



VILNIAUS UNIVERSITETAS

ŠIAULIŲ AKADEMIJA

KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJA

Specializacija: Sportinio ugdymo vadyba

DOMANTAS ZUBRICKIS

Magistro baigiamasis darbas

**JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ INDIVIDUALIŲJŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO SVARBA
TRENERIŲ POŽIŪRIU: KOKYBINIS TYRIMAS**

Darbo vadovas doc. dr. Lauras Grajauskas

Šiauliai, 2025

WARRANTY
of Vilnius University Student Final Thesis

Vardas, pavardė <i>Name, Surname</i>	Domantas Zubrickis
Padalinys <i>Faculty</i>	Šiaulių akademija <i>Šiauliai Academy</i>
Studijų programa <i>Study Programme</i>	Kūno kultūros ir sporto edukologija <i>Physical Education and Sport Educology</i>
Darbo pavadinimas <i>Thesis topic</i>	Jaunųjų krepšininkų individualiųjų įgūdžių lavinimo svarba trenerių požiūriu: kokybinis tyrimas <i>The importance of individual skill development for young basketball players from the perspective of coaches: a qualitative study</i>
Darbo tipas <i>Thesis type</i>	Baigiamasis darbas <i>Final Thesis</i>

I guarantee that my thesis is prepared in good faith and independently, there is no contribution to this work from other individuals. I have not made any illegal payments related to this work. Quotes from other sources directly or indirectly used in this thesis, are indicated in literature references.

☒

I, Domantas Zubrickis, by submitting this paper confirm (check)

Embargo Period

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

- ☐ _____ mėnesių / *months*
(embargo laikotarpis negali viršyti 60 mėn. / *an embargo period shall not exceed 60 months*).
- ☒ Embargo laikotarpis nereikalingas / *no embargo requested*.

--

TURINYS

IVADAS.....	6
1. JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ INDIVIDUALIŲJŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO TEORINĖS TYRIMO PRIELAIIDOS	9
1.1. Krepšininkų techninio rengimo samprata	9
1.2. Individualiųjų įgūdžių lavinimo svarba jaunimo krepšinyje	11
1.3. Jaunųjų krepšininkų įgūdžių lavinimo ypatumai stipriausiose krepšinio pasaulio šalyse ..	13
2. JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ INDIVIDUALIŲJŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO SVARBA TRENERIŲ POŽIŪRIU TYRIMO METODOLOGIJA	16
2.1. Tyrimo metodologija.....	16
2.2. Tyrimo metodai.....	17
2.3. Tyrimo dalyviai.....	17
2.4. Tyrimo imtis ir atranka.....	18
2.5. Tyrimo organizavimas.....	19
2.6. Antrinių duomenų tyrimo analizė	20
3. TRENERIŲ PASISAKYMŲ APIE INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ SVARBA VIEŠOJOJE ERDVĖJE TYRIMAS	21
3.1. Trenerių nuomonė apie Lietuvos krepšinio sistemos problemas	21
4. JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ INDIVIDUALIŲJŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO SVARBA: KOKYBINIO TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ	25
4.1. JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO YPATUMAI.....	30
4.2. JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ INDIVIDUALIŲJŲ ĮGŪDŽIŲ LYGIS.....	34
4.3. INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ SVARBA	37
4.4. PROBLEMATIKA ĮGŪDŽIŲ LAVINIME	43
4.5. BENDRADARBIAVIMO TARP KOMANDŲ IR INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ TRENERIŲ SVARBA.....	49
DISKUSIJA	51
IŠVADOS	54
LITERATŪRA	55
PRIEDAI	61

SANTRAUKA

JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ INDIVIDUALIŲJŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO SVARBA TRENERIŲ POŽIŪRIU: KOKYBINIS TYRIMAS

Šiame magistro darbe aptariama krepšinio sporto šakos tendencija, individualieji įgūdžiai ir šių įgūdžių lavinimo svarba jauniems krepšininkams. Kadangi krepšinis apima įvairius individualius ir komandinius įgūdžius, atliekamus varžybinio žaidimo kontekste, vien tik ideali fizinė forma ir fiziologija nėra pakankama, norint pasiekti meistriskumą krepšinyje. (Sergej M., 2006)

Tyrimu siekta išsiaiškinti trenerių požiūrį į jaunųjų krepšininkų individualiųjų įgūdžių lavinimo svarbą. Iš viso tyrime dalyvavo 8 krepšinio treneriai, treniruojantys nuo 5 iki 18 metų jaunuosius krepšininkus, ne trumpiau nei 3 metus. Šio tyrimo metu taip pat siekta ištirti, kaip skiriasi jaunųjų krepšininkų individualiųjų įgūdžių lygis tarp bendraamžių, kurie papildomai nesitreniruoja, kokie įgūdžiai yra svarbiausi krepšinyje, norint siekti aukštų sportinių rezultatų, kaip pasikeitė treniravimo metodai keičiantis krepšinio stiliui.

Tyrimo tikslas – Atskleisti trenerių požiūrį į individualiųjų įgūdžių lavinimo naudą ir svarbą jaunųjų krepšininkų rengimo procese.

Tyrimo metodika. Tyrime taikytas nestruktūruotas interviu ir antrinių duomenų analizė. Tyrime dalyvavo 8 krepšinio treneriai.

Pagrindiniai rezultatai ir išvados. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog 8-12 metų krepšininkų laikotarpis yra efektyviausias lavinant individualiuosius įgūdžius. Jauname krepšininkų amžiaus laikotarpyje žaidėjai yra imlesni naujai informacijai, geba greičiau prisitaikyti ir išmokyti naujus techninius įgūdžius. Lyginant su 14-18 metų amžiaus laikotarpiu, šiame amžiuje žaidėjai specializuojasi pagal gebėjimus, daugiau dėmesio skiriama taktiniam krepšinio rengimui. Nustatyta, kad krepšininkai, dirbantys papildomai – lankantys individualiųjų įgūdžių treniruotes ar sportuodami savarankiškai – , yra pranašesni už bendraamžius. Taip pat nustatyta, kad individualūs įgūdžiai padeda geriau įgyvendinti taktines krepšinio užduotis.

Raktiniai žodžiai: techniniai įgūdžiai, individualūs įgūdžiai, jaunieji krepšininkai, žaidėjai.

SUMMARY

This master's thesis discusses trends in the sport of basketball, individual skills, and the importance of developing these skills among young basketball players. Since basketball involves a variety of individual and team skills performed within the context of competitive gameplay, ideal physical condition and physiology alone are not sufficient to achieve excellence in basketball (Sergej M., 2006).

The aim of the study was to examine coaches' perspectives on the importance of developing individual skills in young basketball players. A total of 8 basketball coaches participated in the study, each with a minimum of three years of experience coaching players aged 5 to 18. The study also sought to explore differences in the individual skill levels of young players who do not engage in additional training, identify which skills are most important for achieving high athletic performance in basketball, and examine how training methods have changed in response to the evolving style of play.

Research Aim – To reveal coaches' perspectives on the value and importance of developing individual skills in the training process of young basketball players.

Research Methodology – The study applied unstructured interviews and secondary data analysis. Eight basketball coaches participated in the research.

Key Findings and Conclusions – The results showed that the age period of 8-12 years is the most effective for developing individual skills. At this young age, players are more receptive to new information and are able to adapt and learn technical skills more quickly. Compared to the 14-18 age group, where players tend to specialize based on their abilities and focus more on tactical basketball training, younger athletes benefit more from skill-focused development. It was found that players who engage in additional training, such as individual skill sessions or independent practice, are superior to their peers. Moreover, individual skills contribute significantly to the successful execution of tactical basketball tasks.

Keywords: technical skills, individual skills, young basketball players, athletes.

IVADAS

Darbo temos ir tyrimo aktualumas. Krepšinis yra komandinė sporto šaka, kurioje akcentuojami tiek kiekybiniai rezultatyvumo aspektai, tokie kaip - jėga, ištvermė ir greitis, tiek kokybiniai techniniai ir taktiniai žaidimo elementai (Raiola et al., 2017). Ypatingas dėmesys skiriamas techniniams pagrindams, puolimo ir gynybos schemoms bei taktinėms strategijoms, kurios yra būtinos, norint pasiekti aukštą meistriškumą šiame dinamiškame sporte (Altavilla et al., 2019). Norint efektyviai veikti aikštelėje, būtina gebėti suvokti kiekvieną žaidimo situaciją ir operatyviai prisitaikyti prie kintančių žaidimo aplinkybių, todėl sprendimų priėmimo gebėjimas tampa viena iš kertinių krepšinio sudedamųjų dalių (Pinilla-Arbex et al., 2024). Šioje įvairialypėje sporto šakoje žaidėjai turi būti išlavinę tiek technines, tiek fizines savybes, kad galėtų greitai priimti sprendimus ir susikurti pranašumą prieš varžovus, kurti palankias situacijas ne tik sau, bet ir komandos draugams, todėl itin svarbu, jog žaidėjai būtų įvaldę individualius įgūdžius.

Kadangi krepšinyje vieni svarbiausių gebėjimų yra kamuolio gaudymas, metimas, perdavimas, varymasis bei pozicijų keitimas, todėl itin svarbu, kad žaidėjai jau nuo ankstyvo amžiaus įgytų aukštą techninių, dar kitaip vadinamų individualiųjų (individualių), įgūdžių lygį. Techninių įgūdžių reikšmė sportininkų identifikavimo ir ugdymo procesuose jau seniai pripažįstama tiek mokslininkų, tiek trenerių bendruomenėje. Be to, techniniai įgūdžiai, atrodo, yra net svarbesni, nei fiziniai rodikliai jaunųjų krepšininkų atrankos ir specializacijos etapuose, nes jie mažiau priklauso nuo biologinės brandos skirtumų (Guimarães et. al., 2021). Todėl itin svarbu skirti dėmesį individualių įgūdžių lavinimui, kadangi šiuolaikiniame krepšinyje vyrauja tendencija žaisti krepšinį be apibrėžtų žaidėjų pozicijų. Būtent dėl šios priežasties Tarptautinė krepšinio federacija (FIBA) Pasaulinėse krepšinio trenerių asociacijos susitikimuose rekomenduoja, kad jaunimo treneriai pirmiausia turėtų susitelkti į krepšinio įgūdžių lavinimą. JAV krepšinio žaidėjų ugdymo programoje nurodoma, jog žaidėjų ugdymo sistema būtų grindžiama individualių įgūdžių lavinimu. (Balyi, 2013)

Nuolat tobulėjant šiuolaikiniam krepšiniui, žaidėjai nebeapsiriboja apibrėžtomis pozicinėmis žaidimo taisyklėmis ir gali atlikti skirtingų pozicijų funkcijas aikštelėje. Garsus Nacionalinės krepšinio asociacijos (NBA) treneris Pat Riley kadaise drąsiai prognozavo, kad pozicijų ribos aikštelėje vis labiau nyks, o ateities krepšinis priklausys nuo penkių, dviejų metrų ūgio universalų žaidėjų. (Wang, et al., 2022) Tokiu atveju tiek aukštiems, tiek žemesniems žaidėjams būtina gebėti gerai valdyti kamuolį, pataikyti metimus nuo tritaškio linijos, gebėti atlikti tikslius perdavimus, kadangi jaunųjų krepšininkų rengime sunku nusakyti, kokias fizines savybes 12-17 metų paaugliai turės ateityje.

Problema. Šiuo metu nėra daug tyrimų, nei krepšinyje, nei kituose sportuose, kurie nagrinėtų, kaip laikui bėgant vystosi techniniai įgūdžiai, arba kiek atskiras žaidėjas linkęs išlaikyti savo santykinę poziciją techninių įgūdžių raidoje laikui bėgant. (Guimarães et al., 2021) Sporto moksle nėra nagrinėjama individualių įgūdžių lavinimo metodų taikymo principai, trenerių požiūris į šių įgūdžių lavinimą, ypač jaunimo tarpe.

Dauguma mokslininkų sutaria, kad techninių įgūdžių lavinimas turi reikšmingą įtaką tiek žaidėjų techniniam, tiek psichologiniam pasirengimui, kadangi lavinant techninius, individualius krepšinio įgūdžius žaidėjas tampa labiau pasitikintis savo jėgomis ir veiksmus aikštelėje atlieka su didesniu pasitikėjimu. Remiantis Dai (2021) ir Hasim (2022) teoriškai lavinant kamuolio metimo įgūdžius pabrėžiamas bendras fizinių, psichologinių ir socialinių aspektų tarpusavio ryšys. Risjanna (2019) pastebi, jog šis įgūdžių lavinimo procesas neapsiriboja vien techniniu parengimu sporto šakoje ir atlieka svarbų vaidmenį formuojant sportininko gyvenimo įgūdžius.

Gera žinoma, kad treniravimosi patirtis, dažnai apibūdinama kaip ilgametis formalus sportinis rengimasis, yra svarbus veiksnys jaunųjų atletų tobulėjimo trajektorijose (Coutinho et al., 2016). Didesnę patirtį turintys žaidėjai dažniausiai pasižymi geresniais techniniais ir fiziniais gebėjimais (Guimarães et al., 2019; Ramos et al., 2019) bei lenkia savo bendraamžius savarankiškai vertinamuose taktiniuose įgūdžiuose (Elferink-Gemser et al., 2010). Žaidėjai, praleidžiantys daugiau laiko tobulindami savo krepšinio įgūdžius, tampa pranašesni už savo bendraamžius ir turint geresnius techninius ir fizinius įgūdžius geba lengviau prisitaikyti taktinėje, žaidybinėje aplinkoje.

Įvertinus aukščiau paminėtus teiginius kyla aktuali mokslinė *problema* – kokią įtaką turi individualių įgūdžių lavinimas jaunųjų krepšininkų rengimo procese?

Tyrimo tikslas: Atskleisti trenerių požiūrį į individualių įgūdžių lavinimo naudą ir svarbą jaunųjų krepšininkų rengimo procese.

Tyrimo objektas: Trenerių požiūris į individualiųjų įgūdžių lavinimo svarbą jaunųjų krepšininkų rengimo procese.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išnagrinėti mokslinę literatūrą, kurioje nagrinėjami individualių įgūdžių lavinimo ypatumai krepšininkų ugdymo procese.
2. Atskleisti trenerių požiūrį į individualiųjų įgūdžių lavinimo svarbą.

3. Atskleisti trenerių nuomonę apie dabartinių jaunųjų krepšininkų individualių įgūdžių parengtumą.

4. Ištirti antrinius duomenis, t.y. žymių trenerių pasisakymus viešojoje erdvėje, apie Lietuvos krepšinio sistemą – jaunųjų krepšininkų rengimo procesą.

5. Apibendrinti trenerių įžvalgas ir pateikti rekomendacijas individualių įgūdžių lavinimo tobulinimui jaunųjų krepšininkų rengimo procese.

Tyrimo metodologija. Tyrimas atliktas stebint Lietuvos krepšinyje vyraujančias problemas, mažą prizinių pergalių kiekį tarptautiniuose čempionatuose, žymių Lietuvos krepšinio trenerių pasisakymus viešojoje erdvėje. Tyrimui atlikti naudoti šie metodai: *kokybinis tyrimo metodas* (pusiau struktūruotas interviu), *teorinis* (mokslinės literatūros analizė) taip pat naudojami *antriniai duomenys* (Lietuvos krepšinio trenerių išreikšta nuomonė žiniasklaidoje, tinklalaidėse, pokalbių laidose apie dabartinių krepšininkų individualius įgūdžius ir jų lavinimo svarbą). Magistro darbo rengimas ir tyrimas vyko trimis pagrindiniais etapais: pirmuoju etapu buvo studijuojama mokslinė literatūra, apibrėžtas tyrimo tikslas, uždaviniai, numatyta tyrimo metodika ir eiga; antruoju etapu buvo ieškomi respondentai ir atliekami interviu; trečiuoju etapu buvo analizuojami ir interpretuojami respondentų atsakymai, atliekama antrinių duomenų analizė, formuluojamos išvados.

Teorinė ir praktinė darbo reikšmė. Šiuolaikiniame krepšinyje komandų sėkmę lemia stiprių individualių įgūdžių ir talentingų žaidėjų kombinacija su moderniais taktiniais sprendimais. Vis daugiau krepšinio šalių turi išskirtinio talento žaidėjų, kurie padeda savo šalies komandoms sėkmingai pasirodyti tarptautinio lygmens čempionatuose. Visgi talentingų žaidėjų kiekį lemia ugdymo sistema ir šiuo metu Lietuvos krepšinio sistema susiduria su sunkumais iškovojoant pergales tarptautinio lygmens čempionatuose, o talentingi žaidėjai dažniausiai yra išugdomi užsienio šalių krepšinio akademijose. Tyrimo metu siekta išsiaiškinti trenerių požiūrį į modernius krepšinio lavinimo metodus, t.y. didesnio dėmesio skyrimą individualių įgūdžių lavinimui ir žaidėjų progreso stebėjimui. Gauti rezultatai svarbūs siekiant sužinoti, su kokiomis problemomis treneriai susiduria lavinant žaidėjus bei koks jų požiūris į žaidėjų ugdymo procesą.

Darbo struktūra. Darbą sudaro santraukos (lietuvių ir anglų kalbomis), įvadas, keturi skyriai (*Jaunųjų krepšininkų individualiųjų įgūdžių lavinimo teorinės tyrimo prielaidos; Tyrimo metodologija ir organizavimas; Antrinių duomenų analizė; Tyrimo rezultatai ir jų analizė*), diskusija, išvados ir literatūros sąrašas. Literatūros sąrašė panaudoti 52 šaltiniai. Darbas iliustruotas lentelėmis.

1. JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ INDIVIDUALIŲJŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO TEORINĖS TYRIMO PRIELAIIDOS

1.1. Krepšininkų techninio rengimo samprata

Krepšinis yra vienas populiariausių komandinių sporto šakų, žaidžiamas ir stebimas visame pasaulyje. Tai sparčiausiai augantis sportas pasaulyje dėl daugelio priežasčių. Remiantis Wissel, (2012) krepšinis yra komandinis žaidimas, tačiau individualus pagrindinių įgūdžių atlikimas yra būtinas komandos sėkmei. Krepšinis yra labai dinamiškas sportas, reikalaujantis judesių keliuose judėjimo plokštumose ir greito perėjimo nuo bėgimo iki sprinto ir šuolio (Lucett, 2013). Kumar teigimu (2014), didėjantis susidomėjimas krepšiniu pasaulyje reikalauja iš specialistų nuolat atrasti naujų darbo su krepšininkais priemonių ir metodų. Jaunųjų krepšininkų rengimo procese svarbiausia techniškai parengti žaidėjus, jog šie tolesnėje ateityje galėtų priimti teisingus sprendimus ir gilintis į taktines ir komandines užduotis. Jaunųjų krepšininkų techninio parengtumo rodiklis - sensomotoriniai gebėjimai, kurie sportinio rengimo vyksme leidžia teisingai, tiksliai ir greitai atlikti technikos veiksmus (Stonkus, 2003; Ljach, 2007). Kiekviena sporto šaka turi techninius veiksmų pagrindus, kurių dėka galima sėkmingai dalyvauti sporto varžybose.

Pastebima, jog individualių įgūdžių testavimui mokslininkai naudoja skirtingus metodus ir pratimus, tačiau, apžvelgiant krepšininkų techninių įgūdžių sampratą, galima išskirti šiuos pagrindinius techninius įgūdžius krepšinio sporto šakoje (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Individualieji įgūdžiai (sudaryta autoriaus)

Autoriai	Testavimo pratimai	Testuojamas įgūdis
(Guimarães et al. 2021)	1. Kamuolio metimas iš skirtingų padėčių, keičiant kryptis. 2. Kamuolio perdavimas nuo krūtinės iš skirtingų pozicijų ir atstumų. 3. Sprintas keičiant kryptis. 4. Kamuolio varymas keičiant kryptis.	1. Taiklumo testavimas varžybų tempu. 2. Kamuolio perdavimo tikslumas. 3. Gebėjimas įveikti kliūtis ir atsidenyti. 4. Gebėjimas apsivaryti varžovą.
(Koryahin, et al., 2019)	1. Spaudimas gynybinėje stovėsenoje, 100 m.	1. Judėjimo efektyvumą gynybinėje pozicijoje per ilgą atstumą.

	2. Kompleksinis pratimas – perdavimai, varymas ir metimas į krepšį. 3. Baudų metimai (iš 30 bandymų). 4. Metimai nuo nustatytų taškų (iš 40 bandymų).	2. Kompleksinius krepšinio techninius įgūdžius: kamuolio varymą, perdavimą ir metimą. 3. Metimų tikslumą ir techniką statiškoje situacijoje. 4. Metimo tikslumą iš įvairių atstumų ir pozicijų.
(Brittenham, 1996; Balčiūnas, 2005) (Johnson, Nelson, 1986; Stonkus, 2002).	1. Greitumo ir koordinacijos testas. 2. Kamuolio varymo įgūdžių testas. 3. 1 minutės metimų į krepšį testu. 4. Baudos metimų testas.	1. nustatyti gynėjo judėjimo ir koordinacijos sąveiką. 2. Nustatyti kamuolio varymo kokybę. 3. Kamuolio metimas iš 3 skirtingų pozicijų paeiliui, nustatyti taiklumą ir stabilumą. 4. 30 Baudos metimų, nustatyti kamuolio metimo techniką ir pataikymo stabilumą.

Remiantis aptartų autorių įžvalgomis, galima teigti, jog krepšinio pagrindinius įgūdžius sudaro:

- Metimas į krepšį;
- Kamuolio varymas;
- Kamuolio perdavimas;
- Gynybinis judėjimas arba krypčių keitimas.

Remiantis Argiriou ir kt. (2014), krepšinio techniniai įgūdžiai yra skirstomi į penkias kategorijas: kamuolio metimas, kamuolio priėmimas, varymas, perdavimas ir kojų judėjimas. Kuo geriau krepšininkas moka varytis kamuolį, mesti jį į krepšį ir perduoti jį kitam žaidėjui, tuo didesnė tikimybė, kad jam pasiseks (Agusni ir kt., 2018). Pagrindinės krepšinio technikos – tai būdas atverti kitiems žaidėjams galimybes pelnyti taškus (Tyshchenko ir kt., 2018).

Aukštas techninių įgūdžių lygis yra būtina sąlyga sėkmei tiek suaugusiųjų, tiek vaikų krepšinyje, ypač kalbant apie tokius veiksmus kaip kamuolio gaudymas, perdavimas, varymas, metimas ir judėjimas pristatomu žingsniu (gynyba). Aukščiausio lygio varžybose šie techniniai

įgūdžiai yra itin svarbūs sportiniam pasirodymui. Todėl labai svarbu stebėti jaunųjų žaidėjų techninių įgūdžių raidą, ypač spartaus augimo laikotarpiais, siekiant užtikrinti tinkamą treniruočių ir varžybų poveikį. (Guimarães, et. al., 2023)

1.2. Individualių įgūdžių lavinimo svarba jaunimo krepšinyje

Krepšinis yra vienas populiariausių komandinių sporto šakų, žaidžiamas ir stebimas visame pasaulyje. Tai sparčiausiai augantis sportas pasaulyje dėl daugelio priežasčių. Krepšinis yra komandinis žaidimas, tačiau individualus pagrindinių įgūdžių atlikimas yra būtinas komandos sėkmei (Wissel, 2012). Krepšinis yra labai dinamiškas sportas, reikalaujantis judesių keliose judėjimo plokštumose ir greito perėjimo nuo bėgimo iki sprinto ir šuolio (Lucett, 2013). Didėjantis susidomėjimas krepšiniu pasaulyje reikalauja iš specialistų nuolat atrasti naujų darbo su krepšininkais priemonių ir metodų. (Kumar, 2014)

Mokslininkai pastebi, jog techninių įgūdžių raidą itin svarbu užtikrinti ankstyvame amžiuje, kadangi neužtikrinus pakankamo techninių įgūdžių lavumo, žaidėjai negali to pakankamai kompensuoti fiziniais sugebėjimais. Ypač svarbus krepšininkų sportinių gebėjimų tobulinimui yra jų techninis pasirengimas – pagrindas, kuris formuojamas ankstyvame amžiuje (Koryahin et al., 2018). Įrodyta, kad techninių įgūdžių trūkumų pereinant į suaugusiųjų komandas negalima visiškai kompensuoti net ir pakankamai aukštu fizinio pasirengimo lygiu. (Koryahin V., Blavt O., 2019) Atsižvelgiant į tai, optimalus techninio pasirengimo apimčių paskirstymas įvairiuose sporto tobulėjimo etapuose ir individualių treniruočių vaidmens didinimas yra svarbi tolesnio krepšininkų rengimo proceso sąlyga (Altberg, 1971; Koryahin, 1998; Poplavsky, 2004). Todėl jaunųjų krepšininkų rengimo procese svarbu užtikrinti tikslingą ir nuoseklų techninių įgūdžių ugdymą tam, kad žaidėjai būtų pasirengę atlikti taktinius veiksmus, o techninių įgūdžių stoka nebūtų kompensuojama fizinėmis savybėmis.

Remiantis mokslininkų įrodymais (Abdelkrim et al., 2010; Gryko et al., 2017; Ferreira et al., 2014), manoma, jog reikia skirti reikšmingą dėmesį krepšininkų techninių įgūdžių treniravimui remiantis mokslu grįstomis strategijomis pagal žaidėjų amžiaus charakteristikas. (Koryahin, V., & Blavt, O., 2019) Kadangi jaunieji krepšinio žaidėjai bręsta skirtingu tempu ir jų fizinės savybės gali stipriai skirtis panašiam amžiuje, svarbu užtikrinti tinkamą techninių ir individualių įgūdžių parengimą, jog pasibaigus brendimo laikotarpiui techniniai įgūdžiai būtų išlavinti pakankamai, o žaidėjai gebėtų atlikti teisingus sprendimus aikštelėje. Norint užtikrinti krepšininkų įgūdžių lavinimą visą brendimo laikotarpį, reikia atsižvelgti į personalizavimą ir tinkamą įgūdžių lavinimo programos sudarymą ir vykdymą. Kai kurių autorių nuomone, vaikų ir jaunimo sporto treneriai neskiria

pakankamai dėmesio techninio mokymo svarbai. Praktiškai nepakankamai atsižvelgiama į sportininkų amžiaus ypatumus ir jų fizinių savybių raidą (Colibaba et al., 1998; Karpowicz et al., 2013; Semashko, 1976). Mokslininkai sutaria, kad krepšininkų techninio rengimo problema gali būti sprendžiama ieškant optimalaus techninio rengimo paskirstymo būdo skirtinguose sportinio tobulėjimo etapuose, didinant individualaus rengimo vaidmenį. (Koryahin, V., & Blavt, O., 2019)

„USA Player Development Curriculum“ (2013) leidinyje žaidėjų ugdymo modelis suskirstytas į 7 etapus, atsižvelgiant į amžių, fizinį bei techninį pasirengimą:

- Fizinio aktyvumo ugdymas – 0-6 m. amžiaus laikotarpis;
- Pagrindinių judesių ugdymas – 6-9 m. amžiaus laikotarpis;
- Techninių įgūdžių mokymasis - 8–12 m. amžiaus laikotarpis;
- Fizinio pasirengimo ir įgūdžių tobulinimas - 12–15 m. amžiaus laikotarpis;
- Varžybinės patirties kaupimas - 14–17 m. amžiaus laikotarpis;
- Aukšto lygio pasirengimas - 17+ m. amžiaus laikotarpis;
- Krepšinis visam gyvenimui – 18+ m. amžiaus laikotarpis.

Planuojant ir vykdant fizinį aktyvumą, reikia atsižvelgti žaidėjų amžiaus zonas, remiantis jomis svarbu užtikrinti tinkamą žaidėjų lavinimo procesą. Pirmasis etapas – bazinis pagrindų lavinimas – siūlomas vaikams iki 14 metų amžiaus, po jo seka gilios specializacijos etapas, kai pasiekiamas maksimalus našumas nuo 14 iki 18 metų amžiaus. Galutinis etapas yra tada, kai pasiekiamas tarptautinis varžybų lygis (Giménez ir Sáenz-López, 2004). Leite ir kt. (2009) pirmąjį etapą padalijo į du laikotarpius: įvadinį etapą (nuo 6 iki 10 metų) ir orientacinį etapą (nuo 11 iki 14 metų). Kiekviename formavimosi etape žaidimo kategorijos suskirstytos pagal amžių.

Rekomenduojama pedagoginę įtaką keisti, ypač 10–13 ir 16 metų sportininkams, kai intensyviai vystosi visos organizmo sistemos ir vyksta brendimo etapai. (Koryahin V., Blavt O., 2019) Ankstesniuose mokslinių tyrimų apžvalgose pastebima, jog jaunųjų krepšininkų treniravimosi ir varžymosi poreikis auga su augančia konkurencija ir vyresni žaidėjai pranoksta jaunesnius žaidėjus.

Eduardo Guimarães (2021) jaunųjų krepšininkų techninių įgūdžių tobulinimo stebėjimo tyrime apžvelgia dviejų amžiaus kategorijų, iki 11 metų ir iki 15 metų, individualiųjų, techninių įgūdžių lavinimo skirtumus ir priežastis, kurios lemia skirtingą tobulėjimo procesą. Šis tyrimas suteikė naujų įžvalgų apie tai, kaip jaunieji žaidėjai lavina techninius įgūdžius, ypač kalbant apie krepšininkų įgūdžių stabilumo arba kategorizavimo kriterijuose (nuoseklumo tarp dalyvių viršutiniuose, viduriniuose ar apatiniuose techninių įgūdžių lygiuose) ir teigiamo/neigiamo įgūdžių nestabilumo arba deanalizacijos (nenuoseklumo tarp dalyvių, kai kanalai kertasi aukštyn arba žemyn) nustatymą.

Dviejų amžiaus grupių tyrime apžvelgiamos pozityvaus nestabilumo ir vidutiniai skirtumai tarp grupių atskleidė du labai skirtingus dėsningumus - pradiniam etape jaunesnių nei 11 metų amžiaus krepšininkų, pasižyminčių teigiamu nestabilumu, augimo ir judėjimo rezultatų profilis buvo geresnis, o jaunesnių nei 15 metų amžiaus kategorijoje neigiamą stabilumą pasižymintys krepšininkai buvo tie, kurių augimo ir judėjimo rezultatų retrospektyvinis profilis buvo geriausias. Buvo tikimasi, kad žaidėjai, kurie, laikui bėgant, įgijo didesnę meistriškumą, buvo linkę būti didesnio kūno sudėjimo, pažangesnio brandos statuso ir aukštesnio fizinio pajėgumo lygio pradiniam etape, palyginti su jų bendraamžiais, kurie, laikui bėgant, tapo techniškai prastesni. Toks rezultatų modelis buvo nustatytas visiems kintamiesiems jaunesnių nei 11 metų amžiaus kategorijoje. Tačiau, priešingai nei tikėtasi iš pradžių, priešingas dėsningumas išryškėjo amžiaus grupėje iki 15 metų. (Guimarães, 2021)

Tad nors žaidėjų branda ir gerėjantis fiziniai rodikliai teigiamai atsiliepia į techninių įgūdžių lavinimą, svarbu, jog lėčiau bręstantiems žaidėjams būtų skiriamas pakankamas dėmesys lavinant techninius įgūdžius, užtikrinant jų tobulėjimą ir adaptaciją. Geri fiziniai ir atletiniai gebėjimai neužtikrina tinkamo techninio parengtumo ir nekompensuoja individualiųjų įgūdžių stokos.

1.3. Jaunųjų krepšininkų įgūdžių lavinimo ypatumai stipriausiose krepšinio pasaulio šalyse

Atsižvelgiant į jaunųjų krepšininkų ugdymo ir įgūdžių lavinimo tendencijas Lietuvoje ir pasaulyje, turime lygiuotis į aukščiausią reitingą ir ilgalaikius aukštus rezultatus, rodomus FIBA pasaulio reitingą šalis, kurios išugdo ne tik savo šalies talentus, bet ir pritraukia daug talentingų žaidėjų iš viso pasaulio šalių: JAV (1), Ispaniją (5). Tai šalys parodžiusios ilgalaikius, sistemingus rezultatus pasaulio krepšinio kontekste, nuolatos išugdančios talentingų žaidėjų bei turinčios krepšinio bazę – akademijas, specializuotas krepšinio mokyklas, koledžus, kurie pritraukia ir kitų šalių jaunuosius talentus tęsti karjerą. Nors Ispanija šiuo metu užima 5-tąją vietą pasaulio krepšinio reitinge, tačiau tai modernaus krepšinio laikotarpyje tituluočiausia šalis po JAV. (FIBA, 2025) Ispanija dukart iš eilės pateko į olimpinių žaidynių finalą – 2008 ir 2012 metais, laimėjo 2015 metų Europos čempionatą ir 2019 metų pasaulio čempionatą, bei daugelį metų iš eilės buvo pagrindinė varžovė Amerikos krepšinio „svajonių komandai“ tarptautinėse varžybose. Ilgą laiką užėmusi antrąją vietą FIBA reitinge, Ispanija neabejotinai įrodė esanti viena stipriausių krepšinio valstybių pasaulyje. (Feng, 2021)

Ispanijos krepšinio mokykla jaunųjų krepšininkų rengimo procese naudoja žemesnę krepšinio konstrukciją atsižvelgdama į jaunųjų krepšininkų fizines ir technines savybes. Mini krepšinis – tai krepšinio žaidimas, pritaikytas vaikams iki 12 metų amžiaus. Iš esmės tai yra krepšinio

transformacija. Kamuolys, aikštelė ir krepšys yra mažesnių matmenų, kad atitiktų vaikų fizines galimybes ir sportinius poreikius, sumažintų įsitraukimo sunkumą bei visapusiškai pagerintų varžybų patirtį ir pasiekimų jausmą. (Feng, 2021) Mini krepšinio žaidimas pirmą kartą atsirado Jungtinėse Amerikos Valstijose 1948 metais. Mokytojas, vardu Jay Alche, suorganizavo krepšinio rungtynes 8–12 metų vaikams, naudodamas lengvesnį kamuolį ir žemesnį krepšį, kad vaikams būtų lengviau pataikyti. Šis žaidimas išpopuliarėjo ir buvo pavadintas „mini krepšiniu“. Ilgą laiką „mini krepšinio“ veikla buvo daugiausia paplitusi Jungtinėse Valstijose. Tačiau tikraisiais „mini krepšinio“ internacionalizacijos herojais tapo ispanai. (Feng, 2021) Pritaikę šį jaunųjų krepšininkų ugdymo metodą Ispanija siekė pagerinti vaikų įsitraukimą ir susidomėjimą krepšinio sportu. Taip pat šiuo metodu siekta pagerinti žaidėjų metimo technikos lavinimą ir pataikymą jauname amžiuje. Pradiniuose pasirengimo etapuose (7–10 metų amžiuje) yra lavinami pagrindiniai judesio ir technikos įgūdžiai (Malina et al., 2004). Metimas laikomas svarbiausia krepšinio technika (Okazaki et al., 2004). Ši technika taip pat laikoma vienu sudėtingiausių judesių, kuriuos reikia mokyti ir išmokyti (Okazaki, 2002), nes jos atlikimui gali turėti įtakos daugybė veiksnių (Okazaki et al., 2004). Krepšinio inventoriaus pritaikymas buvo pripažintas naudingas įgūdžių mokymuisi ir rezultatyvumo gerinimui (Isaacs & Karpman, 1981). Piñar, Cárdenas, Alarcón, Escobar ir Torre (2009) tyrimas parodė, kad vaikų amžiaus grupėse (7–9, 9–11 ir 9–12 metų) mažesnio kamuolio naudojimas gerina metimo rezultatus. Jaunieji krepšininkai šiame amžiaus tarpsnyje dar nėra fiziškai pakankamai sustiprėję, todėl jiems sunku pataikyti į standartinio aukščio (3,05 m) krepšį, o dažniausiai naudojamas kamuolys yra 5 dydžio. Dėl to vaikai metimo metu dažnai pasitelkia kompensacinius raumenis, kas neigiamai veikia jų metimo techniką. (Piñar et al, 2009) Taikant suaugusiųjų krepšinio taisykles, galima pastebėti, kad paaugliai dažnai kompensuoja fizinių galimybių trūkumus didesne judesių amplitude, plokštesnę kamuolio skrydžio trajektoriją ir metimo kampais, taip pat didesniu greičiu, dėl ko sumažėja metimų tikslumas – tai pasireiškia mažesniu pataikymo procentu. Tai atsitinka tada, kai dėl fizinių apribojimų metimo impulso generavimas tampa svarbesnis už metimo stabilumą, siekiant sukurti reikiamą greitį. (Thomas et al., 2023)

Siekiant tobulinti krepšinio metimo techniką ir užtikrinti žaidėjų įsitraukimą į krepšinio sporto šaką svarbu atsižvelgti į brandos etapus ir pritaikyti krepšinio inventorių pagal žaidėjų fizines savybes. Atsižvelgiant į vaikų kūno proporcijas (plaštakos dydis kamuolio atžvilgiu, kūno dydis krepšio aukščio atžvilgiu), tampa akivaizdus disproporcijos faktas. Pagal apskaičiuotas „plaštakos dydžio ir kamuolio dydžio proporcijas“, vaikai iš tikrųjų turėtų žaisti su mažesniu ir lengvesniu 3 arba 4 dydžio kamuoliu, o ne su 5 dydžio kamuoliu, kaip šiuo metu numatyta. Taip pat įrodyta, kad vaikų metimo taiklumas yra didesnis metant į žemesnius krepšius ir naudojant mažesnius kamuolius. Be to,

vaikai teigia jaučiantys didesnę pasitikėjimą naudodami tinkamą inventorių (žemesnius krepšius ir mažesnius kamuolius), o tai gali būti naudinga motorinio mokymosi procesams. (Thomas et al., 2023)

Tuo tarpu JAV yra parengusi jaunųjų krepšininkų ugdymo gaires – „USA Basketball Youth development guidelines“ (2016), remiantis šiomis gairėmis, JAV krepšinio sistema žaidėjų ugdyme labiausiai remiasi keliais esminiais aspektais:

- 1) Ilgametis krepšinio žaidėjų rengimas;
- 2) Individualių įgūdžių lavinimas;
- 3) Įgūdžiai turi būti lavinami prieš žaidėjų skirstymą pagal pozicijas;
- 4) Ne apkrauti žaidėjų varžybomis ir įtraukti juos į įvairią sportinę veiklą;
- 5) Remtis žaidėjų progresu, o ne komandinėmis pergalėmis. (Showalter, 2016)

JAV krepšinio sistema siekia ilgamečio krepšinio žaidėjų rengimo ir nenutrūkstančio proceso. Ši sistema paremta žaidėjų tobulėjimu ir nuolatiniu jų individualių įgūdžių lavinimu, siekiant užtikrinti universalius žaidėjų gebėjimus ir aukštus asmeninius sportinius rezultatus.

Tuo tarpu Ispanų krepšinio mokykla orientuojasi į vaikų krepšinio įgūdžių ugdymą žaidžiant į mažesnę krepšį bei su mažesniais kamuoliais, taip prisitaikant prie žaidėjų fizinės brandos savybių, stengiantis mokyti teisingos krepšinio technikos ir lavinti įvairiapusiškus sprendimus, kurie padeda vyresniuose žaidėjų lavinimo etapuose.

2. JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ INDIVIDUALIŲJŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO SVARBA TRENERIŲ POŽIŪRIU TYRIMO METODOLOGIJA

2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimo metodologija. Pagrindinė kokybinio tyrimo paskirtis – objekto aprašymas, kurio metu siekiama gauti duomenų apie retą, specifinį ugdymo reiškinių arba naują reiškinio aspektą (Bitinas, 2006; Bitinas ir kt., 2008). Kokybinis tyrimas įvertina tai, kad požiūriai ir praktikos skiriasi, nes nesutampa subjektyvios perspektyvos ir su jomis susiję socialiniai, biografiniai kontekstai (Flick, 2014). Taigi dėmesio centras – tyrimo dalyvių perspektyvos, subjektyvios sampratos ir patirtys, kasdieniai kontekstai. (Gaižauskaitė, Valavičienė, 2016) Šis tyrimo metodas leidžia atskleisti Lietuvos krepšinio sistemoje dirbančių trenerių požiūrį į šiuo metu Lietuvos krepšinyje vyraujančias problemas - mažą individualiai stiprių krepšininkų kiekį bei talentingų krepšininkų trūkumą. Pasirinktas pusiau struktūruotas interviu metodas su Lietuvos krepšinio treneriais leidžia suvokti kasdienėje aplinkoje taikomus jaunųjų krepšininkų individualiųjų įgūdžių lavinimo metodus ir apžvelgti krepšinio treniruočių valdymo principus. Kokybinio tyrimo tikslas – gauti detalų supratimą apie tam tikrą reiškinį, identifikuoti socialiai konstruojamas prasmes apie šį reiškinį ir kontekstą, kuriame jis egzistuoja. (Gaižauskaitė, Valavičienė, 2016) Kokybiiniu interviu metodu siekiama sužinoti trenerių požiūrį į individualiųjų įgūdžių lavinimo svarbą, įsigilinti į jų patirtis ir žinias. Taigi kokybiniai interviu leidžia surinkti giluminius, su kontekstu susietus, atvirus tyrimo dalyvių atsakymus, išreiškiančius jų požiūrius, nuomones, jausmus, žinias, patirtį (Patton, 2002; Creswell, 2009).

Tyrimo metu taip pat nagrinėjami **antriniai duomenys** - garsių Lietuvos krepšinio trenerių ir krepšinio bendruomenės narių pasisakymai viešojoje erdvėje apie individualių įgūdžių lavinimą. Šiuolaikinėje visuomenėje vis dažniau pastebima Lietuvos krepšinio bendruomenės narių – trenerių, specialistų pasisakymai apie krepšinio rezultatus viešojoje erdvėje (t.y. žiniasklaidoje, spaudoje, pokalbių laidose, tinklalaidėse). Šiuo tyrimo metodu siekiama papildyti tyrimo duomenis ir užtikrinti platesnį tyrimo rezultatą. Atliekant sporto tyrimus būtina suprasti, kad sportas yra susijęs su dalyvavimu ir žmonių sąveika. Sporte „mūsų objektą sudaro žmogiškieji procesai ir patirtis, kurie atsispindi mintyse, emocijose ir tikslingoje elgsenoje, kurią formuoja dinamiška socialinio gyvenimo kaita“. (Brustad, 2009, p. 112).

2.2. Tyrimo metodai

Empiriniu tyrimu siekiama ištirti jaunųjų krepšininkų individualiųjų įgūdžių lavinimo svarbą trenerių požiūriu. Tam, jog pasiekti šį tikslą, tyrimo metodui buvo pasirinktas **kokybinis tyrimo metodas** (pusiau struktūruotas interviu), **teorinis** (mokslinės literatūros analizė) taip pat naudojami **antriniai duomenys** (Lietuvos krepšinio trenerių išreikšta nuomonė žiniasklaidoje, tinklalaidėse, pokalbių laidose apie dabartinių krepšininkų individualius įgūdžius ir jų lavinimo svarbą). Pasirinktas kokybinis tyrimas (pusiau struktūruotas interviu), siekiant atskleisti krepšinio trenerių patirtis, jų požiūrį į individualiųjų įgūdžių lavinimo svarbą. Pasak Bitino (2006), interviu metodo metu tyrėjas formuluoja teoriškai kryptingus fiksuotus klausimus, į kuriuos nori gauti kokybiškai interpretuojamą atsakymą. K. Kardelis (2002) teigia, jog interviu metodas suteikia galimybę geriau pažinti pašnekovą, kontroliuoti interviu aplinką ir išgauti pageidaujamus atsakymus. Kadangi pasirinktas atvejis reikalauja išsamių atsakymų, o trenerių patirtys gali praplėsti klausimus ir pokalbio eiga gali pasikeisti, pasirinktas pusiau struktūruotas interviu, siekiant sužinoti trenerių patirtis.

2.3. Tyrimo dalyviai

Kokybiniams metodams rekomenduojami netikimybiniai tyrimo imties sudarymo metodai, šiame tyrime buvo pasirinkta patogioji imtis. Imtis formuojama lengviausiai prieinamus generalinės aibės vienetus (Rupšienė, 2007). Kokybiniam tyrime tyrėjas pasirenka vieną arba kelis generalinės aibės vienetus (konkretų atvejį, organizaciją, reiškinių, subkultūrą) ir siekia juos visapusiškai suprasti. (Rupšienė, 2007) Siekiant suprasti individualiųjų įgūdžių lavinimo svarbą, pasirinkta apklausti šioje srityje dirbančius trenerius ir išsiaiškinti jų požiūrį ir nuomonę šiuo atveju. Tyrime dalyvavo krepšinio treneriai ir specialistai, šioje srityje dirbantys ne trumpiau kaip 3 metus ir turintys iki 18 metų profesinės patirties. Atranka yra bet kurio tyrimo pagrindas. Gana retai laikomasi atsitiktinumo (angl. randomness) principo – paprastai tikslingai ieškoma tyrimo dalyvių, kurių asmeninė patirtis, savybės, socialiniai kontekstai leistų tiksliausiai ir išsamiausiai atsakyti į tyrimo klausimus. (Gaižauskaitė ir Valavičienė, 2016) Kokybinio tyrimo dalyviai pasirenkami todėl, kad jie turi tam tikrų charakteristikų ar patirties, kuri prisideda prie geresnio tiriamojo reiškinio supratimo. (Hennink ir kt., 2011). Todėl atliekant kokybinius tyrimus atranka įvardijama kaip tikslinė (angl. purposive), kai strategiškai ir tikslingai atrenkami informatyviausi (angl. information-rich) atvejai (Patton, 2002). Tyrimo tikslas ir klausimai yra orientyrai, kurie turėtų lemti sprendimus, susijusius su tyrimo dalyvių atranka. Būtent remiantis tyrimo tikslu svarstoma, kokia tikslinė populiacija (-os) tinkamiausia ir informatyviausia. Tad klausimas keliamas tokiu būdu: kas galės suteikti daugiausia reikalingos ir (ar) esminės

informacijos apie tiriamąjį reiškinį ir ar esama skirtingų pogrupių, kurie gali pateikti skirtingas su reiškiniu susijusias perspektyvas? (Hennink ir kt., 2011) Atsižvelgiant į tyrimo tikslą – išsiaiškinti trenerių požiūrį į individualiųjų įgūdžių lavinimo svarbą jaunųjų krepšininkų rengimo procese, respondentai buvo klasifikuojami pagal kelis rodiklius: 1) treniravimo patirtį, 2) treniruojamų žaidėjų amžių, 3) trenerio kompetenciją (darbo sritį). (2 lentelė)

2 lentelė. *Tiriamųjų klasifikacinė lentelė*

Tiriamieji	Treniravimo patirtis	Treniruojamų žaidėjų amžius	Trenerio kompetencija
Treneris 1	3 metai	Nuo 12 m. iki 16 m.	Krepšinio treneris
Treneris 2	4 metai	Nuo 7 m. iki 16 m.	Krepšinio treneris ir individualių įgūdžių treneris
Treneris 3	12 metų	Nuo 10 m. iki 18 m.	Krepšinio treneris
Treneris 4	9 metai	Nuo 8 m. iki 18 m.	Individualių įgūdžių treneris
Treneris 5	10 metų	Nuo 6 m. iki 18 m.	Krepšinio treneris ir buvęs individualių įgūdžių treneris
Treneris 6	6 metai	nuo 5 m. iki 15 m.	Krepšinio treneris
Treneris 7	5 metai	Nuo 5 m. iki 18 m.	Krepšinio treneris
Treneris 8	18 metų	Nuo 7 m iki 18 m.	Krepšinio treneris ir individualių įgūdžių treneris

2.4. Tyrimo imtis ir atranka

Kokybinio tyrimo rezultatų pagrįstumas ir prasmingumas labiau susiję su pasirinktų atvejų suteiktos informacijos turtingumu bei analitiniais tyrėjo gebėjimais, nei su imties dydžiu (Patton, 2002). Tyrimo atrankos metu pasirinkta apklausti iki 10 krepšinio trenerių - specialistų, kurie turi ne mažesnę nei 3 metų patirtį šioje srityje. Renkant interviu pastebėta, jog daugelyje klausimų trenerių nuomonė sutampa, tad tyrimo rezultatai parodė, jog tolimesnis apklaustųjų kiekis nebūtų sudaręs

esminio skirtumo. Kokybinio tyrimo imtis galutinai baigiama formuoti duomenų rinkimo ir analizės procesų metu. Jeigu kiekvienas naujas interviu duoda naujos informacijos, vadinasi, dar neišsemta visa įvairovė ir reikėtų tęsti papildomų atvejų paiešką (Hennink ir kt., 2011). Paprastai daugiausia skirtingos informacijos gaunama per pirmuosius interviu. Paskui nauji interviu imami tol, kol informacija pradeda kartotis ir iš esmės nebeatskleidžiama naujų, su tyrimo tikslu susijusių aspektų. (Gaižauskaitė, et al., 2016) Sudarant tyrimo imtį, siekiama atrinkti atvejus ar tyrimo dalyvius, kurie atstovautų su tiriamuoju reiškiniu susijusių pozicijų įvairovei ir geriausiai atspindėtų galimas reikšmingai besiskiriančias patirtis. (King, Horrocks, 2010) Siekiant ištirti skirtingas patirtis ir pozicijas respondentai pasirinkti iš skirtingų rajonų, klubų ar sporto mokyklų bei turi skirtingą treniravimo stažą.

2.5. Tyrimo organizavimas

Tyrimas atliktas 2025 metų kovo-balandžio mėnesiais. Su tiriamaisiais buvo susisiektas socialiniame tinkle „Facebook“ ir „Instagram“. Sutartas tinkamas skambučio ar gyvo susitikimo laikas interviu atlikimui. Prieš atliekant interviu, respondentai buvo informuoti, jog šis interviu yra konfidencialus, o gauti duomenys buvo naudojami tik magistro darbo rezultatams aprašyti ir apibendrinti. Interviu buvo įrašomas pasinaudojant mobiliųjį įrenginį. Vėliau respondentų atsakymai transkribuoti, naudojant Microsoft Office „Word“ programą. Kiekvienas tiriamasis buvo užkoduotas siekiant anonimiškumo, pirmas tiriamasis - Treneris 1 (T1), antras tiriamasis - Treneris 2 (T2), trečias tiriamasis - Treneris 3 (T3) ir t.t. Interviu klausimai buvo parengti išnagrinėjus teorinę medžiagą, remiantis tyrimo uždaviniais. Klausimai buvo paskirstyti į keturis skirtingus blokus:

1. Pirmame klausimų bloke siekiama susipažinti su treneriu, išsiaiškinti jo darbinę patirtį ir kvalifikacijos lygį.
2. Antrame klausimų bloke siekiama sužinoti, kaip treneriai vertina šiuo metu esantį jaunųjų krepšininkų individualių įgūdžių lygį, svarbiausius amžiaus etapus ugdant individualius įgūdžius bei žaidėjų pozicijų ugdymo principus.
3. Trečiame klausimų bloke siekiama sužinoti trenerių požiūrį į individualių treniruočių poveikį ir naudą, taip pat išsiaiškinti, ar pakankamai dėmesio skiriama individualių įgūdžių lavinimui.
4. Ketvirtas klausimų blokas skirtas respondentų nuomonei apie bendradarbiavimo galimybes su individualių įgūdžių treneriais, siekiant geresnių komandinių-sportinių rezultatų.

Kaip pabrėžia Flickas (2007a, 2007b), kokybiški interviu visada turi tam tikrą lankstumo galimybę, kai tyrėjas savo klausimus geba priderinti prie konkretaus tyrimo dalyvio ir realios tam

tikro interviu eigos. Ši tyrimo strategija taip pat leidžia kritiškai vertinti sprendimus ir procesą, o tai suteikia tyrėjui dar vieną perspektyvą ir galimybę atverti daug naujos informacijos (Creswell, 2014).

2.6. Antrinių duomenų tyrimo analizė

Viešojoje erdvėje, t.y. žiniasklaidoje, pokalbių laidose, tinklalaidėse, vis dažniau kalbinami patyrę, įtakingi Lietuvos krepšinio žmonės, t.y. treneriai, ekspertai, specialistai. Ne vienas iš jų yra atskleidęs savo nuomonę apie Lietuvos krepšinio sistemos trūkumus ir spragas, kadangi pastarieji 9 metai buvo itin sudėtingi Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės pasiekimų kontekste. Nors turime ne menką tarptautiniu lygiu įvertintą žaidėjų sudėtį, tačiau Lietuvos vyrų krepšinio rinktinėi nepavyksta pasiekti siekiamų rezultatų ir iškovoti prizinių vietų tarptautiniuose Europos ir Pasaulio čempionatuose. Kadangi krepšinis pasikeitė, o žaidimo intensyvumas ir žaidimo stilius nebėra toks primityvus, Lietuvos krepšinio sistema išgyvena sudėtingą laikotarpį, kuomet žaidėjų meistriškumo rodikliai nebestebina kitų vyrų pasaulio krepšinio rinktinių. Atsižvelgiant į žaidėjų meistriškumo kriterijus, turime apžvelgti jaunimo krepšinio sistemos ugdyme vyraujančias tendencijas, taikomus metodus, o ilgą profesinę patirtį sukaupusių trenerių požiūris ir patirtis gali padėti praplėsti tyrimo rezultatus ir palyginti apklaustųjų trenerių nuomonę.

3. TRENERIŲ PASISAKYMŲ APIE INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ SVARBA VIEŠOJOJE ERDVĖJE TYRIMAS

Šiuolaikinėje visuomenėje populiari dalyvauti pokalbių laidose, tinklalaidėse, aptarinėti gyvenime vyraujančias problemas, sunkumus ir iššūkius. Ne išimtis ir sporto sritis, o ypač krepšinis, kaip populiariausia sporto šaka Lietuvoje susilaukiantis daug dėmesio. Pergales lydi didelis žiniasklaidos dėmesys, tačiau ne retai pralaimėjimai sudomina netgi didesnę visuomenės dalį. Būtent dėl to kyla situacijų analizavimas ir priežasčių paieška, dėl kurių analizuojami neišpildyti lūkesčiai. Vienas sudėtingiausių laikotarpių Lietuvos vyrų krepšinyje vis dar tęsiasi, Lietuvos vyrų krepšinio rinktinė nuo 2015-tųjų metų nėra iškovojojusi nei vieno medalio Europos ir Pasaulio čempionatuose bei nepateko į dvi Olimpines žaidynes. Taip pat ir moterų krepšinio rinktinė iki šių metų patekimo į Europos čempionatą, jame nedalyvavo jau dešimtmetį. Šie pralaimėjimai lėmė atsigręžti į Lietuvos krepšinio sistemą ir apžvelgti, kodėl Lietuva nepajėgia pakartoti to, ką sugebėdavo padaryti anksčiau.

3.1. Trenerių nuomonė apie Lietuvos krepšinio sistemos problemas

2021 m. vasario 23 d. dienraštyje „Lietuvos rytas“ pasirodė straipsnis - „*Vos nuo tragedijos išsigelbėjęs Lietuvos krepšinis – ant svarstyklių: ekspertai pirštu dūrė į pūlinį*“, kuriame Lietuvos jaunimo krepšinio rinktinės treneris, ekspertas Tomas Purlys po sudėtingos Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės pergalės prieš Olandijos rinktinę FIBA atrankoje, dėl patekimo į Europos vyrų krepšinio čempionatą komentavo situaciją: - „*Lietuvos krepšinyje ne vienerius metus turime universalių žaidėjų, kurie gali komandą patempti individualiu meistriškumu, badą. Lietuva pasižymi specializuotais žaidėjais, tokiais kaip Artūras Milaknis, Eimantas Bendžius, M. Kalnietis, kuris turi daugiau privalumų žaidžiant „du prieš du“. Tai yra krepšininkai, kurie yra siauros specializacijos žaidėjai, jie tinka geroje komandoje tinka prie individualiai stiprių žaidėjų*“. Tai pabrėžia Lietuvos krepšinį atspindinčią situaciją, jog turime gerus komandinius žaidėjus, gebančius organizuoti atlikti pavestas užduotis, tačiau esant situacijoms kuriomis tenka improvizuoti, pasigęstame žaidėjų gebančių atlikti kūrybiškus individualius veiksmus, kurie nėra apibūdinami komandiniais ir strateginiais deriniais.

2025 m. sausio 23 d. dienraštyje „Lietuvos nacionalinis radijas ir televizija“ (LRT) straipsnyje - „*„Žalgirio“ ir „Ryto“ bėdas išskyręs Kazlauskas žvelgė į Lietuvos krepšinį: trūksta talento*“, savo nuomonę apie Lietuvos krepšinio situaciją išreiškė legendinis Lietuvos krepšinio treneris Jonas Kazlauskas: - „*Aš jau ne kartą minėjau, kad reikėtų pradėti nuo krepšinio mokyklų. Daugiausia trūksta talento ir tas talentas arba neužauga, arba mes juos išbarstome.*“ Trenerio atsakymas

trumpas, tačiau galima įžvelgti dar vieną situaciją, jog talentingi Lietuvos jaunieji krepšininkai išvažiuoja tobulinti individualių įgūdžių ir semtis krepšinio patirties į užsienio krepšinio mokyklas ar koledžus, kas lemia sumažėjusią konkurenciją jaunimo amžiuje. Taip pat, treneris pridūrė: - „*Kai pasižiūri rezultatus, tai nėra taip gerai ir čia nereikia ginčytis – yra statistika, yra rezultatai. Ir taip, dabar daug dėmesio skiriama masiškumui, su kuo aš sutinku, jeigu mes rūpinamės savo jaunimu. Bet aš norėčiau, kad iš masiškumo būtų išskirtas meistriškumas, kuris duotų mums rezultatus ir į ką galėtų lygiuotis jaunimas, kad būtų geri pavyzdžiai, kokie buvo anksčiau. Mes jau primirštame tas žvaigždes, kurios kažkada žaidė ir žavėjo. Šitas išskyrimas ir nepraradimas talentų šiandien yra svarbiausia problema.*“. Jonas Kazlauskas nuo 1997 iki 2001 metų treniravo Lietuvos vyrų krepšinio rinktinę, per šį laikotarpį su ja 2000 metais tapo Sidnėjaus olimpinių žaidynių bronzos medalių laimėtojais. Tuomet po svarbių pergalių treneris treniravo ir užsienio šalių rinktinės, grįžęs po pertraukos prie Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės trenerio posto dar du kartus tapo Europos vicečempionais – 2013-iais ir 2015-iais. Pastarasis laimėjimas yra paskutinė žymi pergalė Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės sąraše, kadangi jau dešimtmetį Lietuvos vyrų krepšinio rinktinė žymiuose čempionatuose neiškovoja medalių.

2024 m. liepos 29 d. internetiniame portale LRT pasirodė audiovizualinis reportažas - „*Devyneri metai be pergalių – kas nutiko Lietuvos krepšiniui?*“ Kuriam buvo kalbinami žymūs Lietuvos krepšinio treneriai Gintautas Regina ir Kęstutis Kemzūra. Gintautas Regina yra išugdęs ne vieną talentingą krepšininką - Rimantą Kaukėną, Tomą Rimkų, Tomą Purlį, Tomą Jasevičių, Joną Valančiūną ir kitus. „*Mūsų jaunimo rengimo programa iš tiesų yra buksuojanti. Šiaip viskas atrodo gražiai, moksleivių lyga yra, ji funkcionuoja, komandų yra daug, bet fokusas yra ne ten, dabar dauguma trenerių orientuojasi į momentinę pergalę*“. – G. Regina komentaras apie Lietuvos krepšinį. Treneris pažymi, kad jaunimo ugdymo tarpsnyje orientacija į pergalės stabdo krepšininkų progresą ir įgūdžių lavinimą, o tai lemia individualiai stiprių gynėjų stygių suaugusiųjų krepšinyje: - „*Vis tiek jie gauna spaudimą iš vadovų, kad mums reikia vietų, reikia pergalių, būtent fokusuojamasi į komandines pergalės ir pamirštama apie individualų žaidėjų rengimą, jo yra per mažai.*“

Taip pat kyla dar viena problema, jog krepšinio sporto šakos susidomėjimas pastaruoju laikotarpiu Lietuvoje yra sumažėjęs, komentavo situaciją treneris G. Regina: „*Susidomėjimas krepšiniu ir noras ten eiti – jisai mažėja. Jisai stipriai mažėja ir man buvo pačiam keista, kai ateini į mokyklą, į klasę, ir paklausi vaikų: vaikai, kas norėtų lankyti krepšinį? Užsiėmimai vyksta toje pačioje mokykloje, galvos nuleistos ir nė vienos rankos nepakyla. G. Regina sako, kad vaikų, norinčių sportuoti, pasirinkimą lemia ne tik kintantis gyvenimo būdas, po kiekvienos vyrų rinktinės pergalės norinčiųjų lankyti treniruotes skaičius ženkliai padidėdavo.*“ Pavyzdžiui, beisbolo komandų sėkmė Taivane pavertė beisbolą nacionaline sporto šaka. Mažosios lygos pasaulio serijos laimėjimas

padidino beisbolo populiarumą Taivane ir padėjo pagerinti visų amžiaus grupių beisbolo komandų rezultatus. (Varmus, 2022) Svarbu atsižvelgti, jog individualiai stiprių krepšininkų stygius yra ne tik treniravimo metodų taikymas, bet ir sporto šakos populiarumo mažėjimas, kuris yra susijęs su sumažėjusiu svarbių pergalių kiekiu.

2024 m. liepos 9 dieną LRT audiovizualiniame reportaže – „*Lietuvos krepšinio krizę apžvelgę ekspertai: talentais bandome užkamšyti per daug skylių*“ buvo kalbinami Lietuvos krepšinyje žinomi žmonės – buvęs ilgametis Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės žaidėjas Rimantas Kaukėnas, krepšinio treneriai Tomas Pačėsas, Šarūnas Sakalauskas ir legendinė Lietuvos moterų krepšinio rinktinės žaidėja, trenerė Jurgita Štreimikytė-Virbickienė. Šiame reportaže krepšinio treneris Šarūnas Sakalauskas pabrėžė: - „*Žiūrint į sakykim rinktinės rezultatus, reikia visuomet atsižvelgti į pagrindą, pagrindas yra Moksleivių krepšinio lyga, kaip jie ten žaidžia, ką jie daro – deriniai, sudėtingi deriniai, ar daugiau apžaidžia 1 prie 1, mokina individualios technikos, toliau yra darbas sporto mokyklose. <...> jeigu varžovas apsigina tada turim turėti žaidėjų pajėgių individualiai, kurie apžaidžia 1 prieš 1 ir priima geriausią sprendimą – užbaigti pats, arba atiduoti laisvam komandos draugui. Tai būtent perimetro techniško žaidėjų trūkumas mums neleidžia sėkmingai užimti aukštas vietas.*“

Su trenerių pozicija sutinka ir ilgametis Lietuvos rinktinės žaidėjas komentavo pralaimėjimo situaciją: „*Trūkumas yra individualiuose sugebėjimuose, ir gebėjimas spręsti problemas individualiai. Tai yra mūsų liga ir tai atsispindi. <...> Neturime vedančių žaidėjų, lyderių dominuojančių perimetro žaidėjų, kurie būtų lyderiai Eurolygos komandose, kapitonai. <...> Šiuolaikiniame krepšinyje daug kas sprendžiama 1 prieš 1, o mūsų rinktinėje žaidėjams reikia žaisti 2 prieš 2, jog būtų sukuriamos pranašumo situacijos.*“ Rimantas Kaukėnas taip pat pastebi: - „*Mūsų vieni talentingiausių krepšininkų yra užaugę ne Lietuvoje: Domantas Sabonis, Matas Buzelis, Ignas Brazdeikis.*“

Legendinė Lietuvos krepšininkė ir moterų krepšinio trenerė J. Štreimikytė-Virbickienė, paklausta apie Lietuvos krepšinio mokyklos pokyčius ir prisitaikymą prie individualaus meistriškumo atsakė: „*Manau viskas tobulėja, viskas keičiasi, mes turim surasti naują savo braižą, savo naują krepšinio filosofiją <...> nereikia bijoti greito žaidimo, jis patrauklus akiai, be abejonės yra sunkiau, kaip sakoma laisvą žaidimą žaisti sunkiau, nes tam reikalinga daug įgūdžių ir tu turi tuos įgūdžius daryti greitai, priimti sprendimą greitai, mokėti kamuolio valdymą greitai, keisti kryptį greitai, pasuoti, nebijoti, kuriuos pradiname ugdyti, vesdami tik į taktiką, mes praleidžiame.*“

Šie krepšinio trenerių, buvusių Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės žaidėjų komentarai atkreipia dėmesį ne tik į individualiai techniško žaidėjų trūkumą Lietuvos krepšinyje, bet ir į jaunimo krepšinio rengimo sistemos trūkumus ir ugdymo metodus, kadangi didelė dėmesio dalis yra skiriama taktinių įgūdžių lavinimui. Jaunimo krepšininkų rengimo procese reikia atsižvelgti į bendrąjį vaikų

individualiųjų įgūdžių lavinimą, jog nebūtų ribojama žaidėjų pasirinkimo laisvė ir būtų skatinamas kūrybiškų sprendimų priėmimas.

Apžvelgiant šiuos rezultatus galima teigti, jog Lietuvos krepšinyje vyrauja aišrios problemos:

1. Trūksta individualiai stiprių krepšininkų, gebančių kurti žaidimą, kitaip tariant gynėjų – įžaidžiančių kamuolį.
2. Lietuvos krepšinyje vis dar vyrauja taktinio krepšinio principai, žaidėjai per daug suvaržomi, tai lemia lėtesnio ir statiško žaidimo braižą.
3. Jaunųjų krepšininkų ugdymo sistemoje per mažai dėmesio skiriama individualių įgūdžių lavinimui.
4. Dalis talentingų krepšininkų palieka Lietuvą dar jaunimo etape ir įgūdžius išugdo kitose šalyse, taip mažinama konkurencija ir lygų stiprumas Lietuvoje.

4. JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ INDIVIDUALIŲJŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO SVARBA: KOKYBINIO TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Respondentų klausimai buvo suskirstyti į keturias kategorijas. Pirmojoje kategorijoje aptariami individualiųjų įgūdžių lavinimo ypatumai, optimalus amžius lavinant individualiuosius įgūdžius, įgūdžių lavinimas pagal žaidėjų pozicijas, Individualaus darbo mažose grupėse svarba bei įgūdžiai, kuriems skiriama daugiausia dėmesio.

Antrojoje kategorijoje siekiama įsigilinti į trenerių darbinės patirtis ir nuomonę apie dabartinį jaunųjų krepšininkų individualiųjų įgūdžių lygį, kuris vyrauja šiuo metu Lietuvos jaunimo krepšinyje.

Trečioje kategorijoje siekiama įsigilinti į problemines sritis, kurios trukdo parengti individualiai stiprius krepšininkus, taip pat atsižvelgiama į kitų šalių taikomus įgūdžių lavinimo metodus bei stengiamasi surasti priežastis, kodėl Lietuvos krepšinyje trūksta talentingų žaidėjų.

Paskutinėje interviu kategorijoje aptariama bendradarbiavimo galimybė tarp individualių įgūdžių trenerių ir komandinių krepšinio trenerių. Siekiama išsiaiškinti respondentų nuomonę - ar tai padėtų pasiekti geresnius rezultatus jaunųjų krepšininkų lavinimo ir ugdymo procese.

3 lentelė. *Individualiųjų įgūdžių lygis jaunimo tarpe (sudaryta autoriaus)*

Kategorija	Subkategorija	Argumentuojantis teiginys
Jaunųjų krepšininkų individualiųjų įgūdžių lavinimo ypatumai	Optimalus amžius individualiųjų įgūdžių lavinimui	T1: „Pavyzdžiui, imkim vaiką nuo 8 metų, žinai – jiems parodai, ir turėtų būti labai lengva pagauti, nes jie dar kaip neįrašytas diskas. O jau 16 metų vaikui parodyti tą pačią techniką – labai sunku. <...> 13–14 metų yra tas amžius, iki kurio dar gali daug ką įdiegti, po to jau labai sunkiai persiprogramuoja.“ T2: „Pagrindiniai, manau, nuo 5 iki kokių 9 metų – tie paprasčiausi pratimai, kuriuos reikia taisyklingai išmokyti. Nuo 9 iki kokių 13–14 metų – jau eina sunkesni individualūs įgūdžiai, meistriškumo tobulinimas. <...>“ T3: „Aš manau, kad pats tas yra kažkur 3–4 klasė, kur tu turi pasiimt. 1–2 klasė – dar lengvi žaidimai, divižingsnio

		mokymas. 3–4 klasėj jau metimo technika. <...> Iki 7 klasės dar, nes jei 8–9 klasėj ateis savamokslis, tai jau tikrai labai sunku. Aišku, viskas įmanoma, bet labai sunku.“ T4: „Jeigu imti vat šitoj prizmė arba šitam šitam segmente. Turiu omeny, kad vat jie yra jau žaidžia pirmos 2 komandose ir jie, kaip sakau, ten tai būtų nuo 8 metų iki 12. Tai yra pats geriausias, sakiau 12, netgi sakyčiau. Sakyčiau, 8 aštuonerių devynerių metų vaikas yra pats geriausias būdas, nes jis dar nesusiformavęs su blogais įpročiais ir gan ramiai jie daro tuos [judesius].“ T6: „Būna, kai kurie vaikai... ateina, matai, kad klausosi, stengiasi, bet nesigauna. <...> Tiesiog nėra tokio aiškaus amžiaus, bet kai jau pradeda kompleksiniai dalykai, tada jau matosi, kas gali daugiau. <...> Greičiausiai tobulėja tai mažiausi – 5–6 metų. Tas amžius yra grynai amžius <...> priešmokykliniai ir pradinukai, tai jie yra imliausi. Jie lengviausiai pagauna, jie išmoksta.“ T7: „<...> nu tai, kaip sakyt, ten ne raketų mokslas, tiesiog kaip ir aišku, bet tam tikri dalykai pagal tam tikrą amžių. Sakyčiau, kad vieni vienaip atlieka, kiti kitaip atlieka. Tai 6–7 metų, nepadarys to ką gali padaryti U12, U14 tikrai.“ T8: „Faktas, kad yra. Aš manau, vis tiek tas procesas daugmaž yra iki penkiolikos–šešiolikos metų. Galbūt. Aš taip įsivaizduoju – tikrai nesu tuo tikras, bet kiek iš savo patirties galiu pasakyti, tai man atrodo, kad yra grynai iki tam tikro laiko. <...> Aišku, vėliau, kaip ir teisingai pastebėjai, kad tas įgūdis jeigu jis susiformuos klaidingas – tai galimai bus sunkiau pergrupuoti ir perprogramuoti, kovoti jį kitaip negu nuo nulio. <...> Sakoma kartais, kad jeigu tu pasiėmei „sugadintą“ vaiką keturiolikos metų, kuris galimai neteisingai dirbo – tai jau geriau tu paimk keturiolikos metų,
--	--	--

		kuris iš viso krepšinio nežaidęs yra. Nuo nulio yra tuščias – yra lengviau tau tuos įgūdžius pasiekti.“
	Įgūdžių lavinimo ypatumai, pagal žaidėjų pozicijas	T1: „Vaikų krepšinyje negali prognozuoti, koks bus vaiko ūgis, <...> todėl pas mus ir centrai meta iš toli, o gynėjai bando žaisti nugara. <...> Neleidžiu, kad žaidėjui su kamuoliu statytų užtvaras – jis turi pats kurti ir apsižaisti.“ T2: „Dabar kaip tik treniruoju 9–10 metų berniukų komandą – žaidžiame be pozicijų, visus ruošiu vienodai. <...> Krepšinis keičiasi, ir treneriai turi keisti savo filosofiją. Manau, svarbiausia – kamuolio varymas ir universalumas. Kuo universalesnis žaidėjas, tuo įdomesnis agentams ir komandoms. <...> Žaidžiame be pozicijų ir užtvarų, kad atsiskleistų vaikų meistriškumas. <...> Ugdymas turi prasidėti nuo gynėjų – šiandieniniame krepšinyje nuo jų daug kas priklauso. Net aukštaūgiai dabar tai, ką anksčiau darydavo gynėjai. <...> Gali būti, kad berniukas ar mergaitė neužaugo aukšti, bet jei neturės įžaidėjui reikalingų įgūdžių, bus sunku.“ T3: „Įžaidėjai pas mane moka ir centruoti, jei reikia išnaudoti ūgį. <...> Labai mėgstu pranašumų krepšinį – greitas prieš didelį, didelis prieš mažą. Mano žaidėjai moka viską: mažiukai ir centruoja, dideli meta. <...> Bandau, kad jie suvoktų, ką reikia žaisti pranašumų krepšinį.“ T5: „Mano nuomone, iki tam tikro amžiaus vaikus reikia ruošti žaisti visose pozicijose – visi dirba tą patį. <...> Bet kai matai vaiko raidą, jau gali numatyti, ar jis bus centras, ar gynėjas. <...> Kitas gali jau 13 metų būti tipinis centras – tada pradedi dirbti kryptingai. Aš skelčiau į dvi dalis: pirmas

		segmentas – visi gauna įgūdžių paketą, o kai matosi, kad vaikas gali pasiekti aukštesnį lygį ir jau aiškiai žaidžia išreikštoje pozicijoje – tada dirbu konkrečiai. <...> Sutinku, kad iš pradžių reikia mokyti visko.“ T6: „Nėra taip, kad skirstyčiau pozicijom, bet vis tiek jeigu turi šiek tiek didesnį žaidėją, maždaug paskirstau, gal geriau tas judresnis, mažesnis, greitesnis valdytų kamuolį, išsivarytų. O tas didesnis labiau po krepšiu ar kažkokia užduotį atliktų, pastatytų užtvarą. Ta prasme duodu jiems pagal jų įgūdžius, sakykim ūgį duodu užduotis skirtingas, bet, kad pozicijom skirstyt, kad tu tik įžaidėjas ar tu tik po krepšiu stovėsi tai taip nėra. Aš stengiuosi ir bandau <...> išauklėti taip, kad jie skirstytų kamuolį, kad kamuolys judėtų iki to momento kai jie gali atakuoti ir žaisti 1 prieš 1.“ T7: „Na taip, aš už tai, kad viską lavinti. Tik dabar, kad visi tą tritaškį nori mesti, bėga ir meta. Asmeniškai nesakau, kad tai blogai, viskas tvarkoj. Bet gal tik tai, na, truputį... kaip čia pasakius, šiek tiek į šoną. <...> – gali ir ketvirtas ir penktas mesti. Bet tik ne iš pirm perdavimo. <...> Atsivaro iš pirmo perdavimo ir meta tą trajaką. Aš dar tos kartos kai sakom: „Palaikyk tą kamuolį“, tegul prasuka bent vieną kitą pabėgimą. Ir jeigu ten 15 sekundžių atakai, tai niekas nieko nesakys. Bet kai ateina ir šviečia, o dabar jau pas vaikus yra – jie patys tą mato <...> taip tas greitas krepšinis jis akiai mielas, bet aišku reikia įmesti. <...> Aišku bet jie kopijuoja tą krepšinį, nesvarbu didelis ar mažas visi nori mesti tą tritaškį ir pataikyt.“ T8: „Tai aš manau, kad tu turi mokėti viską – tai faktas, nes dabar centrai metantys tikrai turi vertę. Bet tik metantys centrai – irgi yra blogai. <...> Sakant, kad savo stiprybę tikrai
--	--	--

		turi turėti. Ir jeigu tu pamatai, pavyzdžiui, kad tas žaidėjas – nebūtinai pagal ūgį, bet pagal koordinaciją, pagal brendimą – jis nors ir ten bus 2.06 ar 2.08, bet tu matai, kad jis sudėtas kaip kačiokas – tai galbūt nelabai apsimoka, kad jis ten varinėtų kamuolį kaip trečias ar antras numeris.“
	Individualaus darbo mažose grupėse svarba	T4: „Pirmas dalykas, kuris turėtų keistis – mažinti žaidėjų skaičių treniruotėse. Vienas treneris negali žiūrėti 20 vaikų, apie individualumą tada net kalbos nėra. Maksimumas – 4 žaidėjai vienam treneriui, tik tada įmanoma dirbti individualiai. <...> Toliau – ar treneriai apskritai geba ruošti individualiai? Gal jie tik grupėms pritaikyti? Mano nuomone, dauguma nemoka. Pažiūrėkim į profesionalų lygį – ar manot, kad Žalgirio žaidėjams pagrindiniai treneriai daro individualias treniruotes? Ne. Jie turi atskirus trenerius. Lygiai taip pat ir čia turėtų būti – specializacija.“ T5: „Aš kiek man teko Kinijoje dirbti, aš, pavyzdžiui, daugumą savo tos komandos vaikų... ten Kinijoje, nes ten labai didelis bumas tų privačių. Tai aš realiai, ką turėjau – tenais U10 komandą. Ir aš su jais, kokiais šešiais vaikais dirbau privačiai individualiai. <...> Labai didelis progresas matėsi, tikrai labai.“
	Individualūs įgūdžiai kuriems skiriama daugiausia dėmesio	T2: „Pagrinde turbūt kamuolio varymas, įvairūs judesiai. Kuo didesnis tavo judesių arsenalas, kuo daugiau jų pritaikai aikštelėj, tuo tu esi universalesnis ir kiekviena ataka aikštelėj yra skirtinga, tai turi pritaikyti kažką naujo. Tas pats gal priėmimas situacijų, daugiau akis pakeli, taip pat mobilumas, plastiškumas. Ir pasitikėjimas ir motyvacija auga.“ T3: „Kaip ir sakau tas driblingas, kamuolio valdymas primoj vietoj, dabar jis yra ant bangos. Tai gal čia tas ir būtų. Bet kaip sakau aš visada už tikslingą darbą, geriau susidaryti programą – ko tau reikia, ko tau trūksta ir tą mėnesį padirbėti.

		Tai bus didesnė nauda, negu tu blaškysiesi pas vieną trenerį, pas kitą trenerį.“ T5: „Gal lengviau įdiegti tą atakavimą be kamuolio. Vis tiek tu gali išmokyti. Vis tiek vyrensi imlesni išmokyti kažkokį judesį, tu gali kažkokį judesį parodyti prasimetimą, apsivarymą. Kuria prasme lengviau, nes tu gali paaiškinti kodėl jiems to reikia.“ T8: „Aš irgi dabar akcentuoju, kaip svarbu yra mokėti žaisti be kamuolio – pavyzdžiui, kaip tai daro „Olimpiakos“, kaip jie puikiai žaidžia be kamuolio ir pan. Vienintelis dalykas, kurį manau, kad reikėtų daryti – tai bent kažkiek bendradarbiauti su individualaus parengimo treneriu. Ypač dėl metimo technikos. Nes dėl driblingo – net jei mokysiesi įvairių judesių, tikrai blogiau nebus. Tu galėsi sakyti: 'šito gal nedaryk', bet vis tiek tu tuos įgūdžius turėsi.“
--	--	--

4.1. JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO YPATUMAI

Optimalus amžius individualių įgūdžių lavinimui. Pirmojoje interviu kategorijoje aptariami – „Jaunųjų krepšininkų individualiųjų įgūdžių lavinimo ypatumai“. Interviu subkategorijoje – „Optimalus amžius individualių įgūdžių lavinimui“ atskleidžiama trenerių pozicija apie tinkamiausią amžių krepšininkų įgūdžių lavinimo etape.

Apklaustųjų respondentų - *T1, T2, T3, T4* nuomonė sutapo, jog krepšininkų 8-12 metų laikotarpis yra labai svarbus formuojant ir ugdant individualius įgūdžius, kadangi žaidėjai dar neturi suformavę tam tikrų ydų arba įpročių, kuriuos ugdymo eigoje būtų sudėtinga keisti. Taip pat panašią nuomonę išreiškė ir respondentai *T7* ir *T8*. Respondentas *T8* mano, jog individualių įgūdžių lavinime yra labai svarbus laikotarpis, kadangi vėliau žaidėjai subręsta ir tuomet sunkiau pakeisti įpročius arba techninius krepšinio elementus, tad šio respondento nuomone svarbu išugdyti tinkamus įgūdžius iki 15, 16 metų laikotarpio. Respondentas *T7* – atsakė, jog 12-14 metų vaikai gali atlikti kompleksiškesnius judesius ir sudėtingesnius pratimus nei 6-8 metų vaikai, šiuo atsakymu galima teigti, jog minėtas laikotarpis svarbus ugdant individualiuosius įgūdžius. Šiame klausime labiausiai

išsiskyrė respondento T6 pozicija, kadangi 5-6 metų vaikų amžiaus laikotarpis įvardintas, kaip sparčiausiai tobulėjantis, tačiau respondentas pridūrė, jog itin svarbus ir pradinių klasių laikotarpis (nuo 7 iki 10 metų) individualių įgūdžių lavinimo aspektu, kadangi vėliau sunku užtikrinti tinkamą įgūdžių lavinimo procesą dėl susiformavusių žaidėjų judesių pagrindų`.

Nors trenerių įvardinti laikotarpiai šiek tiek skiriasi, visgi galima daryti prielaidą, kad svarbu žaidėjus išmokyti pagrindų ir lavinti individualius įgūdžius nuo ankstyvos vaikystės, 5-6 metų iki 14-15 metų. Tai nereiškia, jog vėliau negalima pasiekti aukštų rezultatų, tačiau, kaip pabrėžė respondentai – T1, T2, T3, T4, T8, vyresnius žaidėjus sunkiau išmokyti taisyklingos technikos ir krepšinio ypatumų, kadangi žaidėjai per ilgus metus yra suformavę tam tikrus judesius bei įpročius. Respondento T8 nuomone geriau 14 metų krepšinio nesportavęs vaikas, nei 14 metų vaikas su netinkamais įgūdžiais, kadangi lavinti teisingus techninių judesių pagrindus yra lengviau neturintiems neteisingų įpročių.

Įgūdžių lavinimo ypatumai, pagal žaidėjų pozicijas. Antrojoje subkategorijoje – „*Įgūdžių lavinimo ypatumai, pagal žaidėjų pozicijas*“ aptariamas trenerių požiūris į žaidėjų lavinimą pagal skirtingas žaidėjų pozicijas. Šių laikų krepšinyje vis dažniau matomi ne tradiciniai sprendimai, kuomet net ir vidurio puolėjai sugeba išsivaryti kamuolį kaip įžaidėjai. Šiuo klausimu siekta sužinoti, kokius treniravimo metodus žaidėjų ugdyme taiko apklaustieji – ar trenerių požiūriu žaidėjams reikia būti kuo universalesniems, ar jie turi būti išreikšti tam tikrų pozicijų žaidėjai. Didelė respondentų dalis - T1, T2, T3, T5, T6, T8 pasisako, jog ypač jauname amžiuje reikia vaikus rengti kuo universaliau ir išmokyti teisingų pagrindų. Respondentai T2, T3, T5 teigia, jog žaidėjo lavinimas jauname amžiuje nereikalauja skirstymo pagal pozicijas, kadangi svarbu bendras įgūdžių lavinimas. Apžvelgiant modernaus krepšinio sampratą respondentai T1, T2, T8 teigia, jog modernus krepšinis reikalauja universalumo. Tuo tarpu respondentas T1 išskyrė, jog nežinia kokio ūgio gali išaugti jaunasis krepšininkas, todėl labai svarbu išlavinti universalius įgūdžius. Pasak T5, T6 ir T8 respondentų specializacija atsiranda vėlyvesniame amžiuje pagal žaidėjų gebėjimus ir fizines savybes. Respondentas T7 išreiškė susirūpinimą, dėl šiuolaikinio krepšinio braižo – dažno tritaškių metimų ankstyvose atakų fazėse, tačiau apart to pripažino, jog reikia lavinti visus įgūdžius.

Individualaus darbo mažose grupėse svarba. Trečioje subkategorijoje – „*Individualaus darbo mažose grupėse svarba*“ respondentai interviu metu teigė, kad rezultatai priklauso nuo grupių dydžio, kadangi treneriai gali skirti didesnę dėmesį kiekvienam žaidėjui. Respondento T4 nuomone krepšininkų individualus įgūdžių ruošimas gali būti efektyvus tik mažose grupėse, šio respondento teigimu 4 žaidėjai yra optimalus skaičius 1 treneriui lavinant žaidėjo įgūdžius. Taip pat T6 teigimu,

geriausi rezultatai buvo pasiekti individualių įgūdžių lavinime, kuomet buvo dirbama su 6 žaidėjais vienu metu, kadangi buvo galima skirti pakankamai laiko krepšinio technikos lavinimo metodams. Respondento T4 nuomone, individualių įgūdžių lavinimu turėtų užsiimti šios srities specialistai, kadangi komandinio krepšinio trenerių žinios ne visuomet atitinka naujausias įgūdžių rengimo tendencijas.

Individualūs įgūdžiai kuriems skiriama daugiausia dėmesio. Paskutinėje lentelės subkategorijoje – „*Individualūs įgūdžiai kuriems skiriama daugiausia dėmesio*“, aptariama kuriems įgūdžiams šiuo metu skiriama daugiausia dėmesio. Trenerių T2, T3 teigimu daugiausia dėmesio skiriama kamuolio valdymui, kadangi įvaldžius šį elementą lengviau keisti kryptis ir žaidėjas gali įveikti kitą žaidėją 1 prieš 1 įvairiose pozicijose bei kurti žaidimą ne tik sau, bet ir savo komandos draugui. Respondento T5 nuomone lengviausia įdiegti atakavimą be kamuolio, pozicijų atradimą ir bendrą krepšinio suvokimą, kuris vėliau gali būti naudingas poziciniame krepšinyje, kadangi krepšinio supratimas svarbus elementas sudarant teisingą išsidėstymą aikštelėje. Respondentas T8 teigia, jog akcentuoja taip pat žaidimą be kamuolio ir jo svarbą, kadangi išmokti gerai valdyti kamuolį yra paprasčiau nei užimti teisingas pozicijas krepšinio aikštelėje ir turėti gerą, aukštą krepšinio supratimą.

4 lentelė. *Jaunųjų krepšininkų Individualiųjų įgūdžių lygis (sudaryta autoriaus)*

Kategorija	Subkategorija	Argumentuojantis teiginys
Jaunųjų krepšininkų Individualiųjų įgūdžių lygis	Vidutiniškas	T1: „Tai vidutiniškai, vidutiniškai. Atėjęs nuo aukštesnio lygio pradėjau treniruoti vaikus – nesupratau, kad jie nemoka varytis. Aš pradėjau nuo stipresnių dalykų – schemų, bet jie net paprastų dalykų nemoka padaryti. <...> Reikia viską rodyti labai aiškiai, kartoti nuolat, kitaip nieko nebus.“ T2: „Bendrai vertinu tai vidutiniškai, iš tikrųjų mažai dėmesio tam skiriama. Dabar meistriškumui mūsų mokykloje – tai vidutiniškai. <...> Vaikams dar labai trūksta. Neužtenka, ką tu nupiešei ar pasakei – jiems reikia vaizdžiai, kartoti ir kartoti. <...> Po mėnesio ar pusantro jie patys tai pagauna, bet nebus taip, kad tu pasakei – ir iš karto padarys.“

		T6: „Čia kai pagalvoji, dabar tik į gerą dabar <...>, kai pagalvoji prieš 10 metų kai tiesiog pamatei kažką ir bandai kartoti, o čia papildomai veda tėveliai, vaikai dirba. <...>“ T7: „Ne aš tai sakyčiau vidutiniškai, tikrai sakyčiau vidutiniškai. <...> Iš mano pusės aš buvau sutaręs, buvo atvažiavę konkrečiai skills'ų akademija, kur jie grynai ties tuom ir koncentruojasi.“
	Aukštas	T3: „Šiaip apie tuos įgūdžius, tai kiek pasikeitė tai tikrai. Per tuos 12 metų kai pradėjau, kokie būdavo įgūdžiai tarkim individualūs ir dabar, tai keičiasi, keičiasi greičiai viskas keičiasi – greičiai, technikos, nu aplamai viskas keičiasi.“ T4: „Aišku, labai priklauso nuo to, sakykim, ką vaikai darė iki tol. Kokiose komandose sportuoja lygio ateina, nes vis tiek jaučiasi, jeigu vaikai yra, sakykim, tų vadinamų rinktinių. Pirmų 2 komandų žaidėjai – jaučiasi, kad jų, sakykim, įgūdžių tas paketas yra didesnis ir jiems yra, kaip sakau, lengviau. <...> O tie, kurie, sakykim, yra tuose rajonų komandose – matosi mažiau. <...> Matosi, jeigu žaidėjai iš mažesnių provincijos miestelių, tai net jeigu ir žaidžia aukštesniam tam pajėgume – tikrai matosi tas įgūdžių skirtumas.“ T8: „Aš galiu lyginti su Europa. Tai realiai tą, ką aš turėjau, kadangi dirbau labai daug rinktinėse – ten dvidešimt penktųjų iki ten dvidešimt penki, dvidešimt šeši, dvidešimt septyni... žodžiu, ir du antri lygiai taip pat. Tai dabar, ką aš turėjau, pavyzdžiui, du šeštus metus – tai realiai mes visą laiką anksčiau atsilikdavom dviejose srityse: tai būdavo individualus ruošimas, taip – skills, jei tie žinai, ir fizinis rengimas.“ <...> Tai dabar nuo du tūkstančiai šeštų metų gimimo, ką aš mačiau, tai skills prasme tikrai neatsilieka. Ir tas toksai progresas, šuolis į viršų buvo labai svarbus. <...>

		Dabar žiūrint, taip kažkiek užbėgant už akių, nu tai žinai, aš nemačiau, kad ten Buzelio taurės turnyras nuo šimtai trys metais mažiau. Ir tos kartos – tai yra apie du dvyliktus, du tryliktus – nu tai skills realiai turbūt devyniasdešimt procentų žaidėjų turi geresnius skills negu devyni devyni procentų LKL žaidėjų iš lietuvių, aš turiu.“
--	--	--

4.2. JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ INDIVIDUALIŲJŲ ĮGŪDŽIŲ LYGIS

Antroje lentelėje apžvelgiamas - „*Jaunųjų krepšininkų Individualiųjų įgūdžių lygis*“, pagal respondentų atsakymus krepšininkų lygis buvo suskirstytas į „*vidutinišką*“ ir „*aukštą*“. Atsižvelgus į trenerių požiūrį vertinant jaunųjų krepšininkų lygį pastebima išsiskirianti respondentų pozicija ir pastebėjimai – nuo kritiško iki pozityvaus vertinimo.

Vidutiniškas. Respondentai *T1, T2, T6, T7* pabrėžia vidutinišką jaunųjų krepšininkų individualių įgūdžių parengimo lygį, akcentuodami pagrindinių techninių įgūdžių stoką, būtinybę nuolat kartoti elementarius veiksmus, o taip pat sisteminius trūkumus sporto mokyklose. Kiti (pvz., *T3, T4, T8*) pastebi akivaizdų progresą per pastaruosius metus ir įvardija atskiras žaidėjų grupes, kurie yra žymiai pranašesni už bendraamžius.

Aukštas. Respondento *T8* teigimu šiuo metu individualių įgūdžių lygis labai aukštas, konkrečiai įvardinant neseniai stebėtą turnyrą – „Matas Buzelis Cup 2025“ kuriame varžėsi geriausios Lietuvos jaunimo krepšinio U13 komandos kartu su JAV, Švedijos, Vokietijos, Lenkijos ir Sakartvelo komandomis ir šio turnyro metu stebėti Lietuvos jaunieji krepšininkai neatsilieka jokiais individualiais įgūdžiais, bet ir lenkia nemažą dalį dabartinių Lietuvos krepšinio lygos krepšininkų lygį – individualių įgūdžių prasme.

Tokie vertinimų skirtumai leidžia daryti prielaidą, kad žaidėjų įgūdžių lygis Lietuvoje yra skirtingas ir tai lemia keli faktoriai – trenerių kompetencija ir taikomi lavinimo metodai, jeigu treneriai naudoja modernius sprendimus, stebi dabartinę krepšinio situaciją ir prisitaiko prie naujų tendencijų – žaidėjai geba įvaldyti įvairesnius įgūdžius. Didesnis žaidėjų skaičius – sukuria palankesnes sąlygas išugdyti daugiau talentingų žaidėjų, tai ypač juntama didmiesčiuose, kadangi treneriai turi kelias tos pačios amžiaus grupių komandas, tai leidžia tolygiai paskirstyti žaidybinį laiką ir žaidėjams įgyti patirties, taip pat sukurama teisinga konkurencija, kurios dėka žaidėjai nori tapti geresni.

5 lentelė. *Individualių įgūdžių svarba (sudaryta autoriaus)*

Kategorija	Subkategorija	Argumentuojantis teiginys
Individualių įgūdžių svarba	Pranašumas tarp bendraamžių	T1: „Taip, aš turiu variantų, pavyzdžiui 3 vaikai, kurie jau net 15-os metų su vyrais pradėjo žaisti RKL a lygoj. Noriu pasakyt su papildomų darbų jisai va, pavyzdžiui, su papildomu darbu, o šiais metais atsimenu, jisai savo lygoj virš 40 taškų rinko.“ T2: „Taip, taip pat ir pats rengiu individualių įgūdžių treniruotes. Va dabar berniukų komandoj yra kokių 16 berniukų, 5 beveik visada dalyvaudavo papildomose treniruotėse, tai tie 5 geriausią pažangą padarė ir geriausiai atrodo aikštelėj.“ T3: „Aš pasakysiu taip, bent jau iš mano pusės, tie kas dirba papildomai jie yra visa galva aukščiau, taip ir lygint jeigu jis geras tai ir dar papildomai dirba daugiau.“ T4: „Dabar aš, pavyzdžiui, turiu žaidėjus, kurie sportuoja nuo 8 metų ir jau yra 12 metų. Ta prasme jų lygis yra įgūdžių prasme, lyginant su tais žaidėjais, kurie to nedarė. Tai yra, yra kitas. Na jau jų, sakykim, tikrai nereikia tiek daug pastangų įdėti.“ T5: „Dabartinėj situacijai iš tų lankančių neturiu pavyzdžių. Dabar vienas žaidėjas 14-13 žaidėjas pradėjo lankyti, nes jam gal netenkino tas žaidybinis laikas. Sunku pasakyti ar jis dadėjo ar ne toj situacijoje, bet kiek man teko Kinijoje dirbti, nes Kinijoje turėjau U10 komandą ir teko dirbti su 6 vaikais. Tai matėsi, labai didelis progresas matėsi.“ T6: „Yra skirtumas – tie, kurie lanko, turi daugiau judesių, <...> technikos išmoksta, <...> Lanko dažniausiai tie, kurie ir šiaip stipresni. Matai, kad kažko išmokę – judesiai yra.“

		T7: „Matosi kurie papildomai dirba, tai jie patys žiūri visokius video, bando atkartoti – tiek lauke, tiek per fizinį greičiausiai turbūt. Paskui kažkokius naujus elementus daro, kurių mes nedarom per treniruotes. Aišku jie išsiskiria iš tų kitų. T8: „Yra žaidėjų, kurie lanko papildomas treniruotes, ir jie, žinoma, išsiskiria. Bet tik tada, jei žino, kaip įgūdžius taikyti realiame žaidime.“
	Įgūdžių reikšmė komandiniame krepšinyje	T1: „Vienareikšmiškai, tikrai taip. Tai kodėl žaidėjų lygiai skiriasi – kamuolio varymas, sprendimų priėmimai, tikrai tik tai į naudą ir padeda. Turi daugiau pasitikėjimo savimi, tai, manau, tikrai „Kai žaidėjas geriau sugeba valdyti techniką, jam lengviau perprasti ir taktinius dalykus – sprendimų priėmimo greitis, kamuolio valdymas – viskas nuo to kyla.“ T2: „ Taip, pritariu, įgūdžiai tai jautiesi lengviau, judi aiškstelėj lengviau ir tas pats sprendimų priėmimas gaunasi greitesnis ir turi daugiau pasitikėjimo savimi.“ T7: „Taip tikrai matosi kurie vaikai jau gabesni, jie jau eina link to. <...> O kiti matosi, kad yra užsivedę, nori ir žiūri tas pačias varžybas. <...> Iš dešimt tarkim kokie du, trys domisi, mato analizuoja, tai jau kitaip jie mato visai kitaip, mato kaip lyderiai daro ir nori atkartoti ir tokie tikrai, kad išsiskiria vaikai.“
	Motyvacija tobulėti	T1: „Žaidėjai jau yra kito lygio, kaip minėjai, negu tie, kurie tiesiog ateina treniruotis, sportuoja – viskas su tuo gerai, bet tie, kurie pasiryžta ir papildomai dirba daugiau. <...> Noriu pasakyti, kad su papildomu darbu jis viską pasiekė per individualų darbą... Klausydavo, kur dar gali padirbti, kur reikia pridėti...“ T2: „Tai pat mobilumas, koncentracija, nes kiekvienas pratimas tobulina. O kad pasitikite savimi, tai tikrai taip.

		Manau, tikrai duoda ir motyvacijos, ir kitose treniruotėse matosi, kad sekasi, tobulėja.“ T5: „Tie, kurie patys analizuoja save, galvoja apie aukštesnį lygį, yra žingeidūs ir nori – tai su tokiais dirbti yra daug lengviau, nes jie ne tik greičiau supranta, ką tu jiems nori perteikti, bet ir patys ieško atsakymų, patys klausia, patys bando – jau matai, kad jiems rūpi ir kad jie patys nori tobulėti, o ne tik kad treneris liepė.“ T7: „Taip tikrai matosi kurie vaikai jau gabesni, jie jau eina link to. <...> O kiti matosi, kad yra užsivedę, nori ir žiūri tas pačias varžybas. <...> Iš dešimt tarkim kokie du, trys domisi, mato analizuoja, tai jau kitaip jie mato visai kitaip, mato kaip lyderiai daro ir nori atkartoti ir tokie tikrai, kad išsiskiria vaikai.“
--	--	---

4.3. INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ SVARBA

Pranašumas tarp bendraamžių. Pirmoje lentelės subkategorijoje (5 lentelė) aptariama – „*Individualių įgūdžių svarba*“. Respondentai pateikė savo nuomonę, kurie esminiai dalykai atspindi individualių įgūdžių svarbą ir kaip jie padeda žaidėjams krepšinio aikštelėje. Pirmoji šioje lentelėje aptariama subkategorija – „*Pranašumas tarp bendraamžių*“. Šiuo klausimu respondentai *T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8* vieningai teigė, jog papildomas – individualus darbas atneša naudingų rezultatų ir žaidėjai yra pranašesni bendraamžių tarpe, tačiau kalbant apie įgūdžių pritaikymą *T8* respondentas teigė, jog vien stiprių įgūdžių neužtenka, kadangi reikia ir juos mokėti teisingai išnaudoti krepšinio aikštelėje. Tuo tarpu *T5*, remdamasis patirtimi Kinijoje, atkreipė dėmesį, kad dirbant su 9–10 metų vaikais individualių įgūdžių srityje buvo pastebėtas ryškus progresas. Visgi dirbant Lietuvoje, pašnekovas kol kas nemato tokio paties masto žaidėjų tobulėjimo, kadangi dabartinėje situacijoje turi tik vieną žaidėją lankančią papildomas individualias treniruotes ganėtinai trumpą laikotarpį.

Įgūdžių reikšmė komandiniame krepšinyje. Sekančioje subkategorijoje – „*Įgūdžių reikšmė komandiniame krepšinyje*“, atskleidžiamas trenerių požiūris apie techniškai stipresnių žaidėjų gebėjimą geriau įgyvendinti taktines krepšinio užduotis. Pasak *T1, T2* ir *T7* geresnius individualius įgūdžius turintys žaidėjai geba lengviau orientuotis krepšinio aikštelėje, lengviau vertina žaidybines

situacijas, o tinkamas techninių įgūdžių lygmens parengimas leidžia atlikti tinkamesnius sprendimus – greičiau perduoti kamuolį, ar staigiau įvertinti situaciją kuri reikalauja greitos koordinacijos. T7 teigimu geresni žaidėjai linkę labiau domėtis sportu ir stebėti krepšinio varžybas gyvai, arba per televiziją, šias varžybas analizuoti, atkreipti dėmesį į taktinius sprendimus kas jiems padeda geriau orientuotis varžybų metu.

Motyvacija tobulėti. Paskutinėje subkategorijoje – „*Motyvacija tobulėti*“ aptariamas jaunųjų krepšininkų noras tapti geresniais. Respondentai T1 ir T2 įvardino, jog treniruojantis papildomai pastebimi geresni rezultatai, o tai žaidėją skatina dar labiau stengtis ir įsitraukti į tobulėjimo procesą, jį sekti, kadangi su žaidėjo tobulėjimo atsiranda didesnis pasitikėjimas savo jėgomis. T5 pridūrė, jog yra lengviau dirbti su žaidėjais, kurie svarsto apie aukštesnį lygį ir profesionalo karjera, kadangi jų vidinė motyvacija yra jų pačių noras tapti geresniais ir šie žaidėjai treniruojasi siekdami tikslo, o ne skatinami išorinės motyvacijos veiksmų, kaip kad patenkinti tėvų ar aplinkinių poreikius. T7 taip pat teigė: - „*matosi kurie jau eina link to [profesionalumo]*“ ir šie vaikai stengiasi labiau ir savo žaidimą tobulina ne tik krepšinio aikštelėje, bet ir stengiasi analizuoti varžybas ir gilina savo krepšinio suvokimą.

Apibendrinant šią kategoriją galima teigti, jog individualių įgūdžių svarba yra akivaizdi, žaidėjai dirbantys papildomai ir lavinantys savo įgūdžius tampa pranašesni už bendraamžius, tai jiems padeda įgyvendinti taktines krepšinio užduotis ir jie geriau jaučiasi krepšinio aikštelėje. Taip pat pastebėjus pozityvius rezultatus žaidėjai labiau nori įdėti daugiau darbo, kadangi tai lyg nenutrūkstantis procesas – pergalės ir sėkmingi epizodai verčia asmenį labiau stengtis, kadangi atsiranda didesnis pasitikėjimas savo jėgomis.

6 lentelė. *Problematika įgūdžių lavinime (sudaryta autoriaus)*

Kategorija	Subkategorija	Argumentuojantis teiginys
Problematika įgūdžių lavinime	Trenerių kompetencijos trūkumas	T2: „Manau, aišku, prisideda ir nuo pačių trenerių, kaip <...> jisai ar skiria daugiau dėmesio taktiniam ar individualiems įgūdžiams. Šiaip nuo mažumės turėtų daugiau būti individualiems įgūdžiams skirtos treniruotės. Manau, negu tam tikroms.“ T3: „Dabar visi daro ir pasidarė toks tikslas, kaip pinigų pasidarymas. Tas pats per tą patį ir kaip išsireklamuos <...> prisižiūrėti galima Facebook'e.“

		O pasižiūri ten tas pats per tą patį <...> ir pamirštama ištikrųjų, kokių pagrindų reikia vaikam.“ T4: Pas mus trūksta metimo specialistų, kurie išmanyti, kaip mokyti ir ką akcentuoti. Kiekvienas žaidėjas ir metimas – individualus, todėl vienodos taisyklės ne visiems tinka. <...> T5: Jeigu treneris neskyrė daug kamuolio varymui vaikas ir neturės. O kitas žiūrėkit tiesiog vaikas iš savęs turi ir tu gali dirbt ne dirbęs, jam dievo duota ir viskas. <...> Bet vėl gi čia yra kita problema, ką tie treneriai daro. Jeigu tas vaikas turi pakankamai anaerobinio krūvio treniruotėj, o vėliau jis ateina pas tą trenerį <...> juolab, kad duotų lengvą krūvį <...>, kad rankytė dirbtų, bet jis nuvaro su krypties keitimais, driblingais ir t.t.“ T6: „Netinkamu laiku yra mokomi netinkami dalykai. <...> Mano vaikas bėga į greitą puolimą ir vietoj to, kad mano vaikas iš paprasto dvižingsnio mestų į krepšį, jis kažkokį judesį padaro ir meta. <...> O jis rungtynių metu mēto atšokus ar iš po krepšio laisvas netinkamus judesius. Esminis dalykas aš už, tai geras įrankis tobulėti, bet turi būti tinkami dalykai, tinkamu metu daromi, o su amžium galima ir sunkesnius dalykus daryti. <...> T8: „Vyresni treneriai – ypatingai senesnės kartos – akcentuodavo tik komandinį žaidimą. Jie galvodavo, kad skills yra pačio žaidėjo reikalas. <...> Faktas tik tai, kad mes irgi su juo šnekėjom – čia, žinai, toks momentas, kur kartais mokom kažkokių judesių, ar ne – ten, tarkim, crossover'ių, bet tas žaidėjas, kuris žaidžia komandoje, realiai atlieka tokią užduotį, kad
--	--	--

		gauna kamuolį ir kažkur tai numeta... <...> Absoliučiai neišnaudoja to per rungtynes. Dažnai vaikinai mokomi daug tų kompleksiško judesių, bet jie nemoka išsirinkti, kaip juos panaudoti rungtynėse. <...> Čia tas pats kaip mokytis anglų kalbos, bet niekad jos nepanaudoti.“
	Tam tikrų įgūdžių stoka	T4: „Pirmas trūkumas – taiklumas ir metimo technika. <...> Turime vaikų, kurie nepataiko į krepšį, o tai lemia, kad jie net nežaidžia. Šiuolaikinis krepšinis reikalauja mesti iš toli – 1–2 metrai už tritaškio, o to padaryti daugelis tiesiog negali. <...> Kita problema – užbaigimas po kontakto. Trūksta gebėjimo inicijuoti kontaktą, išlaikyti kūno kontrolę. Tai susiję ir su fiziniu pasirengimu. <...> Dar viena bėda – sprendimų priėmimas. Daug laiko prie ekranų mažina dėmesio koncentraciją ir reakciją, todėl treniruotėse žaidėjai dažnai nesugeba priimti tinkamų sprendimų.“ T5: „Kas liečia individualius įgūdžius - negalėčiau vieno išskirti, sunku tiek su tais, tiek su tais. Sakysim su driblingu yra irgi tas trūkumas.“ T7: „Pagrindinė problema yra su metimu, nes aš vėl neturiu tam laiko – akcentuoti, mokinti. Ypač vaikai...“
	Laiko stoka	T1: „Per parą laiko 2 valandas yra užtektinai vaikui, kad naujo mokytis. Žinai, tai čia vėlgi, jeigu imkim taip tą laiką, tai jo mažokai yra būtent įgūdžiams, bet užtektinai, kad jisai kažkokių rezultatų siektų.“ T2: „Sezono metu tai daug iš tikrųjų būna varžybų, tai gryniniesi derinius, neimi tų meistriško patimų. Bet manau trūksta, trūksta to darbo

		savaitgaliais, mūsų mokykla savaitgaliais nesportuoja, bet duotų tas vaisių vėliau vaikams. Iš tikrųjų kažkaip mažai dėmesio tam skirta dabar individualiam tam meistriškumui. Treniruotėse būna, kad iš 18 kokie 5-6 greit pagauna, o kitiems reikia laiko, o prie to sunku grįžt, nes visada to pačio juk nedarysi. <...> Šiaip tai daug kas ir nuo trenerio priklauso, ar daugiau dėmesio skiria taktikom ar individualiam įgūdžiam, šiaip nuo mažumės turėtų būti skirta daugiau individualiam įgūdžiam skirtos treniruotės, negu taktikom.“ T3: „Kartais mažoka laiko tiems įgūdžiams. Realiai – tik prieš sezoną ir po jo. O sezono metu – nuo spalio pabaigos iki gegužės – įtemptas metas. Kai yra varžybos, dėliojiesi taip: savaitės pradžioj truputį skills’ų, fizinio, o vėliau jau taktiniai dalykai.“ T5: „Manau, čia sistemos spragos – individualiems įgūdžiams laiko neužtenka. Ypač kai vaikai žaidžia keliuose čempionatuose, už savo ir vyresnių grupes. Treneriai nori, kad jie dalyvautų visur, tad laiko tiesiog nėra – reikėtų mažinti krūvį. Sezono metu tam laiko beveik nėra, o vasarą jo tikrai pakanka ir tada turi būti skiriamas dėmesys. Kalbu apie tuos, kurie žaidžia 1 divizione – jiems per savaitę būna po 5–6 treniruotes, reikia ir poilsio.“ T6: „Aš manau, kad dabar daugiau laiko skiriama nei prieš tai, bet... per mažai. Sakyčiau, turbūt aš ir pats norėčiau daugiau laiko skirti. Dabar sezonas pasibaigė – tai daugiau įgūdžius ir stengiamės tobulinti, o sezono metu tu vis tiek nori, kad būtų rezultatas...“
--	--	---

		T7: „Aš taip negaliu skirti tiek laiko, ne. Padalinu tam treniruotės laiką, tam tikra prasme apšilimas, skills, į metimas, deriniai, kažkas žaidimas, kad išdėlioju tai. Aišku, kad būtų gerai, kad daugiau to laiko gal skirti, bet daugiau, kaip aš sakau, vaikam tą turėtų daryti ir individualiai. Jie patys, po mokyklos, lauke, su kamuoliu – čia tie įgūdžiai, tai tu juos turi zulinti kiekvieną dieną. <...> „Negali tik tais akcentuoti tik tuos įgūdžius. Norėčiau taip, kad savaitę kartą treniruotę bent jau vienas kartą būtų treniruotė, kad kažkas pravesų, kad tiktai tų įgūdžių treniruotė padarytų.“ T8: „Pas mane, kiekvieną dieną šiaip, tai jau aš nuo 2002 atsimenu, kaip 2005 gimimo vaikus treniravau – tai 15–20 minučių būdavo kiekvieną treniruotę individualiems dalykams. Ir man būdavo gaila laiko, kaip treneriai po pusvalandį žiūri į keturiolikos metų vaikus darant 5 prieš 0 derinius. <...> Pasižiūrėk į ispanus, prancūzus – nuo keturiolikos metų dauguma talentų yra internatuose, treniruojasi du kartus per dieną. <...> Pas mus – pusantros valandos treniruotė, apšilimas, rungtynės, dar taktikos – tai kiek tau lieka laiko?“
	Netinkama infrastruktūra/netinkami lavinimo metodai	T4: „Tai tikrai sutinku, kad per aukštas krepšys yra. Reikalingas. Jie bandė su kamuoliais... keitinėti kamuolius, kas yra labai prasta prasme – tai yra, iš esmės, irgi laužimas metimo, nes turėtų būti 2 dydžių kamuoliai, yra 3 dydžių kamuoliai. Metimai, sakykim, tų vėlgi stipresnių vaikų jų tinka tas – jie galėtų, yra aukštesni krepšį mesti, bet nuotolis jis yra labai svarbus. Tai turėtų mums būti formuojamas įprotis ne tritaškių metimas, o geros formos sudėliojimas metant arčiau krepšio... <...> Jeigu tu iš

		esmės ateini būdamas ten 7, 6 metų ar daugiau, ir tu negali mesti iki krepšio, nu tai koks čia malonumas... <...> Tu neturi šansų taisyti jo metimo formos, nes jis tiesiog nebe pataikys, netame esmė – jis neturi tiek jėgų.“ T7: Čia man, sakau, patiko, nežinau, biški nukrypau į šoną – pasiklausyk „BasketNews“, kur Skaistgirys kalbėjo. <...> Žiauriai sutinku su tuo, kad tas krepšinis, kur vaikai turi mėtyti į tą patį aukštį, tai čia yra didžiausia nesąmonė. Nuo laužo tą metimą iš kišenės, netaisyklingas, stipriai ne... nedameta. Dabar šoniniuose specialiai nuleidžiu, jau matau, kaip jie prašo, kad nuleiskit – dažniau pataiko. Jam tas azartas yra, kad daugiau įmestų.“ T8: „Jeigu, pavyzdžiui, turėtum mažesnius krepšius, tai jau galėtum tą metimo techniką, kurią vaikas naudotų visą gyvenimą, pradėti formuoti anksčiau. Dabar, kai krepšiai yra 3,05 m aukščio, tai realiai 99 procentai vaikų kamuolį stumia, nes tiesiog neturi jėgos. Tai statyti metimą nuo pat pradžių yra beprotiškai sunku, nes kai vėliau ta jėga atsiranda, tada viską reikia mokytis iš naujo – ir tas įgūdis turi persiformuoti, kas yra tikrai nelengva. Aišku, galima jį perdaryti, bet vis tiek... O jeigu būtų mažesni krepšiai – tu jau galėtum mokytis žymiai švaresnio metimo. Nebereikėtų to kamuolio stumti, ir įgūdis ateitų natūraliai, anksčiau. Aš tikrai už tai.“
--	--	--

4.4. PROBLEMATIKA ĮGŪDŽIŲ LAVINIME

Trenerių kompetencijos trūkumas. Lentelėje (6 lentelė) aptariama – „*Problematika įgūdžių lavinime*“. Šioje dalyje treneriai pateikė problemines sritis individualių įgūdžių lavinime, viena iš jų

– „*Trenerių kompetencijos trūkumas*“. Respondentai išskyrė, kad dalis trenerių nepakankamai kompetentingi lavinti individualius įgūdžius – tiek dėl žinių stokos, tiek dėl netinkamų treniravimo prioritetų. T2 pastebi, kad daug kas priklauso nuo trenerio požiūrio, ar treneris pakankamai dėmesio skiria individualiems įgūdžiams, ar yra labiau orientuotas į taktinę krepšinio dalį. T3 kritikuoja individualių įgūdžių trenerių darbą, jog šiuo metu socialiniuose tinkluose vyrauja daug reklamos, tačiau treneriai taikys tuos pačius treniravimo metodus visiems žaidėjams, tokiu atžvilgiu pasireiškia materialūs trenerių siekiai, o ne noras išugdyti talentingus žaidėjus.

T4 pabrėžia, jog ypač trūksta metimo techniką išmanančių trenerių bei, kad šiuo metu ne visi treneriai sugeba individualizuoti įgūdžių lavinimą pagal žaidėjo poreikius bei gebėjimus. T5 atkreipia dėmesį į nesuderintą krūvio paskirstymą ir tai, kad treneriai neatsižvelgia į žaidėjų fizinį pasirengimą – kai kada individualios treniruotės net pakenkia dėl netinkamo krūvio parinkimo, kadangi neatsižvelgiama į žaidėjų savaitinį krūvį, todėl žaidėjai nualinami, o tai neduoda tinkamos naudos įgūdžių lavinime.

Respondentas T6 pasisako apie neteisingą turinio paskirstymą pagal amžių – vaikai mokomi netinkamų ar per sudėtingų veiksmų, nesuvokiant, kada ir ką reikia ugdyti, kadangi remiantis šio respondento patirtimi žaidėjas pritaikė išmokus įgūdžius netinkamose varžybų situacijose. T8 teigimu vyresnės kartos treneriai ignoruoja individualių įgūdžių svarbą ir mano, jog tai asmeninis žaidėjo reikalas, taip pat respondentas pridūrė, jog svarbu ne tik išmokti naujų įgūdžių, bet ir mokėti juos pritaikyti tinkamu metu - varžybose ar treniruotėse.

Remiantis respondentų atsakymais, svarbu, jog treneriai domėtųsi naujausiomis krepšinio tendencijomis, taikyti modernius treniravimo metodus. Taip pat, svarbu, jog treneriai ne tik išmokytų žaidėjų naujų judesių, bet ir tinkamai informuotų krepšininkus, kaip šiuos judesius pritaikyti žaidybinėse situacijose, kadangi kai judesiai atliekami treniruotėse be gynėjo ar imituoju gynybą nesuteikiamas nuspėjamumo atvejis, kadangi varžybų metu gynėjai gali atlikti nuspėjamus judesius, kitaip tariant ne tokius, kaip tikisi žaidėjas, todėl atliekamas individualių įgūdžių judesys gali tapti neefektyvus.

Tam tikrų įgūdžių stoka. Apžvelgiant sekančią respondentų įvardintą sritį – „*Tam tikrų įgūdžių stoka*“. Respondentai *T4*, *T5* ir *T7* teigė, kad trūkumai su kuriais dažniausiai susiduriama yra – netinkama metimo technika, kamuolio varymo neužtikrintumas, sprendimų priėmimo klaidos. *T4* teigia, jog prasta metimo technika lemia prastą pataikymą į krepšį, o tai esminė problema, kodėl žaidėjas gali negauti žaidybinio laiko. Respondento nuomone galima mokėti daugybę įvairių judesių, tačiau neįvaldžius tinkamos metimo technikos ir nepataikant į krepšį žaidėjas negaus pakankamai žaidybinio laiko.

T7 taip pat mano, jog kamuolio metimo technika yra be galo svarbus elementas krepšinyje ir šio aspektu trūksta laiko ir žinių žaidėjus išmokyti taisyklingos metimo į krepšį technikos. Respondentas *T4* taip pat išskiria metimų užbaigimą po kontakto, tai susiję ir su žaidėjų koordinacija bei fizinių savybių trūkumu arba kitaip tariant fiziniu pasirengimu.

Respondentas *T5* nurodo, kad nėra vienos dominuojančios įgūdžių spragos, tačiau šiuo metu yra juntamas kamuolio varymo technikos trūkumas.

Respondentų teigimu, jaunųjų krepšininkų lavinimo procese trūksta specifinių žinių lavinant individualiuosius įgūdžius, taip pat juntamos ir struktūros ugdymo problemos, kurios lemia laiko ir resursų stoką.

Laiko stoka. Dar viena respondentų įvardinama probleminė sritis individualių įgūdžių rengime – „*Laiko stoka*“. Respondentai (*T1-T8*) vieningai teigia, jog krepšinio sezono metu individualių įgūdžių lavinimui trūksta laiko, kadangi įtemptas varžybų kalendorius nulemia treniruočių struktūros pokyčius, todėl treneriai privalo pakankamą dėmesį skirti ir taktiniam žaidėjų parengimui. Respondentai *T3*, *T5* ir *T6* pabrėžia, kad nuo spalio iki gegužės mėnesio intensyviausias varžybų periodas, todėl būtent šiuo periodu tenka daugiau dėmesio skirti taktikai, o treniruotės metu individualių įgūdžių lavinimui skiriama labai ne daug laiko.

T2, *T5* ir *T8* išskiria ir organizacinius esamos situacijos trūkumus – sporto mokyklos nedarba savaitgaliais, o žaidėjai dalyvauja ne tik savo, bet ir vyresnių amžiaus grupių čempionatuose. Respondentų *T2* nuomone papildomas darbas savaitgalį padėtų žaidėjams tapti geresniais, tačiau *T5* išskiria, jog reikalingas ir atsistatymo laikotarpis, kadangi be poilsio žaidėjas turi didesnę persitreniravimo riziką.

T7 ir *T1* pripažįsta, kad įgūdžių tobulinimas reikalauja kasdienės praktikos, kurios neįmanoma užtikrinti vien tik komandinių treniruočių proceso metu. *T7* pabrėžia, kad dalis atsakomybės tenka ir

patiems vaikams, kurie turėtų dirbti papildomai, savarankiškai, kadangi komandinis treneris negali pasirūpinti kiekvienu žaidėju individualiai.

T2 ir T6 taip pat teigia, jog nėra daug žaidėjų, vaikų kurie geba greitai įsisavinti naujus judesius ir įgūdžius, todėl įgūdžių lavinimui trūksta laiko, kadangi treniruočių procesas turi judėti pirmyn.

Interviu rodo, kad laiko trūkumas yra sisteminė problema, trukdanti kryptingam ir nuosekliam individualių įgūdžių lavinimui. Treneriai pabrėžia, jog norint pasiekti geresnių rezultatų, būtina peržiūrėti treniruočių struktūrą, optimizuoti varžybų krūvį bei ieškoti galimybių skirti daugiau laiko asmeniniam tobulėjimui, ypač sezono metu. Taip pat išryškėja poreikis aiškesnei individualių treniruočių integracijai į bendrą ugdymo sistemą.

Netinkama infrastruktūra/netinkami lavinimo metodai. Paskutinė aptariama probleminė sritis jaunųjų krepšininkų individualių įgūdžių lavinime yra – „*Netinkama infrastruktūra/netinkami lavinimo metodai*“. Respondentų T4, T7 ir T8 teigimu, jauname amžiuje ypač 6-9 metų laikotarpyje vaikai turėtų žaisti ir mokytis krepšinio pagrindų naudojantis žemesne krepšinio konstrukcija. Tai lemia žaidėjų fizinio savybių trūkumas jauname amžiuje, kadangi vaikai dar nėra pilnai sutvirtėję, o pataikyti į krepšį tokiam amžiui sudėtingiau dėl jėgos trūkumo. Respondentų teigimu žemesnis krepšys leistų efektyviau jaunos žaidėjas mokyti kamuolio metimo technikos, o vėlesniame amžiuje nereikėtų atlikti tiek daug metimo formos korekcijų, kadangi vienintelis pasikeitęs faktorius būtų krepšinio konstrukcijos aukštis. Šiuo metu sporto sistemoje naudojami skirtingi kamuolio dydžiai, tačiau tai neužtikrina lengvesnio jaunųjų krepšininkų ugdymo kelio, kadangi ir mažesniu kamuoliu 6-9 metų žaidėjai pagal savo brandos savybes gali pataikyti tik iš artimų distancijų, o tai formuoja tam tikrus įpročius, kadangi žaidėjai nesirenka sudėtingesnių metimų, kurie skatintų kūrybiškumą žaidžiant 1 prieš 1.

Remiantis respondentų išvalgomis galima teigti, jog žaidėjų taiklumas susijęs su ankstyvame žaidėjų amžiuje naudojama netinkama infrastruktūra t.y. per aukšta krepšinio konstrukcija bei netinkamo dydžio krepšinio kamuoliais, kurie lemia metimo technikus trūkumus. Siekiant efektyvaus ir ilgalaikio individualių įgūdžių lavinimo proceso, būtina pritaikyti treniruočių aplinką pagal vaikų amžių bei fizinius gebėjimus.

7 lentelė. *Bendradarbiavimo tarp komandų ir individualių įgūdžių trenerių svarba (sudaryta autoriaus)*

Kategorija	Subkategorija	Argumentuojantis teiginys
Bendradarbiavimo tarp komandų ir individualių įgūdžių trenerių svarba	Žaidėjų ugdymas taptų efektyvesnis	T1: „Rezultatų jo būtų žymiai geresni ir rezultatai. Iš tikrųjų tai ir trūksta to žmogaus, kuris žinai domėtusi seminarais, visiems žinai visus kažkur tais nu nukreiptų į tam tikrą linkmę, kad ten va važiuojam tenais, kad koordinuotų viską.“ T2: „Manau gera idėja, tik reikėtų plačiau pamastyti, išnagrinėti, bet kodėl gi ne. Kažkokie gal net kursai, individualių įgūdžių kursai galėtų būti, profesionalių trenerių.“ T3: „Papildomas darbas kas be ko, pradėkim nuo to, kad turi būti atskirai individualių įgūdžių darbas ir fizinio parengimo. Aš gal labiau už fizinio parengimo, kadangi kiek galiu pats padaryti individualių įgūdžių. Bet kuo daugiau papildomo, aš skaitau, kad reikalingas ir bendradarbiavimas treneriai su kolegom būtinas, nereikia užsidaryti savyje ir galvoti, jog esi geriausias.“ T4: Tikrai taip, tai yra būtinas dalykas ir ir ir prie šito dalyko. Mes tikrai įsivelia į, kaip sakau, į tą... Konkuravimą.. Versija, kurioj nelaimi nei individualus treneris, nei komandinis treneris ir vaikai, sakykim, šitoj vietoj gaunasi nuskriausti. [...] Puikiausias pavyzdys šitoj vietoj yra Kauno Žalgirio sistema – tai yra daugiausia individualių trenerių turinti akademija. Tai yra didžiausias dėmesys skiriamas individualiam žaidėjų meistriškumui ir tikrai reikia pasižymėt, kad

		individualus fizinis meistriškumas priklauso ir nuo fizinio pasiruošimo... T5: „Jo, aš manau, kad turėtų ir manau, kad pasiteisintų, bet manau, kad komandos-klubai turėtų žinoti trenerio kompetenciją. Aš manau, kad tai sietina ir tai pakeltų žaidėjų lygį tai vienareikšmiškai. Jeigu tai yra profesionalai kurie ne daro beleką. Bet tai kita medalio pusė, kokius mes trenerius imam, ar tik tuos kurie sukuria Instagram paskyrą, tai ne. Aišku bet koks krūvis yra gerai, bet tas darbas turi būti kryptingas.“ T6: „Aš tikrai už ir norėčiau, kad dirbtų individuliem ir dirbti bendrom jėgom.. <...> Visi šitie žmonės ir tikrai daug labiau padėtume vieni kitiems bendrauji, žinai visi tie žmonės.“ T7: „Tai čia tikrai už, tai aišku, kad taip, kaip ir kalbėjom apie tai, savaitę, kad bent kartą būtų (treniruotė), kaip minimum, o du kartai idealu. <...> Tas papildomas darbas, ar konkrečiai tie įgūdžiai aišku, kad vaikui reikia. T8: „Aš manau, kad tikrai turėtų [bendradarbiauti]. Aš pats, su kuo dirbu individualiai, aš lygiai taip pat ateinu, kiek galiu, kiek turiu laiko – ateinu pasižiūrėti, ką vaikas daro, ką jam duoti ir taip toliau.“ <...> Yra daug trenerių, kuriems nepatinka, kad dirba su kitu. Nežinau, ar čia kažkoks pavydas, ar dar kažkas. <...> Bet aš manau, kad tikrai tas bendradarbiavimas ir vaikui, ir treneriui komandoje būtų į naudą. <...> Ta diskusija tikrai turėtų būti. Kad nebūtų taip, kad dirbi su vaiku, o paskui
--	--	---

		komandinis treneris sako: 'ką tu čia padirbai – čia nesąmonės...“
--	--	---

4.5. BENDRADARBIAVIMO TARP KOMANDŲ IR INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ TRENERIŲ SVARBA

Paskutinėje interviu dalyje (žiūrėti 7 lentelę) respondentai pateikė nuomonę apie – „Bendradarbiavimo tarp komandų ir individualių įgūdžių trenerių svarbą“. Šioje dalyje buvo siekiama sužinoti trenerių nuomonę apie bendradarbiavimo galimybes ir ar tai padėtų efektyviau lavinti žaidėjus bei siekti aukštesnių rezultatų.

Žaidėjų ugdymas taptų efektyvesnis. Šioje subkategorijoje visi treneriai (*T1–T8*) vieningai sutarė, jog bendradarbiavimas tarp krepšinio komandų trenerių ir individualių įgūdžių lavinimo trenerių yra būtinas, norint pasiekti aukštų rezultatų žaidėjų rengime. *T1* pastebi, jog sporto mokykloms reikėtų specialisto, kuris domėtųsi trenerių kompetencijos kėlimo galimybėmis – atrastų kvalifikacijos kėlimo kursų, skatintu trenerius nuolatos atnaujinti turimas žinias ir taip stebėtų tobulėjimo procesą. Respondentas *T2* mano, jog šia tema turėtų būti sukurti kursai, kadangi informacija stipriai pasikeitė per daugelį metų, tad tokiu atveju treneriai galėtų atnaujinti turimas žinias.

T3 ir *T6* pabrėžia, kad būtinas ne tik bendras darbas, bet ir nuolatinė komunikacija tarp trenerių, nes kiekvienas gali prisidėti iš savo srities: vieni treneriai turi daugiau žinių fizinio rengimo srityje, kiti – techninių įgūdžių lavinimo srityje. *T4* pastebi, jog susiduria su konkurencija tarp trenerių, dėl kurios nukenčia vaikų lavinimo ir ugdymo kokybė ir tai nepadeda siekti bendrų tikslų. Respondentas, kaip pavyzdį įvardino Kauno „Žalgirio“ jaunimo ugdymo sistemą, kuri turi didžiausią personalo skaičių bei įvairiausią specialistų spektrą, t.y. individualių įgūdžių treneriai lavina žaidėjų įgūdžius, fizinio rengimo treneriai rūpinasi žaidėjų fizine būkle, o komandiniai krepšinio treneriai stengiasi išmokyti žaidėjus, kaip teisingai išpildyti taktines užduotis.

T5 ir *T7* iškelia trenerių kompetencijos klausimą – individualūs treneriai turi būti kvalifikuoti, o jų darbas kryptingas, ne paviršutiniškas ar pagrįstas vien reklama ir materialiais siekiais. *T8* išryškina problemą, kad kai kurie komandiniai treneriai nenoriai priima išorinių individualių trenerių indėlį, kartais net menkina jų darbą, nors iš tiesų, vaiko tobulėjimui didelę reikšmę turi nuoseklus ir bendras darbas tarp visų sričių specialistų.

Remiantis respondentų įžvalgomis, galima teigti, jog efektyvus bendradarbiavimas tarp komandinių ir individualių įgūdžių trenerių reikalingas užtikrinti aukštesnio lygio žaidėjų ugdymui. Toks bendradarbiavimas turėtų būti pagrįstas ne konkurencija, o pasitikėjimu ir nuolatine komunikacija siekiant tikslingai ir kryptingai rengti aukšto meistriškumo žaidėjus bei taisyti žaidėjų netinkamus įpročius ar techninius trūkumus. Tokiu būdu būtų galima išvengti dažnai žaidėjų ugdyme pasitaikančių žaidėjų klaidų, o krepšininkai galėtų jaustis labiau pasitikintys savo jėgomis, kadangi treneriai parodo pasitikėjimą ir skatina žaidėjus nuolatos tobulėti bei siekti savo užsibrėžtų tikslų.

DISKUSIJA

Atlikto kokybinio tyrimo tikslas buvo atskleisti trenerių požiūrį į individualių įgūdžių lavinimo svarbą jaunųjų krepšininkų rengimo procese. Remiantis tyrimo rezultatais paaiškėjo, kad treneriai individualius įgūdžius vertina kaip vieną svarbiausių žaidėjų tobulėjimo komponentų, ypač formuojant žaidėjo universalumą, pasitikėjimą savimi ir pranašumą prieš bendraamžius. Tai sutampa su teorinėje darbo dalyje nagrinėta autorių, Koryahin, Dutchak, Iedynak, Blavt, Galamandjuk ir Cherepovska (2018) nuomone, jog ypač svarbus krepšininkų sportinių gebėjimų tobulinimui yra jų techninis pasirengimas – pagrindas, kuris formuojamas ankstyvame amžiuje. Autorių Koryahin V., Blavt O., (2019) teigimu, įrodyta, kad techninių įgūdžių trūkumų pereinant į suaugusiųjų komandas negalima visiškai kompensuoti net ir pakankamai aukštu fizinio pasirengimo lygiu.

Remiantis antrinių duomenų analizėje žymių Lietuvos krepšinio trenerių ir buvusių Lietuvos rinktinės žaidėjų pasisakymais, galima teigti, kad Lietuvos krepšinio sistema susiduria su kompleksiniais sunkumais. Vienas iš jų - jog turime gerus komandinius žaidėjus, gebančius organizuotai atlikti pavestas užduotis, tačiau, esant situacijoms, kuriomis tenka improvizuoti, pasigęstame žaidėjų, gebančių atlikti kūrybiškus individualius veiksmus, tai susiję su mūsų krepšinio sistemos trūkumais ir jaunimo lavinimo metodais, kadangi daugelis krepšinio trenerių, treniruojančių jaunuosius krepšininkus, orientuoti į komandines pergales, o ne į žaidėjų progresavimą. Taip pat žymūs treneriai pripažįsta, jog jaunimo ugdymo sistemoje nepakankamai dėmesio skiriama individualių įgūdžių lavinimui ir šių įgūdžių tobulinimo procesui. Atsižvelgiant į antrinių duomenų analizės rezultatus, kilo mokslinė problema - ištirti trenerių požiūrį į individualių įgūdžių lavinimo svarbą, tam jog būtų galima daryti prielaidą, ar šių įgūdžių lavinimui reikia skirti didesnę dėmesį ir ar treneriai prisideda prie šių įgūdžių lavinimo bei su kokiomis problemomis jie susiduria šiuo metu.

Kokybinio tyrimo metu ištirta, kad treneriai vieningai pritaria, jog individualūs įgūdžiai padeda geresnių krepšinio rezultatų siekimui. Taip pat, treneriai vieningai teigia, jog jauname amžiuje reikia užtikrinti tinkamą individualių įgūdžių parengimą, jog žaidėjai įgytų tinkamus įgūdžius bei įpročius, kadangi vyresniame žaidėjų amžiuje sunku taisyti klaidas ir išmokyti taisyklingos technikos. Trenerių nuomone, yra akivaizdu, jog papildomai dirbantys žaidėjai yra pranašesni už bendraamžius, kadangi aukštesnis individualių įgūdžių lygis leidžia geriau atlikti komandines krepšinio užduotis bei esant poreikiui atlikti geresnius individualius sprendimus. Autoriaus Guimarães (2021) teigimu, techniniai įgūdžiai, atrodo, yra net svarbesni nei fiziniai rodikliai jaunųjų krepšininkų atrankos ir specializacijos etapuose, nes jie mažiau priklauso nuo biologinės brandos skirtumų. Tarp tiriamųjų įvardintų svarbiausių individualių įgūdžių vyrauja kamuolio varymo technika bei kamuolio metimo technika,

tai parodo, kad šiuolaikiniame krepšinyje svarbu gebėti efektyviai žaisti 1 prieš 1, kurti pranašumo situacijas krepšinio aikštelėje bei taikliais metimais rezultatyviai užbaigti atakas. Taip pat, trenerių nuomone, individualiai stipresni žaidėjai siekia tapti profesionaliais krepšininkais, kadangi geri krepšinio rezultatai suteikia papildomą motyvaciją siekti aukštesnių tikslų ir labiau domėtis krepšiniu. Tokiu atveju žaidėjai ne tik tobulina savo veiksmus, bet ir analizuoja rungtynes, klaidas, tendencijas ir tai pritaiko krepšinio aikštelėje. Guimairães et al. teigia, (2019) jog didesnę patirtį turintys žaidėjai dažniausiai pasižymi geresniais techniniais ir fiziniais gebėjimais bei lenkia savo bendraamžius savarankiškai vertinamuose taktiniuose įgūdžiuose. Taip pat, ilgesnę treniravimo patirtį turintys treneriai atskleidė, jog per pastarąjį 5-10 metų laikotarpį Lietuvos jaunimo krepšinio situacija yra besikeičianti, kadangi jaunesnių trenerių požiūris yra kitoks ir yra akivaizdus pokytis individualių įgūdžių lavinimo prasme, kadangi vis daugiau trenerių atkreipia dėmesį į šių įgūdžių lavinimo svarbą, tačiau vis dar susiduriama su trenerių kompetencijos problema, kadangi ne visi treneriai turi pakankamai kompetencijų šių įgūdžių lavinime ir ne retai treneriai negeba kryptingai lavinti šių įgūdžių bei sekti individualių įgūdžių lavinimo proceso. Nors situacija yra gerėjanti, didžioji dauguma trenerių jaunųjų krepšininkų individualių įgūdžių lygį įvardino kaip vidutinį, nors vienas apklaustasis, treniruojantis vienas geriausių Lietuvos jaunimo komandų, įvardino, jog šiuo metu Lietuvos jaunieji krepšininkai individualiaisiais įgūdžiais nuo Europos jaunimo neatsilieka.

Treneriai išskyrė ir sisteminės krepšinio problemas, kurios neleidžia taikyti tinkamų lavinimo metodų, vienas iš jų – krepšinio konstrukcija nepritaikyta pagal žaidėjų brandos etapus. Jauni žaidėjai 7-10 metų treniruojasi su lygiai tokia pat krepšinio konstrukcija (3,05m), kuria naudojasi ir suaugę žaidėjai, tad, tiriamųjų nuomone, krepšiai jauname žaidėjų amžiuje turėtų būti pritaikyti pagal jaunųjų žaidėjų fizines savybes, tuomet būtų galima mokyti tinkamos kamuolio metimo technikos. Okazaki ir kiti (2004) tvirtina, kad metimas laikomas svarbiausia krepšinio technika. Ši technika taip pat laikoma vienu sudėtingiausių judesių, kuriuos reikia mokyti ir išmokti, nes jos atlikimui gali turėti įtakos daugybė veiksnių. Autorių Isaacs ir Karpman (1981) teigimu, krepšinio inventoriaus pritaikymas buvo pripažintas naudingas įgūdžių mokymuisi ir rezultatyvumo gerinimui. Taikant suaugusiųjų krepšinio taisykles galima pastebėti, kad paaugliai dažnai kompensuoja fizinių galimybių trūkumus didesne judesių amplitude, plokštesne kamuolio skrydžio trajektorija ir metimo kampais, taip pat didesniu greičiu, dėl to sumažėja metimų tikslumas – tai pasireiškia mažesniu pataikymo procentu. Tai atsitinka tada, kai dėl fizinių apribojimų metimo impulso generavimas tampa svarbesnis už metimo stabilumą, siekiant sukurti reikiamą greitį. (Thomas et al., 2023)

Atliktas tyrimas atskleidė, jog treneriai pripažįsta, kad individualių įgūdžių lavinimo svarba jaunųjų krepšininkų lavinimo etape yra neabejotina, tačiau išvardintos problemos nepadedą užtikrinti

sisteminio ir nenutrūkstančio proceso, kadangi susiduriama ne tik su ugdymo ir lavinimo programos trūkumais, tačiau taip pat su infrastruktūros nepritaikymu pagal žaidėjų fizinės brandos savybes. Svarbu atsižvelgti, jog tyrimo dalyviai yra iš skirtingų Lietuvos miestų ir regionų, tad tai nusako bendrą Lietuvos krepšinio sistemos situaciją. Šiuo aspektu prastesnis individualių įgūdžių lygis juntamas mažesniuose Lietuvos miestuose, turinčiuose prastesnę infrastruktūrą ir ne tokį didelį krepšinio specialistų bei krepšinio sporto šaką lankančių vaikų kiekį.

Viena iš Lietuvos krepšinio sistemos tobulinimo galimybių, kuri yra įvardinama tyrimo dalyvių, yra bendradarbiavimas tarp trenerių - tai svarbus kultūrinis aspektas, kuris padėtų skirtingų sričių specialistams prisidėti prie žaidėjų lavinimo ir tobulėjimo. Šis aspektas padėtų atverti naujas galimybes Lietuvos krepšinio sistemos tobulinime ir geresnių rezultatų siekime.

IŠVADOS

1. Mokslinė šaltinių analizė atskleidė, kad individualių įgūdžių lavinimas yra ypatingai svarbus procesas jaunųjų krepšininko lavinimo etape. Ypač svarbus krepšininkų sportinių gebėjimų tobulinimui yra jų techninis pasirengimas – pagrindas, kuris formuojamas ankstyvame amžiuje (Koryahin, Dutchak, Iedynak, Blavt, Galamandjuk ir Cherepovska, 2018).
2. Tyrimo rezultatai atskleidė trenerių požiūrį į individualiųjų įgūdžių lavinimo svarbą. Apklaustųjų teigimu, papildomas – individualus darbas atneša naudingų rezultatų ir žaidėjai yra pranašesni bendraamžių tarpe, geba geriau įgyvendinti taktines krepšinio užduotis ir turi didesnę motyvaciją tobulėti, kadangi pasitiki savo jėgomis ir nori dirbti papildomai.
3. Paaiškėjo tiriamųjų nuomonė apie dabartinių jaunųjų krepšininkų individualiųjų įgūdžių parengtumą. Nors respondentai vieningai teigė, kad individualūs įgūdžiai ir jų lavinimas yra labai svarbus reiškinys, dauguma trenerių įvardino, jog šiuo metu vis dar vyrauja vidutinis individualiųjų įgūdžių parengtumo lygis jaunųjų krepšininkų tarpe.
4. Išanalizavus antrinius duomenis paaiškėjo, jog Lietuvos krepšinio sistemoje vyrauja keli struktūriniai iššūkiai, stokojama individualiai stiprių ir kūrybiškų žaidėjų, dominuoja taktinio pobūdžio, žaidėjų laisvę ribojantis krepšinio stilius, individualių įgūdžių lavinimui skiriama nepakankamai dėmesio, o dalis perspektyvių jaunųjų krepšininkų tobulėja užsienyje - taip silpnėja vietinių lygų konkurencingumo lygis.
5. Paaiškėjo, jog dauguma trenerių mano, kad individualių įgūdžių lavinimas yra svarbus jaunųjų krepšininkų ugdymo procesas, kuris lemia tolimesnius aukštesnius sportinius rezultatus. Remiantis atliktais interviu su krepšinio treneriais, identifikuotos pagrindinės individualių įgūdžių lavinimo stiprybės ir trūkumai, leidžiantys teigti, jog Lietuvos krepšinio sistemoje reikalingi infrastruktūros tobulinimo darbai – t.y. žemesnių krepšių įrengimas sporto mokyklose, kad jaunieji krepšininkai galėtų mokytis taisyklingos metimo technikos nuo ankstyvo amžiaus. Treneriai turėtų kelti kompetenciją sekdami naujausias krepšinio pasaulio tendencijas ir taikyti modernius jaunųjų krepšininkų lavinimo metodus t.y. daugiau dėmesio skirti individualiems įgūdžiams nei taktiniams ir komandiniams krepšinio veiksmais. Treneriai turėtų bendradarbiauti tarpusavyje ir ieškoti efektyvesnių būdų, kaip pagerinti žaidėjų lavinimo ir ugdymo procesą, kuomet žaidėjai treniruojasi ne tik pas vieną trenerį, tai užtikrintų nuoseklų žaidėjų tobulinimo procesą.

LITERATŪRA

- Altavilla, G., D'Isanto, T., D'Elia, F. (2020). The educational value of rules in basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(4proc), S1195–S1203.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc4.21>
- Argiriou, M., Rousanoglou, E., Boudolos, K., & Bolatoglou, T. (2014). The role of preceding technical and tactical skills on jump shot accuracy in male and female basketball players. *Journal of Athletic Enhancement*, 3(4). <https://doi.org/10.4172/2324-9080.1000157>
- Balčiūnas, M., Matulaitis, K., Stonkus, S. (2009). Main indices of different age male basketball players' physical and technical preparedness level and their dynamics | Įvairaus amžiaus krepšininkų pagrindiniai fizinio ir techninio parengtumo rodikliai ir jų kaita. *Sporto mokslas / Sport Science*, 2, 58–64.
- báñez, S., Buñuel, P., Feu, S., & García, J. (2010). Progression of Spanish national team basketball players by age and sex. *The Open Sports Sciences Journal*, 3, 118–128.
<https://doi.org/10.2174/1875399X01003010118>
- Coutinho, P., Mesquita, I., Fonseca, A. (2016). Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(2), 279–293. <https://doi.org/10.1177/1747954116637499>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Devyneri metai be pergalių – kas nutiko Lietuvos krepšiniui?. Transliuota 2024 m. liepos 29 d., Lietuvos Radijas ir Televizija, Prieiga per internetą:
<https://www.lrt.lt/naujienos/sportas/10/2328044/devyneri-metai-be-pergaliu-kas-nutiko-lietuvos-krepsiniui?srsId=AfmBOoqhXHKh8xMewCpkqh-sNJx9Ty1Tv0wP4UXUs2znONBng2UH2W-l>
- Feng, L. (2021). Research on mini basketball: Spanish experience and Chinese enlightenment. *Frontiers in Sport Research*, 3(5), 19–25. <https://doi.org/10.25236/FSR.2021.030504>

- Feng, L. (2021). Research on mini basketball: Spanish experience and Chinese enlightenment. *Frontiers in Sport Research*, 3(5), 19–25. <https://doi.org/10.25236/FSR.2021.030504>
- Ferraz, Ricardo & Marques, Mário & Branquinho, Luís & Marinho, Daniel. (2021). Effects of Applying a Training Program on Basketball Shooting in Young Players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 16. 307-318. 10.14198/jhse.2021.16.Proc2.16.
- FIBA, 2025. *FIBA World Ranking presented by NIKE – Men*. Prieinama: <https://www.fiba.basketball/en/ranking/men> [Prieiga: 2025 m. balandžio 25 d.].
- Gaizauskaite, Inga & Valavičienė, Natalija. (2016). Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu (vadovėlis).
- Guimarães, E., Baxter-Jones, A. D. G., Williams, A. M., Tavares, F., Janeira, M. A., Maia, J. (2021). Modelling the dynamics of change in the technical skills of young basketball players: The INEX study. *PLoS ONE*, 16(9), e0257767. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257767>
- Guimarães, E., Baxter-Jones, A., Williams, A., Tavares, F., Janeira, M., Maia, J. (2021). The role of growth, maturation and sporting environment on the development of performance and technical and tactical skills in youth basketball players: The INEX study. *Journal of Sports Sciences*, 39(9), 979–991. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1853334>
- Guimarães, E., Ramos, A., Janeira, M. A., Baxter-Jones, A. D. G., & Maia, J. (2019). How does biological maturation and training experience impact the physical and technical performance of 11–14-year-old male basketball players? *Sports*, 7(12), 250. <https://doi.org/10.3390/sports7120250>
- Isnaini, L. M. Y., Saputra, S. Y., Imansyah, Y., Hidayatullah, M. R., & Anam, K. (2022). The quality skill level of playing basketball young basketball player. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(4), 440–450. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i4.18650
- Kardelis, K. Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Kaunas, 2002.
- Koryahin, V., Blavt, O. (2019). Study of the technical training system of young athletes. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 19(2), 64–68. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2019.2.02>

- Kumar, P. (2017). Efficacy of multiple jump drill training on selected power parameters of basketball players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 6(2), 32–36. <https://doi.org/10.26524/2017.06.02.7>
- Leite, N., Santos, S., Sampaio, J., & Ruano, M. (2013). The path to expertise in Portuguese and USA basketball players. *Kinesiology*, 45, 194–202.
- Lietuvos krepšinio krizę apžvelgę ekspertai: talentais bandome užkamšyti per daug skylių. LRT.lt radijas, transliuota 2024 m. liepos 9 d. Prieiga per internetą: https://www.lrt.lt/mediateka/irasas/2000349645/lietuvos-krepšinio-krize-apzvelge-ekspertai-talentaibandome-uzkamsyti-per-daug-skyliu?srsId=AfmBOorkwxkYgF9jFPEOVMMsCGydIViYVrILPUH7jhcsGA1G_fnTHpXs
- Malina, Robert & Bouchard, Claude & Bar-Or, Oded. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. 10.5040/9781492596837.
- Matulaitis, K., Stonkus, S. (2018). Įvairaus amžiaus krepšinio komandų žaidimo rezultatyvumo ir metimų įvairovės rodiklių analizė. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(72). <https://doi.org/10.33607/bjshs.v1i72.452>
- Montella, M., Ceciliani, A., Morsanuto, S., Federici, A., Altavilla, G. (2019). Development of motor skills applied to basketball in the developmental age. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4proc), S835–S840. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.46>
- Moran, A. P., Guillot, A., MacIntyre, T., & Collet, C. (2012). *Re-imagining motor imagery: Building bridges between cognitive neuroscience and sport psychology*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 226. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00226>
- O'Connor, J., Alfrey, L., & Penney, D. (2022). Rethinking the classification of games and sports in physical education: A response to changes in sport and participation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(6), 563–576. <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2061938>
- Okazaki, V., Rodacki, A. (2005). Changes in basketball shooting coordination in children performing with different balls. Gauta iš: https://www.researchgate.net/publication/236889881_CHANGES_IN_BASKETBALL_SH

OOTING COORDINATION IN CHILDREN PERFORMING WITH DIFFERENT BALLS

- Ostojic, S. M., Mazic, S., Dikic, N. (2006). Profiling in basketball: Physical and physiological characteristics of elite players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 740–744.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Piñar, M. I., Cárdenas, D., Ala, F. (2009). Participation of minibasketball players during small-sided competitions.
- Pinilla-Arbex, J., Pérez-Tejero, J., Van Biesen, D., Polo, I., Janssens, L., Vanlandewijck, Y. (2024). Cognitive development and decision making in basketball: A comparison between male players with and without intellectual impairment and across different age groups. *Journal of Human Kinetics*, 93, 231–243. <https://doi.org/10.5114/jhk/185430>
- Prasetyo, T., Padli, P., Sin, T., Yenes, R., Zarya, F., Candra, O., Munir, A. (2024). Integration and non-integration of life skills: Is there an influence on the development of basketball shooting skills? *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 57(1), 117–126. <https://doi.org/10.23887/jpp.v57i1.74950>
- Prem Kumar, N. (2014). Effect of basketball-specific footwork training protocol on selected offensive and defensive skills in basketball. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(2), 60–66. Gauta iš <http://www.ijpefs.nonolympictimes.org>
- Prem Kumar, N. (2014). *Effect of basketball-specific footwork training protocol on selected offensive and defensive skills in basketball*. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(2), 60–66.
- Rizka, M., Lubay, L., Awwaludin, P. (2019). The effect of cooperative learning model type Team-Games-Tournament on improving basketball game learning outcome. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 160–164. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.17257>
- Rupšienė, Liudmila. (2007). Kokybinių tyrimų duomenų rinkimo metodologija.

- Thomas, C., Nolte, K., Schmidt, M., Jaitner, T. (2023). Lower baskets and smaller balls influence mini-basketball players' throwing motions. *Biomechanics*, 3, 71–78.
<https://doi.org/10.3390/biomechanics3010007>
- USA Basketball. (2013). *Player Development Curriculum*. USA Basketball. Gauta iš
https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/1e20-2167909/USA_Basketball_Youth_Coaching_Guide_Part_2.pdf
- USA Basketball. (2016). *USA Basketball Youth Development Guidebook*. Colorado Springs, CO: USA Basketball.
- Van Zyl, L. J. (2024). Dual sport career experiences of student-athletes studying in South Africa and the USA. *African Journal of Career Development*, 6(1), a96.
<https://doi.org/10.4102/ajcd.v6i1.96>
- Vos nuo tragedijos išsigelbėjęs Lietuvos krepšinis – ant svarstyklių: ekspertai pirštu dūrė į pūlinį. Lietuvos rytas, 2021 m. vasario 23 d. Prieiga per internetą:
<https://www.lrytas.lt/sportas/krepsinis/2021/02/23/news/lietuvos-krepsinio-rinktinei-skaudus-ekspertu-kirciai-kur-musu-igirtieji-talentai--18399228>
- Wang, F., & Zheng, G. (2022). Examining positional difference in basketball players' field goal accuracy using Bayesian hierarchical model. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(5), 848–859. <https://doi.org/10.1177/17479541221096772>
- Wang, X., (2025). The effects of balance training on physical fitness and skill-related performance in basketball players: A systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17, 108. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01164-9>
- Wissel, H. (1994). *Basketball: Steps to success* (Sports Instruction Series). Human Kinetics.
<https://books.google.lt/books?id=h-aoVAG2LIUC>
- Wissel, H. (2012). *Basketball* (3rd ed.). Human Kinetics. ISBN 9781450414883.
- „Žalgirio“ ir „Ryto“ bėdas išskyres Kazlauskas žvelgė į Lietuvos krepšinį: trūksta talento. LRT.lt, 2025 m. sausio 23 d. Prieiga per internetą:
<https://www.lrt.lt/naujienos/sportas/10/2467892/zalgirio-ir-ryto-bedas-isskyres-kazlauskas->

[zvelge-i-lietuvos-krepsini-truksta-
talento?srsltid=AfmBOorGmr5Pn8Bt6fzZvUvxflaLLev9fVgY-](#)

PRIEDAI

1 priedas. Klausimynas treneriams

1. Kiek metų dirbate krepšinio srityje?
2. Per šį laikotarpį ar treniravote skirtingas amžiaus grupes? Jei taip, kokias (nuo – iki, apytiksliai)?
3. Kaip vertinate individualių įgūdžių lygį tarp jaunųjų krepšininkų Lietuvoje šiuo metu?
4. Kokių įgūdžių trūkumas šiuo metu yra? Ar tai kamuolio valdymas, metimo technika ar pataikymas, perdavimas ir .t.t.
5. Kokius techninius įgūdžius laikote svarbiausiais žaidėjų ugdymo etape?
6. Ar, Jūsų nuomone, yra konkretus amžiaus tarpsnis, kada vaikai imliausi įgūdžių ugdymui, ar tai viso gyvenimo procesas?
7. Ar skirtingoms pozicijoms (pvz., gynėjams ir aukštaūgiams) taikote skirtingus akcentus?
8. Ar komandinių treniruočių metu sporto mokyklose pakankamai laiko skiriama individualių įgūdžių lavinimui, ar šis procesas labiau vyksta per papildomas treniruotes?
9. Ar Jūsų treniruojamose komandose yra žaidėjų, kurie papildomai lankosi individualiose treniruotėse pas kitus trenerius?
10. Kaip vertinate vaikų, lankančių papildomas (individualias) treniruotes, techninį, individualų pasirengimą?
11. Kaip sekasi perkelti išlavintus techninius įgūdžius į realias žaidybines situacijas?
12. Ar, Jūsų nuomone, individualių įgūdžių treneriai turėtų bendradarbiauti su komandinių sporto šakų treneriais?

1 priedas. Klausimynas individualių įgūdžių treneriams

1. Kiek metų dirbate krepšinio srityje?
2. Ar visą laiką dirbote individualių įgūdžių treneriu, ar ir komandiniu treneriu?
3. Su kokio amžiaus vaikais dirbate – nuo kada iki kada?
4. Kaip vertinate jaunųjų žaidėjų individualių įgūdžių pasirengimo lygį?
5. Ar matote sistemines sporto mokyklų jaunųjų krepšininkų ugdymo klaidas?
6. Kokiems įgūdžiams lavinti tenka skirti daugiausiai laiko individualiose treniruotėse?
7. Kurie krepšinio įgūdžiai būna geriausiai išlavinti atėjus į individualias treniruotes, ir kurioms nereikia skirti tiek daug dėmesio?
8. Ar žaidėjų rodikliai ženkliai pagerėja po individualių treniruočių proceso?
9. Po kokio sistemingo treniruočių laikotarpio pastebimi pirmieji žaidybiniai pokyčiai?
10. Kokia, Jūsų manymu, yra svarbiausia papildomų individualių treniruočių nauda jauniems sportininkams?
11. Kaip vertinate bendradarbiavimo poreikį tarp komandinių ir individualių įgūdžių trenerių?