir principus, žinoti pagrindinius švietimą reglamentuojančius dokumentus ir naudoti juos darbe. Gebėjimas keistis patirtimi mokyklos ir tarpmokykliniame lygmenyje ir dalyvauti ugdymo programų tobulinimo projektuose.

Akcentuojamos tokios pedagogui svarbios savybės kaip nuoširdumas, kantrybė, darbštumas, pasitikėjimas, tolerancija, atvirumas, iniciatyvumas, taktiškumas, teisingumas (Kardelienė, Gudžinevičienė, Mykolaitienė, 2007).

J. Pikūnas ir A. Palujanskienė (2000) išskiria ir trumpai aprašo fizinę, intelektinę, emocinę, socialinę, darbingumo (darbo), moralinę, religinę kompetencijas:

1. Fizinė kompetencija atspindi fizinį ugdymą, žmogaus atsparumą, saviugdą, prigimtinius individo sveikatos bruožus, sveikatos lygį, higieninius įpročius.
2. Intelektinė kompetencija pasireiškia gebėjimu daryti racionalius sprendimus remiantis įvairiomis prielaidomis, faktais ir logikos dėsniais. Šią kompetenciją galima įvertinti pagal esminius intelekto vertinimo kriterijus: abstraktų mąstymą; gebėjimą spręsti problemas; gebėjimą įgyti žinių; atmintį; gebėjimą prisitaikyti prie aplinkos; protavimo greitį; kalbinius gebėjimus; matematinius gebėjimus; bendruosius gebėjimus ir žinias; kūrybiškumą.
3. Emocinė kompetencija pasireiškia žmogaus gebėjimu sėkmingai išreikšti savo jausmus, nusiteikimus, spręsti emocines problemas. Jai būdinga emocinis pasitikėjimas savimi bei savo veikla.
4. Socialinei kompetencijai priskiriami žmogaus gebėjimai bendrauti su savo darbo kolegomis ir administracijos darbuotojais, meistriškumas ir socialinės elgsenos įgūdžiai, lemiantys asmenybės elgesį konfliktinėse situacijose, darbo organizavimas, pareigų ir atsakomybės už gaminamą produktą suvokimas.
5. Darbo (techninė-technologinė) kompetencija apibūdinama kaip tam tikrų profesinių žinių, mokėjimų ir įgūdžių įvaldymo lygis bei gebėjimas jas pritaikyti praktiškai. Ši kompetencija praktiškai pasireiškia individo profesinių žinių raiška, mokėjimais bei įgūdžiais vykdant profesines užduotis.
6. Moralinė kompetencija pasireiškia universaliomis, doro gyvenimo principais pagrįstomis, asmenų vertybinėmis nuostatomis. Moralinė kompetencija pasižymintys asmenys netenka savo poreikių „laužydami įstatymus ir visuotinai pripažintą tvarką“, sugeba prislopinti hedonizmo ir perdėtų malonumų skatinamus potraukius.
7. Religinė kompetencija pasireiškia individo išpažįstamomis tam tikros religijos vertybėmis, gyvenimo normomis, principais. Religinė žmogaus kompetencija nėra primityvus „vaikščiojimas į bažnyčią“, o realus gyvenimo būdas, pagrįstas bažnytinės bendruomenės vertybėmis.

S. Gudauskaitė (2007) teigia, kad kiekvieno asmens kompetencijas sudaro kelios dalys: formalizuotos kompetencijos, išreikštos valstybės pripažintais diplomais ir pažymėjimais; dokumentuoti neformaliojo mokymosi rezultatai – tai, kas įgyjama tobulinantis įvairiuose

kursuose ir seminaruose; kompetencijos apie kurias asmuo žino, bet jos oficialiai nepripažįstamos, būtent, savaiminio mokymosi kompetencijos.

Visos paminėtos pedagogų kompetencijos yra būdingos ir trenerio profesijos specifikoje.

Viena iš svarbiausių sporto pedagogo bendrųjų kompetencijų – tai trenerio etikos kompetencija. Kaip teigia K. Miškinis (2008), etika labai svarbiu veiksniu laiko individo dorovinę sąmonę, suvokiama, kodėl reikia elgtis taip, o ne kitaip vienokiomis ar kitokiomis situacijomis, kaip turėtų elgtis treneris savo paties, aplinkos, kitų žmonių atžvilgiu. Tai – vidinė etikos pusė. Tačiau yra ir kita trenerio elgesio pusė – išorinė, apimanti bendravimo su žmonėmis išorinį pasireiškimą, tai elgesys su auklėtiniais, kreipimosi ir sveikinimosi formos, elgesys viešose vietose, manieros, drabužiai. Tai taip pat gebėjimas nerodyti blogos nuotaikos, nekantrumo, nepasitenkinimo, nuobodulio, antipatijos, būti punctualiam ir elgtis kukliai (Miškinis, 2008).

Taigi, trenerio darbe svarbu ir etiketas – visuma elgesio taisyklių, kurios apima bendravimo su kitais žmonėmis išorinį pasireiškimą. Treneris privalo visada prisiminti, kad į jį nukreiptos daugelio žmonių akys, kurios stebi, vertina, smerkia ar pritaria (Miškinis, 2008). Trenerio išorinį elgesį diktuoja ne tik išmokti etiketo reikalavimai, bet ir jo patirtis, orientacija, vidinė kultūra.

Anot K. Miškinio (2008), sąvoka etiketas yra artima sąvokai etika. Etiketas susijęs su papročių laikymusi, tam tikru stereotipiškumu, tam tikrais įpročiais, pastoviomis formulėmis. Norint laikytis etiketo, nepakanka noro ir geros valios, bet reikia ir daug žinių, mokėjimo ir įgūdžių, nes etiketas reikalauja, kad būtų elgiamasi griežtai pagal taisykles (Miškinis, 2008).

Pagrindinės sporto pedagogo profesinės kompetencijos, kurias išskiriamos Mokytojo profesijos kompetencijų apraše (2007):

1. Perkeliamoji;
2. Komunikacinė;
3. Komunikacinė ir informacijos valdymo;
4. Bendravimo ir bendradarbiavimo;
5. Tiriamosios veiklos (Mokytojo profesijos kompetencijos aprašas, 2007).

Būtina trumpai aptarti kiekvieną iš šių kompetencijų, nes jos neatsiejamos nuo sporto trenerio darbo specifikos.

Perkeliamoji kompetencija

Tai – žinios, gebėjimai, požiūriai, vertybės bei kitos asmeninės savybės, reikalingos bet kuriai žmogaus veiklai ir perkeliama iš vienos rūšies veiklos į kitą; perkeliamoji, pavyzdžiui,

komunikacinė kompetencija gali būti įvairių kitų veiklos kompetencijų sudedamoji dalis (Mokytojo profesijos kompetencijos aprašas, 2007).

Komunikacinė kompetencija

Tai - žinios, gebėjimai, požiūriai, vertybės ir kitos asmeninės savybės, kurios leidžia užtikrinti informacijos, susijusios su žmonių tarpusavio ryšiais, sėkmingą konstravimą, perdavimą, priėmimą ir interpretavimą. Tai itin aktuali kompetencija kasdieninėje mokytojo veikloje (Mokytojo profesijos kompetencijos aprašas, 2007).

Komunikacinė ir informacijos valdymo kompetencija

Prasidėjus XXI amžiui gausėja diskusijų apie ugdymo medžiagos turinį ir metodus, kuriais mokiniai turi būti ugdomi mokykloje. Visuomenė iškelia reikalavimus, jog mokyklose mokiniai įgytų gebėjimų, prisitaikyti prie ateities reikalavimų ir šiuolaikinių kompetencijų. Todėl vienas iš esminių XXI amžiaus gebėjimų, būtent yra skaitmeninis raštingumas (Navickaitė, 2010).

Šiandienos mokytojams ir sporto pedagogams reikia būti pasirengusiems savo besimokantiesiems auklėtiniams teikti technologijomis paremtas mokymo galimybes. Pasirengimas naudoti technologijas ir žinojimas kaip šios technologijos gali padėti mokytis tapo neatsiejamais įgūdžiais – kiekvieno pedagogo profesinėje veikloje. Pedagogai privalo būti pasirengę suteikti auklėtinis technologijų siūlomus mokymosi privalumus (Unesco, 2008).

Bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencija

Bendradarbiavimą stiprina pasidalijimas mintimis ir jausmais darbo viduryje. Dėl to naudinga, įpusėjus darbą arba anksčiau, sustoti ir paklausti: “Ar mes darome pažangą?”, “Ar gerai sutariame?”, “Kaip kiekvienas iš mūsų jaučiamės?” (Butkienė, Kepalaitė, 1996).

L. Jovaiša pabrėžia (1993), jog refleksija visų pirma padeda geriau pažinti savo asmenybę. Refleksija gali pataisyti savęs supratimą, apsvarstant savo mąstymą, požiūrius, praktinę veiklą, ją vertinant pagal objektyvinius kriterijus (pavyzdžiui, pagal veiklos tobulinimo tyrimą). Kaip nurodo L. Cochran-Smith (1990), M. Roderick (1999) ir B. Janiūnaitė (2004), pedagogų savirefleksija ir atliekami veiklos tyrimai daugeliu atvejų yra naudingi ne tik pačiam pedagogui, bet ir mokyklos akademinei bendruomenei. Jie suteikia išsamios informacijos apie konkrečių klasių, mokinių grupių gyvenimą. Ši informacija gali būti panaudota tobulinant mokymo ir mokymosi būdus, strategijas (Mokytojo profesijos kompetencijos aprašas, 2007).

Tiriamosios veiklos kompetencija

Kokiais gebėjimais atsiskleidžia sporto mokytojo tiriamosios veiklos kompetencijos apibrėžti nėra paprasta, kadangi tiriamoji veikla yra labai įvairi. Be to, mokytojai tyrimus vykdo siekdami magistro laipsnio, dalyvaudami tęstinėse profesinėse studijose. Kiti edukologai (Lepeškienė, Butkienė, 2001; Pollard, 2006) mokytojo tiriamąją veiklą išvelgia jo refleksyvioje praktikoje, kai apmąstoma edukacinės praktikos patirtis, siekiant ją tobulinti. Mokytojų tyrimai šiuo požiūriu yra veiklos tyrimai, siekiant išspręsti konkrečią praktinę problemą, susijusią su konkrečia situacija ugdymo institucijoje (Barker, 2005; Rose, 2002).

Tų pačių autorių nuomone, mokytojo tiriamosios veiklos kompetencija apibrėžta pedagogų rengimo standartuose. Gebėjimai, per kuriuos atsiskleidžia tiriamosios veiklos kompetencijos turinys, įvairių šalių pedagogų rengimo standartuose šiek tiek skiriasi (Barker, 2005; Rose, 2002).

Visos bendrosios sporto pedagogo kompetencijos yra svarbios trenerio veikloje, nes aprėpia įvairias socialines aplinkas – nuo mokinių, sportininkų, jų tėvų iki pagalbą vaikams teikiančių organizacijų. Bendrosios kompetencijos yra neatsiejama kiekvienos asmenybės, dirbančios edukacinio pobūdžio darbą, gyvenimo dalis ar net būdas. Reikia nepamiršti, kad sporto pedagogas ne retai auklėtinių akyse yra laikomas autoritetu, todėl privalo rodyti tik deramą pavyzdį visur ir visada.

1.5. ĮVAIRAUS AMŽIAUS SPORTININKŲ POŽIŪRIS Į TRENERĮ

Kaip teigia K. Miškinis (2002), kiekvienas žmogus yra skirtingas, turintis tik sau būdingų ypatumų, savitą charakterį, gebėjimus, patirtį ir kitus savitumus, kuriuos treneris turėtų padėti atskleisti. Treneris turi sportininkui padėti suprasti, kas jis yra, padėti pažinti save, padėti atskleisti savo, kaip sportininko trūkumus ir privalumus. Tačiau visada reikia žiūrėti į sportininko privalumus, o ne trūkumus. Treneris turi vystyti pasitikėjimą savimi, kuris labai padeda ne tik sporte, bet ir gyvenime (Miškinis, 2002).

Svarbiausia, kad treneris nesugadintų sportininkų sveikatos, todėl labai aktualus trenerio pasiruošimas darbui. Treneris turi sportininkus pažinti, žinoti sportininkų amžiaus ypatybes, kaip reikia dirbti su skirtingo amžiaus sportininkais, kaip reikia sudominti skirtingų amžių sportininkus. Kiekvieno amžiaus tarpsnio sportininkai turi savitą psichologinį pasaulį, kurį reikia išnagrinėti. Šios išnagrinėtos savybės ir lemia sėkmingą darbą (Miškinis, 1998).

Anot K. Miškino (1998), labai didelis dėmesys treniruojant auklėtinius turi būti skiriamas į tai, kokio amžiaus jie yra. Jis išskiria šias amžiaus grupes: 7-12 metų, 13-16 metų, 17-20 metų.

7-12 metų amžiaus tarpsnis maždaug sutampa su vėlyvąja vaikyste. Įgyjant socialinės patirties, mažėja savanaudiškumo siekimas. Tokių metų vaikai intensyviai mėgdžioja ir kritiškai

vertina suaugusiųjų, suprantama ir trenerio, elgesį. K. Miškinio (1998) teigimu, trenerio elgesys turi būti itin korektiškas ir sektinas. Šio amžiaus vaikai labai vertina, kai su jais elgiamasi kaip su suaugusiais. Treneris turi įvertinti šį norą ir bendrauti pageidaujamu lygiu. Tai viena iš supratingo bendravimo sąlygų (Miškinis, 1998).

Vaikai labai vertina paslapčių saugojimą, bei supratimą. Todėl treneris turi puikią galimybę įgyti sportininko pasitikėjimą, nutylint blogą bei smerktiną vaiko elgesį jo tėvams. Kadangi vaikas tikrai nenorėtų, kad apie jo blogą elgesį sužinotų tėvai. Bet treneris prieš tai turėtų gerai apsvarstyti ką galima ir reikia pranešti tėvams, o ko ne (Miškinis, 2002).

Pasak K. Miškinio (1998), pats svarbiausias bei reikšmingiausias trenerio darbo aspektas turėtų būti: vaiko kaip asmenybės atskleidimas. Bet vaikai nevienodi, vieni yra atviresni, kiti uždaresni, nenorintys bendrauti. Jeigu vaikas užsidaręs, jo charakteryje pastebima nemuotyvuoto nepilnavertiškumo, agresyvumo ar depresijos užuomazgų. Treneris turi ieškoti priežasčių (šeimos darnumas, girtuokliavimas šeimoje) ir jas pašalinti. Kiekvieno trenerio praktikoje, neišvengiamai, tokių vaikų pasitaiko (Miškinis, 2002).

Kaip teigia A. Dumčienė (2002), šio amžiaus sportininkai jau turi susiformavusią nuomonę apie tam tikrus dalykus. Bendraudamas su bendraamžiais, sportininkas jau netgi gali lyginti savo ir kitų nuomones, todėl asmeninės problemos išsprendžiamos vis teisingiau. Šio amžiaus vaikai jau gali kritiškai vertinti suaugusių bei trenerio požiūrį į daugelį dalykų, todėl treneris turėtų elgtis korektiškai ir rodyti tinkamą pavyzdį.

13-16 metų auklėtiniais šis laikotarpis labai sunkus – paauglystė. Paauglystė yra labai sunkus amžius, kadangi jie dar balansuoja ties vaikiškumo riba (Dumčienė, 2002). Treneris turi atsižvelgti į „artumo-vienumo“ krizę, gana būdingą šiam amžiui. Tokių metų vaikai ne tik galvoja apie save, bet ir siekia artumo su kitais žmonėmis (...). Paaugliui rūpi kitų žmonių mintys: ką jie mano apie save, ką kiti mano apie jį. Jis mėgina save identifikuoti su koku nors herojumi – sporto žvaigžde (Miškinis, 1998).

Su šio amžiaus žmonėmis bendrauti labai sudėtinga, kadangi paaugliai jau turi savo įsitikinimus bei susiformavusią nuomonę apie gyvenimą. Paauglys niekada nepripažins pralaimėjimo ar nepasisekimo, kadangi jis jaučiasi aukščiau už kitus (Miškinis, 2002).

Šio amžiaus sportininkai trokšta dėmesio, paaugliams svarbiausias kitų pripažinimas bei pagarba. Kiekvienas sportininkas nori būti žinomus ne tik savo mieste ar šalyje, bet ir pasaulyje. Todėl trenerio nepakankamas pripažinimas ar nepakankamai rodomas dėmesys sportininkui, gali sukelti konfliktinių situacijų, kas įvairiuose sporto klubuose ir sporto gimnazijose yra

neišvengiama. Kadangi kiekviename sporto klube ir kiekvienoje sporto įstaigoje yra save vertinančių labiau, nei jį vertina treneris (Dumčienė, 2002).

Pasak A. Dumčienės (2002), šio amžiaus sportininkas linkęs į kritiką bei dėl nesėkmių bandantis kaltinti tėvus, trenerius, pedagogus, tačiau tik ne save. Klausimas, ką tu pats ryžtingo padarei, kad ta pergalė būtų pasiekta? Priverčia susimąstyti kiekvieną sportininką, kuris bando kaltinti kitus.

Dauguma sportininkų šiuo etapu turi sporto dievaičius, į kuriuos orientuojasi. Svajonėse jau mato save jų vietoje ir nori kuo greičiau pasiekti apčiuopiamų rezultatų, priartėti prie savo idealo. Jie stengiasi įvykdyti visus trenerio nurodymus nepaisydami neretai iškylančios baimės neištverti krūvio (Malinauskas, 2003).

To paties autoriaus teigimu, treneris taip pat nori, kad sportininkas greičiau pateisintų jo viltis. Todėl neretai pasitaiko sportinio rengimo forsavimo atvejų, o tai padidina traumų, persitreniravimo, neurozės tikimybę (Malinauskas, 2003).

Kaip teigia R. Malinauskas (2003), per varžybas sportininko laukia nauja, kur kas didesnė konkurencija, iš pradžių sunku adaptuotis. Todėl ir rezultatai nestabilūs: dažni pakilimai ir nuopuoliai. Nesėkmių patirtis padeda sportininkui suvokti psichologinio rengimo varžyboms svarbą: būtinumą atidžiau susipažinti su varžovu, apmąstyti taktinį planą, elgesio ritualą prieš startą. Atsiranda susidomėjimas savikontrolė ir psichine savireguliacija (Malinauskas, 2003).

R. Malinauskas (2003) savo knygoje „Sporto psichologijos pagrindai“ rašo, jog paaugliai sportininkai, palyginti su nesportuojančiais, turi daugiau savęs įtvirtinimo galimybių, bet kartu įgyja ir daugiau problemų, turi iškęsti kur kas didesnius krūvius. Emocinis nepastovumas ir sunkus monotoniškas darbas per pratybas gali tapti ir konfliktų priežastimi. Psichologinės paramos šiuo sportinės karjeros etapu tikslas yra padėti sportininkui adaptuotis prie naujų reikalavimų ir įveikti krizes (Malinauskas, 2003).

17-20 metų amžiuje siekiama elgesio autonomijos (teisės savarankiškai spręsti rūpimus klausimus), emocijų autonomijos (teisės turėti potraukių, nepriklausančių nuo kitų), vertybių autonomijos (teisės turėti savo pažiūras). Suaugusių žmonių (taip pat trenerio) noras spaudimu, jėga reguliuoti jaunuolių pažiūras, potraukius, vertybes, sukelia priešinimąsi, kiršina ir neduoda naudos (Miškinis, 1998).

Taip pat šio amžiaus sportininkams, kaip teigia A. Dumčienė (2002), būdingas jausmų ir emocijų sustiprėjimas, dvasinė bei psichologinė harmonija. Dauguma tokio amžiaus sportininkų galvoja apie savo veiklos pobūdį: sportuoti dėl savęs, ar dar bandyti siekti aukštesnių rezultatų

varžybose. Tačiau, kaip praktika rodo, daugelis sportininkų sportuoja tik savo malonumui, kadangi traumos profesionaliai sportuojant yra neišvengiamos. Trenerio vaidmuo šiame pasirinkime neegzistuoja, kadangi suaugęs žmogus turi pats nuspręsti ar rizikuoti savo sveikata (Dumčienė, 2002).

Gučas atliko tyrimą, kurio duomenys pateikti 2 lentelėje.

2 lentelė. **Pedagogų ypatybių auklėtinių vertinimas (Gučas, 1990)**

Klasės	V	VI	VII	VIII	XI
Kantrumas	21,0	18,5	11,5	20,0	13,5
Teisingumas	22,0	9,5	15,	18,0	4,0
Pasitikėjimas mokiniu	-	6,5	4,0	4,5	34,5
Pagalba	10,5	5,5	3,0	15,0	15,0
Lankstumas, humoras	37,5	42,5	55,0	35,0	30,0
Griežtumas, nuoseklumas	9,0	17,5	11,0	7,5	3,0

Rezultatai rodo (žr. į 2 lentelę), kad beveik visos klasės labai vertina sporto pedagogo linksmumą, pakilią nuotaiką, gyvumą, jiems patinka kantrumas ir teisingumas. XI klasės auklėtiniams ypač svarbus pedagogo pasitikėjimas jais. Šios ypatybės pedagogui padeda rasti kelią į ugdytinių širdį, kitaip tariant, ugdytiniai patys linksta prie tokio pedagogo, tikėdamiesi, kad šis supras sunkius jų išgyvenimus bei negandas.

L. Jovaiša (1995) savo darbuose taip pat pabrėžia tokias pedagogų ypatybes, kaip sąžiningumas (vidinis teisingumo kontroliuotojas ir reguliuotojas), atsakingumas (valios reikalaujanti, gerus veiklos ir elgesio rezultatus laiduojanti ypatybė), pakantumas (padedanti išspręsti prieštaračius, konfliktines situacijas, kurių gausu pedagoginiame darbe), kurias auklėtiniai teigiamai vertina bendraudami su pedagogu (Jovaiša, 1995).

K. Miškinis (1998) išskiria tokius sporto pedagogo bruožus, kaip atsakingumas, nuoširdumas, kuklumas, taktiškumas, pareigingumas, į kuriuos auklėtiniai taip pat pozityviai orientuojasi.

Taigi tam, kad sporto mokytojas galėtų atlikti visus jam priskiriamus vaidmenis, jam būtinos tam tikros kompetencijos, kurios gali būti apibūdinamos kaip mokytojo žinios, gebėjimai, asmeninės savybės ir vertybės, lemiančios efektyvų ugdymą. Jos turi įtakos ne tik mokinių tautinio tapatumo formavimuisi, pasiekimams bet ir mokymosi motyvacijai.

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

2.1. TYRIMO METODOLOGINĖS TEORIJOS

Tyrimo metodologija grindžiama *apsisprendimo* (angl. *self-determination theory*) ir *sėkmės tikslų* (angl. *achievement goal theory*) teorijomis, bei modeliais nusakančiais santykį tarp sporto pedagogo kuriamos edukacinės aplinkos ir jų ugdytinių patenkintų *kompetencijos, autonomijos ir afiliacijos* poreikų.

Apsisprendimo teorijoje asmens motyvacija ir su ja sietinas elgesys aiškinami pagal šaltinį, iš kur elgesys yra valdomas, apsprendžiamas, reguliuojamas (Deci, Ryan, 1985, 2000; Vallerand ir kt., 1987). Iš esmės šaltiniai gali būti du: *vidinis* ir *išorinis*. Todėl sportuojant ryškėja dvi motyvacijos rūšys: *vidinė* ir *išorinė*. *Vidinė motyvacija* – tai noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos. *Išorinė motyvacija* – tai išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės (Myers, 2000). Integruotas reguliavimas tarytum sujungia vidinį ir išorinį reguliavimą. Esant integruotam reguliavimui, veikiama (mokomasi, sportuojama) siekiant patenkinti pagrindinius psichologinius poreikius: *kompetencijos, autonomijos ir santykių su kitais žmonėmis*. Anot šios teorijos pradininkų (Ryan, Deci, 2007), tik tokioje veikloje ar situacijoje, kurioje gali būti patenkinami šie psichologiniai poreikiai, galima tikėtis aukštesnės motyvacijos būsenų. Pirmiausia, tam, kad būtų bet kokia motyvacija, individai turi jaustis nors kiek kompetentingi atlikdami užduotį (Deci, Ryan, 2000). Be to, nustatyta, kad aukštesnis kompetencijos suvokimo lygis siejasi su aukštesniu apsisprendimo lygiu ir vidine motyvacija (Ntoumanis, 2001).

Sėkmės tikslų teorijoje (angl. *achievement goal theory*) teigiama, kad asmens motyvacija priklauso nuo to, kokio tikslo jis siekia, kas jam yra sėkmė ir laimėjimas. Siekiamus tikslus šioje teorijoje priimta skirstyti į dvi kategorijas. Pirmą kategoriją – tai tikslai, susiję su geru užduoties atlikimu, laimėjimu prieš save patį, asmeniniu tobulėjimu. Kitaip tariant, tai orientacija į užduotį, meistriškumą (angl. *task*). Antroji kategorija – tai tikslai, susiję su laimėjimu prieš kitus, rungtyniavimu su kitais, siekiant juos nugalėti. Ši kategorija apibrėžiama orientacija į ego, savęs įtvirtinimą (angl. *ego*). Teorijos pradininkai (Duda ir kt., 1992) teigia, kad asmenys, orientuoti į meistriškumą, siekia kompetencijos ir jaučia pasitenkinimą veikla. Kitaip tariant, juos motyvuoja malonumas tobulintis ir kompetencijos įgijimas. Tuo tarpu asmenys, orientuoti į save ir savo ego įtvirtinimą, stengiasi bet kokia kaina laimėti prieš kitus. Pažymima, kad į ego orientuoti asmenys siekia pergalės įdėdami kuo mažiau pastangų (Fox ir kt., 1994).

2.2. TYRIMO METODIKA

1. Literatūros šaltinių analizė.
2. Anketinė apklausa.
3. Matematinė statistika.

Anketinė apklausa

Tyrimo instrumentas – anketa ir sportavimo motyvų aprašas. Anketa apie sportininkų požiūrį į trenerį buvo išversta į lietuvių kalbą ir aprobuota.

Pirmame anketos sudarymo etape mokslininkai M. Acak ir T. Karademir (2012) ieškojo atsakymo į klausimą: „Kokie sportininko lūkesčiai iš trenerių?“. Šiuo tikslu buvo anketa „Kaip sportininkai vertina savo trenerį“. Norint sukurti apklausos klausimus buvo ištirta atitinkama literatūra ir gautos ekspertų nuomonės. Pirmajame etape anketa sudaryta iš 42 punktų. Buvo gauta penkių ekspertų nuomonė (sportininko, trenerio, trenerio / mokytojo, metodininko ir eksperto) apie šį 42 punktų klausimyną. Atsižvelgiant į jų nuomonę, tyrimo punktų skaičius buvo sumažintas iki 20.

Klausimynas susideda iš dviejų dalių, 20 punktų apima kaip ir asmeninę informaciją, taip ir trenerių elgesį. 20 klausimyno teiginių buvo suskirstyti į keturias grupes, kuriose respondentų buvo prašoma:

1. Įvertinti savo trenerį fizinio rengimo programų srityse;
2. Įvertinti savo trenerio technikos mokymo srityje;
3. Įvertinti savo trenerio elgesį varžybų ir pasiruošimo joms metu;
4. Įvertinti savo trenerį socialiniu požiūriu.

Subskalių teiginiai buvo vertinami penkiabalėje LIKERT skalėje, kuri rodo pritarimo arba prieštaravimo lygį: "niekada" (1), "retai" (2) "kartais" (3), "dažnai" (4), "visada" (5). Didesnis balų skaičius šioje apklausoje, palankesnę sportininkų požiūrį į trenerį sportinio rengimo kontekste ir socialinėje aplinkoje. Buvo skaičiuotas bendras sporto gimnazijų mokinių požiūrio į trenerį įvertis.

Sporto gimnazijų mokinių motyvacijai tirti naudotas sportavimo motyvų aprašas sudarytas remiantis (Gill ir kt., 1983¹). Apraše išskirtos 8 motyvų skalės (3 lentelė). Anketa pateikta priede (priedas Nr.4).

¹ Gill, D. L., Gross, J. B., Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.

3 lentelė. Sportavimo motyvų aprašo skalė ir ją sudarantys teiginiai

<i>Skalė</i>	<i>Skalę sudarantys teiginiai</i>
Sportinių įgūdžių tobulinimo ir meistriškumo motyvai	- Noriu tobulinti jau turimus sportinius įgūdžius; - Man patinka iššūkiai; - Man patinka varžytis; - Man patinka daryti, kas man gerai sekasi; - Noriu įgyti naujų sportinių gebėjimų; - Noriu pasiekti aukštesnį sportinį meistriškumą;
Komandinės „dvasios“ motyvai	- Patinka komandinė dvasia; - Patinka būti komandos nariu(-e); - Man patinka komandinis darbas; - Man patinka būti su savo komandos draugais(-ėmis);
Laimėjimų ir statuso siekio motyvai	- Man patinka būti apdovanotu(a); - Man patinka laimėti; - Man patinka jaustis svarbiu(ia), reikšmingu(a); - Noriu būti pripažintas(a); - Man patinka dėvėti sportinę aprangą, naudotis sporto inventoriu; - Noriu būti populiarus(i);
Sportinių emocijų siekio motyvai	- Sportuodamas(-a) pasisemiu teigiamų emocijų - Man patinka sportinis jaudulys
Fizinio parengtumo motyvai	- Noriu palaikyti gerą fizinę formą; - Noriu būti gerai fiziškai pasirengęs(-usi); - Man patinka atlikti fizinius pratimus;
Neįsisąmoninti motyvai	- Man patinka veikti, būti aktyviu(-ia); - Man tiesiog patinka turėti užsiėmimą.

Atsakydami į kiekvieną teiginį, tiriamieji turėjo pasirinkti atsakymo variantus septynių pakopų Likerto skalėje su rangais 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, nuo, „visiškai su teiginiu nesutinku“ (1) iki „visiškai su teiginiu sutinku“ (7). Prieš apklausą respondentai supažindinti su tyrimo tikslu, uždaviniais ir garantuotas jų atsakymų anonimiškumas. Apklausoje tiriamieji sutiko dalyvauti savo noru.

Tyrimo organizavimas ir kontingentas

Tyrimas vyko 2016 metų kovo – balandžio mėnesiais. Tyrime dalyvavo 211 sportininkų iš Šiaulių sporto gimnazijos ir 187 sportininkai, besimokantys Panevėžio sporto gimnazijoje.

Duomenų rinkimo medžiaga buvo pristatyta tyrimo dalyviams pamokų, varžybų ir treniruočių metu. Tyrimo dalyviai buvo supažindinti su apklausos tikslais, anketos ir motyvų aprašo pildymo metodika. Tais atvejais, kai dalyviai paprašė papildomos informacijos apie anketos klausimus, jiems buvo suteiktas tinkamas ir suprantamas paaiškinimas.

Tyrimo dalyvių demografiniai duomenys atskirai pateikiami 4 lentelėje – Šiaulių sporto gimnazijos, 5 lentelėje – Panevėžio sporto gimnazijos.

4 lentelė. Šiaulių sporto gimnazijos tyrimo dalyvių demografiniai duomenys

Tyrimo imtis N = 211							
Klasė	6	7	8	I	II	III	IV
	25	31	27	29	29	28	42
Lytis	Vyras				Moteris		
	136				75		
Sportavimo stažas	1–2 m.	3–4 m.	5–6 m.	7–8 m.	9–10 m.	11 m. ir daugiau	
	6	53	108	40	4	0	
Sporto šaka	Dvikovos sporto šakos	Žaidimai		Individualios			
	43	112		56			
Trenerio lytis	Vyras			Moteris			
	81,6 proc.			19,4 proc.			
Lietuvos respublikos rinktinė	Priklauso				Nepriklauso		
	115				96		
Trenerio/ė s amžius	20-25m	26-30m	31-35m	36-40m	41-45m	46-50m	50m ir daugiau
	5 proc.	10 proc.	15 proc.	25 proc.	20 proc.	15 proc.	10 proc.

5 lentelė. Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijos tyrimo dalyvių demografiniai duomenys

Tyrimo imtis N = 187							
Klasė	6	7	8	I	II	III	IV
	31	25	26	41	26	23	15
Lytis	Vyras				Moteris		
	127				50		
Sportavimo stažas	1–2 m.	3–4 m.	5–6 m.	7–8 m.	9–10 m.	11 m. ir daugiau	
	27	34	46	52	17	11	
Sporto šaka	Dvikovos sporto šakos	Žaidimai		Individualios			
	31	103		53			
Trenerio lytis	Vyras			Moteris			
	85 proc.			15 proc.			
Lietuvos respublikos rinktinė	Priklauso				Nepriklauso		
	80				107		
Trenerio amžius	20-25m	26-30m	31-35m	36-40m	41-45m	46-50m	50m ir daugiau
	0	10 poc.	10 proc.	15 proc.	10 proc.	15 proc.	40 proc.

Matematinė statistika

Suvedant tyrimo duomenis buvo naudojama Microsoft Office Excel programa. Analizuojant tyrimo duomenis taikytos vidurkių (X) ir standartinių nuokrypių (SD) skaičiavimo metodikos. Hipotezių tikrinimui taikytas vienfaktorinės dispersinės analizės metodas – ANOVA (angl. *ANalysis Of VAriance*) (Gonestas, Strelčiūnas, 2003; Čekanavičius, 2014). Statistiniai skaičiavimai atlikti MS Excel kompiuterine programa. Duomenys pateikiami paveiksluose ir lentelėse.

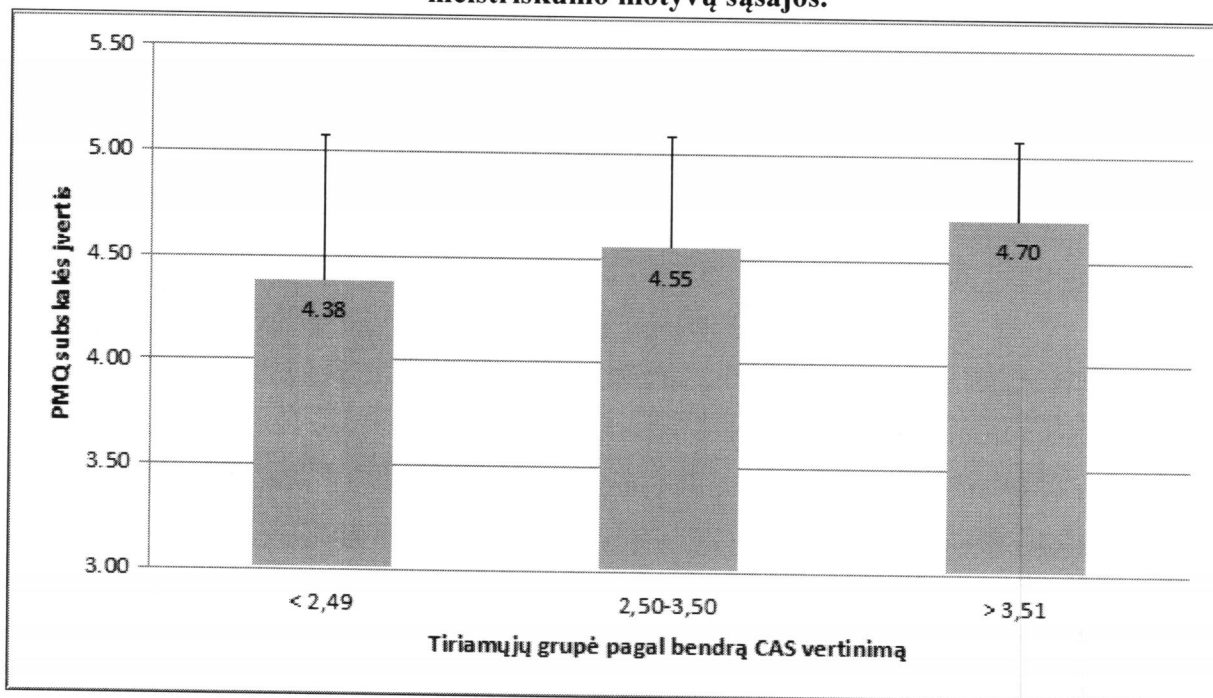
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Remiantis gautais tyrimo rezultatais, buvo nustatyta, kaip skiriasi respondentų požiūris į trenerių technikos mokymo (subskalė TM), fizinio rengimo (subskalė FR), paruošimo varžyboms srityse (subskalė PV) ir socialiniu požiūriu (subskalė SP), amžiaus aspektu, sportavimo stažo ir įgyto išsilavinimo aspektais.

Šio tyrimo rezultatams apdoroti buvo panaudotas Kruskal-Wallis kriterijus. Tiriamųjų grupė buvo suskirstyta į bendrą vertinimą, kuris sudarytas iš trijų dalių: pirmoje sportininkų požiūris į trenerių nepalankus, antroje dalyje – vidutinis ir trečioje – palankus.

Siekiant didinti vaikų motyvą sportuoti ir daryti jiems ugdomąją įtaką svarbu pažinti ne tik mokinio sveikatą, fizinę būklę, įsijausti į būsenas, mintis, bet ir teisingai suprasti mokinių požiūrį į trenerių ir ko jie tikisi iš sporto, kaip greitai siekia tobulinti techniką ir taktiką, kelti meistriškumo lygį ir kt. Tai ir sieksime išsiaiškinti, analizuojant sportininkų požiūrio į trenerių ir sportinių įgūdžių tobulinimo ir meistriškumo motyvų sąsajas.

3.1. Trenerio veiklos vertinimo ir jaunųjų sportininkų sportinių įgūdžių tobulinimo ir meistriškumo motyvų sąsajos.



3 pav. Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų sportinių įgūdžių tobulinimo ir meistriškumo motyvų sąsajos (ANOVA: $F = 8,91$; $p = 0,000$)

Analizuojant Šiaulių sporto gimnazijos ir Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijos mokinių motyvą sportui sportinių įgūdžių tobulinimo ir meistriškumo motyvų aspektu (3

pav.) paaiškėjo, jog sportininkų požiūris į trenerį yra svarbus ir statistiškai reikšmingas veiksnys, susijęs, su jaunųjų sportininkų sportinių įgūdžių tobulinimo ir meistriškumo motyvų raiška (ANOVA: $F = 8,91$; $p = 0,000$). Proporcingai sportininkų požiūris pasireiškia sportinių įgūdžių tobulinimo ir meistriškumo motyvų raiškoje. Pirmajame stulpelyje pavaizduota, kad sportininkai, kurių požiūris į trenerį yra vertinamas mažiausiais įverčiais ($<2,49$), sportinių įgūdžių tobulinimo ir meistriškumo motyvus vertina 4,38 balo iš galimų 5 balų. Sportininkų rezultatai, kurių požiūris į trenerį atitinkamai yra 2,5 balo – 3,5 balo ir daugiau nei 3,51 balo, pavaizduoti antrajame ir trečiajame stulpeliuose, todėl atitinkamai ir jų sportinių įgūdžių tobulinimo bei meistriškumo motyvų įvertis yra didesnis (4,55 balo ir 4,7 balo).

Analizuojant tyrimo duomenis nustatyta, kad kuo palankesnis sportininkų požiūris į trenerį, tuo jų motyvacija yra didesnė siekiant tobulėjimo ir meistriškumo. Išryškėja tendencija – kuo palankiau vertina trenerį, tuo labiau motyvuoti sportuoti. D. W. Johnson ir R. T. Johnson (2009) įrodinėja, kad tarpusavio priklausomybė egzistuoja, kai individo rezultatai priklauso nuo paties individo ir kitų veiksmų. Tarpusavio priklausomybės teorija gali būti klasikiniu žmonių tarpusavio bendradarbiavimo santykių tyrimų pagrindu. Atitinkamai, pagrindinės tarpusavio priklausomybės teorijos prielaidos yra: 1. Individo sąveikos yra sąlygotos *tikslų* struktūros; 2. Pageidaujami rezultatai pasiekiami esant minėtoms *sąveikoms*.

Pagal J. G. Holmes (2002) abu šie komponentai kartu formuoja socialinę elgseną. Savo ruožtu, sportinėje veikloje sportininkų ir trenerio sąveiką sąlygoja sportinių ir ne tik sportinių tikslų struktūra, kuri kartu yra būtina sąlyga pageidaujamiems rezultatams pasiekti. J. G. Holmes (2002) antrina auorės R. Tamulaitienė ir V. Lukavičienė (2009), kurios teigia, kad studentų išorinės sportinės veiklos motyvacija atskleidė tokius informantų grupei būdingus požymius: sportinės veiklos tikslų kategorijoje įtakingiausi sportinei veiklai yra geri santykiai su treneriu kaip asmeniu, ugdančiu vertybes ir pasitikėjimą savimi. Ryški šioje kategorijoje yra tarpkultūrinio bendravimo per sportinę veiklą galimybė, grindžiama pažinimo intereso ir meistriškumo siekio bendrumu (Tamulaitienė, Lukavičienė, 2009).

6 lentelė. Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų sportinių įgūdžių tobulinimo ir meistriškumo motyvų raiška

Teiginys	Tiriamųjų grupė pagal bendrą CAS vertinimą			ANOVA	
	< 2,49	2,50-3,50	> 3,51	F	p
Noriu tobulinti jau turimus sportinius įgūdžius	4,77 ± 0,63	4,67 ± 0,71	4,80 ± 0,50	2,13	0,120

Man patinka iššūkiai	4,13 ± 0,63	4,31 ± 0,84	4,45 ± 0,76	2,97	0,053
Man patinka varžytis	4,27 ± 1,20	4,53 ± 0,72	4,64 ± 0,71	3,59	0,029
Man patinka daryti, kas man gerai sekasi	4,23 ± 1,22	4,54 ± 1,00	4,73 ± 0,69	5,70	0,004
Noriu įgyti naujų sportinių gebėjimų	4,57 ± 0,82	4,56 ± 0,83	4,79 ± 0,61	5,05	0,007
Noriu pasiekti aukštesnį sportinį meistriškumą	4,33 ± 1,24	4,71 ± 0,76	4,79 ± 0,63	5,10	0,006

Analizuojant abiejų sporto gimnazijų mokinių motyvaciją sportui pagal teiginius „Noriu tobulinti jau turimus sportinius įgūdžius“ ir „Man patinka iššūkiai“ (6 lentelė), gauti rezultatai atskleidė, jog visi gimnazistai nori tobulėti, nepaisant trenerio veiklos vertinimo. Sportininkai, kurių požiūris į trenerį yra vidutiniškas ir palankus, yra labiau linkę priimti iššūkius. Šie rezultatai yra atsitiktiniai, nes $p > 0,05$ (atitinkamai 0,120 ir 0,053).

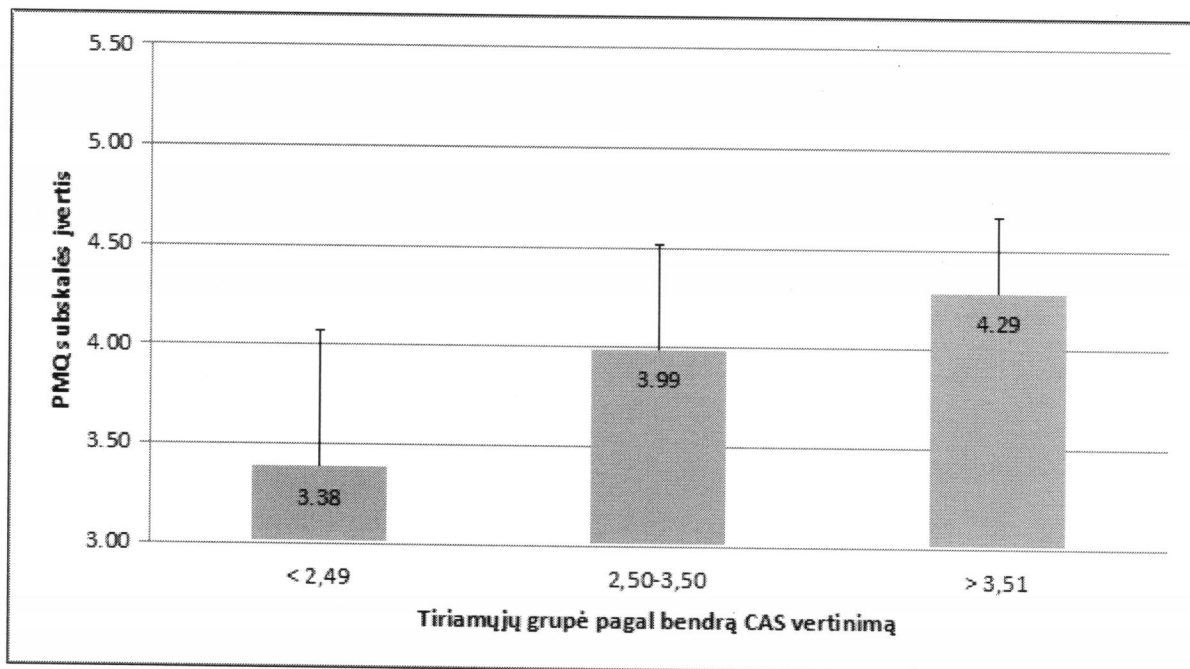
Tačiau analizuojant teiginio „Man patinka varžytis“ rezultatus nustatyta, kad sportininkai, kurių požiūris į trenerį palankus (2,50-3,50 ir $> 3,51$), yra labiau linkę varžytis (šiam teiginiui skiria atitinkamai 4,53 ir 4,64 balo. Sporto gimnazijų mokiniai, kurie trenerį vertina nepalankiai, šiam teiginiui skiria 4,27 balo.

Treneris, rengdamas sportininką varžyboms, turi išsiaiškinti jo emocinę būseną ir taikyti tinkamiausias jos valdymo formas (Malinauskas, 2001). Peršasi išvada, jog sportininkai palankiai vertina trenerį, jei šis geba jį ne tik paruošti varžyboms techniškai, bet ir psichologiškai. Kuo sportininkas geriau jaučiasi varžybų dieną – tuo jam labiau patinka varžytis. Todėl jo požiūris į trenerį ir tampa palankesniu.

Proporcingai sportininkai palankiau vertinantys trenerį labiau nori daryti tai, kas jiems gerai sekasi. Visi Šiaulių ir Panevėžio sporto gimnazijų mokiniai siekia įgyti naujų sportinių gebėjimų ir pasiekti aukštesnį sportinį meistriškumą (skiria 4,33-4,79 balo).

3.2. Trenerio veiklos vertinimo ir komandinės „dvasios“ motyvai.

Kalbėdami apie komandos kultūrą, kalbame apie sėkmei palankų klimatą. Šnekėdami apie nuostatą pergalei, atsidavimo ugdymą, įdiegtą išdidumą, komandos dvasios ugdymą, treneriai ir kalba apie komandos kultūrą. Kai komandos kultūra nėra gerai, tinkamai išvystyta arba yra nesuderinama su komandos veiklos kryptimi, jos laimėjimai bus daug mažesni už jos galimybes ir tikėtinas stiprus nepasitenkinimo jausmas (Martens, 1999). Kaip sportininkai jaučiasi komandoje priklauso ne tik nuo sportininkų, bet ir nuo požiūrio į trenerį, tai ir bus aptarta analizuojant trenerio veiklos vertinimo ir jaunųjų sportininkų komandinės „dvasios“ motyvų sąsajas.



4 pav. Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų komandinės „dvasios“ motyvų sąsajos (ANOVA: $F = 17,21$; $p = 0,000$)

Analizuojant skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų komandinės „dvasios“ motyvų raišką (4 pav.) nustatyta, jog sportininkai, kurių požiūris į trenerį yra nepalankus (<2,49) komandinės „dvasios“ nejaučia ir nesijaučia svarbia komandos dalimi (3,38 balo), o sulig palankesniu požiūriu (2,50-3,50 ir >3,51) į trenerį komandinis „dvasios“ motyvas vertinamas didesniais balais, atitinkamai 3,99 balo ir 4,29 balo.

Pasak M. P. Martens (1999), daug dažniau treneriai nepasiekia savo tikslų todėl, kad per menkai įsisąmonina arba nemoka ugdyti komandos kultūros, o ne dėl krypties ar sporto išmanymo trūkumo. Prastos komandos kultūros rezultatai – tai nuolatinė sportininkų kritika, tarp sportininkų ir trenerio arba tarp pačių sportininkų kylantys konfliktai, tai sportininkai, besijaučiantys atstumti, pernelyg didelė trenerio kontrolė ir pamažu užvaldantis bergždumo jausmas bei frustracija (Martens, 1999).

Robinsonas, buvęs Pietų Kalifornijos universiteto treneris (Martens, 1999), yra laikomas vienu geriausių futbolo trenerių šalyje, įvardino vienus iš svarbiausių komandos kultūros elementus: 1. Komandos tradicijos. Svarbu puoselėti tokias tradicijas kaip „komandos, kuri nenuleidžia rankų“, geros partnerystės, puikios komandos ir pan. Aišku, treneriai norėtų kurti ir

pergalių tradicijas. 2. Pagrindinės darbo procedūros. Tai būdai, kai sportininkai atrenkami kaip apdovanojami, mokomi, treniruojami. Čia taip pat įeina įrangos ir bazių valdymo būdai. Visa tai yra sistemos, kurias treneris turi kontroliuoti, kad būtų atlikta daugybė darbų, būtinų komandos veiklai. 3. Informacijos valdymas. Kas ir su kokia informacija yra supažindinamas? Kokiu būdu informacija perduodama trenerio padėjėjams ir sportininkams. 4. Sporto šakos pobūdis. Individualių sporto šakų paprastai būna kitokia komandos kultūra nei komandinių, nes komandai kultūra turi būti pritaikyta treniruojamai sporto šakai. 5. Trenerio vadovavimo stilius (Martens, 1999).

7 lentelė. Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų komandinės „dvasios“ motyvų raiška

Teiginys	Tiriamųjų grupė pagal bendrą CAS vertinimą			ANOVA	
	< 2,49	2,50-3,50	> 3,51	F	p
Patinka komandinė dvasia	3,30±1,15	3,79±1,19	4,20±1,02	12,81	0,000
Patinka būti komandos nariu(-e)	3,23±1,41	4,12±1,14	4,44±0,98	18,23	0,000
Man patinka komandinis darbas	3,57±1,22	3,89±1,28	4,16±1,16	4,45	0,012
Man patinka būti su savo komandos draugais(-ėmis)	3,43±1,41	4,16±1,05	4,35±0,94	11,23	0,000

Vertinant rezultatus pagal teiginius „Patinka komandinė dvasia“, „Patinka būti komandos nariu(e)“, „Man patinka komandinis darbas“ ir „Man patinka būti su savo komandos draugais(-ėmis)“ (7 lentelė) nustatyta, jog sportininkai proporcingai pagal tai kaip vertina trenerio veiklą, vertina ir komandinius „dvasios“ motyvus – kuo palankiau vertina trenerį, tuo didesniais įverčiais vertina minėtus teiginius. Pastebimas nepalankiai vertinančiųjų trenerį (<2,50) noras atsiriboti nuo komandos ir užsidaryti savyje.

Tarp trenerio ir jo auklėtinio turėtų klostytis geri santykiai. JAV mokslininkas Dodžas reitingo metodu nustatė, kad didžiausių laimėjimų pasiekia tie pedagogai, kurie turi ryškių bendravimo, atsakingumo, emocinio pastovumo bruožų. Psichologinis klimatas arba psichologinė atmosfera grupėse vadinama bendra grupės emocine būsena, priklausanti nuo darbo sąlygų, vadovavimo ir tarpasmeninių santykių (Jacikevičius, 1995). Socialinis – psichologinis klimatas įtakoja savijautą kolektyve. Auklėtinis, atsidūręs džiugių žmonių grupėje, norom nenorom užsikrečia ta nuotaika. Ir atvirkščiai, jei jis gerai nusiteikęs patenka į nuobodžių žmonių grupę – pats pradeda nuobodžiauti ir liūdėti. Sportininkams ir treneriams tenka patirti įvairiausių

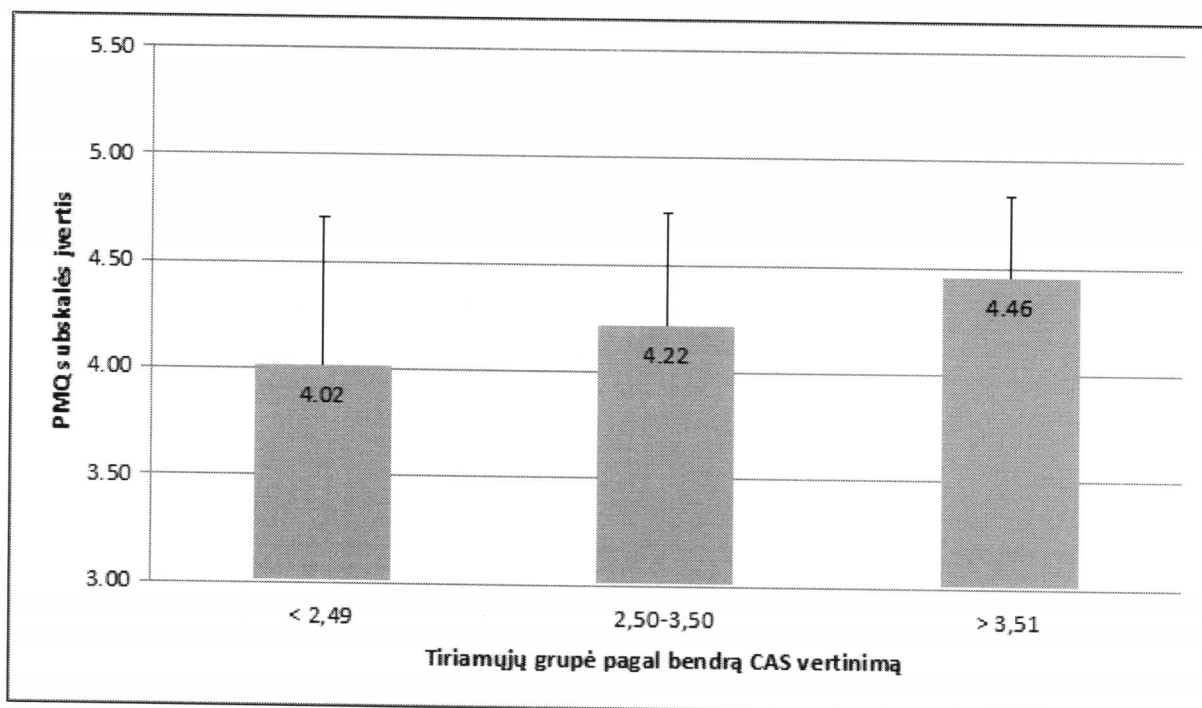
išgyvenimų: džiaugsmo, liūdesio, pasididžiavimo, nuoskaudos, gėdos, baimės, nerimo, pykčio, pasišlykštėjimo ir t.t., kitaip nei pažinimo procese, emocijos ir veiksniai yra pačių daiktų ar tikrovės atspindys. Šių santykių atspindys formuoja vienokį ar kitokį psichologinį klimatą, kuris savo ruožtu yra vienas iš pagrindinių sąlygų, padedančių siekti labai gerų rezultatų. Taigi, psichologinis klimatas susidaro ir įsivysto bendraujant, įgyvendinant grupės poreikius, sprendžiant asmeninius bei grupinius konfliktus. Tuomet išryškėja ir vidinės žmonių tarpusavio poveikio aplinkybės: lenktyniavimas ar konkuravimas, draugiškas susitelkimas ar tarpgrupinė kova, šiurkštus spaudimas ar sąmoninga drausmė, noras padėti ar slapta pakenkti ir pan. (Miškinis, 1996).

3.3 Trenerio veiklos vertinimo ir sportininkų laimėjimų ir statuso siekio motyvai.

Norint laimėti reikia savimi pasitikėti. Viena svarbiausių asmenybės vertybių yra pasitikėjimas savimi. Kiekvienas individas skiriasi vienas nuo kito savo savybėmis, jų visuma. Tos savybės jį apibūdina kaip nepakartojamą unikalią būtybę. Pasitikėjimas savimi gali tapti pastovia asmenybės savybe. Kai žmogus skatina save vertinti pagal realius gabumus, sugebėjimus ir pagal tai reikšti pretenzijas, yra puoselėjamas pasitikėjimas savimi (Psichologijos žodynas, 1993). Savęs pažinimas ir galimybių teisingas įvertinimas sudaro prielaidas pasirinkti tinkamą veiklą ir panaudoti savo potencialias galias.

A. Bandura (1986) pasitikėjimo savimi teorijoje pabrėžia pasitikėjimo savimi įtaką veiksmų atlikimui. Kai kurie tyrimai parodė, kad teigiami lūkesčiai, įgyti iš kitų ar paties savęs, yra susiję su geresniu veiksmų atlikimu, o prastą atlikimą sąlygoja neigiamų rezultatų laukimas (Bandura, 1986). Pasitikėjimas savimi minimas kaip veiksnys, sąlygojantis gerą sportinių veiksmų atlikimą (Ryska, 2002). Kartais sportininkai, su kuriais tenka dirbti treneriams, nepasitiki būtent trenerio sudaromu treniruočių planu. Todėl požiūris į trenerį turi didžiulę įtaką sportininko gyvenime. Šie ir kiti argumentai gali lemti sportininko pasitikėjimą savimi, o tuo pačiu – ir motyvaciją laimėti bei siekti statuso.

Aiškinsimės skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų laimėjimų ir statuso siekio motyvų sąsajas.



5 pav. Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų laimėjimų ir statuso siekio motyvų sąsajos (ANOVA: $F = 13,70$; $p = 0,000$)

Analizuojant skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų laimėjimų ir statuso siekio motyvų raišką (5 pav.), paaiškėja tendencija, kad palankiau trenerio veiklą vertinantieji sportininkai labiau siekia laimėjimų ir statuso (4,22-4,46 balo) nei tie, kurių požiūris į trenerį netoks palankus (4,02 balo). Šie tyrimo rezultatai statistiškai patikimi, nes $p = 0,000$.

Pasak B. J. Cratty (1989), sportininko motyvacijai labai reikšminga vaikystė ir paauglystė. Nuo vienerių iki šešerių metų socialinis paskatinimas (apdovanojimai, diplomai) vaikui neturi didelės reikšmės. Nuo šešerių metų svarbus ir socialinis paskatinimas, nes atsiranda laimėjimų poreikis. Nuo 16 metų svarbus asmeninių interesų ir socialinio paskatinimo derinimas. Gauti tyrimo rezultatai atspindi J. Cratty (1989) teoriją, nes su sportininko amžiumi didesnę įtaką jo norui laimėti sudaro trenerio socialinis gebėjimas skatinti ir motyvuoti pergalei.

8 lentelė. Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų laimėjimų ir statuso siekio motyvų raiška

Teiginys	Tiriamųjų grupė pagal bendrą CAS vertinimą			ANOVA	
	< 2,49	2,50-3,50	> 3,51	F	p
Man patinka būti apdovanotu(a)	4,17±1,05	4,41±1,01	4,68±0,66	8,03	0,000

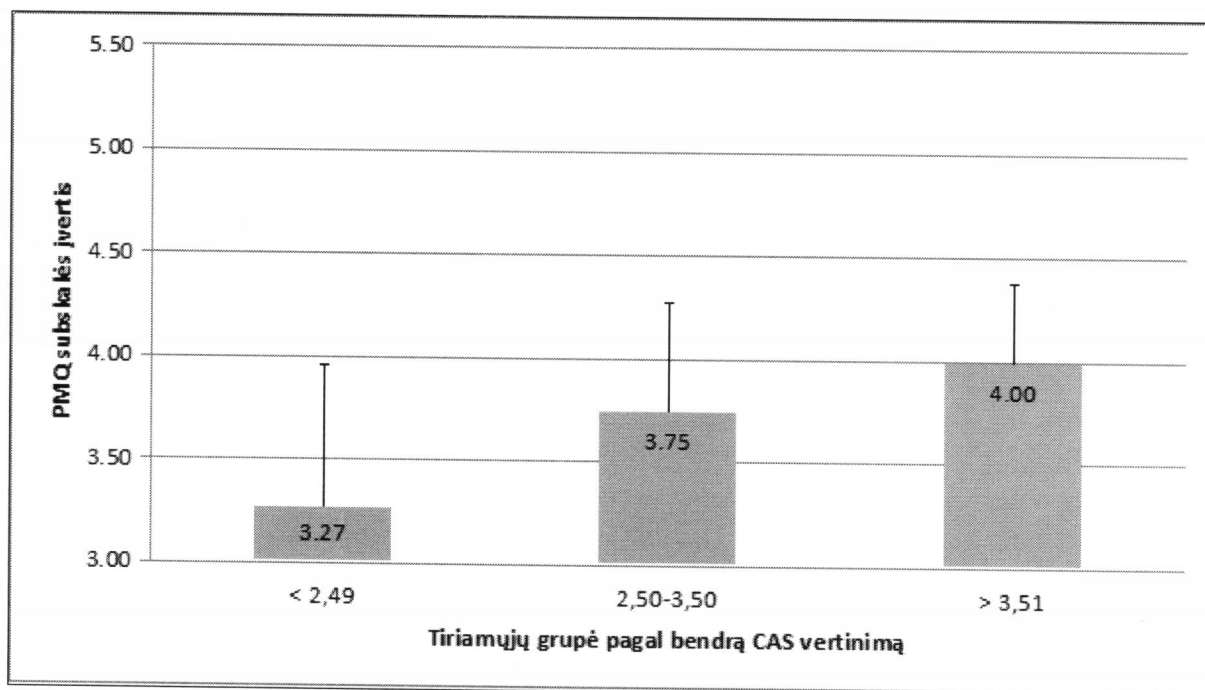
Man patinka laimėti	4,43±0,97	4,63±0,86	4,82±0,56	5,72	0,004
Man patinka jaustis svarbiu(ia), reikšmingu(a)	3,63±1,13	4,23±0,94	4,60±0,73	21,72	0,000
Noriu būti pripažintas(a)	4,23±1,07	4,07±1,06	4,25±0,95	1,44	0,237
Man patinka dėvėti sportinę aprangą, naudotis sporto inventoriu	4,27±0,91	4,27±1,01	4,58±0,67	6,49	0,002
Noriu būti populiarus(i)	3,37±1,45	3,70±1,35	3,82±1,20	1,81	0,165

Tiriamieji vertindami teiginius „Man patinka būti apdovanotu(a)“, „Man patinka laimėti“ ir „Man patinka jaustis svarbiu(ia), reikšmingu(a)“ (8 lentelė) pagal požiūrio į trenerio veiklą aspektą tendencingai vertina ir šiuos teiginius: sportininkai, kurių požiūris į trenerį nėra teigiamas (<2,49), ne palankiai vertina ir minėtus motyvus, ir atvirkščiai – sulig palankesniu požiūriu į trenerį didesniais įverčiais vertina teiginius motyvuojančius sportuoti. Teiginį „Noriu būti pripažintas(a)“ visi sporto gimnazijų mokiniai vertina teigiamai ir panašiais įverčiais (4,23; 4,07; 4,25 balo). Trenerio veiklą vertinantieji palankiausiai labiausiai linkę dėvėti sportinę aprangą ir naudotis sporto inventoriu (4,58 balo), vidutiniškai ir nepalankiai vertinantieji trenerį skiria aprangos ir inventoriaus naudojimo teiginiui vienodą įvertį (4,27 balo).

3.4 Trenerio veiklos vertinimo ir sportinių emocijų siekio motyvai.

Pasitikėjimas savimi – žmogaus savivertės suvokimo išraiška (Martens, 1999). Žmogus, kuris gerbia save, pasitiki savimi, teigiamai save vertina – nesijaučia už kitus geresnis. Jis paprasčiausiai tiki savimi ir tuo, kad gali įveikti bet kokius sunkumus (Koh, 1990).

Tai rodo, kad sportininkams būdingas aukštas pasitikėjimo savimi lygis ir yra viena svarbiausių asmenybės vertybių – tai sportininko suvokimas, kad jis gali įvykdyti iškeltus sau uždavinius. Nerastume nei vieno trenerio ar sportininko, kuris nebūtų įsitikinęs, kad pasitikėjimas savimi sporte yra gyvybiškai būtinas sėkmei pasiekti. Visi geriausieji sportininkai teigia, kad pasitikėjimas savimi yra sėkmės ratas, ir jų sportinė veikla persmelkta pasitikėjimu savimi (Martens, 1999). Nors sportininkai ir suvokia pasitikėjimo savimi svarbą, daugeliui nepakanka įgūdžių tvarkytis su šia svarbia psichologine savybe. Treneriai pripažįsta, kad pergalei pasiekti sportininkams būtinas pasitikėjimas savimi, bet jie žino ir tai kad pasitikėjimui ugdyti būtinos pergalės (Martens, 1999). Sporto psichologai pasitikėjimą savimi apibūdina kaip tikėjimą, kad gali nepriekaištingai atlikti pageidaujamą veiksmą. Tas veiksmas gali būti bet koks, svarbiausia tikėti, kad tai bus atlikta gerai (Weinberg & Gould, 1999). Tokiu būdu sportininkas priima sportinį jaudulį ir juo mėgaujasi.



6 pav. Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų sportinių emocijų siekio motyvų sąsajos (ANOVA: $F = 10,68$; $p = 0,000$)

Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų sportinių emocijų siekio motyvų analizė atskleidė, jog sportinių emocijų beveik nesiekia tie sportininkai, kurie trenerio veiklą vertina nepalankiai (3,27 balo), o visi kiti tiriamieji (požiūris į trenerio veiklą 2,5-3,5 ir >3,51) siekia sportinių emocijų labiau, jei vertina trenerio veiklą palankiau – atitinkamai 3,75 balo ir 4 balai.

Tyrimo rezultatai sportinių emocijų siekio motyvų aspektu yra statistiškai patikimi ir neatsitiktiniai, kadangi $p = 0,000$.

8 lentelė. Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų sportinių emocijų siekio raiška

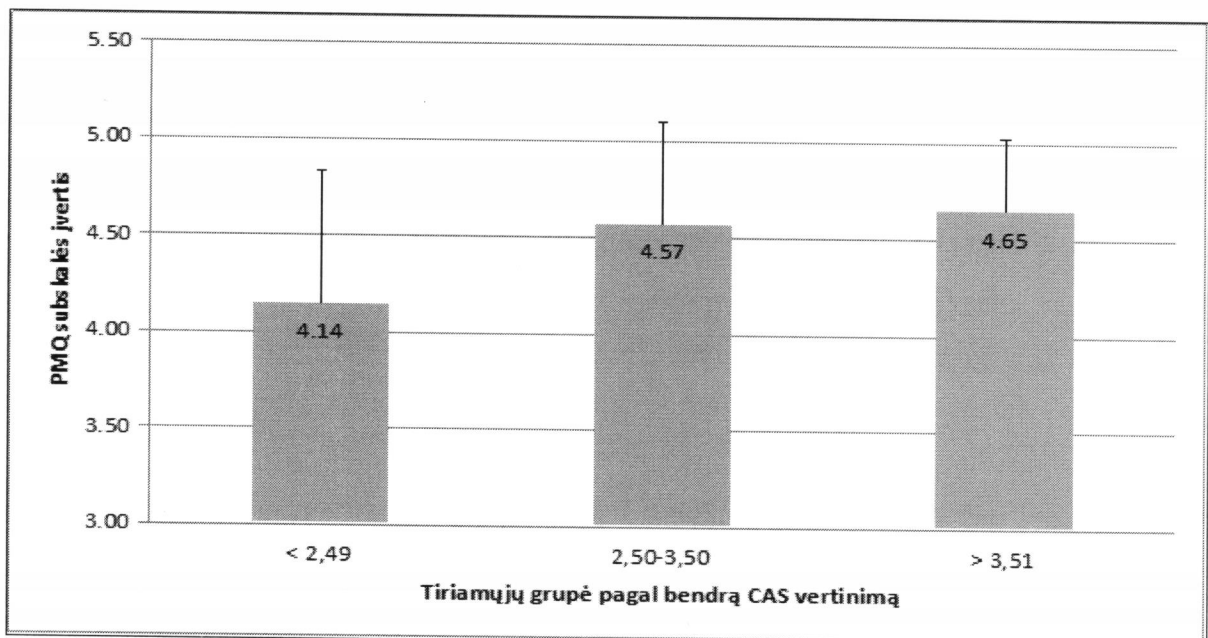
Teiginys	Tiriamųjų grupė pagal bendrą CAS vertinimą			ANOVA	
	< 2,49	2,50-3,50	> 3,51	F	p
Sportuodamas(-a) pasisemiu teigiamų emocijų	3,60±0,93	4,16±0,98	4,44±0,72	16,08	0,000
Man patinka sportinis jaudulys	2,93±1,41	3,34±1,18	3,55±1,41	3,33	0,037

Šiaulių ir Panevėžio sporto gimnazijų sportininkai teiginius „Sportuodamas(-a) pasisemiu teigiamų emocijų“ ir „Man patinka sportinis jaudulys“ (8 lentelė) proporcingai vertina pagal požiūrį į trenerio veiklą: <2,49 balo skyrę trenerio veiklai – teiginiams skiria atitinkamai 3,6 ir

2,93 balo, 2,5-3,5 balo skyrę trenerio veiklai – teiginiams skiria 4,16 ir 3,34, >3,51 balo skyrę trenerio veiklai – teiginiams skiria atitinkamai 4,44 ir 3,55. Pažymėtina, jog visi tyrimo dalyviai vengia sportinio jaudulio emocijos, šiam teiginiui skirti maži įverčiai palyginus su kitų teiginių analizėmis.

3.5 Trenerio veiklos vertinimo ir fizinio parengtumo motyvai.

Sportininko rengime pirmiausia akcentuojamas visapusiškos asmenybės ugdymas, bet sportinio rengimo pagrindiniam tikslui – puikiam sportiniam rezultatui – pasiekti nepakanka vien ugdymo ir aplinkos veiksnių dermės, nes jis didele dalimi nulemtas ir prigimtinių fizinių galių, t. y. sportininko talento, genetinės adaptacijos. Kad prigimtinių galios būtų realizuotos, nuolatinis mokslininkų tyrimo objektas yra sportinio rengimo valdymas, apimantis ir rengimo technologijas, optimalaus treniruotės krūvio planavimą ir jo vykdymą, ir sporto motyvaciją, ir organizacinę valdymo strategiją bei kitus sportinio rengimo parametrus. Mokslas nugalėti, pasak Povilo Karoblio (2007), pirmiausia yra mokslas apie sportininko parengtumą ir jo valdymas. Todėl svarbus trenerio gebėjimas naudotis mokslo rezultatais ir rekomendacijomis. Sporto pedagogas turi ne tik gerai išmanyti treniruotės vyksmą, bet nuolat analizuoti, sintetinti ir kūrybingai bei kryptingai organizuoti išorinio rengimo vyksmą visais metinio treniruotės ciklo etapais siekdamas geriausio sportininko parengtumo ir prognozuojamo rezultato varžybose. Taip pat privalu atsižvelgti į tai kokius fizinio parengtumo motyvus turi auklėtinis.



7 pav. Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų fizinio parengtumo motyvų sąsajos (ANOVA: $F = 14,82$; $p = 0,000$)

Analizuojant skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų fizinio parengtumo motyvų raišką (7 pav.), paaiškėja pastebima tendencija, jog nuo požiūrio į trenerį priklauso ir daugumos sportavimo motyvų vertinimas. Palankiau vertinantieji trenerio veiklą – palankiau atsiliepią ir apie fizinio parengtumo motyvus: nepalankiausiai vertinantys trenerį šiam motyvui skiria 4,14 balo, vidutiniškai ir palankiai vertinantieji trenerį skiria beveik identiškų įverčius – atitinkamai 4,57 ir 4,65 balo.

Pažymėtina, jog tyrimo rezultatai fizinio parengtumo motyvų aspektu yra statistiškai patikimi ir neatsitiktiniai, kadangi $p = 0,000$.

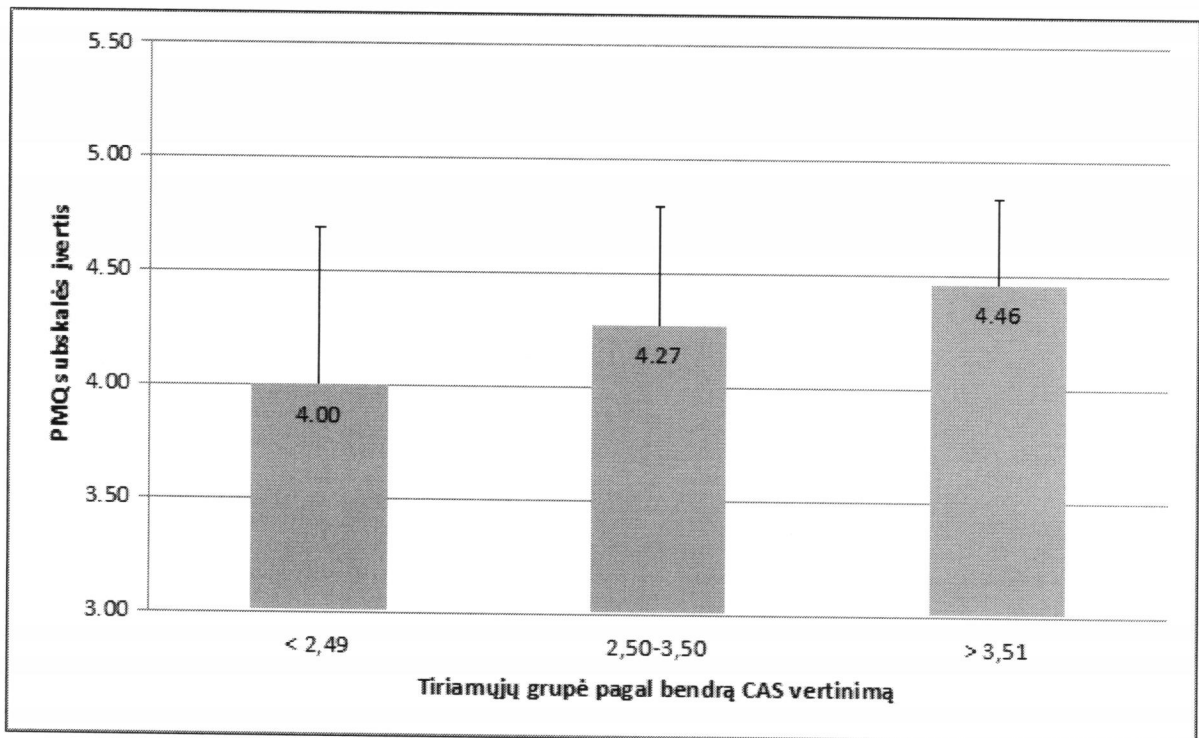
9 lentelė. Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų fizinio parengtumo motyvų raiška

Teiginys	Tiriamųjų grupė pagal bendrą CAS vertinimą			ANOVA	
	< 2,49	2,50-3,50	> 3,51	F	p
Noriu palaikyti gerą fizinę formą	4,53±0,57	4,70±0,53	4,79±0,48	2,13	0,120
Noriu būti gerai fiziškai pasirengęs(-usi)	4,30±1,06	4,78±0,52	4,83±0,49	11,85	0,000
Man patinka atlikti fizinius pratimus	3,60±1,16	4,23±0,93	4,33±0,80	9,47	0,000

Visi tyrimo dalyviai siekia palaikyti gerą fizinę formą (įverčiai svyruoja nuo 4,53 balo iki 4,79 balo), bet šis tyrimo rezultatas gali būti atsitiktinis, nes $p=0,120$ (9 lentelė). Taip pat tiriamieji siekia būti gerai fiziškai pasirengę, nes jų įverčiai svyruoja nuo 4,3 iki 4,83 balo. Tačiau atlikti fizinius pratimus patinka ne visiems, nes nepalankiai vertinantieji trenerį – šiam teiginiui skyrė 3,6 balo, o likusieji 4,23-4,33 balo, tačiau tai yra patikimi duomenys ir nėra atsitiktiniai, kadangi $p=0,000$.

3.6 Trenerio veiklos vertinimo ir neįsisąmoninti motyvai.

Įsisąmoninti motyvai yra tada, kai sportininkas supranta, kas skatina veikti, koks jo poreikių turinys. Šiuos motyvus išreiškia interesai, įsitikinimai (įsitikinimas – subjektyvus kurio nors teiginio laikymas teisingu). Neįsisąmoninti motyvai yra tada, kai sportininkas nesupranta, kas jį skatina veikti, kokia tikroji jo sportavimo priežastis. Šiuos motyvus išreiškia nuostatos (nusiteikimas konkrečios veiklos ar daiktų atžvilgiu). B. Cratty (1989) teigimu, sportine veiklą nulemti gali tiek fiziologiniai, tiek socialiniai (meilės, pripažinimo), tiek psichologiniai (saviraiškos) poreikiai.



8 pav. Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų neįsisąmonintų motyvų sąsajos (ANOVA: $F = 7,27; p = 0,000$)

Analizuojant skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų neįsisąmonintų motyvų raišką (8 pav.) paaiškėjo, jog visi tyrimo dalyviai šiam motyvui, nepaisant požiūrio į trenerį, skiria didelius įverčius – pagal požiūrį trenerį palaipsniui nuo neigiamai vertinančių, vidutiniškai vertinančių ir teigiamai vertinančių skiria atitinkamai 4 balus, 4,27 balo iki 4,46 balo.

Kaip prieš tai analizuoti tyrimo rezultatai skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų fizinio parengtumo motyvų aspektu, taip ir šie tyrimo rezultatai yra statistiškai patikimi ir neatsitiktiniai, kadangi $p = 0,000$.

Remiantis šiais duomenimis, galima teigti, jog Šiaulių sporto gimnazijos ir Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijos moksleiviams patinka sportuoti, nes jie realizuoja save, turi užsiėmimą ir tikslus.

10 lentelė. Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų neįsisąmonintų motyvų raiška

Teiginys	Tiriamųjų grupė pagal bendrą CAS vertinimą			ANOVA	
	< 2,49	2,50-3,50	> 3,51	F	p
Man patinka veikti, būti aktyviu(-ia)	4,10 ± 0,92	4,45 ± 0,90	4,52 ± 0,80	3,28	0,039
Man tiesiog patinka turėti užsiėmimą	3,90 ± 1,21	4,09 ± 1,08	4,41 ± 0,84	6,92	0,001

Tiriamieji vertindami teiginius „Man patinka veikti, būti aktyviu(-ia)“ ir „Man tiesiog patinka turėti užsiėmimą“ (10 lentelė) atskleidžia, jog jiems yra svarbus pastovumas, savirealizacija ir turėjimas nuolatinį užsiėmimą. Taip pat turime pažymėti, jog šie motyvacijos įverčiai priklauso nuo požiūrio į trenerį ir santykio su juo įvairiais aspektais yra patikimi ir nėra atsitiktiniai, nes $p < 0,05$.

Mūsų atlikti tyrimai parodė, jog Lietuvos sporto gimnazijų mokiniams motyvacija sportui asocijuojasi su teigiamu požiūriu į trenerį, kuris ir nulemia jaunųjų sportininkų motyvaciją sporte bei, žinoma, sportinius rezultatus.

DISKUSIJA

Lietuvos sporto gimnazijų respondentams svarbesnis dalyvavimas pačioje sportinėje veikloje, kur, matyt, patenkindami judėjimo, bendravimo ir kitus poreikius jie ir savirealizuojasi, o veiklos sėkmės ir nesėkmės yra priimanamos tik kaip veiklos neišvengiamos išdavos (arba situaciniai motyvatoriai).

Tačiau, analizuojant kitų autorių (Ames, 1992; Cury, Biddle, Famose, Goudas, Sarrazin ir Durand, 1996; Papaioannou, Goudas, 1999 ir kt.) tyrimus paaiškėja, jog jų tyrimų rezultatuose trenerių stimuliavimo įtakos parametras įvertintas 27,8 proc. mergaičių ir 29,1 proc. berniukų, tačiau čia statistiškai reikšmingas skirtumas nustatytas nebuvo ($p > 0,05$). Išanalizavus sportininkų įvertinimus pagal atskiras sporto šakas, matyti, kad jaunieji krepšininkai labiau orientuoti į sėkmę (42,6 proc), nei rankininkai (37,4 proc.) bei tinklininkai (26,5 proc.) ($p < 0,05$). Dėl pačios veiklos (kaip tikslo, pareigos atlikimo) sportuoja 50,4 proc tinklininkų, 52,1 proc. rankininkų ir 29,2 proc ($p < 0,05$) krepšininkų. Likusieji 32,2 proc krepšininkų, 29,5 proc. rankininkų ir 23,1 proc ($p < 0,05$) tinklininkų orientuojasi į trenerio stimuliavimą. Apibendrinus minėtų autorių tyrimo gautus rezultatus, akivaizdžiai matyti, kad sportuojančių paauglių sportinės veiklos sėkmingumo (rezultatyvumo) poreikis nėra dominuojantis (35,5 proc).

Mūsų tyrime galima išvelgti didelę motyvacijos priklausomybę nuo trenerio ir požiūrio į trenerį, skirtingai nei mokslininkų (Ames, 1992; Cury, Biddle, Famose, Goudas, Sarrazin ir Durand, 1996; Papaioannou, Goudas, 1999 ir kt.) tyrimuose, kur buvo nustatyti kiti pagrindiniai motyvacijos motyvai.

Mano manymu, tolimesnė tyrimo kryptis galėtų būti daug labiau išskaidyta pagal tiriamųjų demografinius rodiklius (į lyties, amžiaus, sporto šakos (žaidimų, dvikovės, individualios), sportinio stažo aspektus), taip pat būtų galima atskirti sporto gimnazijų tirtų sportininkų rezultatus ir juos lyginti tarpusavyje. Taip pat į tyrimą būtų galima įtraukti ir naujai atsidariusią sporto gimnaziją Vilniuje. Tokiu būdu tyrimo duomenys būtų aktualesni įvairių sporto šakų treneriams.

IŠVADOS

1. Analizuojant įvairių autorių (Grajauskas, Čepulėnas (2009), Deci (2007), Žilinskienė ir kt. (2007), Malinauskas (2008), Sabaliauskas (2011), Palaima (2015) ir kt.) tyrimus ir teorijas sportininkų motyvacijos tema, paaiškėjo, jog sportininkų motyvaciją lemia gausybė veiksnių pradedant – noru priklausyti kokiai nors pasirinktai komandai bei gerai joje jaustis ir baigiant – pergalės skonio siekimu. Tačiau, kiekvieną pasirinkimą labiausiai įtakoja pasirinktos sporto šakos treneris, nuo kurio priklauso viso sporto procesas ir rezultatai.

2. Tyrimo dalyviai, atsižvelgiant į jų požiūrį į trenerį įvairiose veiklos srityse, buvo suskirstyti į tris grupes: neigiamai, vidutiniškai ir teigiamai vertinantys trenerį. Tiriamieji vertino ir kiekvieną motyvacijos sportui motyvų grupę (sportinių įgūdžių tobulinimo ir meistriškumo, komandinės „dvasios“, laimėjimų ir statuso siekio, sportinių emocijų siekio, fizinio parengtumo ir neįsisąmoninti motyvai). Atliktas tyrimas atskleidė, jog sportininkai teigiamai vertinę trenerį įvairiose situacijose, yra labiau linkę mokytis ir tobulinti techniką, geriau jaučiasi komandoje, labiau pasitiki savimi varžybose ir yra linkę varžytis, nei tie sportininkai, kurių požiūris į trenerį vidutiniškas ar neigiamas. Skirtingai trenerio veiklą vertinančių tiriamųjų komandinės „dvasios“ motyvų raiškos tyrimo rezultatai atskleidė, jog neigiamai trenerį vertinantys sporto gimnazijų mokiniai komandoje jaučiasi svetimi, nesaugūs ir atstumti. Kuo tiriamųjų požiūris į trenerį palankesnis, tuo komandinė „dvasia“ labiau jaučiama komandoje (duomenys patikimi ir neatsitiktiniai, $p < 0,005$). Apibendrinant gautus tyrimo rezultatus prieita prie išvados, kad kuo palankiau vertinamas treneris, tuo didesnė motyvacija atsiskleidžia visame sportiniame procese.

3. Galima teigti, jog sportininkų motyvacija sportui yra tiesiogiai susijusi su jų požiūriu į trenerį. Paaiškėja tendencija, kad sportininkai, kuriems nepatinka varžytis, taip pat nenori būti ir populiariais. Sportininkams nepatinka varžytis, jei jie jaučia grėsmę, bijo pralaimėti draugų, artimųjų ir šeimos akivaizdoje. Jie jaučiasi nepasiruošę fiziškai, techniškai ir psichologiškai, taip pat yra linkę nuvertinti save, o priešininkus – išaukštinti. Tačiau, svarbiausiais motyvais galima išskirti komandinės „dvasios“ ir sportinių emocijų siekio motyvus, nes jiems sportininkai skyrė mažiausius įverčius, nepriklausomai nuo požiūrio į trenerį. Šie motyvai gali daryti didžiausią įtaką, siekiant aukštų sportinių rezultatų.

4. Tyrimo pradžioje iškelta hipotezė, kad sporto gimnazijų mokiniai kuo palankiau vertina trenerį, tuo jų motyvacija įvairiose srityse (pagal meistriškumą, prestižą/pripažinimą, kolektyviškumą, emocijas, sveikatą/fizinį pajėgumą ir saviraišką) bus didesnė – pasitvirtina. Tyrimo metu atskleidžiama proporcinga priklausomybė tarp sportininkų požiūrio į trenerį ir

motyvacijos sporte: sulig palankesniu požiūriu į trenerį sportininkai yra labiau motyvuoti sportuoti ir geriau jaučiasi būdami komandos dalimi.

REKOMENDACIJOS

Rekomenduojama kiekvienos sporto šakos treneriams atkreipti dėmesį į tyrime nustatytus svarbiausius motyvacijos sporte motyvus – komandinės „dvasios“ ir sportinių emocijų siekio motyvus, nes jiems sportininkai skyrė mažiausius įverčius, nepriklausomai nuo požiūrio į trenerį. Todėl treneriai turėtų gebėti pažinti savo treniruojamus sportininkus ne tik sporto pratybų ir varžybų metu, bet ir jų laisvalaikio metu.

Taip pat rekomenduojame treneriams palaikyti glaudžius ir draugiškus santykius su savo treniruojama komanda; gebėti sukurti teigiamą ir malonią atmosferą treniruočių, kelionių ir pramogų metu. Treneriui privalu gebėti su sportininkais dirbti greta bendro fizinio ir specialaus parengimo treniruočių ir psichologiškai juos ruošiant varžyboms, gyvenimiškiems sunkumams ir džiaugsmams; treneris turi suvokti, jog jis yra daugeliui savo sportininkų autoritetas, vaikai juo tiki, domisi, seka ir mėgdžioja jį, jis neturi teisės rodyti nesektino pavyzdžio ir blogų veiksmų bei emocijų, nes jis gali nulemti sportininkų ateities pasirinkimus.

Patariame treneriui gebėti išlikti autoritetu, bet tu pačiu tapti antruoju tėvu, draugu ir psichologu. Nuo požiūrio į trenerį priklauso visos Lietuvos sporto ateitis. Treneris turi skatinti komandą būti tikra komanda – bendruomeniška, bendraujančia ir bendradarbiaujančia bei tolerantiška. Jei sportininkai nesijaus komfortiškai komandoje treniruočių metu, tai neverta tikėtis, jog varžybų metu jis sužibės, pasitaikė savimi ir sieks pergalės.

LITERATŪRA

1. Acak M., Karademir T., (2012). A coach assessment scale for wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 2.
2. Ames C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. G. Roberts. *Motivation in sport and exercise*. Champaign IL. : Human Kinetics.
3. Atkinson J. W. (1964). Motivational determinants of risk – taking behavior. *Psychological Review*, 7, 359-372.
4. Bandura A. (1986). The Explanatory and Predictive Scope of Self-Efficacy Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*. Nr. 4, (Special Issue: Self-Efficacy Theory in Contemporary Psychology, 359-373).
5. Barkauskaitė M. (2007). *Sportas*. Vilniaus pedagoginio universiteto žurnalas, 53.
6. Barvydienė V. Kasiulis J. (1996). *Vadovavimo psichologija*. Kaunas: Technologija.
7. Bendorienė A., Bogušienė V. (2008). *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius, Alma littlera.
8. Bergmann-Drewe S. (2000). An examination of the relationship between coaching and teaching. *Quest*, 52.
9. Biddle S. (1993). Attribution research and sport psychology. R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.). *Handbook of research on sport psychology*. N. Y.: Macmillan.
10. Bukauskas G. (2005). Sportininkų (krepšininkų ir imtynininkų) požiūrio į trenerį analizė. *Magistro darbas*. Kaunas.
11. Butkienė G., Kepalaitė A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius, Margi raštai.
12. Cakiroglu T. (1987). *Trainer-Athlete Relationships and Importance of Sports Psychology in Achievement*. Master's Thesis, Gazi University, Institute of Social Sciences. Ankara.
13. Chandler T., Golberg A. (1990). Building character through sports: Myth or possibility. *Counseling values*, 34(3), 169–177.
14. Cratty B. J. (1989). *Psychology in Contemporary Sports (3rd. Ed.)*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
15. Cury F., Biddle S., Famose J. P., Goudas M., Sarrazin P. ir Durand M. (1996). Personal and situational factors influencing intrinsic interest of adolescent girls in school physical education. *Educational psychology*, 16, 305-315.
16. Čekanavičius V. (2014 m. kovas 12 d.). *Inferencinė statistika socialiniuose moksluose (2011)*. Nuskaityta iš Lidata: <http://www.lidata.eu>

17. Čerkesas A. (2011). *Pasirinktas požiūris* [interaktyvus]. [Žiūrėta 2014-03-12]. Prieiga per internetą: <http://adventistai.lt/musu-naujienos/straipsniai/>
18. Deci E. L., Ryan R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
19. Deci E. L., Ryan R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
20. Duda J. L., Fox K. R., Biddle S. J. H., Armstrong N. (1992). Children’s achievement goals and beliefs about success in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 313–323.
21. Dumčienė A. (2002). *Kūno kultūros mokytojo ugdomojo darbo ypatumai*. Kaunas.
22. Džiuvė A. (2013). *Sporto pedagogų kompetencijų elementų įvairovė bendrųjų programų reikalavimų kontekste*. Šiauliai.
23. Ellickson R. (1987). A Critique of Economic and Sociological Theories of Social Control. *LEGAL STUD*, 67-99.
24. Fox K. R., Goudas, M., Biddle, S. J. H., Duda, J. L., Armstrong, N. (1994). Task and ego goal profiles in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 253-261.
25. Gill D. L. (1986). *Psychological dynamics of sport*. IL: Champaign.
26. Gill D. L. (1988). Gender differences in competitive orientation and sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 19, 145-159.
27. Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
28. Gonestas E., Strielčiūnas R. R. (2003). *Taikomoji statistika*, 304. Kaunas: LKKA.
29. Grajauskas L., Čepulėnas A., 2009, Ugdymo turinio įvairovė kaip veiksnys, skatinantis ugdytinių motyvaciją sportuoti. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3(74), 15-20.
30. Gučas A. (1990). *Vaiko ir paauglio psichologija*. Kaunas, Šviesa.
31. Gudauskaitė S. (2007). Žinių visuomenės link: organizacijos darbuotojo kompetencijos. *Informacijos mokslai*, 40.
32. Gulbinas R. (2002). *Programos EXCEL taikymas sportiniams tyrimams*. Kaunas. LKKA.
33. Heckhausen H. (1986). Why some time out might benefit achievement motivation research. In J. H. L. v. d. Bercken, E. E-J. D. Bruyn, T. C. M. Bergen (Eds.). *Achievement and task motivation*, 7-39.
34. Heider F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. N.Y.: Wiley & Sons.

35. Horn T. S. (1985). Coaches' feedback and changes in children's perceptions of their physical competence. *Journal of Educational Psychology*, 174-186.
36. Horn T. S. (1992). *Advances in sport psychology*. N.Y.: Human Kinetics.
37. Ильина Н. Л. (1998). Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: Автореферат дисс. канд. психолог, наук. Санкт-Петербург. ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
38. Jacikevičius A. (1995). *Žmonių grupių (socialinė) psichologija*. Vilnius. Žodynas.
39. Johnson D.W., Johnson R.T. (2009). An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning. *Journal of Educational researcher*, 38(5), 365-379.
40. Jowett S., Meek G. A. (2000). The coach-athlete relationship in married couples. An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*, 14.
41. Jovaiša L., Vaitkevčius J. (1987). *Pedagogikos pagrindai I*. Kaunas, Šviesa.
42. Jovaiša L. (1995). *Hodegetika*. Vilnius.
43. Jovaiša L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
44. Jowett S., Ntoumanis N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14.
45. Kardelis K., Bagočiūnas S. (2000). *Baigiamųjų darbų (kursinių, diplominių, magistro) rašymas ir įforminimas*. Kaunas.
46. Karoblis P. (1999). *Sportinės treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius. VPU.
47. Katherine L., Shreveport S., Tammy R. ir kt. (1989). *A children's book she planned to publish in fall*.
48. Kenow L. J., Williams J. M. (1992). Relationship between anxiety, self - confidence, and the evaluation of coaching behaviors. *The Sport psychologist*, 6.
49. Kenow L., Williams J. M. (1999). *Coach-athlete compatibility associated with an athlete's responsiveness to a coach program*.
50. Kidman L., Hanrahan S. (1997). *The coaching process: A practical guide to improving your effectiveness*. Palmerston North. New Zealand, Dunmore Press.
51. Kilpatrick M., Hebert E., Bartholomew J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*, 2, 87-94.
52. Klint K. A., Weiss M. R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.

53. Kučinskienė R., Račkauskienė J. *Mokytojų IKT kompetencijos taikymo aspektai mokinių profesiniame informavime*. [Žiūrėta 2014-04-12]. Prieiga per internetą: www.tavokarjera.lt/3.doc
54. Kuklys V., Blauzdys V. (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos*. Vilnius, VPU.
55. Kupfer J. (1990). Can Parents and Children Be Friends? *American Philosophical Quarterly*, 27.
56. Kuznecovas V. (2009). *I like to live and work in Russia* [interaktyvus]. [Žiūrėta 2014-03-12]. Prieiga per internetą: <http://www.karelin.ru/z130509e.php>
57. LeUnes A. D., Nation J. R. (1991). *Sport psychology an introduction*. Chicago: Texas A and M University.
58. Lepeškienė V., Butkienė O. G., Steevens L. ir kt. (2001). *Mokykla ant žmogiškumo pamatų*. Vilnius, VPU.
59. Lenzen B., Brouwers M. (2004). Comparative study of coach-athlete interactions in mixed traditional Japanese martial art, female amateur track and field, and male professional basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 35(1).
60. Liaugminas A., Skurvydas A. (1989). *Imtynininkų techninio ir taktinio rengimo fiziologiniai pagrindai*. Vilnius.
61. Liaugminas A. (2007). *Graikų-romėnų imtynės*. Kaunas, LKKA.
62. Lloyd J., Fox K. R. (1992). Achievement goals and motivation to exercise in adolescent girls: A preliminary intervention study. *British Journal of Physical Education Research Supplement*, 11, 12-16.
63. Madsen K. B. (1974). Modern theories of motivation. *A comparative metascientific study*.
64. Madsen K. B. (1994). Modern theories of motivation. *A comparative metascientific study*.
65. Maslow A. H., (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4).
66. Malinauskas R. (2003). Didelio meistrishkumo dvikovos sporto šakų sportininkų ir jų rezervo motyvacijos ypatumai. *Sporto mokslas*, 1(31).
67. Malinauskas R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas, LKKA.
68. Malinauskas R. (2004). Psichologinio rengimo programos poveikis dvikovos šakų sportininkų psichologiniams įgūdžiams. *Ugdymas, Kūno kultūra, Sportas*, 5.
69. Martens R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL. : Human Kinetics.
70. Martens R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius, Liet. Sporto informacijos centras.
71. **Klaida! Nerastas nuorodos šaltinis.** Matulionis A. V. (2001). *Sociologija*. Vilnius: Homo Liber.

72. Mc Clelland D. C., Atkinson J. W., Clark R. H., Lowell E. L. (1953). *The achievement motive*. N.Y.
73. Mc Auley E., Tammen V. V. (1989). The effects of subjective and objective competitive outcomes on intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 84-93.
74. Miškinis K. (1996) Užsienio šalių šeima: žmonės, tradicijos, vaikų ugdymas. Kaunas, LKKI.
75. Miškinis K. (1998). Trenerio etika: vadovėlis Lietuvos aukštųjų mokyklų studentams. Kaunas, Šviesa.
76. Miškinis K. (2000). Kūno kultūros ir sporto specialistų rengimo tobulinimas. Kaunas, LKKA.
77. Miškinis K. (2002). Sporto pedagogikos pagrindai. Kaunas, LKKI.
78. Miškinis K. (2006). Trenerio pagalbininkas. Vilnius, LSIC.
79. Miškinis K. Skyrius E. (2005). Trenerio veiklos optimizavimas. Vilnius, LSIC.
80. Myers D. G. (2000). Psichologija. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
81. Mokytojų profesijos kompetencijos aprašas (LR ŠMM ministro. 2007 m. Sausio 15 d. Įsakymas).
82. Morgan W. P., Brown D. R., Raglin J. S., O'Connor P. J., Ellickson K. A. (1987). Psychological monitoring of over-training and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114.
83. Morgan W. P., Johnson R. W. (1978). Psychological characteristics of successful and unsuccessful oarsmen. *International Journal of Sport Psychology*, 11, 38-49.
84. Nash C., Collins D. (2006). Tacit knowledge in expert coaching: science or art? *Quest*, 58.
85. Nicholls J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
86. Ntoumanis N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225– 242.
87. Pajaujienė S. (2010). Dėl fitneso trenerių rengimo ir europinių standartų. *Seminaras ES Leonardo da Vinci projekto „European Fitness Accreditation“ sklaida ir Lietuvos sporto ir sveikatingumo centrų bei klubų asociacijos steigimas*. Vilnius, 2010 m. gegužės 6d.
88. Palaima J. (1976). *Sportininko valios ugdymas*. Kaunas: LKKI leidykla.
89. Papaioannou A., Goudas M. (1999). Motivational climate of the physical education class. *Psychology for physical educators* (Y. Vanden Auvvele). New York, 51-68.
90. Pensgaardet A. M., Roberts G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 12.
91. Пилоян Р. А., Джапаралиев, В. Т. (1982). Повышение эффективности подготовки борцов. *Ежегодник Спортивная борьба. М.: Ф и с*, 3-7.

92. Pikūnas J., Palujanskienė A. (2000). *Asmenybės vystymasis. Kelias į savęs atradimą*. Kaunas, Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras.
93. Pikūnas J., Palujanskienė A. (2000). *Asmenybės vystymasis. Kelias į savęs atradimą*. Kaunas, Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras.
94. Poczwadowski A., Henschen K. P., Barott J. E. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1).
95. Pollard A. (2006). *Refleksyvusis mokymas. Veiksminga ir duomenimis peremta profesinė praktika*. Vilnius, Garnelis.
96. *Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendroji programa*. (2008). Patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2008 m. rugpjūčio 26 d. įsakymu Nr. ISAK-2433
97. *Psichologijos žodynas*. (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijos leidykla.
98. Pukelis K. (2009). *Gebėjimas, kompetencija, mokymosi/studijų rezultatas, kvalifikacija ir kompetentingumas: teorinė dimensija // Aukštojo mokslo kokybė*. [žiūrėta: 2014-04-29]. Prieiga per internetą: http://skc.vdu.lt/downloads/amk_6/qhe_2009_012_035.pdf
99. Raviza K., Hanton T. (1995). *Heads-up baseball: palying the game one pitch at a time*. Indianapolis, Masters Press.
100. Richman J. M., Rosenfeld L. B., Hardy C. H. (1993). The social support survey: a validation study of a clinical measure of the social support process. *Research of Social Work Practice*, 3.
101. Ryan R. M., Deci E. L. (2007). *Active human nature. Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
102. Ryska A. T. (2002). Leadership Styles and Occupational Stress Among College Athletic Directors: The Moderating Effect of Program Goals. *The Journal of Psychology*, 195-213.
103. Roberts G. C., Kleiber D. A., Duda J. L. (1981). An analysis of motivation in children's sport. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.
104. Rose R. (2002). Teaching as a 'research-based profession': encouraging practitioner research in special education. *British journal of special education*, 1.
105. Sabaliauskas S. (2011) Sportininkų motyvacijos siekti didelio meistriškumo edukacinės prielaidos. *Daktaro disertacija*, VPU leidykla, Vilnius.
106. Сафонов, В. К., Суворов, Г. Б., Чесноков, В. Б. (1997). Диагностика нейродинамических особенностей. С-Пб.: Изд-во СПбГУ.

107. Sarrazin P., Famose J. P. (1999). Children's goals and motivation in physical education. *Psychology for physical educators* (Y. Vanden Auwele. [et al.]). New York, 27-50.
108. Skernevičius J., Raslanas A., Dadelienė R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius.
109. *Socialinės kompetencijos samprata dinamika pastarąjį dešimtmetį: Lietuvos studentų tyrimas* [interaktyvus]. Parengė Antinienė D., Lekavičienė R. [Žiūrėta 2014-03-15]. Prieiga per internetą: <http://www.vu.lt/leidyba/lt/mokslo-zurnalai/psichologija>
110. Sporto terminų žodynas (sud S.Stonkus) (2002). Kaunas: LKKA.
111. Smith R. E., Smool F. L. (1989) Leadership behaviors in sport: A theoretical models and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19.
112. Stirling A. E., Kerr G. A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, 12(2).
113. Stonkus S. (2003). *Krepšinis. Istorija. Teorija. Didaktika*. Kaunas, LKKA.
114. Sugiyama K. (1999). The effect of basic social skills and psychological competitive ability on competitive social skills. In the dawn of new millennium. *Proceedings of the 10th Congress of Sport Psychology*, 3, 81-82. Thessaloniki: Cristodoulity Publications.
115. Шаболтас А. В. (1998). Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореферат дисс. канд. психолог, наук. С-Пб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
116. Šavareikienė D. (2012). Motyvo interpretacija motyvacijoje. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*, 1(25), 46–51.
117. Tamulaitienė R., Lukavičienė V. (2009). Kūno kultūros specialybės studentų sportinės veiklos motyvacija: refleksių analizė. *Mokytojų ugdymas*, 12 (1), 85–102.
118. Tījūnienė O. (2001). *Veiklumas – mokytojo dorybė ir autoriteto raiška* [interaktyvus]. [Žiūrėta 2014-02-15]. Prieiga per internetą: <http://archive.minfolit.lt/arch>
119. Tilindienė I., Bitinas B. (2000). Sportuojančių paauglių sėkmės motyvacijos ypatumai. *Socialiniai mokslai*, 23.
120. Thomas L. (1987). Friendship. *Synthese*, 72.
121. Vallerand R. J., Deci E. L., Ryan R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. *Exercise and sport sciences reviews*, 16, 389-425.
122. Vygotsky L. S. (1997). *The collected works of LS Vygotsky: Problems of the theory and history of psychology*. Orsha.

123. Walling M. D., Duda J. L. (1995). Goals and their associations with beliefs about success in and perceptions of the purposes of physical education. *Journal of teaching in physical education*, 14, 140-145.
124. Weinberg R., Gould D. (1995). Foundations Of Sport and Exercise Psychology. *Human Kinetics*.
125. Weinberg R., Gould D. (2003). Foundations Of Sport and Exercise Psychology. *Champaign Il, Human Kinetics*.
126. Weiner B. (1992). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 19, 548-573.
127. Zheng Y., Venters W., Cornford T. (2011) Collective agility, paradox and organizational improvisation: the development of a particle physics grid. *Information Systems Journal*, 21, 303–333.
128. Žilinskienė N. (2008). Šuolininkų į aukštį sportinio rengimo skirtingais etapais optimizavimas. *Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai. Edukologija (07S). Fizinis lavinimas, judesių mokymas, sportas (S273)*. VPU.

PRIEDAI

Mielas(-a) sportininke, šios anketos tikslas – nustatyti, kaip Lietuvos sporto gimnazijų mokiniai/sportininkai vertina savo trenerius ir kokios priežastys skatina juos sportuoti. Todėl prašome atsakyti į šios anketos klausimus ir teiginius. Anketa yra anoniminė, todėl tikimės sąžiningų atsakymų. Iš anksto dėkojame!

KAIP SPORTO GIMNAZIJŲ SPORTININKAI VERTINA SAVO TRENERIUS					
1. Klasė (<i>apibraukite</i>): 5 6 7 8 I II III IV					
2. Lytis (<i>apibraukite</i>): Vyras Moteris					
3. Kiek metų sportuojate (<i>įrašykite</i>):metai					
4. Sporto šaka (<i>įrašykite</i>):					
5. Trenerio lytis (<i>apibraukite</i>): Vyras Moteris					
6. Ar priklausote Lietuvos Respublikos rinkinei (<i>apibraukite</i>): Taip Ne					
7. Trenerio/ės amžius (<i>įrašykite</i>):metai					
Kaip dažnai Jūs susiduriate su toliau nurodytu Jūsų trenerio elgesiu? (Kai kurie sportininkai dirba su vienu ar keliais treneriais. Jei dirbate su daugiau nei vienu treneriu, prašome atsakyti į klausimus apie tą trenerį, kuris yra labiausiai atsakingas už jus, mokantis sporto gimnazijoje).					
Įvertinkite savo trenerį fizinio rengimo programų srityse	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
Jis taiko fizinio pasirengimo programą, kurioje jaučiuosi gerai.	1	2	3	4	5
Jis taiko sporto programą, leidžiančią man konkuruoti su priešininkais.	1	2	3	4	5
Jis taiko detaliai paruoštą fizinio pasirengimo programą.	1	2	3	4	5
Jis taiko detaliai paruoštą fizinio pasirengimo programą ištisus metus.	1	2	3	4	5
Įvertinkite savo trenerio technikos mokymo metodiką					
Jis demonstruoja techniką puikiai.	1	2	3	4	5
Jis iš karto taiso mano klaidas technikos treniruočių metu.	1	2	3	4	5
Jis moko mane konkrečių judesių, kad mano technika būtų teisinga.	1	2	3	4	5
Jis mane moko tokios taktikos, kurios dėka galiu efektyviai panaudoti savo techninius sugebėjimus.	1	2	3	4	5
Jis duoda man laiko ir galimybių kurti savo individualų stilių sporte.	1	2	3	4	5
Įvertinkite savo trenerio elgesį varžybų ir pasiruošimo joms metu					
Jis objektyviai įvertina mano konkurentų galimybes.	1	2	3	4	5
Jis rengia mane įvairioms situacijoms, su kuriomis galiu susidurti kovos metu.	1	2	3	4	5
Jis pataria man, kaip geriausiai panaudoti savo įgūdžius varžybose.	1	2	3	4	5
Jis pataria man, kaip susikoncentruoti per varžybas.	1	2	3	4	5
Jis moko mane suprantamų ir lengvai pritaikomų taktikų kovoje.	1	2	3	4	5
Jis turi savo nuomonę apie sportininkų pasirengimą ir elgesį varžybų metu.	1	2	3	4	5
Įvertinkite savo trenerį socialiniu požiūriu					
Jis moka atidžiai išklausyti.	1	2	3	4	5
Jam įdomi ne tik mano sportinė karjera, bet ir asmeninio gyvenimo aspektai.	1	2	3	4	5
Aš galiu drąsiai pasidalinti savo problemomis su treneriu.	1	2	3	4	5
Jis organizuoja įvairius renginius.	1	2	3	4	5
Jis yra kantrus treniruočių metu.	1	2	3	4	5

Aš sportuoju, nes...	Tai man visiškai netinka			Tai man visiškai tinka	
Sportuodamas(-a) pasisemiu teigiamų emocijų	1	2	3	4	5
Noriu palaikyti gerą fizinę formą	1	2	3	4	5
Noriu būti gerai fiziškai pasirengęs(-usi)	1	2	3	4	5
Noriu tobulinti jau turimus sportinius įgūdžius	1	2	3	4	5
Patinka komandinė dvasia	1	2	3	4	5
Man patinka iššūkiai	1	2	3	4	5
Man patinka atlikti fizinius pratimus	1	2	3	4	5
Patinka būti komandos nariu(-e)	1	2	3	4	5
Man patinka varžytis	1	2	3	4	5
Man patinka daryti tai, kas man gerai sekasi	1	2	3	4	5
Man patinka sportinis jaudulys	1	2	3	4	5
Patinka komandinis darbas	1	2	3	4	5
Noriu įgyti naujų sportinių gebėjimų	1	2	3	4	5
Noriu pasiekti aukštesnį sportinį meistriškumą	1	2	3	4	5
Susipažįstu su naujais žmonėmis, susirandu naujų draugų	1	2	3	4	5
Man patinka veikti, būti aktyviu(-ia)	1	2	3	4	5
Man tiesiog patinka turėti užsiėmimą	1	2	3	4	5
Man patinka būti apdovanotu(-a)	1	2	3	4	5
Man patinka laimėti	1	2	3	4	5
Patinka treneris(-ė)	1	2	3	4	5
Man patinka jaustis svarbiu(-ia), reikšmingu(-a)	1	2	3	4	5
Man patinka būti su savo komandos draugais (draugėmis)	1	2	3	4	5
Noriu būti pripažintas(-a)	1	2	3	4	5
Man patinka dėvėti sportinę aprangą, naudotis sporto inventoriu	1	2	3	4	5
Noriu pakeisti aplinką, ištrūkti iš namų	1	2	3	4	5
Patinka vykti į varžybas, keliauti	1	2	3	4	5
Noriu būti populiarius(-i)	1	2	3	4	5
Noriu išlieti turimą energiją	1	2	3	4	5
Mano tėvai, artimi draugai skatina mane sportuoti	1	2	3	4	5
Noriu išlaisvinti susikaupusią energiją	1	2	3	4	5