



ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS STUDIJŲ IR KŪNO KULTŪROS KATEDRA

Kūno kultūros ir sporto edukologijos magistro studijų programa

DIANA MAČIŪTĖ

**JAUNŲJŲ *KYOKUSHIN* KARATĖ SPORTININKŲ MOTYVACIJOS IR
SPORTO PEDAGOGO VADOVAVIMO STILIAUS SĄSAJOS**

Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovė lekt. Danguolė Razmaitė

Šiauliai, 2018

Parengto baigiamojo bakalauro / profesinių studijų / magistro darbo savarankiškumo patvirtinimas

Patvirtinu, kad įteikiamas baigiamasis bakalauro / profesinių studijų / **magistro darbas**

Jaunųjų *Kyokushin* karatė sportininkų motyvacijos ir sporto pedagogo vadovavimo stiliaus sąsajos yra:

1. Atliktas savarankiškai ir nėra pateiktas kitam kursui šiame ar ankstesniuose semestruose.
2. Nebuvo naudotas kitame universitete / institute Lietuvoje ir užsienyje.
3. Nėra medžiagos iš kitų autorių darbų, jeigu jie nėra nurodyti darbe.
4. Pateiktas visas panaudotos literatūros sąrašas.

.....

Vardas, pavardė Parašas

TURINYS

SANTRAUKA	4
SUMMARY.....	5
ĮVADAS.....	6
1. JAUNŪJŲ KYOKUSHIN KARATĖ SPORTININKŲ MOTYVAVIMO YPATUMŲ IR SPORTO PEDAGOGO VADOVAVIMO STILIAUS TEORINĖS PRIELAIDOS.....	10
1.1. Kyokushin karate sporto samprata.....	10
1.2. Motyvacijos samprata ir jos svarba sportinėje veikloje.....	12
<i>1.2.1. Sportinės veiklos motyvacijos teorijos.....</i>	<i>14</i>
<i>1.2.2. Motyvacijos rūšys.....</i>	<i>17</i>
1.3 Sporto pedagogo veiklos ir ugdytinio motyvacijos sąveika.....	18
1.4 Sporto pedagogo veiklos sėkmę lemiantys veiksniai.....	24
<i>1.4.1. Sporto pedagogo pedagoginis meistriškumas.....</i>	<i>26</i>
<i>1.4.2. Sporto pedagogo autoritetas.....</i>	<i>28</i>
<i>1.4.3. Sporto pedagogo darbo stiliai.....</i>	<i>30</i>
2. SPORTO PEDAGOGO VADOVAVIMO STILIAUS IR JAUNŪJŲ KYOKUSHIN KARATĖ SPORTININKŲ MOTYVACIJOS SĄSAJOS TYRIMO METODOLOGIJA IR REZULTATŲ ANALIZĖ.....	35
2.1. Tyrimo metodologija.....	35
2.2. Tyrimo metododika ir organizavimas	36
<i>2.2.1. Tyrimo metodai.....</i>	<i>36</i>
<i>2.2.2. Tyrimo organizavimas.....</i>	<i>37</i>
<i>2.2.3. Tiriamieji.....</i>	<i>37</i>
2.3. Sporto pedagogo vadovavimo stiliaus ir kyokushin karatė sportininkų motyvacijos sportui sąsajos.....	39
<i>2.3.1. Sąsajos tarp suvokiamos sporto pedagogo demokratijos ir jaunųjų sportininkų motyvacijos.....</i>	<i>39</i>
<i>2.3.2. Sąsajos tarp suvokiamos sporto pedagogo autokratijos ir jaunųjų sportininkų motyvacijos.....</i>	<i>45</i>
<i>2.3.3. Skirtingų klubų jaunųjų sportininkų suvoktos sporto pedagogo demokratijos-autokratijos sąsajos su jaunųjų sportininkų motyvacija.....</i>	<i>49</i>
<i>2.3.4. Skirtingo meistriškumo jaunųjų karatė sportininkų motyvacija.....</i>	<i>55</i>
DISKUSIJA.....	62
IŠVADOS.....	64
REKOMENDACIJOS.....	65
LITERATŪRA.....	66
PRIEDAI.....	71

SANTRAUKA

JAUNŪJŲ KYOKUSHIN KARATĖ SPORTININKŲ MOTYVACIJOS IR SPORTO PEDAGOGO VADOVAVIMO STILIAUS SĄSAJOS

Mokslininkų teigimu, tarp sporto pedagogo ir sportininko esantys santykiai yra esminiai, kurie turi įtakos sportininko motyvacijai, savigarbai, jo veiklai. Ugdytinių siekius ir sportinį interesą formuoja sporto pedagogas, kuris skatindamas motyvaciją sportuoti, siekti, kuo geresnių sportinių rezultatų, sutelkia visus bendram darbui (Pelletier ir kt., 2013; Ryan, Deci, 2007). Motyvacijos didinimas priklauso nuo pasirinkto sporto pedagogo vadovavimo stiliaus, rengimosi sportui proceso (Vallerand, 2007). Vis dažniau mokslininkai kelia tokius klausimus: kaip motyvaciją sportinei veiklai lemia trenerio vadovavimo stilius?, kaip skatinti sportininkų motyvaciją?

Tyrimo objektas: karatė sportininkų motyvacijos sportui sąveika su sporto pedagogo vadovavimo stiliumi.

Tyrimo hipotezė: tikėtina, kad yra sąsaja tarp sporto pedagogų vadovavimo stiliaus ir jų jaunųjų karatė sportininkų vidinės motyvacijos sportui.

Tyrimo tikslas: ištirti sąsajas tarp sporto pedagogų demokratiškas-autokratiškas nuostatas ir jaunųjų Kyokushin karatė sportininkų motyvacijos sportui.

Tyrimo metodologija grindžiama *sportininko ir trenerio santykių motyvaciniu* modeliu ir *apsisprendimo* teorija.

Tyrimo metodika. Tyrime taikyti (1) *teoriniai* (sisteminė mokslinės literatūros analizė, hipotezių formulavimas), (2) *empiriniai* (apklausa) ir (3) *statistiniai* (aprašomosios statistikos, hipotezių tikrinimo) *tyrimo metodai*.

Tyrimo dalyvavo 93 14-19 metų jaunieji Kyokushin karatė sportininkai.

Išvados: (1) Koreliacinė analizė atskleidė tiesioginę reikšmingą ryšį tarp vadovavimo stiliaus ir nemotyvuotumo: kuo sporto pedagogai savo darbe taiko ryškesnes demokratiškas ($r = 0,301$; $p = 0,003$) ar autokratiškas nuostatas ($r = 0,204$; $p = 0,049$) tuo didesnis jaunųjų karatė sportininkų nemotyvuotumas. Tyrimo rezultatai pabrėžia sporto šakos specifiškumą, kad dirbant su jaunaisiais karatė sportininkais jų pedagogas turėtų naudoti mišrųjį darbo stilių. (2) Tyrimu nustatyta, kad tarp skirtingo meistriškumo jaunųjų karatė sportininkų motyvacijos nėra reikšmingų skirtumų. Pažymėtina, kad jaunųjų karatė sportininkų vidinė, išorinė motyvacija ir nemotyvuotumas, nepriklausomai nuo sportinio meistriškumo, pasireiškia gan panašiai. Tik *identifikacinio reguliavimo* motyvacijos raiška yra būdingesnė Lietuvos rinktinės nariams ($p = 0,012$). Tai atskleidžia, kad rinktinės nariams vis dėlto yra labai svarbu, kad dalyvavimas sportinėje veikloje prisideda prie jų savęs geresnio suvokimo. (3) Hipotezė – *tikėtina, kad yra sąsaja tarp sporto pedagogų vadovavimo stiliaus ir jų ugdytinių vidinės motyvacijos sportui* – nepasitvirtino. Taikant koreliacinę analizę nenustatyti reikšmingi, jaunųjų karatė sportininkų priklausančių skirtingoms grupėms pagal sporto pedagogų vadovavimo stiliaus raišką, vidinės motyvacijos sportui skirtumai. Galima teigti, kad pedagogų edukacinės nuostatos ir su jomis sietina elgsena pratybų metu reikšmingo poveikio jaunųjų karatė sportininkų vidinei motyvacijai neturi.

SUMMARY

CORRELATION BETWEEN THE YOUNG KYOKUSHIN KARATE ATHLETES' MOTIVATION AND THE LEADERSHIP STYLE OF A SPORTS PEDAGOGUE

According to scientists, the relationships between a sports pedagogue and an athlete are essential, that influence a sportsperson's motivation, self-respect, his or her activity. Educatees' aims and sport interest are formed by a sports pedagogue, who draws everybody together for a common goal by encouraging motivation to do sports, to achieve the best sports results (Pelletier et al., 2013; Ryan, Deci, 2007). Increase of motivation depends on the leadership style of a sports pedagogue, process of preparation for sport (Valerand, 2007). More and more often scientists raise questions: how is the motivation for sports activity influenced by a coach's leadership style?, how to encourage athletes' motivation?

Object of the research: correlation between karate athletes' motivation for sport and a sports pedagogue's leadership style.

Research hypothesis: it is presumed that there is a correlation between sports pedagogues' leadership style and their young karate athletes' inner motivation for sport.

Purpose of the research: to investigate the correlation between sports pedagogues' democratic-autocratic approaches and young Kyokushin karate athletes' motivation for sport.

Methodology of the research is based on an athlete and coach relationships' motivational model and self-determination theory.

Methods of the research: in the research, the (1) theoretical (systematic analysis of scientific literature, formulation of hypotheses), (2) empirical (questionnaire), and (3) statistical (descriptive statistics, proving of the hypotheses) research methods were applied.

Ninety-three 14-19 year old young Kyokushin athletes participated in the research.

Conclusions: (1) Correlational analysis has revealed a significant direct relation between the leadership style and lack of motivation: the more conspicuous democratic ($r = 0.301$; $p = 0.003$) or autocratic ($r = 0.204$; $p = 0.049$) approaches are applied by pedagogues in their work, the greater is the lack of motivation in young karate athletes. The research results emphasize the peculiarity of the sport branch, that while working with young karate athletes, their pedagogue should apply a mixed style. (2) The research has established that there is no significant difference of motivation in young karate athletes of different expertise. Notably, young karate athletes' intrinsic and extrinsic motivations, and the lack of motivation appear rather similarly, regardless of expertise. Only the expression of identified regulation motivation is more peculiar to the members of Lithuanian team ($p = 0.012$). This reveals that it is very important for the members of the national team that participation in sports activity adds to their better self-cognition. (3) The hypothesis - it is presumed that there is a correlation between sports pedagogues' leadership style and their young karate athletes' inner motivation for sport – was not confirmed. While applying correlational analysis, there were no significant differences identified in intrinsic motivation of young karate athletes, belonging to different groups according to expression of sports pedagogues' leadership styles. It can be asserted, that pedagogues' educational approaches and behavior in classes, related to the approaches, has no significant influence on young karate athletes' intrinsic motivation.

IVADAS

Tyrimo aktualumas ir problema. Tyrimai rodo (Kretschmann, 2014), kad vaikų ir paauglių motyvacija sportinei veiklai ir fiziniam aktyvumui mažėja. Pastaraisiais dešimtmečiais vaikų bei paauglių laisvalaikis labai pasikeitė ir tapo žymiai pasyvesnis (Zoeller ir kt., 2009). Vienas svarbiausių motyvacijos sportui formuotojų yra sporto pedagogas, todėl siekiant gerų sportinių rezultatų, svarbu tai, kaip jis sugeba įtakoti jaunų žmonių motyvus. Nes kaip teigia I. Tilindienė ir kt. (2010), motyvacija yra veiklos žadintoja, varomoji jėga, reguliatorius. Motyvacija yra ne tik asinė sportininko asmenybės charakteristika, ne tik veda jį link nustatyto tikslo, bet ir įtakoja procesus, vykstančius jo organizme sportinės veiklos eigoje (reakcija į krūvį, atsistatymą, naujo įsisavinimą ir kt.). Pastaruoju metu motyvacijos sporte ir kūno kultūroje problema tapo itin aktuali (Kretschmann, 2014).

Sportinis kelias priklauso nuo motyvacijos. Motyvacija, kaip vienas iš pagrindinių kelio į pergalę veiksnių, patenka į svarbiausių psichologinių problemų penketuką greta saviraiškos, pasitikėjimo savimi, baimės ir dėmesio valdymo. Paieškos veiksnių, didinančių motyvaciją, vyksta nuolatos. Šiuo metu pripažįstama, kad kuo daugiau treneris ar mokytojas išmano motyvuojančius veiksnius ir strategijas, tuo veiksmingiau gali juos taikyti kiekvienam savo ugdomam sportininkui (Žemaitytė, 2012).

Nagrinėjant motyvaciją sportui, dažniausiai remiamasi trimis laimėjimų motyvacijos teorijomis (*laimėjimų poreikio, atribucijos, sėkmės tikslų*) ir *apsisprendimo* teorija (Grajauskas, 2008).

Mokslininkų E. L. Deci ir R. M. Ryan (1985, 2000), R. M. Ryan ir J. L. Spren (2002, 2007), M. Pelletier ir kt. (2013) teigimu, apsisprendimo teorija yra motyvacijos teorija, kuri yra naudinga suprasti individų motyvaciją, jos priežastis ir jo pasekmes. Kai kurie autoriai mano, kad trenerių elgesys yra svarbus veiksnys, lemiantis sportininkų motyvaciją (Horn, 2002, Mageau ir Vallerand, 2003). R. J. Vallerand (2007) pasiūlė hierarchinę vidinės ir išorinės motyvacijos modelį, kuris leidžia analizuoti ir suprasti lemiančius veiksnius ir pasekmes, susijusias su įvairių formų motyvacijos lygmenimis. Modelyje apsvarstomi motyvaciniai procesai, trys svarbiausi konstruktai, t.y. vidinė motyvacija, išorinė motyvacija ir motyvacija (Gillet ir kt., 2010).

Nepaisant vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo tyrimų aktualumo ir nuolatinio fizinio aktyvumo mažėjimo, Lietuvoje motyvacijos fiziniam aktyvumui ir sportui tyrimai dar nesulaukė pakankamai didelio susidomėjimo (Lietuvos kūno kultūros ir sporto departamento tyrimas, 2005 ir kt.).

Motyvuojant vaikus ir paauglius veikti fizinio aktyvumo srityje, yra svarbu turėti pakankamai teorinių žinių ir praktinės patirties, todėl šią problemą gali išspręsti tik kvalifikuotas specialistas, turintis reikalingą išsilavinimą bei kompetencijas.

Sporto pedagogui kruopščiai užsiimančiam sportininko atskirų jo sportinio efektyvumo komponentų ugdymu, pagrindinio raktą reikia ieškoti jo asmenybėje. Sudėtingoje žmogaus asmenybės struktūroje ypatingą, lemiantį vaidmenį vaidina jo motyvacijos sistema. Susieti sportininko motyvaciją su Sporto pedagogo ugdomąja strategija prasminga todėl, kad motyvacijos mechanizmas Sporto pedagogo ugdomuosius veiksmus paverčia sportininko saviugdodos veiksmiais, kurie ir suvaidina lemiantį vaidmenį sportininko brendime (Kregždė, 2003).

Tyrimo problema. Daugelis autorių pripažįsta, kad klausimai, susiję su motyvacija, nėra pakankamai išspręsti, nepaisant to, kad praktiškai juos bandoma pritaikyti jau seniai. Motyvaciją sportuoti yra tyrę daugelis mokslininkų (Deci, Ryan, 1985; Gibson, Fosters, 2002; Grajauskas, 2008; Malinauskas, 2003, Poteliūnienė, 2010). Jau ne vienerius metus mokslininkus domina, kas skatina žmogų vienai ar kitai veiklai, poelgiui, kas nukreipia jo aktyvumą.

Tačiau kalbant apie sportinį ugdymą, verta pažymėti, kad atlikta nedaug tyrimų, kurie parodytų, ar tai galioja ir šioje srityje, kur pagrindinis tikslas yra ne tik asmenybės ugdymas, bet ir sportinis rezultatas, kuris didele dalimi priklauso nuo sportininko motyvacijos lygio. O šis, didele dalimi priklauso nuo sporto pedagogo asmenybės. Sporto pedagogas norėdamas padėti ugdytiniams siekti geresnių rezultatų, treneriai-lyderiai savo darbe imasi įvairiausių vaidmenų. R. Kontautienė (2010) pažymi, jog kiekvienas pedagogas renkasi tą bendravimo stilių, kuris yra tiesiog būdingas jam, kaip asmenybei. T. Faber ir R. Mazlish (1999) teigimu, esame savo praeities rezultatas ir kalbame su ugdytiniais taip, kaip su mumis kalbėjo tėvai ir mokytojai. Tikslinga teoriškai postuliuoti konkretų priežastinį tikimybinį modelį: autoritariškas ugdymo turinys, autoritariški socialiniai santykiai bei ugdymo aplinkos formuoja autoritarinę asmenybę.

Teigiama, kad dabartiniam sportui reikia sporto pedagogo lyderio, orientuoto į visapusišką sportininko asmenybės ugdymą (Shabo, 2012). Toks sporto pedagogas vadovaujasi idėja, kad gerus rezultatus lemia ne tik kokybiškai organizuotas mokomasis treniruotės procesas, bet ir visavertė sportininko motyvacija.

Sporto pedagogo vadovavimo stiliaus sąsajos su ugdytinių motyvacija ištirtumo laipsnis nėra didelis. Todėl darome prielaidą, kad sporto pedagogų išsamesnis vadovavimo stiliaus ir jų sąsajos su motyvacija sportui tyrimas išryškins jų pasirengimą kompetentingiau valdyti jaunųjų sportininkų ugdymą(si).

Tyrimo objektas: sportininkų motyvacijos sportui sąveika su sporto pedagogo demokratinėmis ir autokratinėmis nuostatomis.

Tyrimo hipotezė: tikėtina, kad yra sąsaja tarp sporto pedagogų vadovavimo stiliaus ir jų ugdytinių vidinės motyvacijos sportui.

Tyrimo tikslas: ištirti sąsajas tarp sporto pedagogų demokratinė-autokratinė nuostatų ir jaunųjų Kyokushin karatė sportininkų motyvacijos sportui.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą, kurioje aptariami motyvacijos sportui klausimai, veiksniai, lemiantys motyvaciją sportinei veiklai.

2. Nustatyti sąsajas tarp suvokiamų sporto pedagogo edukacinių nuostatų ir jaunųjų karatė sportininkų motyvacijos

3. Atskleisti skirtingų klubų jaunųjų sportininkų suvoktos trenerio demokratijos-autokratijos sąsajos su jaunųjų sportininkų motyvacija

4. Atskleisti jaunųjų karatė sportininkų motyvacijos sportuoti skirtumus sportinio meistriškumo aspektu.

Tyrimo metodologija grindžiama *humanistinėmis* nuostatomis, *sportininko ir trenerio santykių motyvacinio* modeliu ir *apsisprendimo* teorija.

Tyrimo metodika. Tyrime taikyti (1) *teoriniai* (sisteminė mokslinės literatūros analizė), (2) *empiriniai* (apklausa) ir (3) *statistiniai* (aprašomosios statistikos) *tyrimo metodai*.

Tyrimo organizavimas. Tyrimas atliktas aštuoniuose skirtinguose Lietuvos miestų kyokushin karate „Okinava“, „Shodan“, „Budora“, „Ippon“, „Takas“, „Kariai“, „Rifas“, „Stoikas“ sporto klubuose.

Tyrimo dalyvavo 93 kyokushin karate 14-19 metų jaunieji sportininkai. *Pirmuoju etapu* buvo studijuojama mokslinė literatūra, iškelta tyrimo hipotezė, apibrėžtas tyrimo tikslas, uždaviniai, numatyta tyrimo metodika. *Antruoju etapu* buvo vykdomos apklausos, rengiamos literatūros apžvalgos ir tyrimo metodologijos dalys. *Trečiuoju etapu* buvo analizuojami gauti tyrimo rezultatai, braižomos diagramos, sudarinėjamos lentelės, formuluojamos išvados.

Darbo struktūra. Darbą sudaro santraukos lietuvių ir anglų kalbomis, įvadas, du skyriai (teorinės tyrimo prielaidos, tyrimo metodologija, tyrimo rezultatai ir jų analizė), diskusija, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai.

Teorinis tyrimo reikšmingumas. Apibendrinti teoriniai aiškinimai, susiję su sporto pedagogo vadovavimo stiliumi šiuolaikinėje visuomenėje bei pateiktas motyvacinis modelis, nusakantis sporto pedagogo vietą, reikšmę ugdytinių motyvacijos kontekste.

Praktinis tyrimo reikšmingumas. Literatūros ir tyrimo duomenų analizė leidžia pateikti konkrečias rekomendacijas tyrime dalyvavusių Kyokushin karatė sporto klubų pedagogams apie jaunųjų sportininkų motyvavimą, santykių su jais tobulinimą. Tai sudaro prielaidas jaunųjų sportininkų vidinės motyvacijos sportui gerinimui, o be to netiesiogiai prisideda prie sporto pedagogo veiklos ir rezultatų kokybės gerinimo.

1. JAUNŪJŲ KYOKUSHIN KARATE SPORTININKŲ MOTYVAVIMO YPATUMŲ IR SPORTO PEDAGOGO VADOVAVIMO STILIAUS TEORINĖS PRIELAIDOS

1.1. Kyokushin karate sporto samprata

„Karate – japoniškas žodis, kuris reiškia „tuščia ranka“. Šis kovos menas atsirado Okinavos saloje, o pirmoje dvidešimtojo amžiaus pusėje paplito visoje Japonijoje. Karate – kovos sistema, pagrįsta labai energingais smūgiais kumščiu, kirčiais ir spygiais“ (Борисович, Довлатович, 2012).

Žmonės nevienodai supranta, kas yra karate. Vieni karate supranta kaip savigynos būdą; kiti mano, kad karate pratimais galima patobulinti savo fizinę formą ir koordinaciją; dar kiti – kaip sporto šaką, kuria užsiimant galima sumažinti kasdieninę įtampą ir agresiją. Tačiau karate – tai gyvenimo būdas, kurio esmė yra geriausių žmogaus charakterio bruožų ugdymas. Ugdant šiuos bruožus susiformuoja judesių koordinacija, kuri turi būti panaudota tik geriems tikslams. „Informacija apie skirtingus karate stilius dažnai būna nežinoma pradedančiajam karatistui. Nėra nei vieno stiliaus, kuris būtų vienas už kitą geresnis. Karate sporte nėra jokių sunkumų pradėjus sportuoti vieną stilių, jį pakeisti kitu. Skirtumas tarp stilių yra tas, kad vienur reikalinga didesnė jėga, kitur reikia daugiau technikos“ (Выбери свой стиль, 1992, p.3).

Šiuolaikinė karate prasidėjo, kai 1922 metais Gichin Funakoshi (1868–1957) Tokijuje pradėjo organizuoti demonstracines treniruotes. (Šiuolaikinė karate susiformavo 1922 metais Gichin Funakoshi (1868 – 1957) Tokijuje pradėjus organizuoti demonstracines treniruotes.) Nuo tada karate susilaukė vis daugiau dėmesio ir susižavėjimo. Laikui bėgant, karate tobulėjo ir kūrėsi nauji kovos stiliai (kyokushin, shotokan ir t. t.) (Борисович, Довлатович, 2012).

Kyokushin karate šiandien yra žinomas kaip stipriausias karate stilius, išsiskiriantis atletišku jėga, paprastais ir efektingais veiksmais.

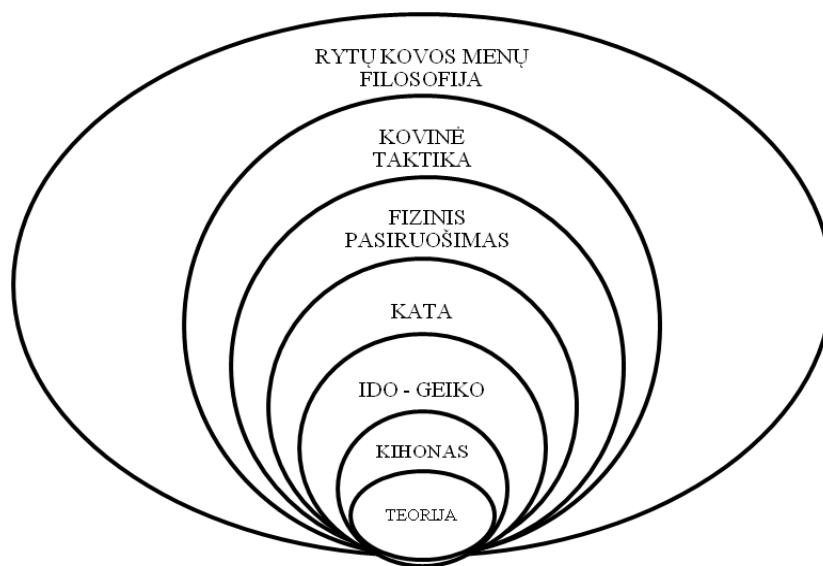
Sukūręs naują karate stilių, M. Oyama įkūrė ir organizaciją, vienijančią kyokushin karate stilių sportuojančius žmonės, pavadinimu Kyokushinkai. Kyokushinkai, išvertus iš japonų kalbos, reiškia absoliučios tiesos bendruomenė. Tai ne tiek sportas, kiek gyvenimo kelias, kurio pagrindiniu tikslu yra maksimalių dvasinių ir fizinių žmogaus galimybių vystymas bei išsilaisvinimas iš ydų ir prietarų.

Kyokushin stilius apjungia tradicinius karate stilius Goju-kai ir Shotokan bei kartu apima kovos elementus iš Muay Thai.

Kumite (*jap. laisvas sparingas arba kova*) susideda iš laisvai pasirenkamų gynybos bei atakos veiksmų, atliekamų į oponentą. Bendrai, kumite yra seka vienas po kito einančių greitų, atskirų ir nutrūkstančių technikų, kurios viena nuo kitos atskiriamos įsiterpiančiu kūno peršokimu iš vienos vietos į kitą, leidžiančiu greitus kūno pozicijos pokyčius. Kumite yra charakterizuojama kaip sparingas ir kovos pratimai su oponentu vengiant diskvalifikavimo.

Kata (*jap. kova su šešėliu*) yra apibūdinama kaip skirtingų judesių formos ir sekos, kova su įsivaizduojamu priešininku (Padulo ir kt., 2014). Pasirodymas šioje disciplinoje susideda iš tam tikrų iš anksto žinomų puolimo ir gynybos technikų, atliekamų prieš įsivaizduojamą priešininką. Atliekant šiuos judesius technikos yra sisteminės, daugiausia lėtos ir dažniausiai atliekamos reliatyviai žemose stovėsenose (Koropanovski ir kt., 2012).

Karate kyokushin treniruotės susideda iš kelių skirtingų judesių technikos ir fizinio parengimo mokymo lygių (1 pav.)



1 pav. Integruota karate kyokushin judesių technikos ir fizinio parengimo mokymo sistema
(sudaryta D. Mačiūtės)

Kaip matyti iš 1 paveikslo, karate kyokushin mokymo sistemos pagrindinę dalį sudaro teorinių žinių bagažas, tuomet mokymo procese nuosekliai integruojami ir kiti, būtini veiklos elementai:

- kihonas: bazinės karate kyokushin judesių technikos atlikimas vietoje, nurodytoje stovėsenoje;
- ido–geiko: bazinės karate kyokushin judesių technikos atlikimas judėjime, nurodytose stovėsenose su vienu iš veiksmų arba veiksmų kombinacija;

- kata: vientisumas tarp atliekamų veiksmų formos ir jų turinio, pilna judesių bei proto harmonija, realios kovos suvokimas, meditacija judėjime. Treniruojantis kata tobulėja kovos dvasia, dėmesio, atminties, valios, proto koncentracija;
- fizinis pasiruošimas: bendrųjų fizinio rengimo savybių (jėgos, ištvermės, greičio ir kt.) lavinimas;
- kovinė taktika: išminktų karate kyokushin judesių technikos elementų bei išugdytų fizinių ir psichologinių savybių sujungimas, kompleksinis pritaikymas realioje situacijoje (kova su varžovu);
- rytų kovos menų filosofija: unikalus bei nuolatinis asmenybės fizinis ir dvasinis tobulėjimas.
- Karatė sporte M. Баранов ir kt. (2012) rašo apie karatė fizinių ypatybių specifiskumą ir išskirtinumą, nes skirtinga karatė rungtis reikalauja skirtingų fizinių ypatybių. Jis išskiria, kad koordinacija svarbi kata rungtyje, o vikrumas kumite.
- Apibendrinant galima teigti, jog karate kyokushin yra specifinė sporto šaka, kuri pagrįsta kompleksiniu sportininko asmenybės tobulėjimu fizinių ir dvasinių savybių prasme.

1.2. Motyvacijos samprata ir jos svarba sportinėje veikloje

Motyvacijos valdymas šiandien yra pagrindinė pedagoginė problema (Urmulevičiūtė, 2002). Motyvacija – tai psichologinis procesas, kuris suteikia veiklai prasmę ir kryptį, tai vidinis impulsas, norint patenkinti nepatenkintus poreikius, tai valia siekti. Motyvacija – elgesio skatinimo sistema, kurią sąlygoja įvairūs motyvai. Žmones motyvuoja daugelis dalykų – psichologiniai poreikiai, psichologinės paskatos, išlikimas, potraukiai, emocijos, nuoskaudos, impulsai, baimės, grėsmė, atlygis, turtai, norai, tikslai, vertybės, laisvė, vidinis pasitenkinimas, interesai, malonumas, nusistovėję įpročiai, įvertinimai, ambicijos ir t. t. (J. Gikaraitė, 2004).

Svarbu suvokti, jog sportininko motyvacija – tai pagrindinis variklis, stumiantis link geresnio sportinio rezultato. Tik motyvuotas sportininkas gali siekti užsibrėžto tikslo, o tikslas – pagrindinis motyvacijos veiksnys. R. Malinauskas (2008) pažymi, kad motyvacija – sąmoningi ar nesąmoningi poreikiai, nukreipiantys elgesį į tikslą. Sutinku su R. Malinausko nuomone, jog motyvacija parodo, ko mums reikia, ko mes norime, kodėl mes kažką darome.

Motyvacija – psichofiziologinis vyksmas, reguliuojantis asmenybės veiklą ir santykius su aplinka motyvų kaitos pagrindu; visuma motyvų lemiančių sportininkų aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo per pratybas ir varžybas (Sporto terminų žodynas, 1996).

Dažnai motyvai skirstomi į „teigiamus“ ir „neigiamus“. Kitaip tariant, vidiniai motyvai vertinami kaip teigiami, o išoriniai motyvai – kaip neigiami veiklos skatuliai. Tačiau manoma, kad tokio motyvų vertinimo negalima objektyviai pagrįsti. Visų pirma, išoriniai motyvai ne visada yra susiję vien tik su materialiniu atlygiu arba bausmėmis (Sabaliauskas, 2011).

Sportinis kelias priklauso nuo motyvacijos. Motyvacija, kaip vienas iš pagrindinių kelio į pergales veiksnių, patenka į svarbiausių psichologinių problemų penketuką greta saviraiškos, pasitikėjimo savimi, baimės ir dėmesio valdymo. Paieškos veiksnių, didinančių motyvaciją, vyksta nuolatos. Šiuo metu pripažįstama, kad kuo daugiau treneris ar sporto pedagogas išmano motyvuojančius veiksnius ir strategijas, tuo veiksmingiau gali juos taikyti kiekvienam savo ugdomam sportininkui (Žemaitytė, 2010).

Dažnai sporto būrelių, taip pat ir karate, trenerius kamuoja prieštaravimas, ką rinktis – atsižvelgti į ugdytinių poreikius, interesus, motyvus ar siekti puikių sportinių rezultatų. Šis prieštaravimas kelia pavojų, nes dažnai nepaisoma vaikų interesų ir pirmenybė atiduodama sportinio rezultato siekimui (pergalė), smarkiai siaurinant ir specializuojant ugdymo turinį, išorinius ir vidinius motyvus sukeičiant vietomis (Grajauskas, Čepulėnas, 2009).

K. Miškinio teigimu (2005), sporto pedagogui yra labai svarbu žinoti sportinės sėkmės motyvaciją. Norint tai išsiaiškinti, sporto pedagogas turi rasti atsakymą į tokius klausimus:

- ✓ koks sportininko požiūris į pasiektus rezultatus;
- ✓ dėl kokių motyvų sportininkas sportuoja (kas motyvuoja sportininką sportuoti);
- ✓ koks sportininko nusiteikimas sunkiai dirbti;
- ✓ ar sportininkas objektyviai vertina savo ir kitų sportininkų laimėjimus;
- ✓ kokiomis priežastimis teisinga savo sportines nesėkmes.

Į sportinę veiklą dauguma sportininkų ateina paauglių amžiuje, skatinami įvairių poreikių ir motyvų. Tuos poreikius bei motyvus galima suskirstyti į tris grupes, pagrindines motyvų linijas, kuriomis vyksta daugumos paauglių stojimas į sportinės veiklos kelią (Malinauskas, 2008).

Pirmoji linija susijusi su žmogaus, ypač vaiko, poreikiu judėti. Ją atitinka fizinių pratimų emocinio patrauklumo motyvai: noras patirti malonumo jausmą, kurį teikia fizinių pratimų atlikimo procesas arba varžybų stebėjimas. *Antroji linija* išplaukia iš reikalo atlikti pareigas. Ji yra susijusi su kūno kultūros pamokomis, kaip mokomuoju dalyku mokykloje. Ją atitinka pareigos motyvas – bendras visiems kitiems mokomiesiems dalykams, kurių reikia mokytis mokykloje ar būrelyje. *Trečioji linija* yra savita. Ji susijusi su pačios veiklos poreikiu, nors dar ir nesuprantant, kad ji yra

sportinė. Būdinga tai, kad čia kyla poreikis konkrečiai fizinių pratimų rūšiai. Kaip taisyklė, tokie poreikiai, ir iš jų išplaukiantys motyvai, atsiranda dėl gamtinių gyvenimo sąlygų: vandeninguose rajonuose natūraliai formuojasi poreikis išmokti plaukti arba irkluoti, snieguotuose – slidinėti ir t. t. (Martens, 1999).

Pirminė sportinės veiklos motyvacija pirmoje linijoje – jau pačioje pradžioje yra įjungti į pačią veiklą, o antroje ir trečioje ta motyvacija glūdi platesnėje veikloje (moksle, buityje). Ilgainiui tai išsivysto į veiksmus, tampančius sportiniais, tikslo siekimą. Tada tie veiksmai paverčiami sportine veikla.

L. Grajauskas (2008), apibendrinamas mokslininkų Ferrer-Caja, Weiss, Chen, Ennis, Alderman tyrimų duomenis, pažymi, kad pagrindiniai veiksniai, skatinantys vaikus ir paauglius sportuoti, yra: malonumas, socialinis patyrimas, kompetencijos didinimo galimybės, fizinis tobulėjimas, sėkmė ir laimėjimai. Pagrindinės priežastys, slopinančios norą sportuoti: nauji interesai, progreso nebuvimas, nuobodulys, pernelyg dideli kitų žmonių lūkesčiai ir spaudimas (L. Grajauskas, 2008).

Apibendrinant svarbu pažymėti, jog motyvacija yra savotiškas bet kokios veiklos „variklis“, suteikiantis veiklai kryptį bei skatinantis asmenį siekti užsibrėžtų tikslų, nepaisant patiriamų sunkumų. Asmens pastangų intensyvumas ir veiklos rezultatas priklauso nuo motyvacijos stiprumo ir lemia pasirinktos veiklos kryptingumą. Svarbu tai, jog žmogaus elgesį reguliuojantys motyvai nepasireiškia po vieną – vienu metu asmuo yra vedamas kelių motyvų, tačiau vieni ar kiti motyvai gali būti labiau išreikšti (Sabaliauskas, 2011). Svarbu suvokti, jog nagrinėti reikia ne pavienių asmens motyvų pasireiškimus, bet jo motyvų visumą. Šis požiūris leidžia daryti prielaidą, pagrindinių karate sportininkų poreikių suvokimas ir motyvų sportuoti atskleidimas, leidžia kryptingai veikti ugdytinio elgesį, stiprinti jo motyvaciją ir užtikrinti sportinio rengimo proceso tęstinumą bei efektyvumą.

1.2.1. Sportinės veiklos motyvacijos teorijos

Mokslinėje literatūroje galima rasti įvairių teorinių nuostatų, kuriomis bandoma aiškinti, kodėl žmonės vienaip ar kitaip elgiasi, pasirenka vieną ar kitą veiklą. Motyvacija sportui ir sportavimui įvairiose teorijose apibūdinama iš skirtingų perspektyvų (Meidus, 2005).

Dažnai pažymima, kad sporte labai svarbi laimėjimų (sėkmės) motyvacija (Malinauskas, 2008), kuri esanti viena iš veiklos motyvacijos atmainų, susijusi su individo poreikiu siekti

laimėjimų ir vengti nesėkmių. Laimėjimų motyvacija orientuoja asmenybę, siekti maksimaliai gerai atlikti užduotį. Svarbus laimėjimų motyvacijos ypatumas – ji tiesiogiai veikia sportinį rezultatą. Sportininko laimėjimų motyvacija tiesiogiai priklauso nuo jo vidinių santykių su tikslu, kurio jis siekia. Nagrinėjant motyvaciją sportui, dažniausiai remiamasi trimis laimėjimų motyvacijos teorijomis (laimėjimų poreikio, atribucijos, sėkmės tikslų) ir apsisprendimo teorija (Malinauskas, 2008).

Laimėjimų poreikio teorija. Šios teorijos pradininkai D. McClelland (1961) ir J. Atkinson (1974) konstatuoja, kad sėkmės poreikio teorija yra požiūrių sąveika, teigianti, kad abu – asmenybės ir situacijos – faktoriai yra svarbūs elgesio veiksniai. Šią teoriją sudaro penki komponentai: 1) asmeniniai veiksniai; 2) situaciniai veiksniai; 3) kylančios tendencijos; 4) emocinės reakcijos; 5) laimėjimų sąlygotas elgesys (Malinauskas, 2008).

Asmeniniai veiksniai yra labai svarbūs bet kurioje veikloje ir jie pasireiškia tam tikrais motyvais. Šios teorijos požiūriu, kiekvienas individas turi du esminius laimėjimų motyvus: siekti laimėjimų ir vengti nesėkmių. Teigiama, kad laimėjimų siekimo motyvas – tai gebėjimas patirti pasididžiavimą ar pasitenkinimą savo laimėjimais, o nesėkmės vengimo motyvas yra gebėjimas patirti gėdą arba pažeminimą kaip pralaimėjimų padarinius. Sportininko sėkmingą veiklą išreiškia aukštas laimėjimų motyvacijos lygis ir žemas motyvacijos išvengti nesėkmės lygis. Toks sportininkas gerai įvertina savo gebėjimus, pastangas, todėl atmeta mintis apie nesėkmę. Stiprus laimėjimų siekis yra susijęs su tendencija užbaigti nutrauktą veiklą. Turintiems stiprią orientaciją į sėkmę asmenims būdingos pastangos atnaujinti, pratęsti pagrindinę veiklą. Orientacija į sėkmę padeda siekti tikslo, net jeigu tai trunka ilgą laiką ir veikla yra dažnai pertraukiama (Weinberg, Gould, 2006).

Atribucijos teorija. Atribucija – tai kito žmogaus psichinių savybių ir elgesio priežasčių aiškinimas ir interpretavimas (Psichologijos žodynas, 1993). Atribucijos teorija atsako į klausimą, kaip sportininkai paaiškina savo sėkmes ir nesėkmes (Malinauskas, 2008). Sėkmės ir nesėkmės priežastimis galima laikyti gebėjimus, pastangas, užduoties sunkumą, laimingą atsitiktinumą. Sėkmės motyvaciją dažniausiai lemia tai, kaip asmuo suvokia ir aiškina savo nesėkmės ar sėkmės priežastis. Per pastaruosius kelis dešimtmečius įsitvirtino dvi teorijos, kuriomis dažniausiai aiškinama vaikų ir paauglių motyvacija aktyviai fizinei veiklai ir sportui – sėkmės tikslų ir apsisprendimo teorijos.

Sėkmės tikslų teorijoje (angl. Achievement goal theory) teigiama, kad asmens motyvacija priklauso nuo to, kokio tikslo jis siekia, kas jam yra sėkmė ir laimėjimas. Siekiamus tikslus šioje teorijoje priimta skirstyti į dvi kategorijas:

- Pirma kategorija – tai tikslai, susiję su geru užduoties atlikimu, laimėjimu prieš save patį, asmeniniu tobulėjimu. Kitaip tariant, tai orientacija į užduotį, meistriškumą (angl. Task).
- Antroji kategorija – tai tikslai, susiję su laimėjimu prieš kitus, rungtyniavimu su kitais, siekiant juos nugalėti. Ši kategorija apibrėžiama orientacija į ego, savęs įtvirtinimą (angl. Ego).

Teorijos pradininkai teigia, kad asmenys, orientuoti į meistriškumą, siekia kompetencijos ir jaučia pasitenkinimą veikla. Kitaip tariant, juos motyvuoja malonumas tobulintis ir kompetencijos įgijimas. Tuo tarpu asmenys, orientuoti į save ir savo ego įtvirtinimą, stengiasi bet kokia kaina laimėti prieš kitus. Pažymima, kad į ego orientuoti asmenys siekia pergalės įdėdami kuo mažiau pastangų (Duda ir kt., 1992). Pažymima, kad savęs įtvirtinimo motyvų vedina asmenybė gali būti sėkminga bet kurioje veikloje tik tiek ilgai, kiek ji yra įgudusi aplenkti kitus. Jei į ego orientuota asmenybė konkurencinėje aplinkoje nepatirs sėkmės, t. y. pralaimės, tai ateityje ji greičiausiai vengs arba pasišalins iš tokios situacijos. Pastebima, kad orientuoti į užduotį ir meistriškumą asmenys pasižymi kur kas didesniu adaptyvumu ir didesnėmis pastangomis (Duda ir kt., 1992).

Apsisprendimo teorijoje (angl. self-determination theory) asmens motyvacija ir su ja sietinas elgesys aiškinami pagal šaltinį, kaip elgesys yra valdomas, apsprendžiamas, reguliuojamas (Ryan, Deci, 2007). Iš esmės šaltiniai gali būti du: vidinis ir išorinis. Todėl mokantis, dirbant ar sportuojant ryškėja dvi motyvacijos rūšys:

- Vidinė motyvacija – tai noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos.
- Išorinė motyvacija – tai išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės (Myers, 2000).

Norint, kad asmuo dirbtų efektyviau ir atkakliau, reikia skatinti jo autonomiją, kompetenciją ir ryšius visuomenėje. Apsisprendimo teorija teigia, jei vienas iš šių trijų psichologinių poreikių nėra pakankamai patenkinamas, vėliau žmogui gali turėti neigiamą poveikį sveikatai ir savijautai (Ryan, Deci, 2000).

Apibendrinant, galima pastebėti, jog tarp daugelio egzistuojančių motyvacijos teorijų, šiuo metu itin svarbi sporto praktikoje pritaikyta apsisprendimo teorija. Pritariu S. Sabaliauskui (2011), kad būtent ši teorija grindžiama pagrindinių žmogaus poreikių, tokių kaip autonomija, kompetencijos ir santykiai, patenkinimu. Akivaizdu, kad didėjant sportininkų meistriškumui, individualizuojant sportinio rengimo programą ir ieškant efektyvių sportinio rengimo technologijų, itin svarbu tampa patenkinti minėtuosius poreikius.

1.2.2. Motyvacijos rūšys

Motyvacija ir skirtingi jos tipai yra viena iš labiausiai analizuojamų temų tiek bendrojoje, tiek sporto psichologijoje.

Sporto psichologų dėmesį ypač patraukia du motyvacijos aspektai – tai vidinės ir išorinės motyvacijos teorijos. Vidinės motyvacijos idėja randama R. White darbe 1959 metais. Jis aprašė motyvacijos poveikio sąvoką. Trumpai tariant R. White teigė, kad tradicinės motyvacijos teorijos (Hull – drive teorija ir Freud – psichoanalitinė) pilnai nepaaiškina individo motyvacijos. Pagal R. White, individai iš prigimties yra motyvuoti ir siekia pagerinti savo kompetencijas, kurios gerina individo savęs vertinimą. Taigi, šį reiškinį mokslininkas pavadino motyvacijos poveikiu. Motyvacijos poveikis yra žinomas kaip vidinė motyvacija arba susidomėjimas veikla, dėl gaunamo iš jos malonumo ar pasitenkinimo.

Motyvacijoje galima išskirti vidinius ir išorinius veiksnius. Vidinė motyvacija – tai noras būti veiksmingam, veikti dėl pačios veiklos. Išorinė motyvacija – tai išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės. Vidinių veiksnių ištakos glūdi pačioje asmenybėje, tai jau anksčiau minėti poreikiai, vertybės, tikslai, siekiai, interesai, emocijos. Išoriniai veiksniai – tai stimulai, išorinės aplinkybės. Kiekvienas žmogaus poelgis motyvuojamas tiek vidiniais, tiek išoriniais veiksniais. Vidiniai ir išoriniai motyvacijos veiksniai glaudžiai siejasi ir vieni kitus veikia (Rupšienė, 2000). L. Jovaiša (2003) teigia, kad kai išgyvenamas bent vienas veiksnys, sakoma, kad asmenybė yra motyvuota. Nėra veiksmo be motyvo, tačiau būna pseudomotyvų, kurie glūdi sąmonėje ar pasąmonėje ir nesukelia veiksmo ar veiklos. Kartais atrodo, jog aplinkos kintamieji elgesio neveikia. Žmogus yra energingas ir kryptingai veikia be aiškaus stimuliavimo iš šalies. Motyvacija be aiškaus atlyginimo kartais yra vadinama esmingąja. Kai kas teigia, kad esmingai motyvuotas elgesys yra geresnis už neesmingai motyvuotą elgesį, kuris priklauso nuo būsimo atlygio.

Vidinė motyvacija reiškia, jog žmogus į veiklą įsitraukia ne tiek dėl būsimų jos rezultatų (atlygio ar pan.), kiek dėl to, kad jam įdomi ir maloni pati veikla. Išorinę motyvaciją nulemia arba laukiamas apdovanojimas, atlygis arba bausmė (Malinauskas ir kt., 2008). Sportininkai pasižymintys vidine motyvacija turi vidinę schemą, kurios pagalba skatinami siekti kompetencijos ir savotiškai spręsti, įvaldyti užduotį, siekti sėkmės. Kompetencija, aktualumas, meistriškumas ir sėkmė – tikslai, kurių siekia viduje motyvuoti žmonės, ir jų pasiekimas savaime yra atlygis (Martens, 1999). Viduje motyvuotas sportininkas, tai tas, kuris žaidžia, nes jam patinka žaisti. Jis

žaidžia skatinamas vidinio pasididžiavimo, kuris ir yra tas „užvedantis variklis“, suteikiantis sportininkui – žaidėjui norą siekti geriausio net ir tuomet, kai niekas to nevertina ar net nemato.

Sporto ir treniravimosi psichologai tyrinėja vidinės ir išorinės motyvacijos koncepcijas. Vidinė motyvacija pagrįstas elgesys atsispindi nuoširdžiuose interesuose. Pasitenkinimas nukreipiant elgesį tikslo link. Priešingai, vyraujant išorinei motyvacijai veikla užsiimama dėl galutinio tikslo, o ne dėl pačios veiklos (Kingston et., al., 2006), todėl ši motyvacijos rūšis susilaukė mažesnio mokslininkų dėmesio. Kai sportininkas dalyvauja veikloje norėdamas pasiekti išorinį atlygį ar išvengti neigiamų pasekmių, toks elgesys apibūdinamas kaip išorinė motyvacija.

E. Deci ir R. Ryan (1985) pasiūlė trečią motyvacinį konstrukta, kurį būtų galima pavadinti motyvacijos nebuvimu. Priešingai vidinei ir išorinei motyvacijai, neesanti motyvacija reprezentuoja motyvacijos trūkumą, to pasekoje nėra ir savideterminacijos. Kuomet sportininkas yra nemotyvuotas, jis nesupranta skirtumo ir pasekmių tarp savo veiksmų, tuomet neranda gerų priežasčių tęsti pradėtą veiklą (Vallerand, 2001).

Įvertinti vidinį ir išorinį motyvacijos poveikį ypač kyokushin karate sporto šakos kontekste yra svarbu todėl, kad skirtingi motyvacijos tipai yra susiję su skirtingais rezultatais (pasekmėmis). Sporto psichologams, labai svarbu suprasti vidinės ir išorinės motyvacijos lygius, todėl kad šios sąvokos susijusios su sportinio dalyvavimo intensyvumu ir pastangų kiekiu. Dalyvavimo intensyvumas ir dedamų pastangų kiekis tiesiogiai įtakoja sportininkų rezultatus. Padedant sportininkams gerinti savimone, palaikant jų vidinės ir išorinės motyvacijos lygį, galima jiems padėti suprasti, pavyzdžiui, kodėl jie nebejaučia tokio malonumo užsiimdami sportine veikla kaip anksčiau. Be to, atsižvelgiant į tai, kad vidinė motyvacija yra susijusi su kompetencijos lygiu ir vidine kontrole, to pasekoje sportininkai galėtų būti mokomi kaip stiprinti jų vidinę sportinę motyvaciją.

1.3. Sporto pedagogo veiklos ir ugdytinio motyvacijos sąveika

Sporto pedagogo darbas pasižymi nuolatiniu naujovių ieškojimu, gebėjimu įžvelgti sportininko ateitį, įtikinti sportininką savo idėjų ir požiūrių teisingumu. Sporto pedagogo vaidmuo sudėtingas, įvairiapusis, kartais nedėkingas. Vyrauja nuomonė, kad laimi sportininkas, bet pralaimi treneris, nes dažnai nesėkmė lydi tada, kai treneris ieško naujų treniruočių metodų, į pergales eina ne greičiausiu keliu. Sporto pedagogo ir sportininko tikslas vienas – siekti gerų sporto šakos rezultatų. Požiūrio vienovė užtikrina sėkmę sporte. Jeigu sportininkas iš prigimties improvizuotojas, tai jis

supras ieškantį trenerį ir jam padės. Tik treneris turi sugebėti profesionaliai atsakyti į sportininko klausimus, apsaugoti nuo netikėtų klaidų sporte ir gyvenime. Treneris turi mokėti detaliai paaiškinti situaciją, pateikti pasiūlymą, atsižvelgti į emocinę sportininko būseną. Atliktą darbą, pasiektus rezultatus analizuoja abu – sportininkas ir treneris, kad kūrybingai toliau galėtų siekti bendro tikslo. Sėkmė priklauso nuo sporto pedagogo ir sportininko kūrybinio bendradarbiavimo, nuo tarpusavio supratimo. Treneris savo ugdytinį turi laikyti ne aklu savo nurodymų vykdytoju, bet lygiaverčiu partneriu (Miškinis, 1998).

Tiek motyvacijos trūkumas, tiek per didelis jos pasireiškimas gali suteikti treneriui grįžtamąjį ryšį. Sportininkai, kurių motyvacija aukšta ir jie dar tik pradeda treniravimąsi, neretai yra pernelyg pasinėrę į save, todėl treneris negauna grįžtamojo ryšio. Dėl šios priežasties verta juos pristabdyti. Lygiai taip pat nemotyvuoti sportininkai, vengs suteikti grįžtamąjį ryšį sportinio ciklo pabaigoje, kai supras, kad jų dalyvavimas yra nesėkmingas (Hunter, 2006). Pavyzdžiui, kai kuriems sportininkams užtenka žinoti, kad jų didžiausias priešininkas treniruoja tam, kad sugrįžtų jų motyvacija.

D. Hunter (2006) teigimu, būdai padedantys spręsti nemotyvuotų sportininkų problemą priklauso nuo jų amžiaus ir meistriskumo, nuo to ar jie pailsi. Treneris, gerai pažinodamas savo sportininką ir tai, kodėl būtent jis užsiima šiuo sportu, yra pagrindinis faktorius, leidžiantis padėti susigrąžinti motyvaciją.

Pagrindinis motyvacijos sportui formuotojas yra sporto pedagogas, todėl siekiant gerų sportinių rezultatų, svarbu tai, kaip jis geba įtakoti jaunų žmonių motyvus. Nes kaip teigia Tilindienė ir Bitinas (2000), motyvacija – veiklos žadintoja, varomoji jėga, reguliatorius. Kai kurie motyvuoti sportininkai gali suteikti nemenką grįžtamąjį ryšį dėl to, kad jiems labai patinka ta veikla, kuria jie užsiima ir norės tuo pasidalinti su savo treneriu. Kuo daugiau grįžtamojo ryšio gauna treneris, nepriklausomai nuo motyvuotumo lygio, tuo geriau užsimegs sportininko ir sporto pedagogo ryšys. Idealus ryšys tarp sporto pedagogo ir sportininko užsimezga tuomet, kai sportininkas yra įtraukiamas į treniruočių planavimą, o ne tada, kai treneris tik skiria užduotis pats vienas, savarankiškai, be pasitarimo.

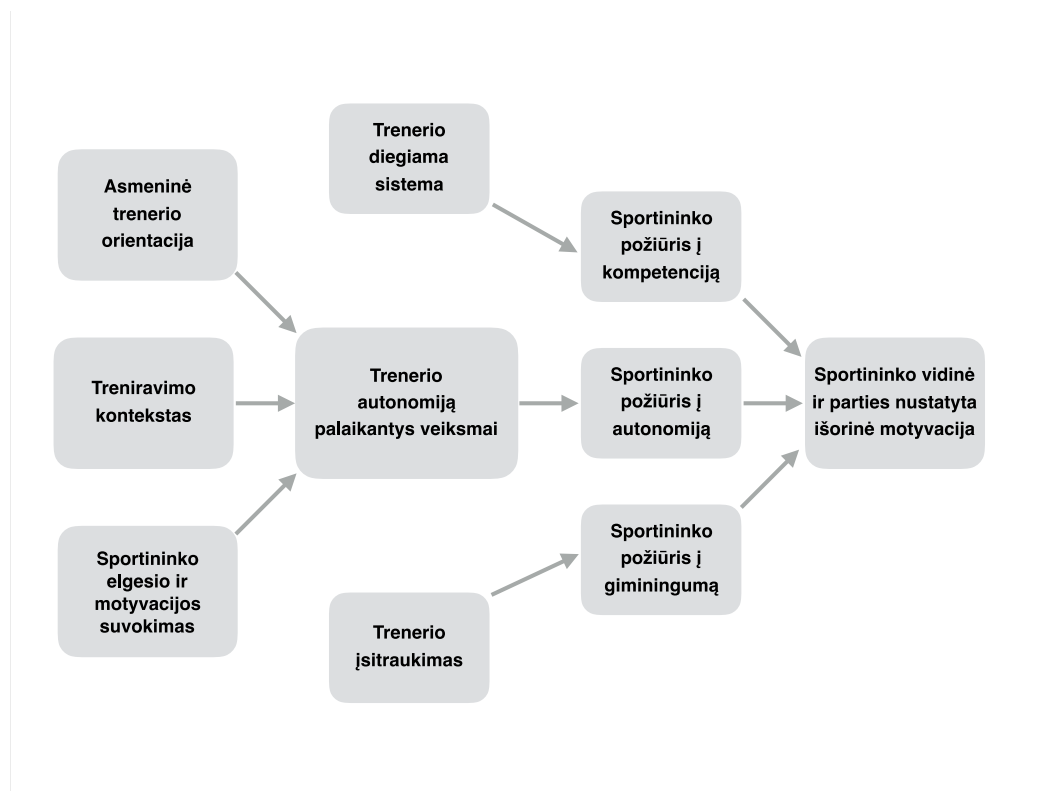
Pagal kognityvinio vystymosi teoriją (Ryan and Deci, 2007), hierarchinį vidinės ir išorinės motyvacijos modelį (Vallerand, 2007) siūlomas modelis, į kurį įtraukiamos tokios dimensijos kaip: trenerių asmeninės orientacijos treniravimosi procese, jų suvokimas apie sportininkų elgesį, motyvacijos įtaka jų treniravimo elgsenai. Savo ruožtu, trenerių elgesys paremtas autonomiškumu ir palaikymu, pasirūpinimu struktūromis ir įtraukimu, turi teigiamą poveikį sportininkų autonomijai, kompetencijai ir giminingumui (2 pav.).

Šis modelis pristatomas dėl tokių pagrindinių priežasčių:

1) pateikiamas pilnas aiškinimas apie tai, kad trenerių elgesys turi skatinti sportininkų autonomiškumą (Pelletier's, ir kt., 1995). Čia išryškinama autonomiškumo skatinimo svarba;

2) pabrėžiama, kad trenerių elgesys įtakoja ne tik vidinę ir išorinę motyvaciją, ir yra susijęs su sportininkų kompetencijos suvokimu, bet, taip pat, tai yra susijęs su jų suvokimu apie autonomiją ir giminingumą (Ryan ir Deci, 2007).

Dabartiniame sportininko ir sporto pedagogo santykių motyvaciniame modelyje, paaiškinama autonomijos palaikymo samprata, pabrėžiama autonomijos, kompetencijos ir giminingumo svarba vidinei ir išorinei sportininko motyvacijai.



2 pav. Motyvacinis sporto pedagogo ir sportininko santykių modelis

(Mageau and Vallerand, 2003)

Autonomijos palaikymas. Kognityvinio vystymosi teorijoje pabrėžiama autonomijos palaikymo svarba vidinei ir išorinei motyvacijai (Deci and Ryan, 1985). Autonomijos palaikymas reiškia, kad sportininkas esantis kito asmens (pvz., sporto pedagogo) autoriteto įtakoje, perima kitų asmenų (pvz., kito sportininko) perspektyvas, priima kitų jausmus tarsi savarankiškai, taigi, tokiu būdu minimalizuojamos spaudimo ir keliamų reikalavimų sąlygos (Black, Deci, 2000). G. Mageau ir R. Vallerand (2003) autonomijos palaikymą apibūdino, kaip tėvų ar trenerių vertybių diegimas,

taip pat kaip ir pasirinkimų padaršinimas, nepriklausomas problemų sprendimas, bei dalyvavimas priimančiais sprendimais. Kiti tyrimai apibrėžia autonomijos palaikymo elgesį, kaip suteikiamą galimybę rinktis. Pirmame paveiksle matyti, kad visos šios elgsenos apimtos kartu su jas paaiškinančiais požymiais. Trumpai tariant, autonomiją palaikantys asmenys:

1) sudaro sąlygas kuo daugiau priimti sprendimus savarankiškai, tam tikrose ribose ir taisyklėse;

2) pateikia racionalius paaiškinimus taisyklėms, užduotims, nustato ribas;

3) atskleidžia ir pripažįsta kitų jausmus;

4) sudaro galimybes pasireikšti iniciatyvai ir individualiam darbui;

5) sudaro sąlygas nekontroliuojant gauti grįžtamąjį ryšį apie pasiektą kompetenciją;

6) vengiama atviros kontrolės, kaltės įrodinėjimo, kritikos ir materialių apdovanojimų;

7) užkertamas kelias ego įsivyravimui.

Šios elgsenos drauge pristato autonomiją palaikančią elgesį tarpasmeniniuose sporto pedagogo ir sportininko santykiuose. Moksliniai tyrimai patvirtina, kad autonomijos palaikymas yra susijęs su vidinės ir išorinės motyvacijos kontrole (Deci and Ryan, 2002).

Galimybė rinktis pagal specialias taisykles ir apribojimus. Nemažai tyrimų pabrėžė sportininkams suteikiamo pasirinkimo svarbą. Pirmasis įrodęs teigiamą savarankiškų pasirinkimų naudą buvo M. Zuckerman (Mageau and Vallerand, 2003). Tyrime dalyvavo studentai, iš kurių buvo sudarytos dvi grupės. Vienai grupei buvo leista pasirinkti tris iš šešių dėlionių, kurias jie nori sudėlioti, ir kiek laiko jiems reikės sudėlioti vienai dėlionei. Antrai grupei tiesiog buvo duota konkreti užduotis. Kaip ir buvo tikėtasi, ta grupė, kuriai buvo sudarytos sąlygos pasirinkti savarankiškai, pademonstravo didesnę vidinę motyvaciją ir aktyvumą, nei tie, kuriems pasirinkimo teisė nebuvo suteikta. Panašūs rezultatai buvo gauti kitame tyrime, kuriame dalyvavo vaikai, kuriems buvo leista manyti, kad jie turi galimybę pasirinkti kokioje veikloje nori dalyvauti.

Šių tyrimų rezultatai buvo pritaikyti fizinio aktyvumo kontekste. Viename tyrime suaugusios moterys užsiiminėjančios aerobika buvo suskirstytos į dvi grupes „pasirinkimo“ ir „nepasirinkimo“ (Dwyer, 1995). „Pasirinkimo“ grupės buvo paklausta apie jų muzikinį skonį ir vėliau joms buvo leista manyti, kad muzika groja būtent tokia, kuri atitinka jų pasirinkimą. „Nepasirinkimo“ grupės moterų nebuvo paklausta kokiai muzikai jos teikia pirmenybę, tačiau muzika grojo tokia pati kaip ir „pasirinkimo“ grupės moterų užsiėmimo. Rezultatai parodė, kad moterys iš „pasirinkimo“ grupės pademonstravo didesnę vidinę motyvaciją. M. Goudas ir I. Dermizaki (2004) savo tyrimo metu analizavo dviejų skirtingų mokymo metodų poveikį, kurie buvo kaitaliojami dešimties savaitių

laikotarpyje. Pirmasis metodas – tai diferencinis metodas, kurį naudojant, studentams buvo sudarytos sąlygos priimti keletą pasirinkimų, susijusių su jų veikla (pvz., kliūčių ruožas, kamuolio mėtymai, šokinėjimas). Kitoje grupėje buvo taikomas tiesioginis metodas ir čia sprendimus priiminėjo mokytojas. Tyrimo rezultatai parodė, kad diferencijuotas mokymo metodas buvo susijęs su didesne vidine motyvacija nei tiesioginis metodas, tokiu būdu pabrėžiama pasirinkimo nauda vidinei motyvacijai. Tačiau šioje srityje trūksta platesnių tyrimų, kurie įrodytų kokią reikšmę pasirinkimo galimybė daro išorinei motyvacijai.

Logiškas užduočių pateikimo pagrindimas. Moksliniai tyrimai, analizuojantys galimybes rinktis svarbą, akcentuoja, kad treneris, norintis palaikyti sportininko autonomiją, turi labai gerai pagrįsti užduočių parinkimą. Toks pagrindimas reikalingas tam, kad padidinti įsitraukimą į veiklą. Kuomet veiklos užduotis yra prasminga, lengviau integruojamos, perduodamos ir priimamos vertybės. Freedman ir Phillips (1985) savo tyrimo metu nustatė, kad pagrindus užduoties atlikimo svarbą, ji buvo atlikta su didesne vidine motyvacija. Taigi, nors tyrimai šiuo aspektu atlikti daugiausia edukacinėje srityje, galima manyti, kad jų pritaikymas sporto kontekste taip pat pasitvirtintų. Jeigu treneris, konkrečiai pagrįstų pateikiamų sportininkui užduočių atlikimo svarbą, tai turėtų tik sustiprinti jo vidinę motyvaciją, atliekant jas maksimaliai.

Kito asmens jausmų ir perspektyvų pripažinimas. Suteikiant pagrindą sportininko autonomiškumui, svarbus aspektas tenka ir jo jausmų, susijusių su užduoties atlikimu ir taisyklių taikymu, išsiaiškinimui. Šiuo atveju iniciatyvos turi imtis treneris, parodydamas savo sportininkams, kad jis juos vertina, supranta jų jausmus ir poreikius (Magegeau and Vallerand, 2003).

Galimybių sudarymas sportininkų iniciatyvumo ir savarankiškumo pasireiškimui. Net turint pačius geriausius ketinimus, treneriai, kurie teikia paramą, kai ji nėra reikalinga, ir priverčia paklusti savo sportininkus jų nurodymams, tai vertinama kaip kontroliavimas. Tokie treneriai kelia pavojų savo sportininkų motyvacijai, apribodami jų iniciatyvumo ir kūrybingumo galimybes. Toks trenerių elgesys gali būti apibūdinamas kaip „kontroliuojanti pagalba“. Palaikantys sportininkų autonomiškumą, treneriai sudaro galimybes pasireikšti savo sportininkų iniciatyvai ir savarankiškam darbui. Tyrimai atliekami edukaciniame kontekste pabrėžia, kad, norint palaikyti gerus santykius, reikia sudaryti sąlygas asmens iniciatyvumui pasireikšti. Pavyzdžiui, A. Boggiano (1998) parodė, teigiamą savarankiškumo poveikį vidinei motyvacijai. Vaikai, kuriems buvo leista manyti, kad jie patys gali nuspręsti ką daryti, kaip naudoti savo laiką ir kaip atlikti savo darbą, pasižymėjo geresne vidine motyvacija nei tie vaikai, kurie jautė, kad jų mokytojas priima visus sprendimus.

Žalingas kontroliavimo / paramos poveikis motyvacijai buvo įrodytas ir treniravimosi kontekste. L. Brawley ir R. Vallerand (1985) įvertino kontroliuojančios paramos poveikį (fitneso trenerių) koledžo studentų vidinei motyvacijai. Po susipažinimo su naująja fitneso programa tiriamieji buvo suskirstyti į autonomiją palaikančią ir kontroliuojančią grupes. Autonomiškumą palaikantis elgesys buvo apibrėžiamas kaip sudarantis galimybes pasirinkimui ir iniciatyvai, o kontroliuojantis elgesys buvo apibrėžiamas, kaip nurodymai kokius, kaip ir kada pratimus daryti. Rezultatai parodė, kad po keturių treniravimosi sesijų su treneriais, studentai, kuriems vadovavo autonomiškumą palaikantis treneris, pademonstravo aukštesnius vidinės motyvacijos lygius ir parodė didesnes pastangas atliekant programą, nei tie studentai, kuriems vadovavo kontroliuojantis treneris.

Apibendrinant, šie rezultatai rodo, kad kuomet autoritetingi asmenys (pvz., treneriai ar sporto pedagogai) priverčia savo pavaldinius (sportininkus ar ugdytinius) paklusti jų instrukcijoms, jų kontroliuojantis elgesys užkerta kelią sportininkų savarankiškumui ir iniciatyvumui pasireikšti. Tokiu būdu asmenys praranda savo autonomiškumą ir sumažėja jų vidinė motyvacija.

Sąlygų sudarymas grįžtamajam ryšiui gauti. Grįžtamasis ryšys apie teigiamus pokyčius taip pat yra svarbus sportininkų vidinės motyvacijos veiksnys. Lyginant teigiamą grįžtamąjį ryšį su visišku šio ryšio negavimu, pastebimas teigiamas poveikis vidinei motyvacijai tų asmenų, kurie grįžtamąjį ryšį suteikia savarankiškai ir laisvai pasirenkant jo pateikimo būdus (Mageau, Vallerand, 2003). Teigiama, kad žodinis grįžtamasis ryšys turi du funkcinis aspektus: informacinį ir kontroliuojamąjį. Informacinė funkcija suteikia treneriui žinių apie sportininko kompetenciją, o kontroliuojanti – leidžia išskirti tam tikrą elgesį. Tyrimai rodo, kuomet informacinis aspektas yra pagrindinis, o kontroliuojantis iš esmės ne pagrindinis, teigiamas grįžtamasis ryšys pagerina asmenų suvokimą apie savo kompetenciją, ko pasekoje gaunamas teigiamas poveikis ir vidinei motyvacijai (Mageau, Vallerand, 2003). Tačiau, kai kontroliuojantis aspektas yra pagrindinis, gaunant grįžtamąjį ryšį, vidinė motyvacija mažėja. Tyrimai rodo, kad karate treniruočių metu bei varžybų laikotarpiu, grįžtamasis ryšys gali ir kliudyti, ir pagerinti vidinę motyvaciją. Norint pasiekti naudos, reikia: skatinti autonomijos ir kompetencijos naudos suvokimą; nukreipti elgesį, kuris nėra sportininko kontrolėje; perteikti kuo didesnius, tačiau realius lūkesčius.

Kontroliuojančio elgesio vengimas. Įvairus elgesys gali kontroliuoti ir užkirsti kelią sportininko autonomijos pasireiškimui. Kaip buvo nurodyta anksčiau, kontroliuojantis elgesys yra spaudimas mąstyti ir elgtis tam tikru būdu (Deci, Ryan, 2002). Elgesio kontrolė sukuria situacijas, kuriose nesugebėjimas elgtis tam tikru būdu yra didelė grėsmė pvz., sporto pedagogo – sportininko

santykiams, arba sportininko savivarbai. Tokioje kontroliuojančioje aplinkoje, išsiskiriantys reikalavimai elgesiui tampa tokie aukšti, kad sportininkas nebegali pasirinkti kitokio elgesio būdo. Kontroliuojantis elgesys gali apimti daug formų, tokių kaip atvira kontrolė, kontroliuojantys pareiškimai, kaltę sukelianti kritika, materialus atlyginimas, bei sportininko ego padrašinimas.

R. Martens (1999) sportininkų skatinimą sieja ir su trenerio vadovavimo stiliumi – būdu, kuriuo treneris paprastai naudojasi, padėdamas sportininkams įvykdyti užduotį ir patenkinti jų poreikius. Treneris, naudodamas skirtingus vadovavimo stilius, gali reguliuoti sportininkų aktyvumą ir tuo pačiu skatinti arba riboti jų laisvę.

Apibendrinant galima teigti, kad autonomiją palaikantis elgesys apima visą kompleksą elgesio modelių, suteikiančių galimybę rinktis. Autonomiškumą palaikantys treneriai sudaro racionalias pasirinkimų galimybes atliekant užduotis, laikantis taisyklių ir brėžiant ribas. Tokie treneriai priima sportininkų jausmus ir perspektyvas, sudaro sąlygas iniciatyvai ir teikia grįžtamąjį ryšį. Galiausiai, autonomiškumą palaikantys treneriai vengia elgesio kontrolės (fizinės ir psichologinės), materialių atlyginimų ir sportininko ego įtraukimo. Šis sportininkų autonomiją palaikantis elgesys leidžia treneriui didinti sportininkų motyvaciją. Galima teigti, kad sportininkų autonomijos palaikymas yra esminis veiksnys, lemiantis vidinę ir išorinę motyvaciją.

1.4. Sporto pedagogo veiklos sėkmę lemiantys veiksniai

A. S. Shabo (2012) teigimu, sportininkų akimis treneris yra lyderis, autoritetas. Sportininkai juo pasitiki. Treneris atsakingas už savo veiksmus ir prisiimantis atsakomybę. K. Miškinis (2002) teigia, kad sportinėje veikloje iš sporto pedagogo kaip vadovo, reikalaujama visada būti savo auklėtiniams pavyzdžiu, elgtis kaip priimta ir kaip dera. Ugdymas asmeniniu pavyzdžiu labai veiksmingas: kelia norą auklėtiniui būti tokiam kaip jo treneris, skatina saviuoklę.

Vieningai pripažįstama, jog pagrindinė sporto pedagogo nesėkmingos elgsenos priežastis – nelankstumas priimant sprendimus, motyvacijos ir drąsos keistis praradimas.

Kūrybiškumas – tai gebėjimas kelti naujas idėjas, mąstyti savarankiškai, nestereotipiškai, greitai orientuotis probleminėse situacijose, lengvai rasti netipiškus sprendimus (Psichologijos žodynas, 1993). Kūrybiškų žmonių poreikis sportinėje veikloje yra didelis, būtina ieškoti kūrybos vyksmo ištakų, sąlygų ir būdų, padedančių ugdyti kūrybingą trenerį (Miškinis, 2002). K. Miškinis (2002) apibūdindamas kokių profesinių žinių reikia, teigia, kad treneriui kaip komandos vadovui būtina turėti daug žinių, mokėjimų ir įgūdžių.

Visi treneriai, taip pat ir Rytų kovos meistrai, privalo išmanyti sporto rengimo vyksmą: sporto treniruotės metodikos raidą, sporto treniruotės pagrindus, pasirinktos sporto šakos metodiką, fiziologinius ugdymo pagrindus, sporto psichologijos pagrindus, psichologinę fizinių ypatybių charakteristiką, įgūdžio ir dinaminio stereotipo susidarymo dėsningumus, pedagoginės kritikos funkcijas, reikalavimus ir kt.

Komandos treneris turi mokėti: tikslingai bendrauti su auklėtiniais, valdyti auklėtinių tarpusavio santykius, sukurti tinkamą psichologinį mikroklimatą, naudoti pedagoginio poveikio būdus, organizuoti auklėtinių saviugdą, rinkti, analizuoti ir sisteminti informaciją, planuoti sportinio rengimo vyksmą, nustatyti asmenybės tipą, temperamentą, charakterį ir kt. Labai svarbios sporto pedagogo darbe tampa vadybinės žinios ir pagrindinių vadybinių funkcijų (planavimo, vadovavimo, kontrolės) taikymas sporto pedagogo veikloje (Miškinis, 2002).

Norint gerai vadovauti, būtina mokėti gerai bendrauti. Mokėjimas ir gebėjimas bendrauti – tai tas, kas išskiria gerus trenerius ir nevykėlius (Martens, 1999). Neretai galima matyti neatitikimą tarp to, ką treneris bando išaiškinti, ir to, kaip veiksmą, situaciją supranta žaidėjai. Todėl, būtina pabrėžti veiksmingo sporto pedagogo ir žaidėjų bendravimo svarbą, kurio pagrindinis požymis – abipusis supratimas ir nauda (Orlick ir kt., 2003). Treneriams komunikacija yra labai svarbi, nes komunikacija – tai bendra valdymo proceso – planavimo, organizavimo, vadovavimo ir kontrolės – gija. Komunikaciniai įgūdžiai gali suteikti treneriams galimybę panaudoti plačiausią gabumų skalę.

Sprendžiant sudėtingus individo ugdymo, saviugdos bei valdymo klausimus sporto komandoje, treneriui būtina įvertinti ne tik filosofinius, psichologinius, pedagoginius ir vadybinius sporto komandos veiklos veiksnius, bet ir jų sąveiką.

Kad filosofija būtų veiksminga, bendra idėja turi tapti kiekvienam komandos nariui asmeniškai vertinga. Tam reikia sukurti ugdomąjį ryšį tarp sporto komandos narių. To neįmanoma pasiekti, jei į individą sporto komandoje žiūrima ne kaip į turtą, kurį reikia gausinti, o veiklos kaštų elementą, kurį reikia valdyti. Jei dominuos požiūris, kad individas yra vertybė, jis susitapatins su komanda, skirs jai ne tik savo laiką, bet ir emocijų energiją, siekdamas, kad jo komanda veiktų sėkmingai (Orlick ir kt., 2003).

Turman (2003), atliko tyrimus kuriame dalyvavo 30 vyrų ir moterų iš skirtingų sporto šakų. Buvo klausiama – kaip sportininkus motyvuoja sporto pedagogo elgesys ir koks elgesys daro neigiamą įtaką. Taip pat, buvo klausta, kaip sporto pedagogo elgesys nulemia jų komandos darną. Po tyrimo autorius išskyrė pagrindines blogiausias savybes, kurios neprideda darnos komandai, o ją griauja:

- šališkumas, kai išskiriamas kažkoks lyderis, su juo elgiamasi išskirtinai;
- sugėdinimas, pasišaipymas;
- tyčiojimasis iš klaidų.

Turman taip pat išskyrė ir teigiamas savybes, kurios pakelia motyvaciją bei komandos darną:

- pagyrimas;
- sarkazmas;
- motyvuojančios kalbos.

Pabrėžiama, kad yra labai plonytė linija tarp teigiamų ir neigiamų savybių. Taigi, svarbiausia, kad sarkazmas nevirstų pašaipomis, o erzinimas – žeminimu.

Labai svarbus dalyko išmanymas. Niekas taip nelemia greitos sėkmės, kaip geras, profesionalus savo dalyko išmanymas. Profesinės žinios turi būti nuolatos papildomos – nuo pirmos diplomo gavimo dienos mokslas tęsiasi. Į darbą būtina įdėti sielą, troškimą, norą – tai tiesia kelius į pergalę (Karoblis, 2003).

Pasitikėjimas savo jėgomis turi remtis objektyviomis prielaidomis: dalykinėmis žiniomis, valia, veiklos kryptingumu, drąsa. „Per aspera ad astra“ (lot. Per kančias – į žvaigždes) – tai devizas, kuriuo turi vadovautis kiekvienas treneris (Miškinis, 2002).

Puikus bendras išsilavinimas – tai gebėjimas įsigilinti į sudėtingas situacijas, tiksliai, humaniškai, griežtai analizuoti. Geri tarpusavio santykiai su kolegomis. Ugnis negesinama ugnimi. Išsklaidyta ugnis greičiau užgęsta. Tačiau kritika – tikro žinojimo motina (Karoblis, 2003).

Taigi, apibendrinant galima teigti, kad sporto pedagogo ir sportininko tikslas – siekti gerų sportinių rezultatų. Pasak P. Karoblio (1999), požiūrių vienovė užtikrina sėkmę sporte. Sutinku su juo, jei sportininkas iš prigimties improvizuotojas (kartu ir kūrėjas, ir atlikėjas), tai jis supras ieškantį trenerį ir jam padės. Tik treneris visuomet turi sugebėti profesionaliai atsakyti į sportininko klausimus, apsaugoti nuo netikėtų klaidų sporte ir gyvenime. Treneris turi mokėti detalai paaiškinti situaciją, pateikti pasiūlymų, atsižvelgti į emocinę sportininko būseną.

1.4.1. Sporto pedagogo pedagoginis meistriškumas

Meistriškumas turi lemiamą įtaką profesinei veiklai, tačiau jis kartu yra ir priemonė siekti savo profesijos subtilybių geresnio suvokimo. Naujos nuostatos kyla iš naujų profesinių įgūdžių, o šie susiformuoja dėl naujų nuostatų. Nepakanka „gaudyti“ naujas idėjas. Reikia mokėti jas pritaikyti ir siekti jas profesionalai įvaldyti, o ne tik joms pritarti (Miškinis, 2007).

Pedagoginis meistriškumas – tai vienas pagrindinių sporto pedagogo profesinės brandos

rodiklių. Pedagoginis meistriškumas –kompleksas sporto pedagogo veiklai būtinų gebėjimų, pagrįstų specialisto erudicija, kultūra ir reikšmingomis pedagoginiam darbui asmenybės savybėmis (Miškinis, 1998).

Sportininkų ruošimas paremtas ne tik fizinio lavinimo, pedagogikos ir psichologijos žiniomis, bet ir trenerio organizaciniais arba vadybiniais gebėjimais, kurie veda į aukštesnę treniravimo kokybę, geresnius ugdytinių sporto rezultatus (Miškinis, 2002).

Žymus sportininkas ir mokslininkas S. Stonkus tvirtina, kad sporto pedagogui ypač svarbus pedagoginis meistriškumas. Jis teigia: „Pirmoji sporto pedagogo darbo diena yra paskutinė jo žinojimo diena, nes supranti, kiek daug nežinai. Tik nuolatinis informacijos, naujovių ieškojimas padeda treneriui susikurti racionalią treniravimo sistemą ir nuolat žengti pažangos keliu“ (Stonkus, 2004/1).

Pedagoginis meistriškumas yra daugialypė sąvoka. Ji apima sporto pedagogo gebėjimą organizuoti ir valdyti ugdymo procesą, visapusiškai jį optimizuoti, individualizuoti, diferencijuoti darbą, sukurti puikių auklėtinių kolektyvą, kuriame vyrautų geras psichologinis klimatas, kuriame kiekvienas sportininkas galėtų visapusiškai atsiskleisti. Didelio pedagoginio meistriškumo gali pasiekti kiekvienas treneris, iš pašaukimo dirbantis sporto pedagogo darbą (Miškinis, 2002).

Sėkmingas, efektyvus sporto pedagogo vadovavimas neįmanomas be jo asmeninių gebėjimų ir profesinės kompetencijos, tačiau, kaip pabrėžia Juozaitienė ir Staponkienė, šiais laikais neužtenka turėti tik profesinę kompetenciją, sporto pedagogas turi būti dar ir geras organizatorius bei administratorius.

Didelę savo darbo dalį treneris atlieka vienas. Treniruotės ir pasirengimas joms, renginiai, pokalbiai apie etiką su sportininkais, jų tėvais bei daugelis kitų veiklos barų dažniausiai vyksta niekam nestebint. Sporto mokyklos ir organizacijos vadovai gali patikrinti tik gana nedidelę sporto pedagogo darbo dalį. Kadangi jo rezultatai matyti ne iš karto, ne toks sąžiningas, neturintis atsakomybės sporto pedagogas gali dirbti paviršutiniškai, prastai rengtis treniruotėms. Paprastai toks treneris patenka į sociologizacinių koncepcijų įtaką, pradeda nejausti atsakomybės už savo darbą. Jis ima nekritiškai vertinti savo darbą, netobulina meistriškumo, dėl blogų darbo rezultatų kaltina kitus (Miškinis, 2007).

Žmonės, pasižymintys dideliu meistriškumu, gyvena nuolat mokydami. Asmeninis meistriškumas nėra dalykas, kurį vieną kartą įgyji visiems laikams. Tai procesas, tai viso gyvenimo įpareigojimas. Tokie žmonės puikiai suvokia, kad jie visko nežino, kad būtina nuolat tobulintis. Jiems „kelionė į žinių šalį jau pati savaime yra atlygis“ – sako P. Senge.

Meistriškumas treneriui būtinas, kad veiksmingiau būtų įveikiami įvairūs iššūkiai. Naujosios technologijos, nauji mokslo atradimai reikalauja geriau suprasti ir įvertinti tai, kas nauja, kas pažangu, kas padeda. „Produktyvūs pokyčiai yra nuolatinis supratimo ieškojimas žinant, kad galutinio atsakymo nėra“, teigia R. Stacey (Miškinis, 2006).

1.4.2. Sporto pedagogo autoritetas

Autoritetas – visuotinį pripažinimą turinčio asmens arba institucijos įtaka, paremta žiniomis, dorovės vertybėmis, patyrimu įvairiose gyvenimo srityse. Sporto pedagogo autoritetas – asmenybės bruožų visuma, daranti stiprų įspūdį bei poveikį kitiems ir liudijanti to žmogaus valią ir protą, sukelti visuotinį pasitikėjimą juo ir pagarbą. Autoritetas reiškiasi be prievartos, intelektualiniu ar moraliniu pranašumu bei kompetencija orientuoti žmonių mintis, elgesį apibrėžta kryptimi (Karoblis, 2003).

Sporto pedagogo veikla yra kūrybinė. Treneris – kūrybinga asmenybė, pasižyminti dėmesingumu, jautrumu (įspūdžiams), geru suvokimu, intelektine intuicija, didžiule fantazija, išradingumu, išmone, išankstiniu talento numatymu, žiniomis, paraidiniu taisyklių nesilaikymu, originalumu, iniciatyvumu, atkaklumu dideliu organizuotumu ir darbingumu. Sporto pedagogo kaip kūrybingos asmenybės bruožas – nuolat rizikuoti. Toks žmogus turi daug idėjų, drąsos priimti sprendimą, net neturėdamas išsamios informacijos (Karoblis, 2005).

Sporto pedagogo autoritetas apima daugelį svarbių dalykų – moralinių, profesinių, pasaulimų, vertybių sistemą, interesus, erudiciją, pedagoginę kultūrą ir kt. Tačiau autoriteto, kaip ugdymo veiksnio, nereikia suabsoliutinti. Jo funkcija – sudaryti sąlygas pasireikšti prigimtiniams sportininko galiomis, kūrybiškumui, visiškai atsiskleisti asmenybės brandai. (Miškinis, 2002).

Reikšmingesnės sporto pedagogo autoriteto sudedamosios dalys yra:

- *Asmeninis pavyzdys*. Auklėjimas asmeniniu pavyzdžiu labai veiksmingas: jis žavi, žadina norą būti tokiam kaip treneris. Sportininkams svarbu: kaip treneris apsirengęs, kaip jis bendrauja su aplinkiniais, kaip dirba, kokia jo vidinė kultūra, erudicija, interesai, kūrybiškumas ir pan. Autoritetingo sporto pedagogo pavyzdžio įtaka sportininkams yra stipri ir natūrali, sukurianti pedagoginei veiklai reikalingą psichologinę atmosferą.

- *Asmenybės pranašumų ir trūkumų santykis*. Kaip ir kiekvienas žmogus sporto pedagogas turi pranašumų ir trūkumų. Tai gyvenimiška. Tačiau, kas vyrauja. Sporto pedagogo autoritetą labiausiai lemia asmenybės pranašumų ir trūkumų santykis. Treneris turėtų žinoti savo asmenybės trūkumus, kritiškai į juos žiūrėti ir nuolat tobulindamasis mažinti trūkumus ir didinti

pranašumus. Nuo to priklausys jo autoritetas tiek tarp sportininkų, tiek tarp kolegų, tiek visuomenėje.

- *Sporto pedagogo interesai*. Interesai suteikia specialisto veiklos tikslams kryptį, padeda orientuotis, pažinti naujus faktus, geriau suvokti tikrovę. Interesų platumą rodo troškimas pažinti viską, ką žmonija pasiekė socialinėje, sporto, mokslo, kultūros srityje. Sporto pedagogo interesai daro įtaką jo auklėtiniams, didina arba mažina jo autoritetą. Interesai didele dalimi lemia žmogaus veiklos motyvus.

- *Sporto pedagogo intelektas*. Aukštas Sporto pedagogo intelektas įgalina visada atsakyti į auklėtiniams rūpimus klausimus, patarti, mokyti auklėtinius patiems ieškoti atsakymų į įvairius klausimus ir pan. Visa tai turi didžiulę reikšmę tarpusavio sąveikai, visapusiškam sportininkų ugdymui.

- *Sporto pedagogo intuicija*. Specialisto intuicija remiasi turimomis žiniomis ir patirtimi. Kuo daugiau treneris turi žinių ir patirties, tuo teisingesnius sprendimus jis priims. Intuicija ne visada padiktuoja teisingus sprendimus, bet padeda priartėti prie tiesos. Auklėtiniai labai vertina sporto pedagogo gebėjimą priimti sprendimus – tai turi didelę įtaką jų tarpusavio bendravimui.

- *Sporto pedagogo etiketas*. Ne kultūringumas, ne išsiauklėjimas, elementarių elgesio taisyklių nesilaikymas sporto pedagogą menkina auklėtinių akyse, mažina jo poveikį jiems. Seneka teisingai sakė: „Pirma mokytis elgesio, po to išminties, kurios be šito neišmoksi.“. Sporto pedagogo etiketo laikymasis nėra vien palankumo asmeniui reiškimasis. Tai pagarbus elgesys, sportininko asmenybės vertinimas, tai reikšmingas vidinės kultūros rodiklis.

- *Sporto pedagogo erudicija*. Treneriui privalu būti apsiskaičiusiam, išmanyti humanitarinius, socialinius, biomechanikos, tiksluosius, technikos mokslus. Treneris eruditas didelį dėmesį skiria ne tik mokymui, bet ir auklėjimui. Tinkamai organizuotas auklėjimas padeda siekti ir geresnių rezultatų. Sporto pedagogo erudito įtaka sportininkams yra stipri ir natūrali, ji padeda sukurti pedagoginei veiklai reikalingą atmosferą.

- *Sporto pedagogo dvasingumas*. Jis išryškėja sporto pedagogo kasdieninėje darbo praktikoje: kaip dirbama, kokie rezultatai, kaip pasiekiami tikslai, ar nepažeidžiamos dorovės normos. Visa tai sudaro specialisto dorovinį pasaulį: priklausomai nuo to, kiek dorovinės vertybės tampa dvasine saviraiška, jis gali būti turtingas arba skurdus.

- *Bendroji pedagoginė kultūra*. Svarbi sporto pedagogo autoriteto sudedamoji dalis yra plati bendroji kultūra, puikus filosofijos, psichologijos, pedagogikos, sporto treniruotės ir didaktikos bei kitų mokslų išmanymas. Jeigu treneriui trūks kompetencijos, kūrybingumo ir jis toliau dirbs,

vadinas, jis elgsis nedorai, nes neduos savo auklėtiniams to, ką turi duoti. Jei sporto pedagogas nori etines vertybes, surašytas knygoje, perkelti į savo auklėtinių širdis ir protą, jis pats turi būti asmenybė, didelis autoritetas (Miškinis, 2006).

Ruslano Vartanovo, 2003 metų pripažinto olimpinio rezervo sportininkų rengimo trenerių laureatu, nuomonė apie penkis autoritetingo sporto pedagogo bruožus: sąžiningumas darbe; ištikimybė darbui ir patriotizmas; meilė; pasitikėjimas sportininkais; auklėtinių pasiekimai per keletą metų – tai autoriteto kilimo pagrindas (Ivanauskas, 2004).

Sutinku su S. Sabaliausko (2011) nuomone, jog asmenys, suvokiantys, kad fizinė veikla ir aktyvumas yra sveikos gyvensenos pagrindas, gali pradėti dalyvauti sportinėje veikloje, nors tokia veikla nebūtinai teikia jiems malonumą. Sportininkas gali nesąmoningai perimti grupės vertybes kaip savas ir susitapatinti su grupe, o tai laikoma išoriniu elgesio reguliavimu. Kita vertus, sportininko materialinis skatinimas yra didelio meistriškumo sporto profesionalizacijos bruožas, todėl materialinio atlygio siekimas gali būti pagrįstas tiesiog įsipareigojimu išlaikyti save arba savo šeimą.

Apibendrinant galima teigti, jog treneriui svarbu suvokti tiek vidinės, tiek išorinės motyvacijos prigimtį, kad jis galėtų skatinti sportininko motyvaciją.

1.4.3. Sporto pedagogo darbo stiliai

Sportas visada yra susijęs su be kompromisine kova, didelėmis fizinėmis bei psichinėmis perkrovomis, prieštaravimais, dramatismu, gebėjimu veikti ekstremaliomis sąlygomis, galėjimu daug ko atsisakyti, įveikti skausmą, išmokti kentėti ir pan. Dėl šių ir daugybės kitų neišvardintų priežasčių, trenerių veikla darosi vis sudėtingesnė, nes labai sudėtingas ir pats poveikio objektas – sportininkas, turįs savą patirtį, atitinkamą (dažnai ne mažesnę negu sporto pedagogo) išsilavinimą, daug žinių iš sporto teorijos bei didaktikos, materialiai nepriklausomas ir pan. (Miškinis, 2007/1).

R. Martensas teigia: „Treniravimas – tai nuoširdus dėmesio skyrimas žmonėms iš tikrųjų jais tikint, rūpinantis ir įtraukiant juos į veiklą. Sporto pedagogo darbas yra darbas su žmonėmis, ir geri treneriai būna žmonių žinovai. Jo nuomone, vadovas turi būti sumanus, atkaklus pasitikintis savimi, įtaigus, lankstus, viduje motyvuotas, motyvuotas sėkmei, vidinės kontrolės, geros savistabos, optimistiškas. Žinoma, šios savybės yra būtinos, bet pačios savaime nepakankamos, kad treneris taptų geru vadovu (Karoblis, 2003).

Dabar pripažįstama, kad vadovai vienas nuo kito skiriasi ne tik savo vadovavimo rezultatais, bet ir metodais, kuriais pasiektų rezultatų. Kita vertus, taikomas vadovavimo stilius yra

neatskiriamas nuo asmenybės charakteristikų. Teigiama, kad vadovavimas turi pasižymėti tokiomis savybėmis: emociniu stabilumu, bendravimu, aukštu intelektu, naujovių siekimu, savarankiškumu (Mikalauskas, 2000/1).

Pagal santykių su sportininkais kūrimą skiriamas autoritarinis, demokratinis, liberalus ir mišrus sporto pedagogo veiklos stilius. Kiekvienas sporto pedagogo veiklos stilius turi savitų ypatumų, o per poveikio vyksmą sporto pedagogo veikla tampa konkrečia sportininko veikla, kuri palengva, keičia sportininko parengtumą (Karoblis, 2005). Svarbiausia, kad sporto pedagogo įtakos galia veiktų sportininko sąmonę tinkamai treniruotis, tobulėti ir siekti užsibrėžtų tikslų.

Sporto pedagogo bendravimo stilius yra apibrėžiamas dvejomis sąvokomis: tai į sporto pedagogą nukreiptas mokymas ir į ugdytinį nukreiptas mokymas (Barrett ir kt., 2007).

Esant pirmajam tarpusavio sąveikos stiliui sporto pedagogas įsakinėja, valdo jėga ir siekia, kad vaikai paklustų taisyklėms. Geriausia paklusnumo ugdymo priemone laikomas įsakymas, nevertinamas ugdytinių savarankiškumas, iniciatyvumas, pedagogas nuolat stengiasi jiems primesti savo valią, slopina. (Butkienė, Kepalaitė, 1996; Dumčienė, Bajoriūnas, 2006; Giedraitienė, 2003). Rytų kovos menuose vienas iš pagrindinis vertinimo matų – nuolankumas. Bendraujant užsiėmimų metu, nepripažįstami jokie prieštaravimai, pastabos sporto pedagogo atžvilgiu, pabrėžiama distancija tarp sporto pedagogo ir ugdytinio. Esant šiam tarpasmeninės sąveikos stiliui sporto pedagogas įsakinėja, o ugdytinis paklūsta. Be to, toks pedagogas nesilaiko pagarbaus santykio su ugdytiniu, laiko jį žemesniu už save. Šis tarpasmeninės sąveikos stilius yra vadinamas *autoritariniu* (Butkienė, Kepalaitė, 1996; Dumčienė, Bajoriūnas, 2006; Giedraitienė, 2003).

Autokratiškasis sporto pedagogo veiklos stilius, kai treneris pats priima sprendimus ir atsako už jų vykdymą. Valdoma griežtai, sportininkų iniciatyva slopinama, lyderio siūlymai laikomi nesvarstytais, neatsižvelgiama į sportininko nuomonę. Toks treneris nemėgsta prieštaravimų, priima kategoriškus sprendimus, reikalauja iš sportininkų tikslaus jų vykdymo, palieka tik mažiausias galimybes asmeninei iniciatyvai reikštis. Sportininkas gauna itin mažai informacijos (Karoblis, 2005).

Dėl ilgai trunkančio autoritarinio stiliaus sporto pedagogo vadovavimo komandoje susidaro specifinis klimatas, kuris pasireiškia nuolatine įtampa, nedideliu tarpasmeniniu sportininkų bendravimu. Be to, toks sporto pedagogo autoritarinis valdymo stilius pasireiškia per pratybas, federacijos susirinkimus, atrenkant sportininkus ir pan. Tokio tipo treneris jaučia aplinkinių užgauliojimus, reiškia visiems nuolatinės pretenzijas, nedraugiškai sveikinasi ir pan. Tačiau autoritarinį valdymo stilių galima panaudoti komandoje, kurioje yra grupė agresyvių sportininkų,

nėra tvarkos, ekstremaliomis sąlygomis, kai maksimaliai reikia sutelkti komandos jėgas ir t. t. (Karoblis, 2003).

Grupė, kurioje ryškus sporto pedagogo autoritarinis vaidmuo, vyrauja pasyvūs ugdytinių mokymosi metodai (sporto pedagogas kalba → ugdytinis klauso → ugdytinis įsimena → ugdytinis atkartoja išgirstą informaciją → sporto pedagogas patikrina) (Gribačiauskas, 2003). Tyrimo metu pastebėta, jog autoritarinis karate sporto pedagogo bendravimo su ugdytiniais stilius ugdo ugdytinių paklusnumą, bet neskatina jų veikti, todėl jį galima apibūdinti kaip slopinantį. Kadangi, tokie sporto pedagogai, treniruočių metu paprastai netoleruoja diskusijų, nieko ir niekada nepagiria, neskatina, ugdytiniai neturi galimybės įgyti reikalingų savigarbos ir bendravimo įgūdžių. Per treniruotes jie dažnai jaučiasi bejėgiai ir nerodo jokios iniciatyvos – juk ir taip visada pasakoma, ką ir kaip daryti (Giedraitienė, 2003).

Įvairias charakterio patologijas ir akcentuacijas, trukdančias suaugusiam asmeniui sėkmingai prisitaikyti darbe, šeimoje, visuomenėje, psichologai bei socializacijos teoretikai yra linkę aiškinti šeimos ir / arba ugdymo aplinkos, kurioje brendo vaikas, autoritarizmu (Gribačiauskas, 2003). Galima teigti, kad pagrindinis autoritarinio sporto pedagogų elgesio stiliaus trūkumas yra ugdytinių vidinės motyvacijos ir asmeninių tikslų siekimo neskatinimas. V. Damašienė (2002) teigia, kad dažniausiai autoritarais tampa valdingi, užsispyrę, dažnai save pervertinantys žmonės, kuriems toks bendravimo stilius yra priedanga, slepianti jų nekompetenciją.

Autokratinis vadovavimo stilius pasižymi stipria valdymo centralizacija, polinkiu į vienvaldiškumą, sprendžiant ne tik pačias sudėtingiausias, bet ir gana paprastas problemas. Vadovas taip pat linkęs paimti valdžią į savo rankas. Visi autokratiško vadovo nurodymai pavaldiniams perduodami trumpai, griežtai, turi grasinimo atspalvį. Jis slopina darbuotojų iniciatyvumą, skatina jų nepasitenkinimą. Jo kontaktai pabrėžtinai oficialūs. Efektyvaus vadovo savybių vadovas autokratas turi nedaug. Lengviau būtų išvardinti tas efektyvaus vadovo savybes, kurių šis vadovas neturi, tai sugebėjimo bendrauti, empatijos, objektyvumo, savęs įvertinimo, racionalumo. Vadovas autokratas dažnai daro stipraus, nepriklausomo ir savimi pasitikinčio žmogaus įspūdį (Bakanauskaitė, Petkevičiūtė, 2003).

Priešingas autoritariniam tarpasmeninės sąveikos stiliui yra *demokratinis* stilius. Sporto pedagogas demokratas dalijasi valdžia su ugdytiniais. Toks pedagogas linkęs daugelį klausimų spręsti kolegialiai, pasitardamas ir pasvarstydamas, palikdamas ugdytiniais teisę spręsti. Šio stiliaus pedagogas neprimeta ugdytiniais smulkmenišką globos ir kontrolės. Jis skatina ugdytinių iniciatyvą. Visada elgiasi pagarbiai, bendraudamas visada mandagus, taktiškas ir atidus, niekuomet

nenuvertina vaikų, stengiasi atsižvelgti į kiekvieno vaiko interesus, individualiąsias savybes. Šiam stiliui būdinga aktyvus bendravimas su ugdytiniais siekiant užmegzti ir palaikyti draugiškus santykius, įgyti jų pasitikėjimą ir pagarbą, sudominti ugdytinius draugyste ir kartu skatinti jų aktyvumą bendraujant. Demokratinis stilius palankus vaiko asmenybės vystimuisi, nes ugdoma vaiko iniciatyva ir savarankiškumas. Demokratiškai auklėjami ugdytiniai dažniausiai yra pasitikintys savimi, nepriklausomi, orientuoti į pasiekimus ir save kontroliuojantys, jiems geriau sekasi treniruotėse (Butkienė, Kepalaitė, 1996; Damašienė, 2002; Giedraitienė, 2003; Dumčienė, Bajoriūnas, 2006).

Demokratiškasis sporto pedagogo veiklos stilius yra toks, kai kolektyvas, atsižvelgdamas į daugumos nuomonę, priima sprendimus pats ir atsako už jų vykdymą. Be to, treneris savo auklėtinius vertina ne kaip aklus jo valios vykdytojus, o kaip aktyvius dalyvius, įgyvendinančius atitinkamą programą, idėjas, užmojus. Treneris nerodo smulkmenišką globos, tiksliai formuluoja pagrindinius tikslus, uždavinius, nurodo jų sprendimo variantus, leidžia sportininkams rodyti iniciatyvą (Karoblis, 2005).

Demokratiniam valdymo stiliui būdingas nuolatinis dėmesys auklėjimo klausimams, čia remiamasi komandos lyderiu, sportiniu aktyvu, kolektyvas išsiskiria susitelkimu, sąmoningumu, drausme, kūrybingu aktyvumu, sugebėjimu savarankiškai spręsti sunkius uždavinius per pratybas ar varžybas (Karoblis, 2003).

Demokratiškas vadovas, skirtingai nei autokratas, žmones valdo be grubaus spaudimo, remdamasis jų sugebėjimais ir gerbdamas juos. Toks vadovas linkęs daugumą klausimų spręsti kolegialiai, pasitariant ir pasvarstant. Jis skatina pavaldinių iniciatyvą, suteikia jiems galimybę dirbti savarankiškai, tuo pačiu stengdamasis ugdyti tokius darbuotojus, kuriems žmonės ar organizacijos tikslas taptų jų pačių tikslu. Demokrato kolektyve ypatingai propaguojamas informacijos sklaidimas ir keitimasis ja. Be to, vadovas demokratas puikiai orientuojasi situacijoje, valdo ir kontroliuoja, nors tuo pačiu palieka sprendimo laisvės ir pavaldiniams (Bakanauskaitė, Petkevičiūtė, 2003).

V. Damašienės (2002) teigimu, demokratais dažniausiai tampa žmonės, išlaikantys pusiausvyrą, optimistai. B. Bitino (2002) teigimu, autoritariniai santykiai laikomi praeities palikimu, todėl teoriškai dažniausiai turėtų būti demokratiniai santykiai, kuriems esant, tarp ugdytinio ir sporto pedagogo, vyksta aktyvus bendravimas, juos sieja draugiški santykiai, abipusis pasitikėjimas ir pagalba, emocinis ryšys. Todėl ir tyrimo rezultatuose matyti, jog karate užsiėmimuose treniruojant ir auklėjant demokratiniu metodu, pasiekiami geriausi rezultatai, ugdoma ugdytinių iniciatyva, kūrybiškumas, aktyvumas – savybės, kurios reikalingos, šiandieniniame pasaulyje.

Liberalusis darbo stilius. Liberalusis sporto pedagogo veiklos stilius yra toks, kai sportininkai priima sprendimus patys ir atsako už jų vykdymą. Treneris mažai dalyvauja treniruotės vyksme, dažniausiai atlieka tarpininko vaidmenį, sprendžia organizacinius klausimus. Šitaip vadovaujama dažniausiai didelio meistriškumo sportininkams. Liberaliojo sporto pedagogo veiklos nesėkmė yra ta, kad valdymo objektas (sportininkas arba komanda) tampa subjektu ir primeta savo valią ne tik treneriui, bet ir sporto organizacijai. Apskritai liberalusis veiklos stilius sporte nėra efektyvus (Karoblis, 2005).

Liberalus vadovas sėkmingai gali dirbti tik tuomet, kai sportininkai savarankiškai planuoja ir organizuoja savo veiklą ir nurodymų į trenerį kreipiasi retkarčiais, kai reikia. Liberaliam vadovui idealus maždaug taip kalbantis sportininkas: „Leiskite man veikti“. Bendraudamas su sportininkais treneris liberalas pabrėžtinai mandagus, geranoriškas ir taktiškas. Jis visada išklauso kritiką ir kitų nuomones, tačiau nesugeba nieko keisti (Bakanauskaitė, Petkevičiūtė, 2003).

Mišrusis darbo stilius. Kartais sunku spręsti, kuris veiklos būdas yra geriausias. Patyręs vadovas naudoja vadovavimo stilių kombinaciją. Priimtinausias autoritarinio ir demokratinio valdymo stilių santykis (todėl ir tyrime buvo pasirinkti šie du vadovavimo stiliai): vadovas priima lanksčius valdymo metodus dirbdamas su žmonėmis ir kiekvieną dieną tikrindamas savo veiksmų teisingumą. Mišraus stiliaus treneriui labai rūpi gero psichologinio mikroklimate komandoje būvimas. Vadinasi, toks treneris sudarys sąlygas, kuriomis sportininkai bus linkę aktyviai bendradarbiauti tarpusavyje, drąsiai kreiptis į trenerį ne tik dalykiniais klausimais, susijusiais su treniruočių vyksmu, bet ir asmeniniais. Toks vadovavimas laiduoja tikrus komandinius santykius sportinėje veikloje – tiek savitarpio pagalbos, tiek bendradarbiavimo, nes savo tikslingu darbu treneriai padeda visapusiškai vystyti asmenybei. Puikiai suvokiama, kad išauklėtas sportininkas tampa geriau valdomas (Mikalauskas, 2003).

Sporto klubo gyvenimui ir veiklai didžiulę reikšmę turi vadovų ir trenerių elgesys bei nuostatos. Vadovai treneriai yra autoritetas, kuriuo seka vaikai ir jaunimas. Todėl labai svarbu pasirinkti tokią vadovavimo formą, kuri tiktų grupei ar situacijai. Įtaka grupės gyvenimui, sukelia prielaidas griežtai tvarkai, kartu ir sukuria lygiateisiškumo ir draugišką atmosferą. Įtaka atskiram nariui, noras apginti save ir nesitaikstymas su kitų nuomone. Jausmas „esu toks pat geras“, dalyvavimas priimant sprendimus ir tolerancija kitų atžvilgiu (Čingienė, 1998).

Apibendrinant galima teigti, jog sporto pedagogo vadovavimo stilius, įvairios pedagoginės priemonės bei strategijos gali veikti sportininkų motyvaciją ir apsisprendimą tęsti sporto karjerą ir siekti gerų rezultatų, užtikrinti trenerio ir sportininko sąveikos kokybę bei efektyvumą.

2. SPORTO PEDAGOGO VADOVAVIMO STILIAUS IR JAUNŲJŲ KYOKUSHIN KARATĖ SPORTININKŲ MOTYVACIJOS SĄSAJOS TYRIMO METODOLOGIJA IR REZULTATŲ ANALIZĖ

2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimo metodologija grindžiama *humanistinėmis* nuostatomis, *sportininko ir trenerio santykių motyvacinio* modeliu ir *apsisprendimo* teorija.

Humanistinės nuostatos (Maslow, G. Olportas C. Rogers) sąlygoja ugdymo procesą kaip ugdytojo ir ugdytinio sąveiką. Humanizmo filosofija yra paremta partnerystės aspektais, demokratiniu stiliumi ugdymo procese, žmogiškaisiais santykiais. Ši filosofija ypač pabrėžia žmogaus unikalumą ir savarankiškumą, išryškina žmogaus vystymąsi, tobulėjimą ir savirealizaciją asmeniniame ir profesiniame gyvenime.

Sportininko ir trenerio santykių motyvaciniam modelyje (Magegeau ir Vallerand, 2003) paaiškinama autonomijos palaikymo samprata, pabrėžiama autonomijos, kompetencijos ir giminingumo svarba vidinei ir išorinei sportininko motyvacijai. Autonomiškumą palaikantys treneriai sudaro racionalias pasirinkimų galimybes atliekant užduotis, laikantis taisyklių ir brėžiant ribas. Tokie treneriai priima sportininkų jausmus ir perspektyvas, sudaro sąlygas iniciatyvai ir teikia grįžtamąjį ryšį. Galiausiai, autonomiškumą palaikantys treneriai vengia elgesio kontrolės (fizinės ir psichologinės), materialių atlyginimų ir sportininko ego įtraukimo. Šis sportininkų autonomiją palaikantis elgesys leidžia treneriui didinti sportininkų motyvaciją.

Apsisprendimo teorijoje asmens motyvacija ir su ja sietinas elgesys aiškinami pagal šaltinį, iš kur elgesys yra valdomas, apsprendžiamas, reguliuojamas (Deci, Ryan, 1985, 2000; Vallerand ir kt., 1987). Iš esmės šaltiniai gali būti du: *vidinis* ir *išorinis*. Todėl sportuojant ryškėja dvi motyvacijos rūšys: *vidinė* ir *išorinė*. *Vidinė motyvacija* – tai noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos. *Išorinė motyvacija* – tai išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės (Myers, 2000). Teorijos šalininkai, remdamiesi apsisprendimo teorija, empiriškai pagrindė motyvacijos sportui konstrukta ir sukūrė antrą sporto motyvacijos skalę (SMS 2) (Pelletier ir kt., 2013). Šioje skalėje išskiriamos šešios subskalės: *vidinė motyvacija*, *integuotas reguliavimas*, *identifikuotas reguliavimas*, *nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas*, *išorinis reguliavimas*, *nemotyvuotumas* (nei išorinių nei vidinių motyvų nebuvimas). Mokslininkų (Deci, Ryan, 1985; Ryan, Deci, 2000) nustatyta, kad dalyvaujant veikloje asmeniui svarbu patenkinti kompetencijos, autonomijos ir bendravimo

poreikius. Todėl svarbu sukurti tinkamas ugdymo sąlygas ir taikyti strategijas, padedančias sportininkui patenkinti minėtus poreikius, kas neabejotinai padidina jo motyvaciją.

2.2. Tyrimo metodika ir organizavimas

2.2.1. Tyrimo metodai

Tyrimo metu taikyti (1) *teoriniai* (mokslinės literatūros analizė), (2) *empiriniai* (apklausa) ir (3) *statistiniai* (aprašomosios statistikos) *tyrimo metodai*.

Teoriniai tyrimo metodai. *Mokslinės literatūros sisteminė analizė ir apibendrinimas* padėjo išryškinti darbo aktualumą, problemą, formuoti tikslus ir uždavinius, pasirinkti tyrimo objektą, metodus, duomenų rinkimo ir apdorojimo metodus.

Tyrimo metu naudotas **empirinis tyrimų metodas** *apklausa*. Apklausoms atlikti naudoti du instrumentai: *sporto lyderystės* ir *sporto motyvacijos skalės* (2).

Sporto pedagogo veiklos stiliui įvertinti buvo naudojama *sporto lyderystės skalė* (LSS, *Leadership Scale for Sport*, Chelladurai, Saleh, 1980). Ją sudaro keturiasdešimt teiginių suskirstytų į penkias subskales, kurių pagalba siekiama įvertinti sporto pedagogo elgesį, vadovavimo stilių, sportininko suvokimą apie sporto pedagogo elgesį ir vadovavimo ypatumus, taip pat, pačių trenerių savo elgesio suvokimą: Treniravimas, Instruktavimas; Socialinė pagalba; Grįžtamasis ryšys; Autokratinis elgesys; Demokratinis elgesys. Sporto lyderystės skalė padalinta į penkias subskales. Šio baigiamojo magistro darbo rezultatų analizėje naudojome tik demokratinio ir autokratinio elgesio teiginius. Atsakydami į kiekvieną teiginį, tiriamieji turėjo pasirinkti atsakymo variantus penkių pakopų Likerto skalėje nuo „visiškai nesutinku“ (1) iki „visiškai sutinku“ (5). Anketos pavyzdys pateiktas 1 priede. Analizuojant tyrimo rezultatus, buvo operuojama sporto lyderystės skalės subskalių vidutiniais įverčiais.

Sportuojančių jaunųjų karatė sportininkų motyvacija matuota Lietuvoje dar nenaudota *sporto motyvacijos skale* - II – *The sport motivation scale II* (SMS - II) (Pelletier ir kt. 2013). Ši skalė sukurta remiantis apsisprendimo teorija (Vallerand, 2007), kurioje teigiama, kad motyvacija turi du kilmės šaltinius: vidinį ir išorinį. Naująją sporto motyvacijos skalę sudaro 18 teiginių, kurie po tris suskirstyti į 6 subskales: *vidinė motyvacija*, *integruotas reguliavimas*, *identifikuotas reguliavimas*, *nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas*, *išorinis reguliavimas*, *nemotyvuotumas* (nei išorinių nei vidinių motyvų nebuvimas). Atsakydami į kiekvieną teiginį, tiriamieji turėjo pasirinkti atsakymo variantus septynių pakopų Likerto skalėje nuo „visiškai nesutinku“ (1) iki „visiškai sutinku“ (7).

Anketos pavyzdys pateiktas 2 priede. Analizuojant tyrimo rezultatus, buvo operuojama sporto motyvacijos skalės subskalių vidutiniais įverčiais.

Statistiniai metodai. Analizuojant tyrimų duomenis taikyti šie aprašomosios statistikos metodai: vidurkis ir standartinis nuokrypis. Ryšiui tarp sporto pedagogų vadovavimo stiliaus ir jų ugdytinių motyvacijos sportui nustatyti vartotas koreliacinis metodas – Spirmano koreliacijos koeficiento (r) metodas (Čekanavičius, Murauskas, 2002).

2.2.2. Tyrimo organizavimas

Magistro darbo rengimas ir tyrimas vyko *trimis etapais*:

Pirmuoju etapu (2017 m. gegužės mėn. – 2017 m. spalio mėn.) buvo studijuojama mokslinliteratūra, apibrėžtas tyrimo tikslas, uždaviniai, numatyta tyrimo metodika.

Antruoju etapu (2017 m. lapkričio - gruodžio mėn.) buvo vykdomos apklausos, rengiamos literatūros apžvalgos ir tyrimo metodologijos dalys.

Trečiuoju etapu (2018 m. sausio mėn. – 2018 m. gegužės mėn.) buvo analizuojami gauti tyrimo rezultatai, braižomos diagramos, sudarinėjamos lentelės, formuluojamos išvados.

2.2.3. Tiriamieji

Tiriamąją imtį sudarė 93 kyokushin karate 14-19 metų jaunieji sportininkai. Jaunųjų sportininkų ir jų trenerių charakteristikos pateiktos 1 ir 2 lentelėse.

1 lentelė. Jaunųjų sportininkų charakteristika pagal amžių

Amžius (metai)	Sportininkų skaičius	Procentai
14	31	33,3
15	19	20,4
16	18	19,3
17	14	15,1
18	9	9,7
19	2	2,2

2 lentelė. Sporto pedagogų charakteristika

Sporto pedagogas	Sporto šaka	Apklaustų sportininkų skaičius
1	Kyokushin karate	19
2	Kyokushin karate	13
3	Kyokushin karate	13
4	Kyokushin karate	8
5	Kyokushin karate	10

6	Kyokushin karate	11
7	Kyokushin karate	10
8	Kyokushin karate	9

Pirmasis sporto pedagogas - kyokushin karate sporto klubo „Okinava” trenerė. Ji yra profesionali sportininkė ir karate kyokushin mokyklos „Okinava“ prezidentė, 4 DAN (juodo diržo) savininkė. Garsina Klaipėdą ir Lietuvą savo pergalėmis: Pasaulio čempionė, daugkartinė Europos ir tarptautinių čempionatų prizininkė bei čempionė. Ši trenerė yra vienintelė Klaipėdoje universali kovotoja ir sporto pedagogė, nes ji atstovauja ir moko net dvi kyokushin karate rungtis – kata ir kumite. Ji atlieka ir prevencinę veiklą – skatina jaunimą sportuoti, sveikai gyventi. Karate sportuoja 25 metus, treniruoja vaikus jau 19 metų. Sporto klube „Okinava“ yra apie 200 narių. Išugdžiusi ir paruošusi net 6 Europos čempionus bei prizininkus. Jau 9 mokiniai yra apsigynę juodus diržus.

Antrasis sporto pedagogas - kyokushin karate mokyklos „Budora“, 4 DAN juodojo diržo meistras, daugkartinis Pasaulio vicečempionas, Lietuvos ir Europos čempionas. Daugiau nei per dešimtmetį „Budora“ tapo didžiausiu karate klubu Vilniuje ir vienu pajėgiausių Lietuvoje. Šiandien „Budora“ vienija virš 900 narių ir veikia Vilniuje, Trakuose bei Molėtuose. Karate mokykla „Budora“ išugdė ne vieną Lietuvos ir Europos čempioną, Pasaulio čempionato bei tarptautinių turnyrų prizininką.

Trečiasis sporto pedagogas – Klaipėdos „Shodan“ klubo treneris. Šiuo metu „Shodan“ mokykloje karate menu užsiiminėja daugiau nei 350 narių. Juos treniruoja mokytojai - Lietuvos ir Europos prizininkai bei sporto klubo vadovas - pasaulio vicečempionas, 2 DAN meistras.

Ketvirtasis sporto pedagogas – Anykščių sporto klubo „Takas“ prezidentas. 2003 metais savo mieste jis pirmasis išlaikė juodą diržą. Šiuo metu klube sportuojančiųjų yra apie 140 narių. Sporto klubas „Takas“ turi Lietuvos čempionų, Europos jaunučių ir jaunių prizininkų.

Penktasis sporto pedagogas – Kėdainių kyokushin karate sporto klubo „Stoikas“ vadovas, kuris treniruoja apie 120 narių. Treniruotės vyksta remiantis klubo vadovo metodika, įgyta įvairiose stovyklose, seminaruose, taip pat remiantis treniravimo ir treniravimosi, bei varžybine patirtimi.

Šeštasis sporto pedagogas – kyokushin karate klubo „Ippon“ treneris. Sporto klubas įkurtas 2011 m. Žodis „ippon“ išvertus iš Japonų kalbos reiškia „Pergalė“. Klubo nariai yra Lietuvos čempionai, prizininkai ir tarptautinių varžybų nugalėtojai. Šiame klube užsiėmimai vyksta atskirose amžiaus ir pasiruošimo lygio grupėse.

Septintasis sporto pedagogas - karate klubas „Rifas“ įsikūręs Kaune. Karate treniruotes veda vienas geriausių Lietuvos kyokushin karate trenerių – 4 DAN meistras ir Lietuvos suaugusiųjų rinktinės treneris, kuris išugdė net tris pasaulio čempionus. Klube sportuoja apie 130 narių.

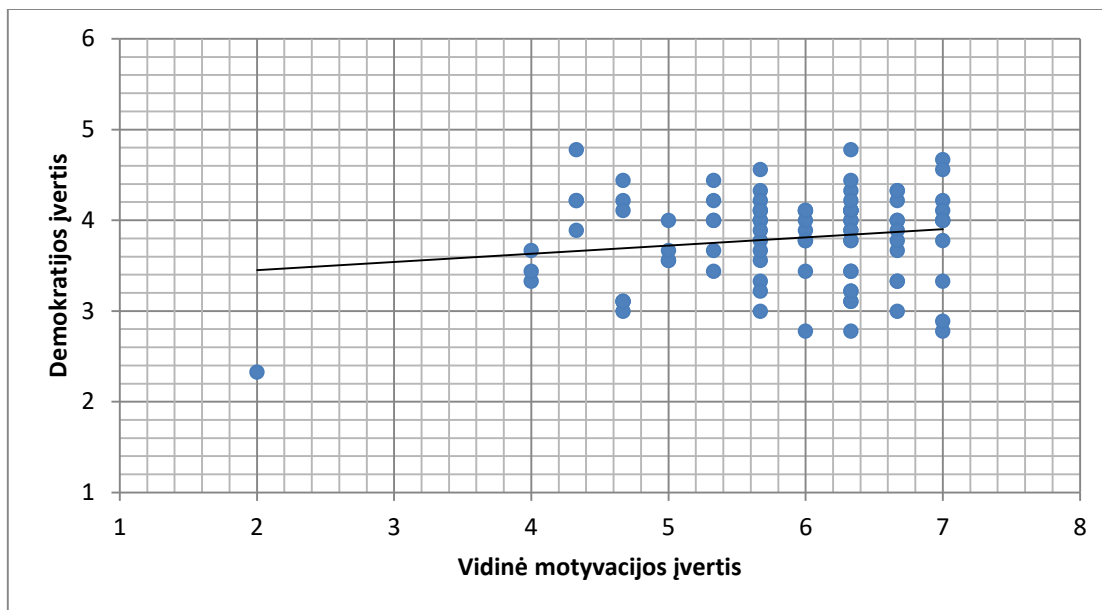
Aštuntasis sporto pedagogas - sporto klubo „Kariai“ treneris. Klubo vadovas ir treneris turi aukštąjį išsilavinimą, baigė Kūno kultūros institutą, kur įgytas žinias vėliau sėkmingai taikė praktikoje, treniruočių metu. Per visą devyniolikos metų trenerio darbo ir klubo gyvavimo laikotarpį, jis išugdė daug Lietuvos čempionų ir prizininkų visose amžiaus grupėse.

2.3. Sporto pedagogo vadovavimo stiliaus ir kyokushin karatė sportininkų motyvacijos sportui sąsajos

2.3.1. Sąsajos tarp suvokiamos sporto pedagogo demokratijos ir jaunųjų sportininkų motyvacijos

Mokslinėje literatūroje (Malinauskas, 2008; Poteliūnienė, Sabaliauskas, 2010) nurodoma, kad vienas svarbiausių vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo didinimo veiksnių yra motyvacija, todėl aktualu nustatyti ar yra sąsajos tarp sporto pedagogų vadovavimo stilių ir jų ugdytinių motyvacijos sportui. Pagal santykių su sportininkais kūrimą skiriamas autoritarinis, demokratinis, liberalus ir mišrus sporto pedagogo veiklos stilius. Kiekvienas sporto pedagogo veiklos stilius turi savitų ypatumų, o per poveikio vyksmą sporto pedagogo veikla tampa konkrečia sportininko veikla, kuri palengva, keičia sportininko parengtumą. Svarbiausia, kad sporto pedagogo įtakos galia veiktų sportininko sąmonę gerai treniruotis, tobulėti (Gillet ir kt., 2010).

Tyrimu siekėme diagnozuoti, ar yra ryšys tarp suvokiamos Rytų kovų menų trenerių veiklos stiliaus ir jaunųjų sportininkų vidinės motyvacijos. Apibendrinant tyrimo rezultatus (3 pav.) būtų galima daryti prielaidą, kad didėjant sporto pedagogo demokratijos įverčiui tuo pačiu šiek tiek didėja ir jų ugdytinių vidinė motyvacija. Nors tai yra tik tendencija, reikšmingas koreliacinis ryšys tarp šių dviejų parametrų, t.y. sporto pedagogo demokratinio vadovavimo stiliaus ir jo sportininkų vidinės motyvacijos, nėra reikšmingas ($r = 0,069$; $p = 0,514$).

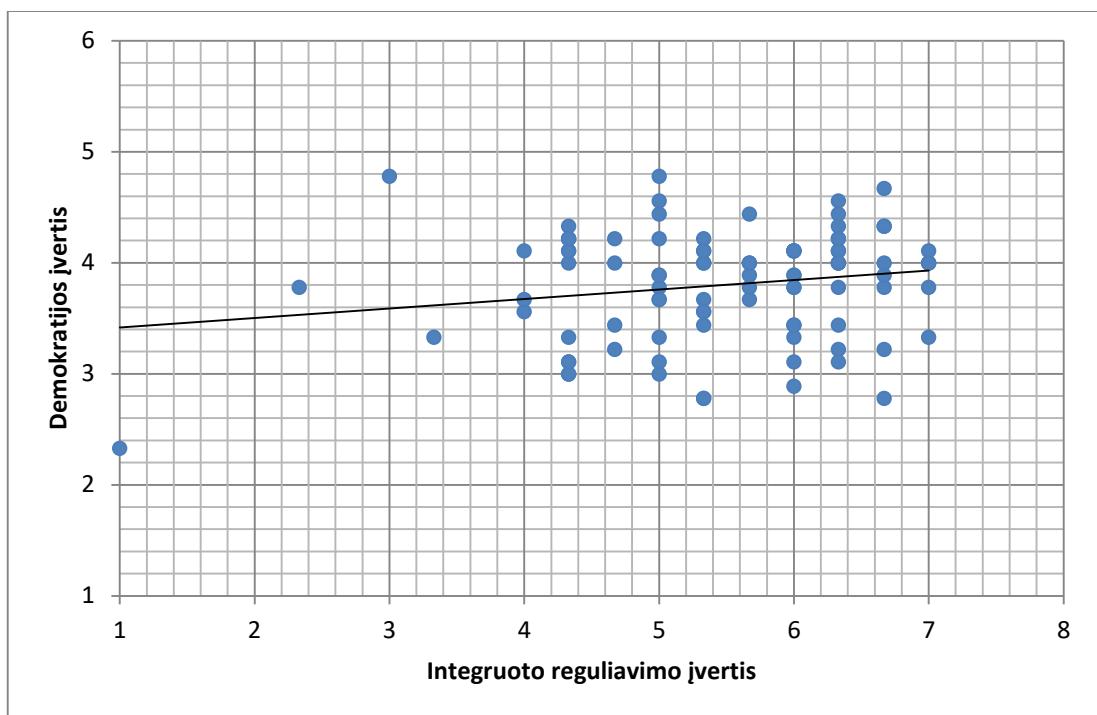


3 pav. Ryšys tarp suvokiamos sporto pedagogo demokratijos ir jaunųjų sportininkų vidinės motyvacijos ($r = 0,069$; $p = 0,514$)

Demokratiniam pedagogo stiliui būdinga aktyvus bendravimas su ugdytiniais, siekiant užmegzti ir palaikyti draugiškus santykius, įgyti jų pasitikėjimą ir pagarbą, sudominti vaikus draugyste, skatinant jų aktyvumą bendraujant (Tilindienė ir kt., 2010). Pažymėtina, kad demokratiškai auklėjami mokiniai dažniausiai yra pasitikintys savimi, nepriklausomi, orientuoti į pasiekimus ir save kontroliuojantys, jiems geriau sekasi (Dumčienė, Bajoriūnas, 2006).

Apsisprendimo teorijoje, pagal motyvų autonomijos ir vertybių internalizacijos lygį, išorinė motyvacija skirstoma į keturis lygius: išorinis reguliavimas, introjekcinis reguliavimas, indentifikacinis reguliavimas ir integruotas reguliavimas (Ryan, Deci, 2007). Apsisprendimo teorijos šalininkų (Vallerand, 2007; Pelletier, 2013, Ryan, Deci, 2007) teigimu integruotas reguliavimas turi didžiausią autonomijos lygį. Apie integraciją kalbama, kai identifiкуotas reguliavimas visiškai asimiliuojasi su žmogaus savęs suvokimu. Asmuo pasižymi vidiniu suvokimu, jam būdinga savarankiška motyvacija, taip pat yra ryšys tarp tikslų, vertybių ir reguliacijos.

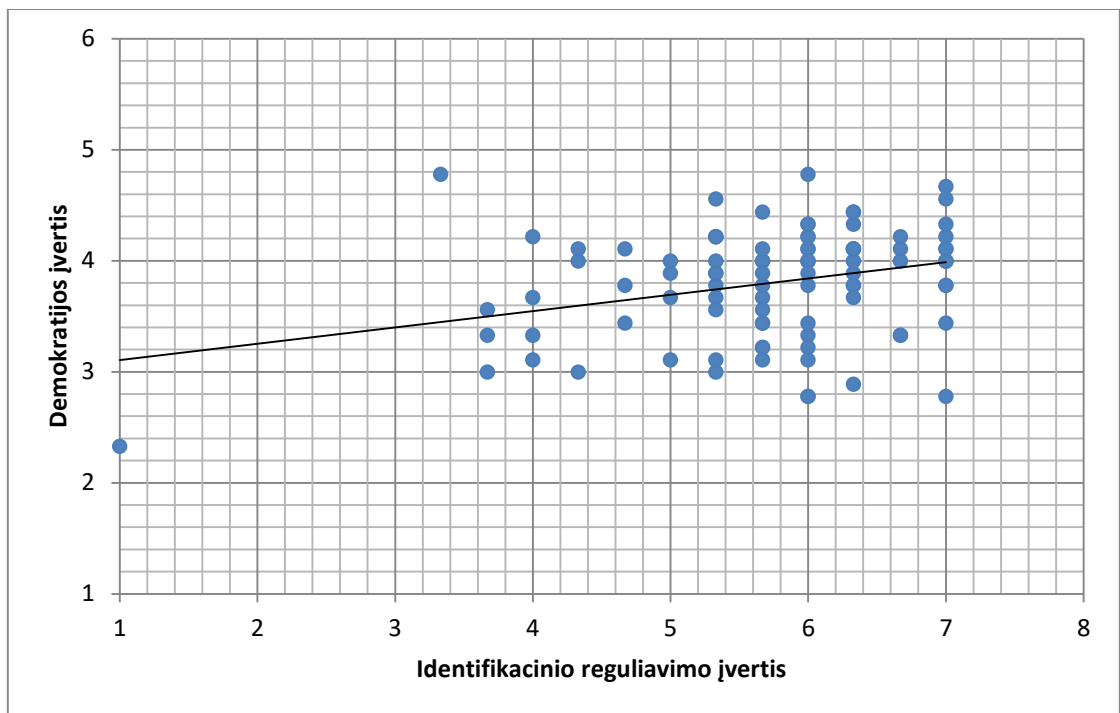
Analizuojant subskalę „integruotas reguliavimas“ (4 pav.), tyrimo metu gauti rezultatai rodo, kad nenustatytos sąsajos ($p = 0,281$) tarp jaunųjų sportininkų integruoto reguliavimo motyvų sportui ir sporto pedagogų demokratinio stiliaus.



4 pav. Ryšys tarp suvokiamos sporto pedagogo demokratijos ir jaunųjų sportininkų integruoto reguliavimo motyvacijos ($r = 0,113$; $p = 0,281$)

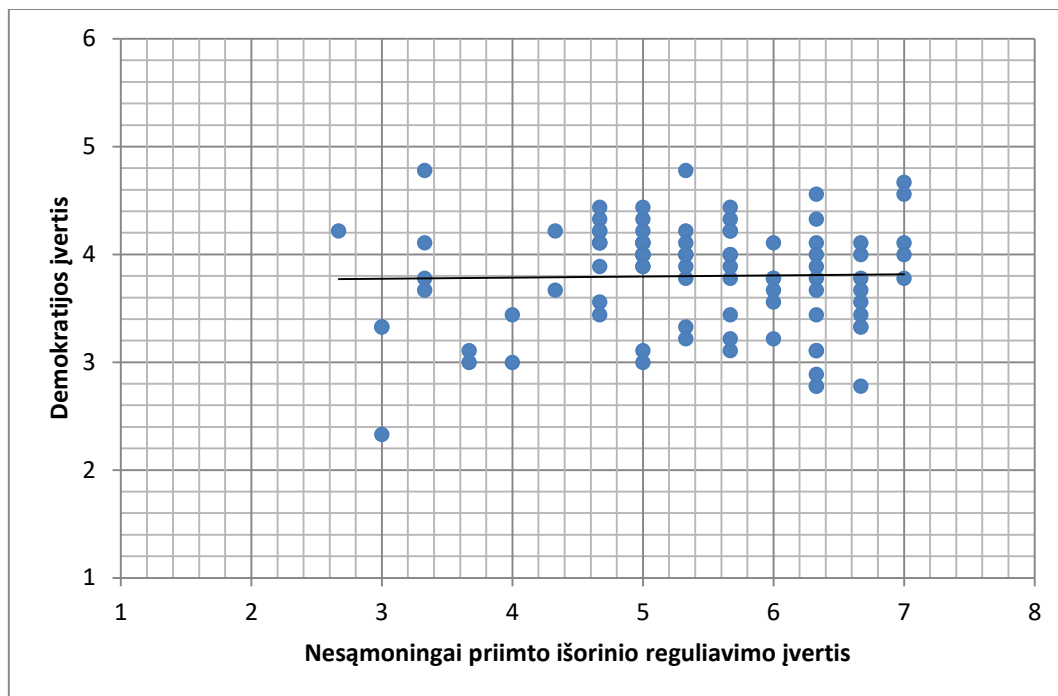
Nors nenustatyta reikšmingų koreliacinių ryšių tarp analizuojamų parametru, tačiau būtų galima daryti prielaidą, kad sporto pedagogai savo profesinėje veikloje naudojantys labiau demokratiško ugdymo aspektus, sportininkus skatina įgyti įvairesnės patirties, pajusti teigiamas emocijas sportuojant ir kuo daugiau sąmoningai pačius mokinius įsitraukia į sportinę veiklą.

Apsisprendimo teorijoje nusakoma, kad identifikacija atspindi sąmoningą asmens elgesį, kuris yra reikšmingas jam pačiam (Pelletier, 2013). Pavyzdžiui, jei sportininkas treniravimasi suvokia kaip svarbų dalyką jo ateities planams, ima valingiau treniruotis. Taigi, identifikacija susijusi su didesniu paties žmogaus apsisprendimo veikti laipsniu, t.y. didesnis autonomijos lygis. Asmeniui būdinga vidutiniškai savarankiška motyvacija.



5 pav. Ryšys tarp suvokiamos sporto pedagogo demokratijos ir jaunųjų sportininkų identifikacinio motyvacijos reguliavimo ($r = 0,256$; $p = 0,013$)

Analizuojant subskalę „identifikuotas reguliavimas“ (5 pav.), pastebima, kad demokratines nuostatas ugdymo procese išreiškiantys sporto pedagogai turi įtakos sportininkų asmenybinių vertybių formavime ($p = 0,013$). Tai leidžia teigti, kad sporto pedagogų, pasižyminčių demokratišku valdymu, jaunieji sportininkai gerai suvokia savo treniravimąsi kaip svarbų dalyką jų ateities planams.

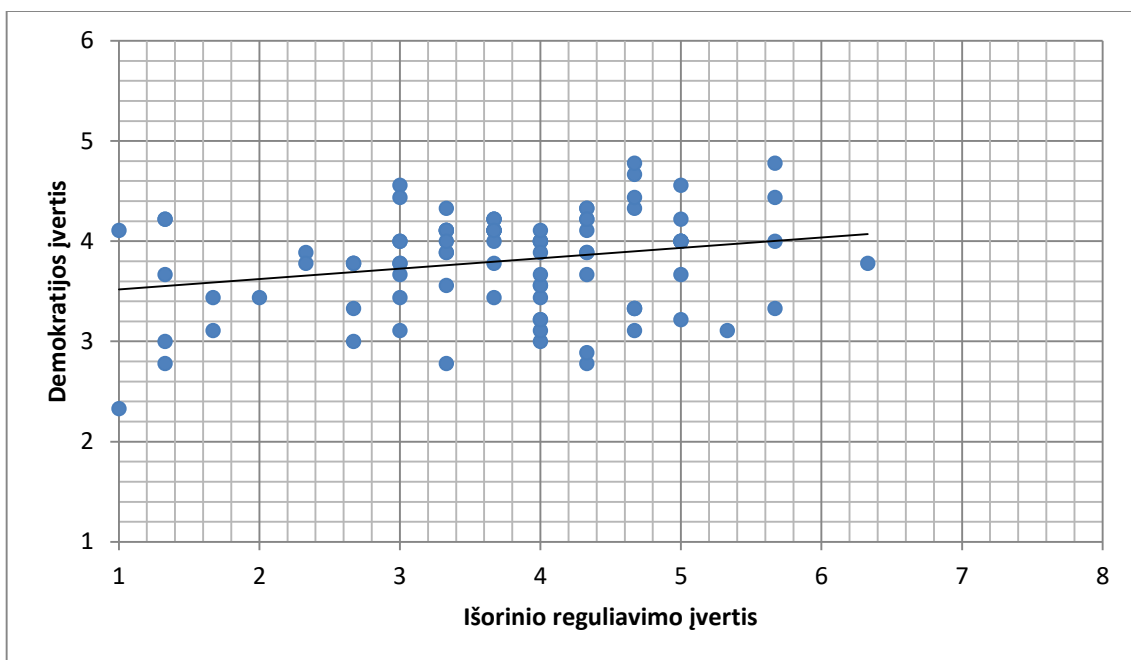


6 pav. Ryšys tarp suvokiamos sporto pedagogo demokratijos ir jaunųjų sportininkų nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo ($r = -0,077$; $p = 0,462$)

Gauti tyrimo rezultatai rodo, kad jaunųjų sportininkų nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo motyvai nėra susiję su suvokiamu jų sporto pedagogo demokratiniu valdymu ($p = 0,462$) (6 pav). Rezultatai rodo, kad jaunųjų sportininkų jautimasis nieko vertais, jei nesportuotų ar jautimasis blogai, jei neskirtų laiko sportavimui - nėra priklausomi nuo sporto pedagogo vadovavimo stiliaus.

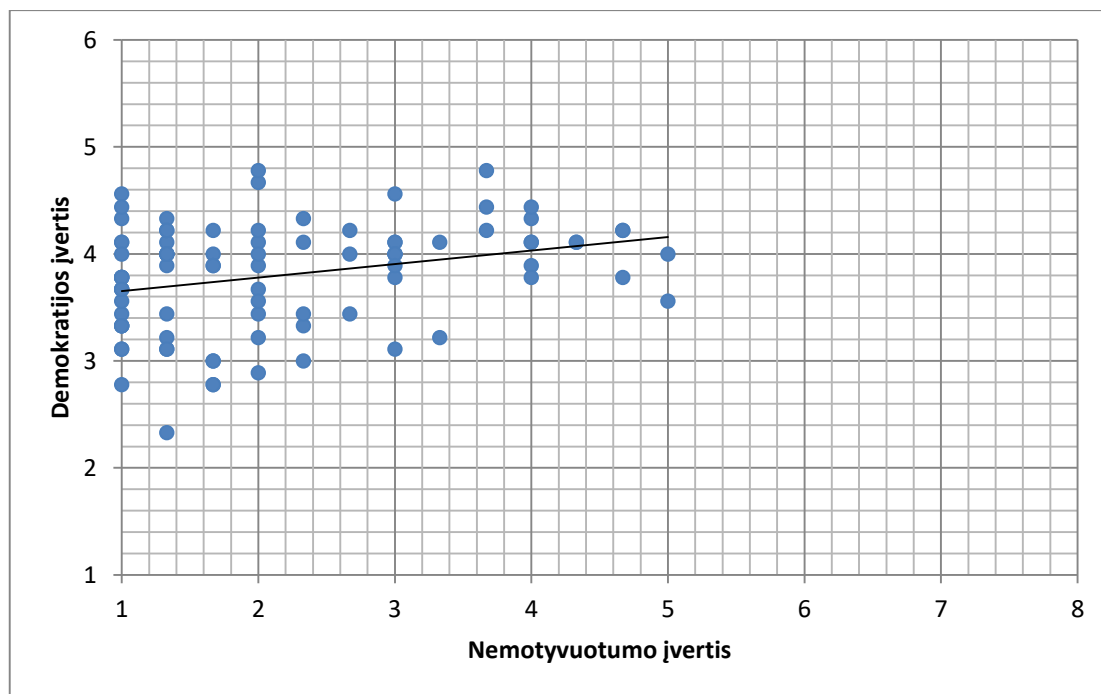
Mokslinėje literatūroje teigiama, kad asmenys su išorine reguliacija neturi laisvo noro savo noru kuo nors užsiimti (pvz.: treniruotis savo malonumui). Nurodoma, kad apdovanojimai ir bausmės yra lengvai pritaikomi elgesio kontrolės būdai, kurie skatina sportavimą dėl apdovanojimo ar bausmės vengimo, bet ne dėl pačio sportavimo (Ryan, Deci, 2007).

Gauti tyrimo rezultatai rodo, kad jaunųjų sportininkų išorinis motyvacijos reguliavimas nesisieja su suvokiama sporto pedagogo demokratija ($r = 0,172$; $p = 0,100$) (7 pav.). Būtų galima teigti, kad jaunesiems sportininkams būdinga kontroliuojama motyvacija nėra priklausoma nuo jų sporto pedagogo demokratinio vadovavimo stiliaus. Apsisprendimo teorijos šalininkų (Vallerand, 2007; Pelletier, 2013, Ryan, Deci, 2007) nuomone išorinis reguliavimas buvo pripažintas kaip slopinantis vidinę motyvaciją.



7 pav. Ryšys tarp suvokiamos sporto pedagogo demokratijos ir jaunųjų sportininkų išorinio motyvacijos reguliavimo ($r = 0,172$; $p = 0,100$)

Nemotyvuoti asmenys dažniausiai neatlieka veiklos visai arba jie atlieka veiksmus be ketinimų, tiesiog realizuoja mechaninius judesius (pvz. nebeneri sportuoti visai arba kažkas pasako ir padaro užduotį mechaniškai (Kingston ir kt., 2006).



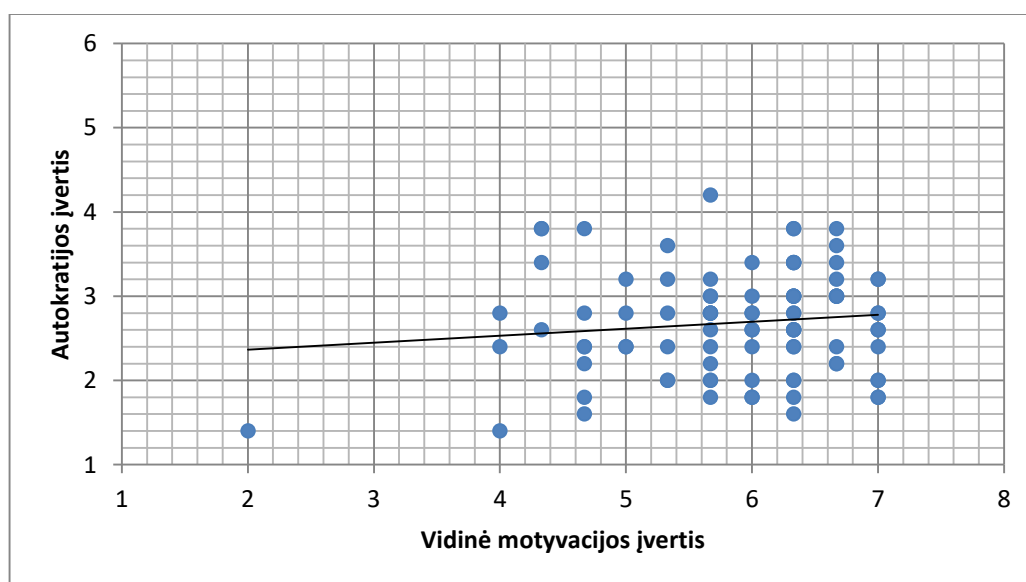
8 pav. Ryšys tarp suvokiamos sporto pedagogo demokratijos ir jaunųjų sportininkų nemotyvuotumo ($r = 0,301$; $p = 0,003$)

Apibendrinant tyrimo rezultatus (8 pav.) galima teigti, kad kuo labiau taikomas sporto pedagogo demokratinis vadovavimo stilius, tuo didesnis jo ugdytinių nemotyvuotumas. Nustatytas reikšmingas koreliacinis ryšys ($r = 0,301$; $p = 0,003$). Pagal gautus tyrimo rezultatus būtų galima teigti, kad kyokushin karatė sporto pedagogui reikėtų taikyti mišrų vadovavimo stilių, atsižvelgiant į šios šakos specifiką. Nemotyvuotumas siejamas su bejėgiškumo būkle, kai sportininkas negali rasti sąryšio tarp savo elgesio ir veiklos rezultatų. Tokiu atveju, sportininkas jaučiasi nekompetentingas, o veikla praranda prasmę (Poteliūnienė, 2010).

2.3.2. Sąsajos tarp suvokiamos sporto pedagogo autokratijos ir jaunųjų sportininkų motyvacijos

E. Gribačiauskas (2003) teigia, kad bendriausiu atveju edukaciniu autoritarizmu gali būti laikomas bet koks socioedukacinis ir pedagoginis poveikis (arba jo nebuvimas), kuris pažeidžia apriboja ugdytinio teises, asmenybės potencialą. Autoritarinis sporto pedagogo stilius ugdo ugdytinių paklusnumą, bet neskatina jų veikti, todėl jį galima apibūdinti kaip slopinantį (Miškinis, 2006).

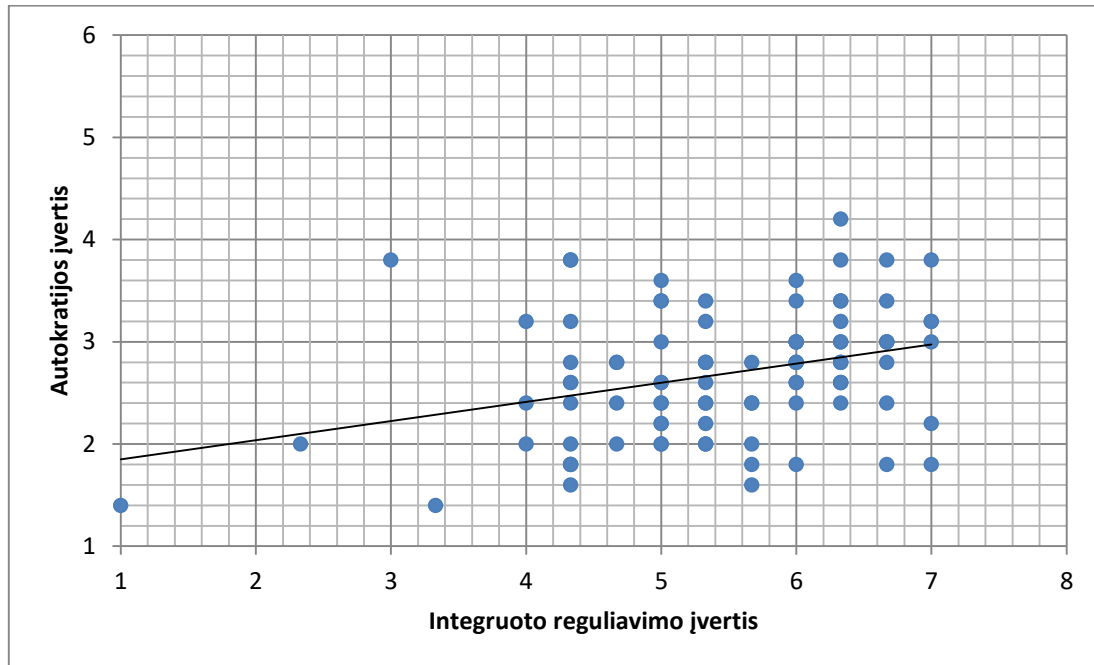
Analizuojant subskalę „vidinė motyvacija“ (9 pav.), matyti, kad jaunųjų sportininkų įverčiai skiriasi. Galima teigti, kad sporto pedagogai, išreiškiantys autoritarines nuostatas, neturi reikšmingos reikšmės jaunųjų sportininkų vidinės motyvacijos raiškai. Tyrimo rezultatai parodė, kad nėra sąsajų tarp šių analizuojamų parametrų ($r = 0,084$; $p = 0,421$).



9 pav. Ryšys tarp suvokiamos sporto pedagogo autokratijos ir jaunųjų sportininkų vidinės motyvacijos ($r = 0,084$; $p = 0,421$)

Apibendrinant tyrimo rezultatus būtų galima teigti, jog pedagogų autoritarinės nuostatos neveikia jų ugdytinių noro daugiau sužinoti apie pasirinktą sporto šaką, išmokti naujų pratimų.

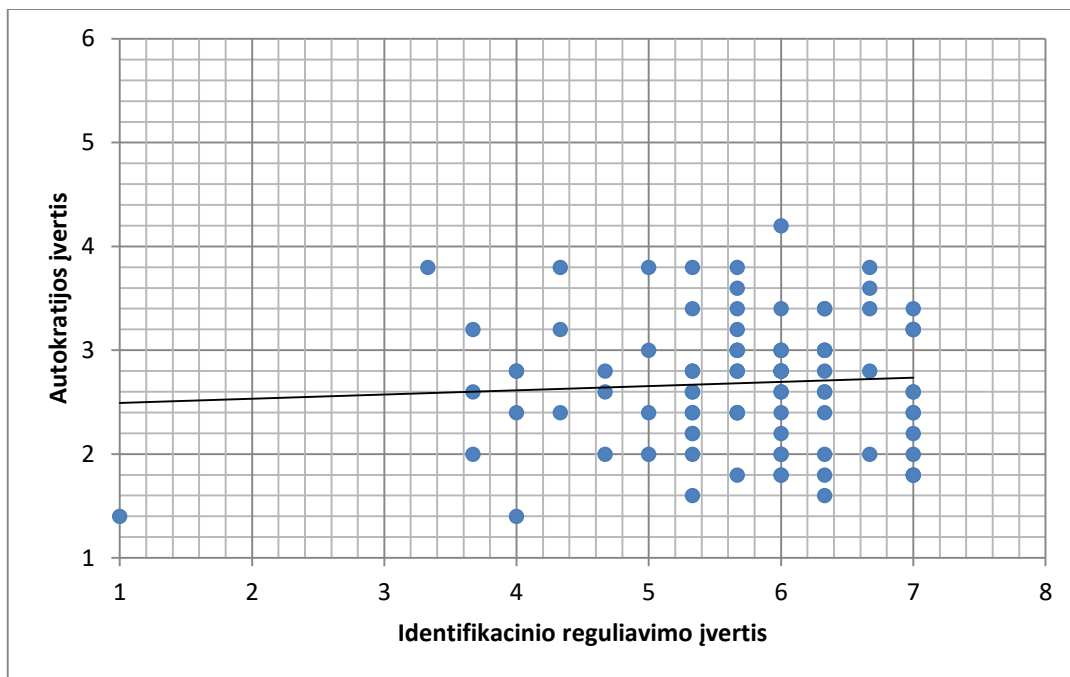
Analizuojant subskalę „integruotas reguliavimas“ (10 pav.), gauti tyrimo rezultatai rodo, kad yra nustatytas reikšmingas koreliacinis ryšys ($r = 0,317$; $p = 0,002$) tarp jaunųjų sportininkų integruoto reguliavimo motyvų sportui ir jų sporto pedagogų autokratinio vadovavimo stiliaus. Būtų galima teigti, kad autoritarines nuostatas ugdymo procese išreiškiantys sporto pedagogai turi įtakos ugdytinių motyvacijai, siekiant fizinio tobulumo.



10 pav. Ryšys tarp suvokiamos sporto pedagogo autokratijos ir jaunųjų sportininkų integruoto motyvacijos reguliavimo ($r = 0,317$; $p = 0,002$)

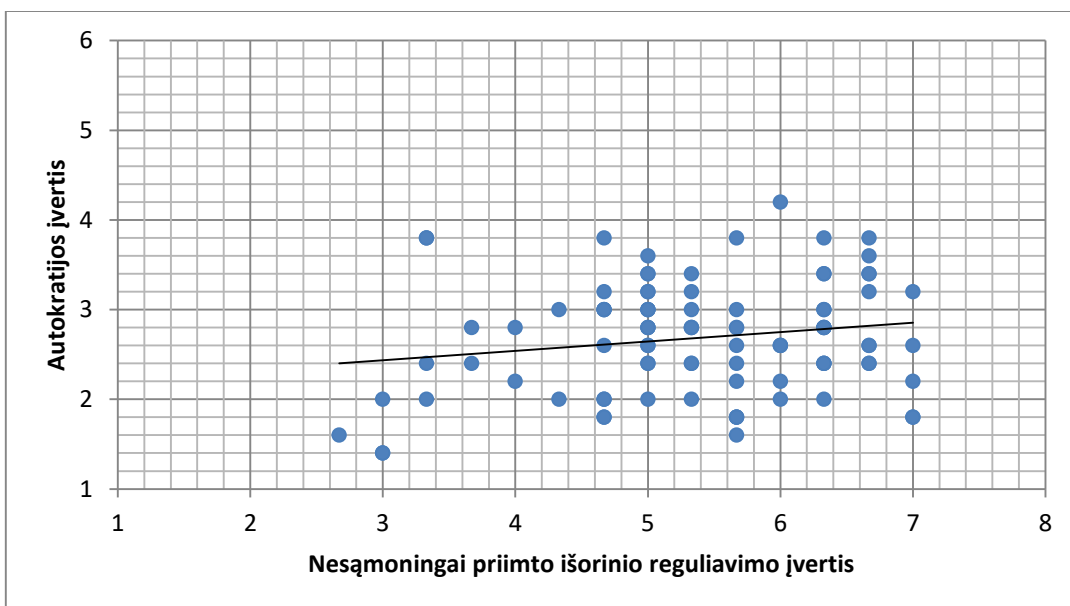
Anot M. S. Hagger ir kt. (2007) identifikavimas – tai tapimas tuo kuo nori būti. Mokėjimas apsimetinėti, simuliuoti, pozuoti, ką nors vaidinti, nešioti kaukes, kuo nors atrodyti yra to paties galėjimo kuo nors tapti. Identifikavimas yra procesas, kuriuo žmogus įgyvendina savo galimybes tam, kad priartėtų prie savo numatyto (susikurto arba nužiūrėto) projekto: personažo, gyvenimo pavyzdžio, idealo, autoriteto.

Analizuojant subskalę „identifikacinis reguliavimas“ (11 pav.), pastebima, kad autoritarines nuostatas ugdymo procese išreiškiantys sporto pedagogai neturi įtakos ugdytinių identifikacinio reguliavimo motyvacijai, t. y. norui tobulėti.



11 pav. Ryšys tarp suvokiamos sporto pedagogo autokratijos ir jaunųjų sportininkų identifikacinio motyvacijos reguliavimo ($r = 0,009$; $p = 0,933$)

Dalyvavimas veikloje dėl išorinio atlygio arba išorinio spaudimo laikomas išorinės motyvacijos forma. Tokiais atvejais asmens elgesys tampa *priemone tikslui* pasiekti (Deci ir kt., 1991; Vallerand ir kt., 1992). Esant išoriniam atlygiui, skatinimas priklauso nuo kitų žmonių, kurie sportininką teigiamai arba neigiamai pastiprina (Malinauskas, 2003).

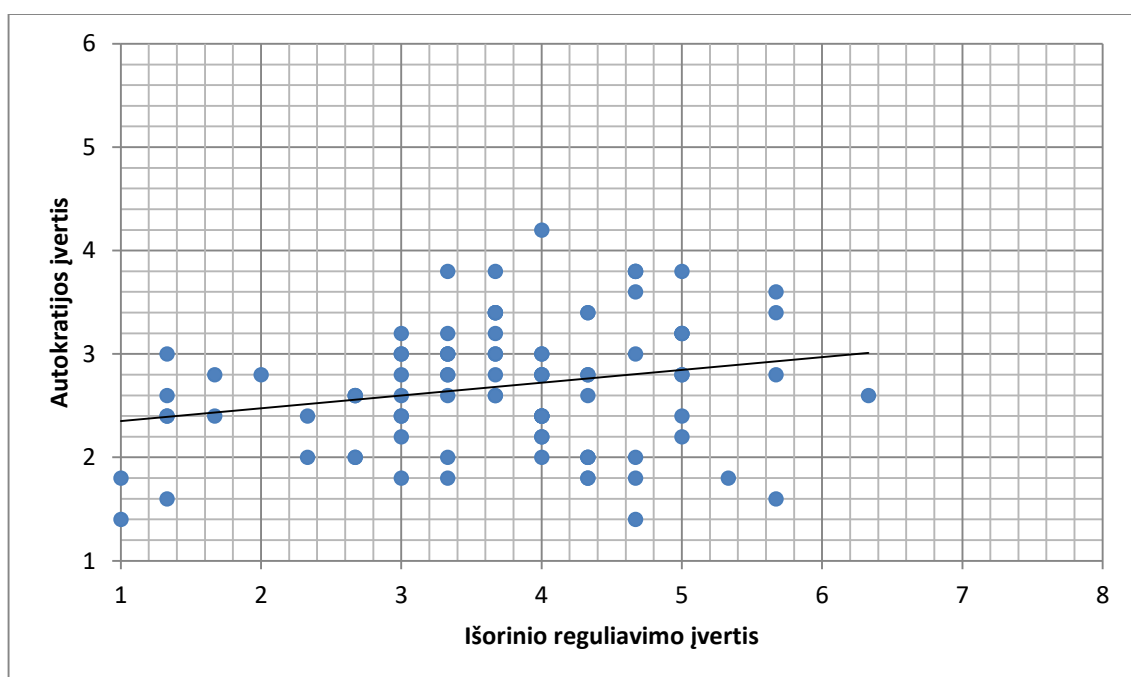


12 pav. Ryšys tarp suvokiamos sporto pedagogo autokratijos ir jaunųjų sportininkų nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo ($r = 0,116$; $p = 0,270$)

Analizuojant subskalę „nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas“ (12 pav.), tyrimo metu gauti rezultatai rodo, kad nenustatytos sąsajos ($p = 0,270$) tarp jaunųjų sportininkų išorinių motyvų sportui ir sporto pedagogų autoritarinių nuostatų. Būtų galima teigti, kad tokiems jaunųjų sportininkų motyvams - *gerai jausčiausi, privalau sportuoti ir jausčiausi blogai, jei nerasčiau laiko sportui* - sporto pedagogų autoritarinės nuostatos reikšmingos įtakos neturi.

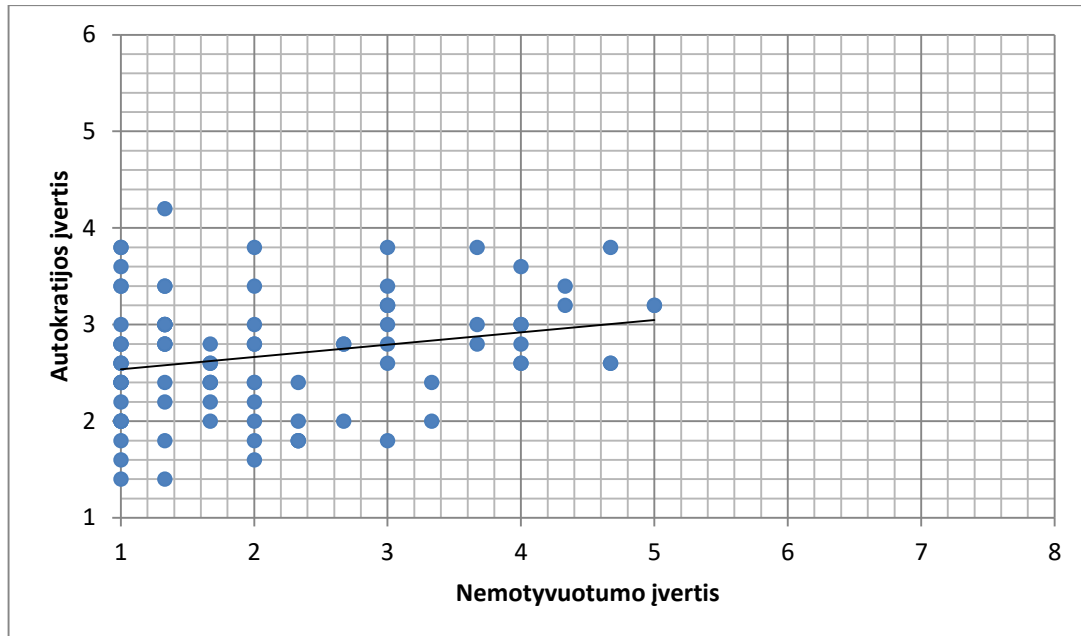
Išorinis reguliavimas pasireiškia tada, kai sportuojama siekiant tik išorinio atlygio arba vengiant bausmės (Ryan, Deci, 2007).

Analizuojant subskalę „išorinis reguliavimas“ (13 pav.), tyrimo metu gauti rezultatai rodo, kad nėra sąsajos tarp jaunųjų sportininkų išorinio motyvacijos reguliavimo ir sporto pedagogų autoritarinio vadovavimo stiliaus ($p = 0,075$).



13 pav. Ryšys tarp suvokiamos sporto pedagogo autokratijos ir jaunųjų sportininkų išorinio motyvacijos reguliavimo ($r = 0,185$; $p = 0,075$)

Analizuojant subskalę „nemotyvuotumas“ (14 pav.), gauti tyrimo rezultatai rodo, kad yra sąsajos tarp jaunųjų sportininkų nemotyvuotumo ir jų sporto pedagogų autoritarinio vadovavimo stiliaus raiškos ($p = 0,049$). Apibendrinant tyrimo rezultatus būtų galima teigti, kad didėjant sporto pedagogo autokratinio valdymo įverčiui tuo pačiu didėja ir jų ugdytinių nemotyvuotumas. Tikėtina, jog sporto pedagogų, pasižyminčių autokratinėmis vadovavimo nuostatomis, ugdytiniai abejoja ar turėtų sportuoti toliau, mano, kad jiems nelabai sekasi ir kad jų vieta ne sporte, nesuvokia kodėl sportuoja, nes nerealizavo išsikeltų tikslų, kurių siekė.



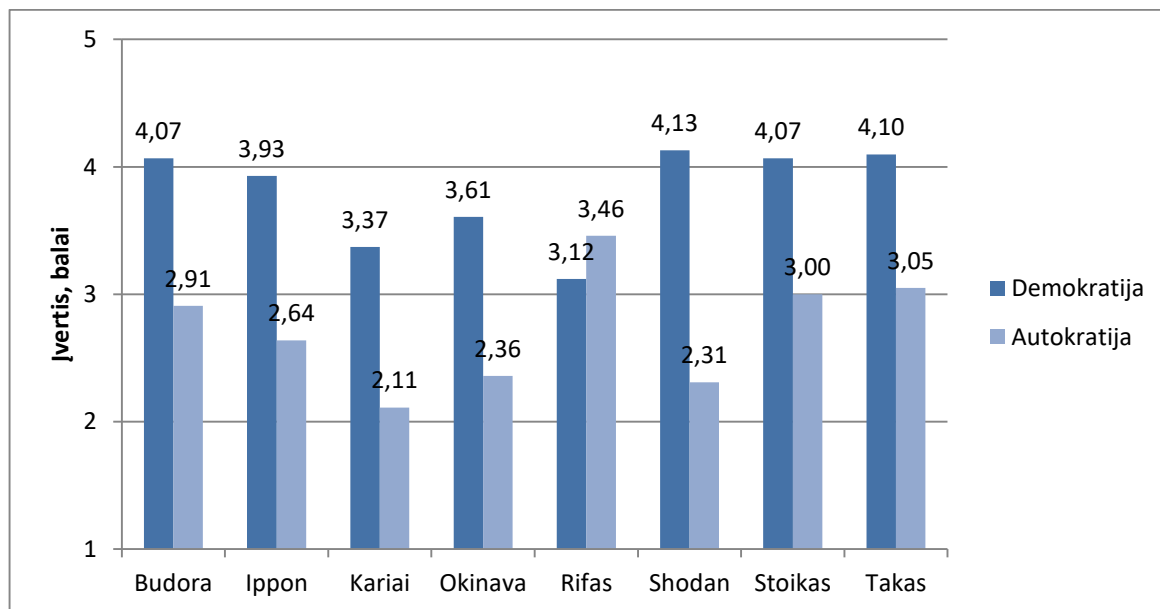
14 pav. Ryšys tarp suvokiamos sporto pedagogo autokratijos ir jaunųjų sportininkų nemotyvuotumo ($r = 0,204$; $p = 0,049$)

2.3.3. Skirtingų klubų jaunųjų sportininkų suvoktos sporto pedagogo demokratijos-autokratijos sąsajos su jaunųjų sportininkų motyvacija

Dauguma sportininkų į sportinę veiklą įsitraukia būdami paaugliai, skatinami įvairių motyvų. Sportinėje veikloje žmogus, patirdamas teigiamas emocijas, gali išmokti ne tik daug naujų judesių, bet ir praplėsti savo žinias įvairiais kūno tobulinimo, sveikatos stiprinimo, psichinės pusiausvyros atgavimo ir kitais aktualiais klausimais (Martens, 1999). Sporto treniruotėse formuojamos teigiamos gyvenimo nuostatos ugdo sportininkų motyvaciją. Tačiau priklausomai nuo pasirinktos sporto šakos gali kisti ir sportininkams diegiamos vertybės bei ugdoma motyvacijos raiška. Tyrimu siekta nustatyti skirtingų karatė klubų sporto pedagogų demokratijos-autokratijos raišką ir jos sąsajas su jaunųjų sportininkų motyvacija. Pedagogas autoritaras ir pedagogas demokratas pratybose konstruoja skirtingos kokybės edukacines aplinkas ir skirtingus ugdymo rezultatus (Gribačiauskas, 2003).

Tyrimu siekėme diagnozuoti, kaip ugdymo paradigmu kaitos kontekste keičiasi ir/arba išlieka nepakitęs nūdienos sportinis ugdymas, veikiamas pedagogų profesinių nuostatų raiškos. Tyrimo metu išryškėjusios kūno kultūros pedagogų profesinės nuostatos atspindi demokratinį ugdymą.

Kad sporto pedagogai glaudžiai bendradarbiauja su savo auklėtiniais, juos skatina aktyviai dalyvauti treniruočių procese, taip pat leidžia jiems dalyvauti priimant svarbius sprendimus, susijusius su komandos tikslais, tam pritaria beveik visų tyrime dalyvavusių karatė klubų jaunieji sportininkai (15 pav.). Tyrimo rezultatai parodė, kad „Shodan“, „Stoikas“, „Takas“, „Budora“ (4,07 – 4,13 balo) sporto pedagogai įvertinti kaip labiausiai pasižymintys didesniu demokratinu vadovavimo stiliumi.

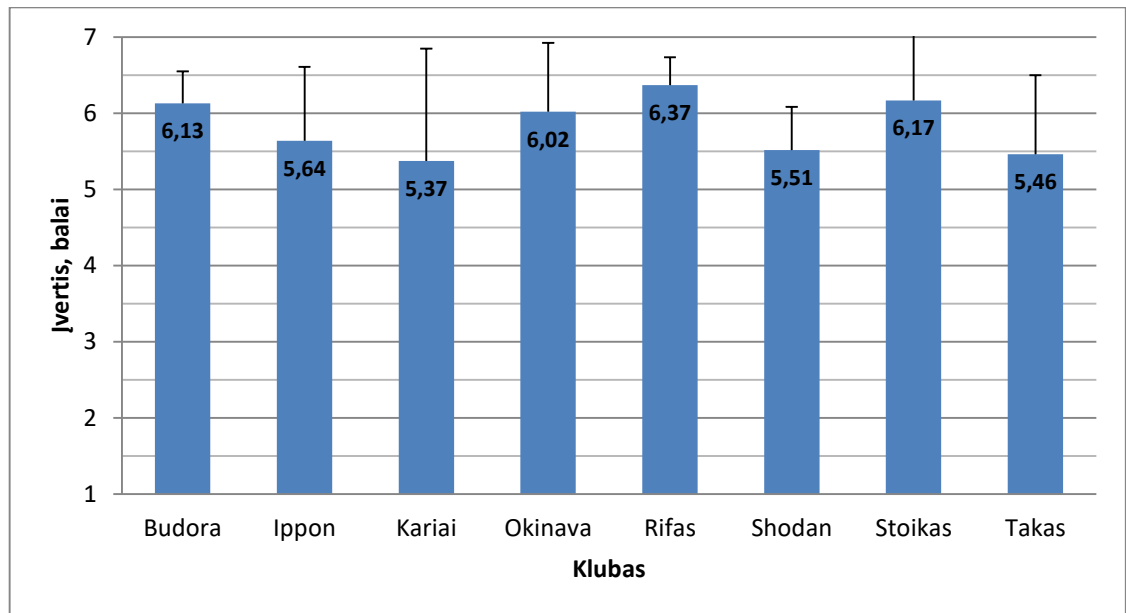


15 pav. Skirtingų karatė klubų sporto pedagogų demokratijos-autokratijos raiška

Jaunųjų sportininkų nuomone autokratinis elgesys labiausiai reiškiasi karatė klubo „Rifas“ sporto pedagogų veikloje (3,46 balo). Pagal gautus tyrimo rezultatus būtų galima teigti, kad šio klubo sporto pedagogai sprendimus priima savarankiškai, nepriklausomai nuo savo auklėtinų.

Gauti tyrimo duomenys (16 pav.) rodo, kad analizuojamų sporto pedagogų ugdytiniai pasižymi gan stipria vidine motyvacija - subskalės „vidinė motyvacija“ įverčiai siekė 5,37 – 6,37 balo. Mokslininkų tyrimuose buvo nustatyta, kad vidinė motyvacija yra susijusi su labiau teigiamais rezultatais, nei išorinės motyvacijos atveju. Pavyzdžiui, aukštas vidinės motyvacijos lygis yra susijęs su padidėjusiu pasitenkinimu sportine veikla (Martens, Webber, 2002) ir aukštesniu sportiškumu (Vallerand, Losier, 1999). Būtų galima teigti, kad tirtų sporto klubų ugdytiniai yra patenkinti savo sportine veikla. Rezultatai atskleidžia, kad labiausiai vidinė motyvacija sportui pasireiškia karatė klubo „Rifas“ sporto pedagogo ugdytinių tarpe. Pažymėtina, jog šio klubo jaunieji sportininkai savo sporto pedagogų vadovavimo stiliaus vertinime išskyrė autokratinio elgesio apraiškas (žr. 15 pav.).

Apsisprendimo teorijos šalininkai (Vallerand, 2007; Pelletier, 2013) teigia, kad asmenys su vidine motyvacija pasižymi dideliu autonomijos lygiu, o tai yra sąlygotas asmens pasirinkimas. Nusakoma, kad veikla užsiimama savo malonumui ir kad ta veikla sukelia susidomėjimą, džiūgesį bei pasitenkinimą. Kai asmenys įsitraukia į veiklas, kur jaučiasi pilnaverčiais bei galintys rinktis, asmeniui viduje kyla natūrali motyvacinė jėga, kuri suteikia energijos veikimui, kur nėra išorinių paskatinimų ar spaudimų.

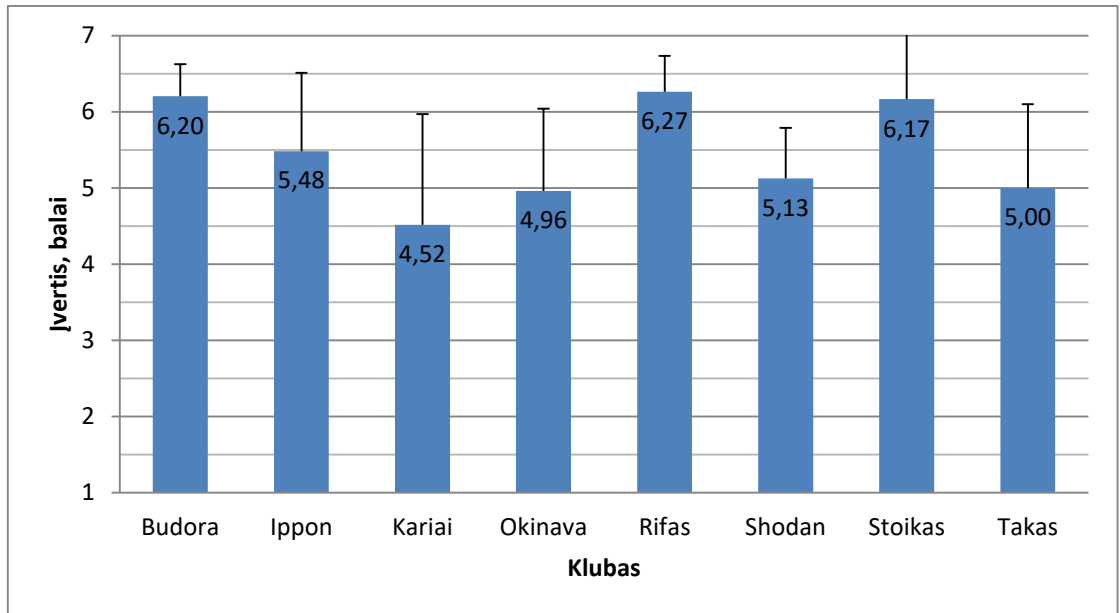


16 pav. Skirtingų karatė klubų jaunųjų sportininkų *vidinės* motyvacijos raiška

Apibendrinant gautus tyrimo rezultatus būtų galima teigti, kad sporto pedagogo vadovavimo stilius nesilpnina ugdytinių vidinės motyvacijos, t.y. neužkerta kelio sportininkų savarankiškumui ir iniciatyvumui pasireikšti.

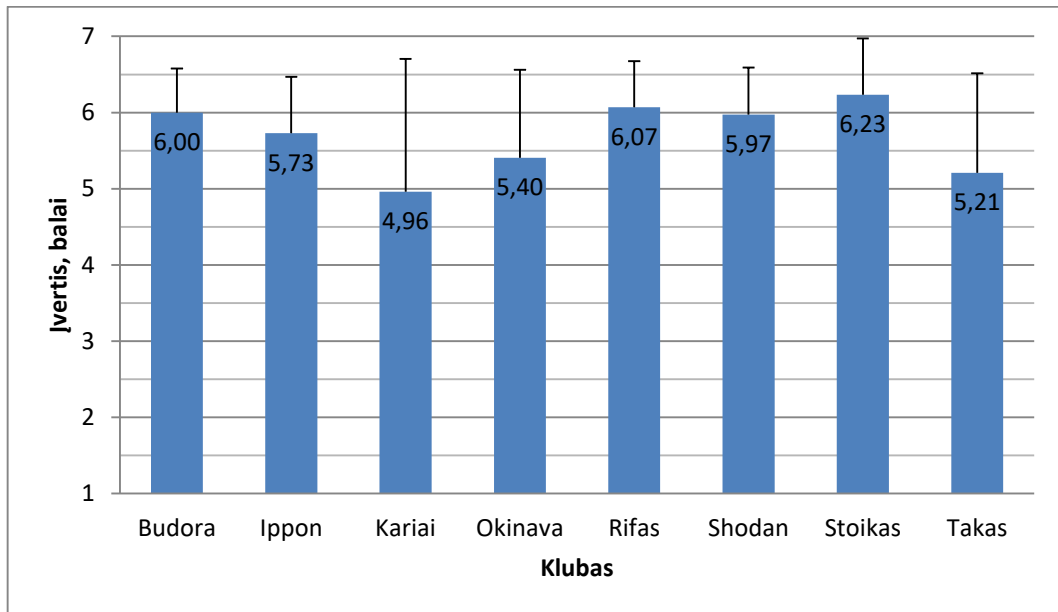
Dauguma jaunųjų karatė sportininkų tyrimo metu pažymėjo, kad demokratines nuostatas ugdymo procese išreiškiantys jų sporto pedagogai labiau veikia jų integruoto reguliavimo motyvaciją (17 pav.). Tai leidžia daryti prielaidą, kad ugdymo procese pasireiškiančios pedagogo demokratinės nuostatos veikia jaunųjų karatė sportininkų savivoką, kad sportas atspindi jų esmę, svarbiausius jų principus. Apsisprendimo teorijos šalininkų (Vallerand, 2007; Pelletier, 2013, Ryan, Deci, 2007) teigimu, kad sportininkams, pasižymintiems integruoto reguliavimo motyvacija yra būdinga savarankiška motyvacija, kur pasireiškia ryšys tarp tikslų, vertybių ir reguliacijos.

Tyrimo rezultatai rodo, kad savęs suvokimas per sportinę veiklą mažiausiai pasireiškia karatė sporto klubo „Kariai“ jaunųjų sportininkų tarpe (4.52 balo).



17 pav. Skirtingų karatė klubų jaunųjų sportininkų *integroto reguliavimo* motyvacijos raiška

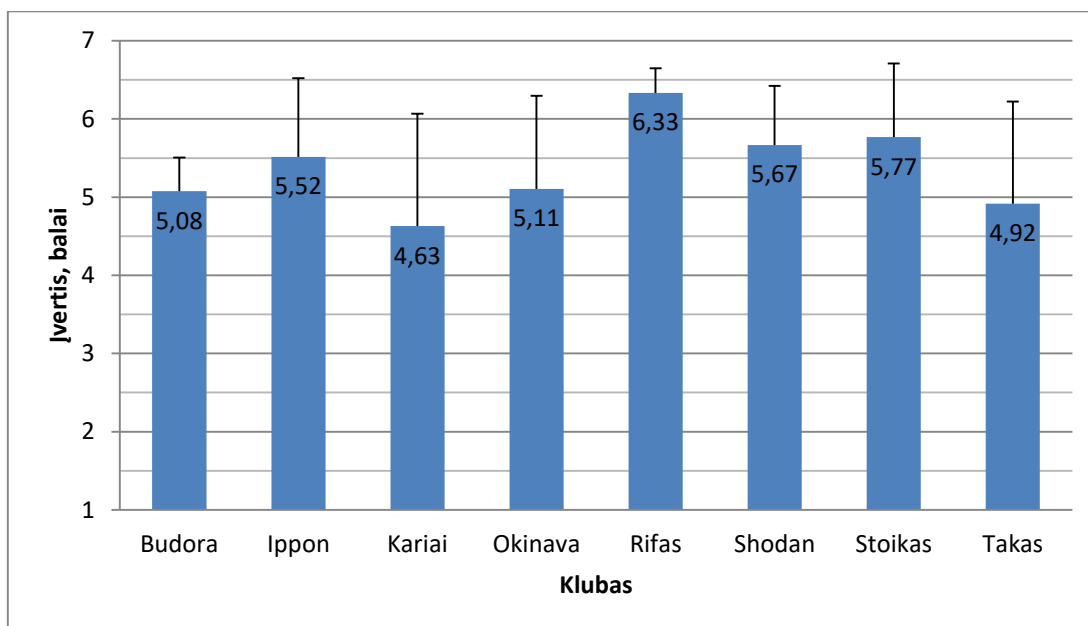
Pasak R. Martens (1999) – identifikacinis reguliavimas, tai kada asmuo sąmoningai priima referentinės grupės vertybes kaip savas (pasiekia aukštesnį vertybių internalizavimo lygį), tapatina save su ta žmonių grupe. Taigi, analizuojant tyrimo metu gautus rezultatus pastebima, kad dauguma jaunųjų karatė sportininkų tyrimo metu pažymėjo, kad sportuoja dėl fizinio tobulumo siekimo (5,97 – 6,23 balų intervale) (18 pav.).



18 pav. Skirtingų karatė klubų jaunųjų sportininkų *identifikacinio reguliavimo* motyvacijos raiška

Būtų galima daryti prielaidą, kad demokratines nuostatas ugdymo procese išreiškiantys sporto pedagogai veikia jaunųjų karate sportininkų motyvaciją ugdyti tas savo savybes, kurias sportininkai labiausiai vertina. Pasak S. Poteliūnienės ir kt. (2012), atsižvelgiant į žmogaus vietą ir vaidmenį, fizinio tobulumo siekimas vadinamas kaip svarbus visapusiškai išugdytos asmenybės požymis. Analizuojant gautus tyrimo rezultatus būtų galima daryti prielaidą, kad kuo mažiau išreikštas sporto pedagogo autoritarinis valdymas, tuo labiau jaunas karate sportininkas patirs kokybiško gyvenimo brandą.

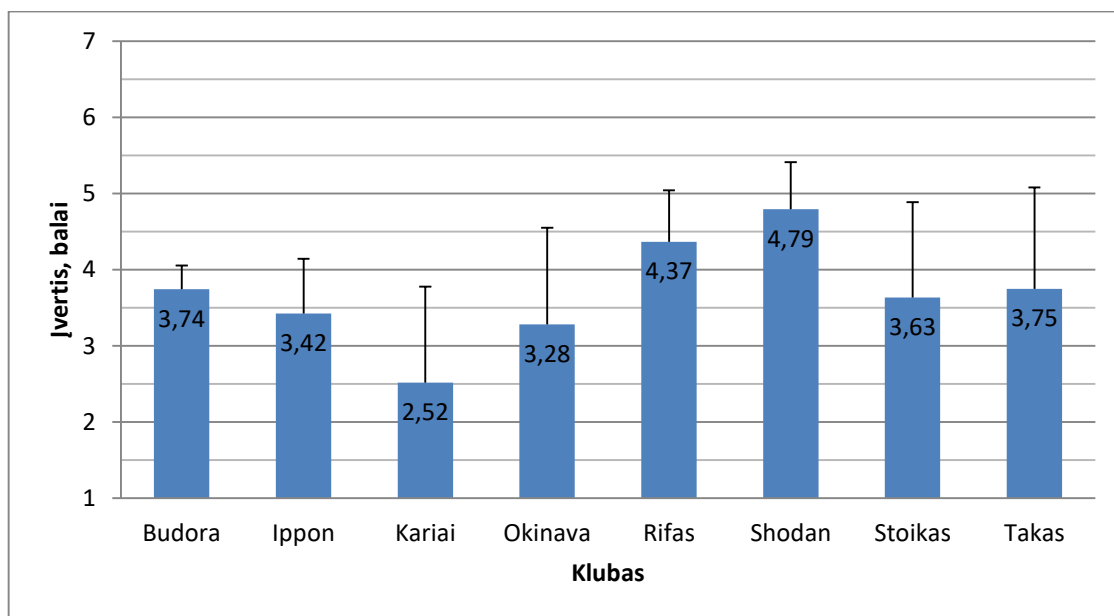
Tyrimo rezultatai rodo, kad *nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo* motyvacija būdinga jaunesiems sporto klubo „Rifas“ ugdytiniams (6,33 balo) (19 pav.). Pagal gautus rezultatus būtų galima daryti prielaidą, jog sporto klubo „Rifas“ sportininkai jaučiasi blogai, jei neskiria laiko sportui, patiria tam tikrą spaudimą būti geros formos ir jaučiasi sutrikę, kai tokios formos nėra. Mažiausiai tai pasireiškia klubo „Kariai“ jaunesiems sportininkams (4,63 balo).



19 pav. Skirtingų karatė klubų jaunųjų sportininkų *nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo* motyvacijos raiška

Analizuojant subskalę „išorinis reguliavimas“ (20 pav.), tyrimo metu gauti rezultatai parodo, kad išorinė motyvacija tarp skirtingų karatė klubų labiausiai būdinga „Shodan“ jaunųjų sportininkų tarpe (4,79 balo). Pagal gautus tyrimo rezultatus, būtų galima daryti prielaidą, kad „Shodan“ klubo jaunieji karatė sportininkai nepasižymi savo noru sportuoti (pvz.: treniruotis savo malonumui). Tikėtina, kad jie sportuoja dėl to, kad gautų trokštamą naudą, tokią kaip pripažinimą iš kitų.

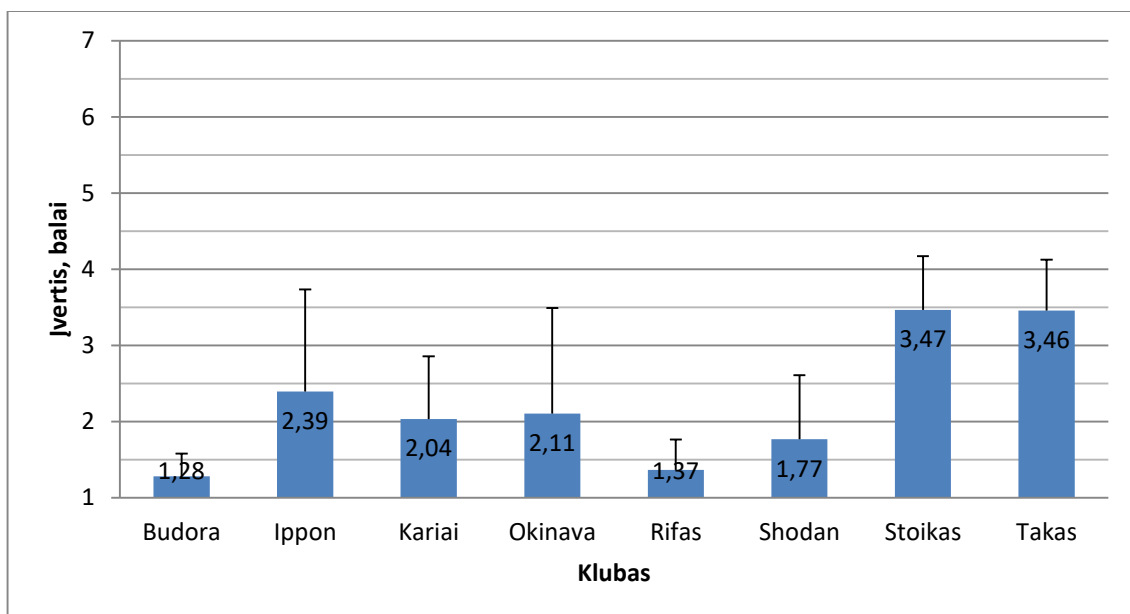
Tyrimas parodė, kad mažiausiai kontroliuojama motyvacija būdinga sporto klubo „Kariai“ jaunųjų sportininkų tarpe (2,52 balo).



20 pav. Skirtingų karatė klubų jaunųjų sportininkų išorinio reguliavimo motyvacijos raiška

Trečias apsisprendimo teorijos aspektas yra *nemotyvuotumas*. Anot R.M. Deci, E. L. Ryan (2007), nemotyvuoti asmenys paprasčiausiai nesistengia įsitraukti į kokią nors veiklą. *Nemotyvuotumas* siejama su bejėgiškumo būkle, kai sportininkas neranda ryšio tarp savo elgesio ir veiklos rezultatų.

Analizuojant skirtingų karatė sporto klubų ugdytinių motyvaciją, matyti, kad labiausiai nemotyvuoti „Stoikas“ ir „Takas“ klubų jaunieji sportininkai (21 pav.). Šių klubų jaunųjų karatė sportininkų pritarimo nemotyvuotumo skalės teiginiams balai siekė 3,46 - 3,47 įverčius.



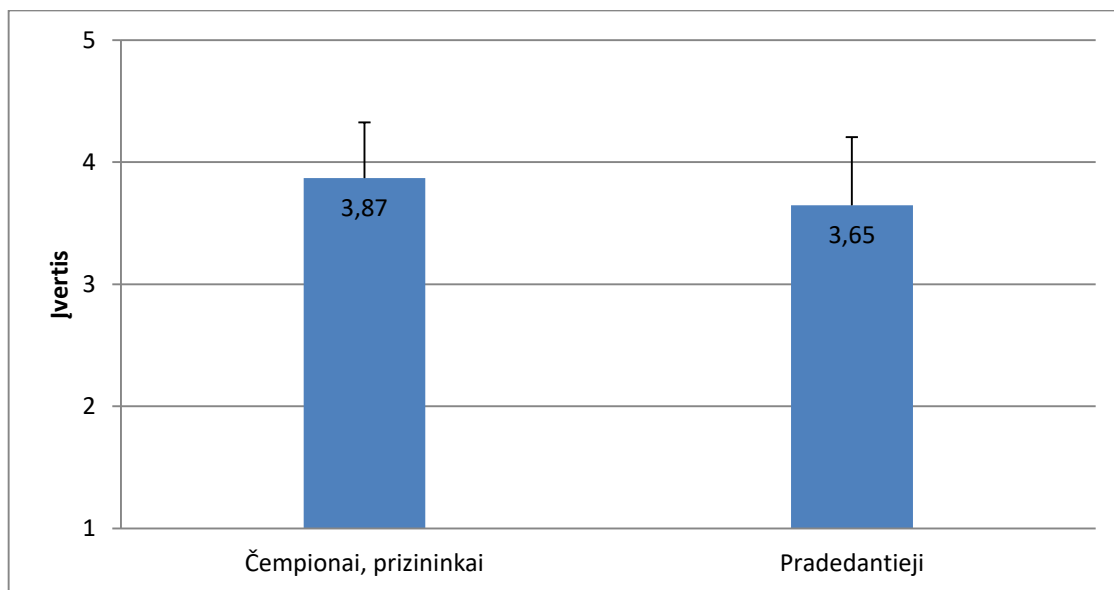
21 pav. Skirtingų karatė klubų jaunųjų sportininkų *nemotyvuotumo* motyvacijos raiška

Mokslininkų teigimu nemotyvuoti asmenys nerodo pastangų, nes menkai vertina savo gebėjimus (Bo ir kt., 2010). Tokiu atveju sportininkas jaučiasi nekompetentingas, jo veikla praranda prasmę. Sportininko dalyvavimas veikloje įmanomas, tačiau jau ne paties asmens noru (Frederick, Ryan, 1995). R.M. Deci, E. L. Ryan (2007), aiškindami apsisprendimo teorijos kontinuumą, akcentuoja, kad vidinė motyvacija rodo aukštą apsisprendimo lygį, o išorinė motyvacija – vidutinį. Tuo tarpu nemotyvuotumas liudija apie žemą asmens apsisprendimo lygį.

2.3.4. Skirtingo meistriskumo jaunųjų karatė sportininkų motyvacija

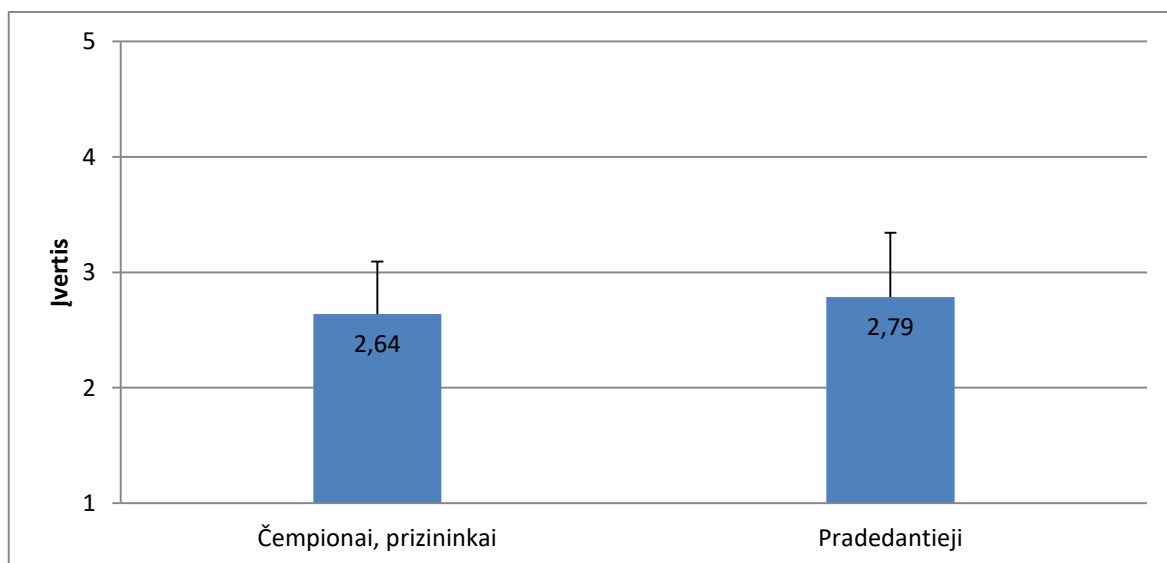
Didelio meistriskumo sportas orientuotas į puikių rezultatų siekimą ir siejamas su nuolatine atletų saviugda, jų kompetencijos kėlimu ir maksimalių galimybių pasirinktoje sporto šakoje realizavimu. Sportininkai, kurie laiko save kompetentingais, ilgesnį laiką rodo susidomėjimą pasirinkta veikla - jie ilgesnį laiką būna viduje motyvuoti pasirinktai veiklai. Ir atvirkščiai, sportininkų, kurie nesijaučia kompetentingi, susidomėjimas pasirinkta veikla greičiau išblėsta (Poteliūnienė, 2010).

Siekiant išsiaiškinti ar skiriasi jaunųjų karatė sportininkų trenerio veiklos stiliaus vertinimas ir motyvacija, tyrimo rezultatai buvo analizuojami ir pagal meistriskumo aspektą. Tyrimo rezultatai parodė, kad skirtingo meistriskumo jaunųjų sportininkų *suvokta trenerio demokratijos* skiriasi (22 pav.). Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp analizuojamų grupių ($p = 0,047$).



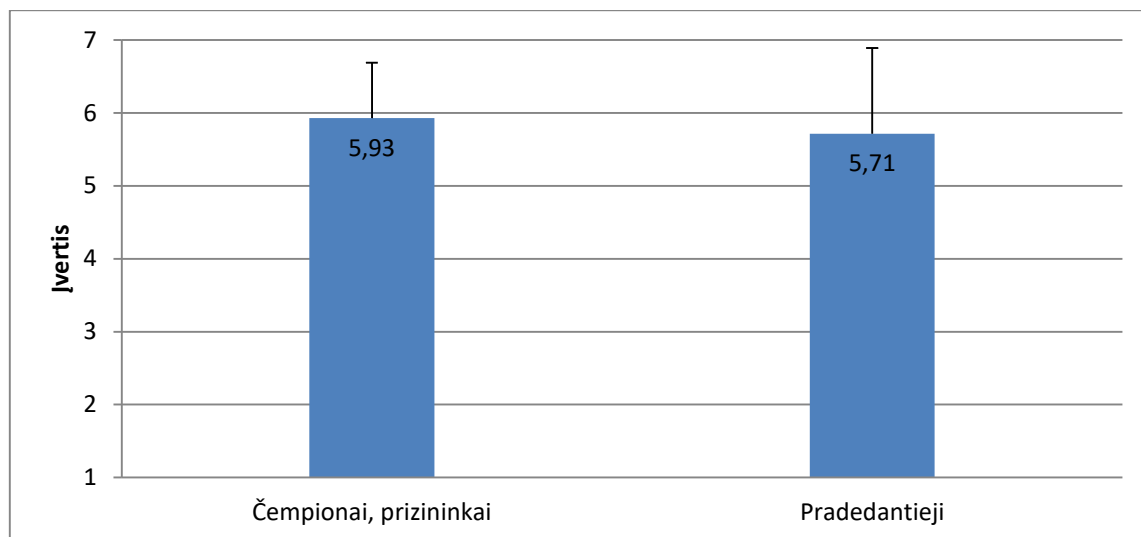
22 pav. Skirtingo meistriskumo jaunųjų sportininkų *suvoktos trenerio demokratijos* raiška ($p = 0,047$)

Didesnio meistriskumo tiriamieji labiau nei pradedantieji sportininkai suvokia, kad jų sporto pedagogas vadovaujasi demokratinėmis nuostatomis. Demokratinis elgesys paremtas trenerio suteikiama didesne laisve sportininkams dalyvauti priimant sprendimus, susijusius su treniruočių metodų, rengimo taktikos ir strategijos pasirinkimu (Fletcher, Roberts, 2013).



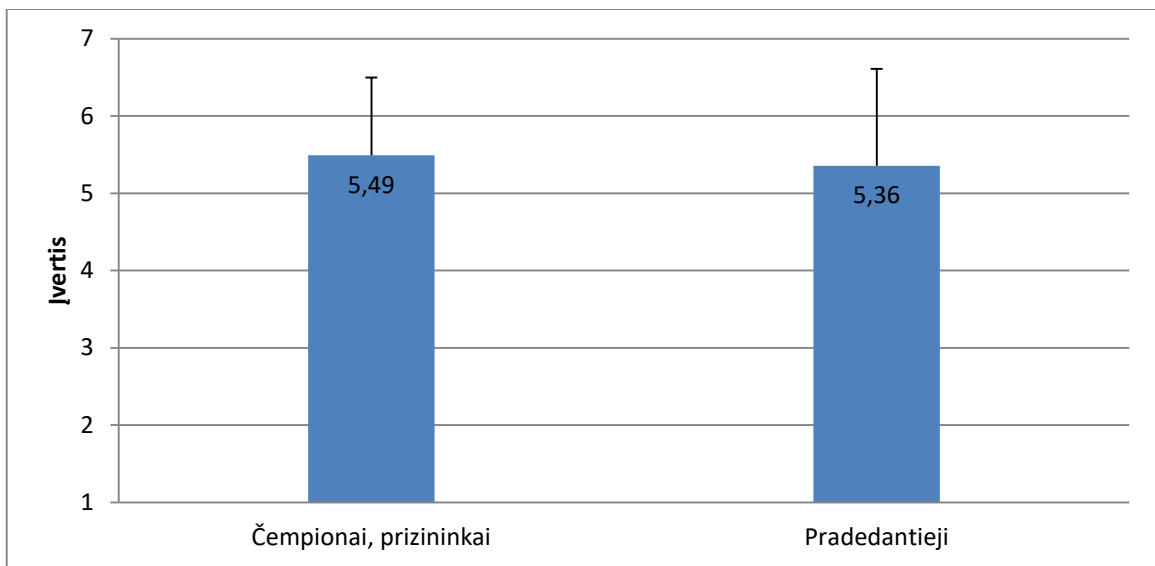
23 pav. Skirtingo meistriskumo jaunųjų sportininkų *suvoktos trenerio autokratijos* raiška ($p = 0,285$)

Tyrimo rezultatai parodė, kad tarp skirtingo meistriškumo jaunujų sportininkų *suvoktos trenerio autokratijos* raiškos nėra reikšmingų skirtumų ($p = 0,285$) (23 pav.). Autokratinis elgesys susijęs su trenerio apsisprendimu savarankiškai, neatsižvelgiant į sportininkus, priimti sprendimus (Enoksen ir kt., 2014). Pagal tyrimo rezultatus (23 pav.) būtų galima teigti, kad skirtingo meistriškumo jaunieji karatė sportininkai panašiai supranta jų sporto pedagogo autokratinio valdymo aspektus.



24 pav. Skirtingo meistriškumo jaunujų sportininkų *vidinės motyvacijos* raiška ($p = 0,294$)

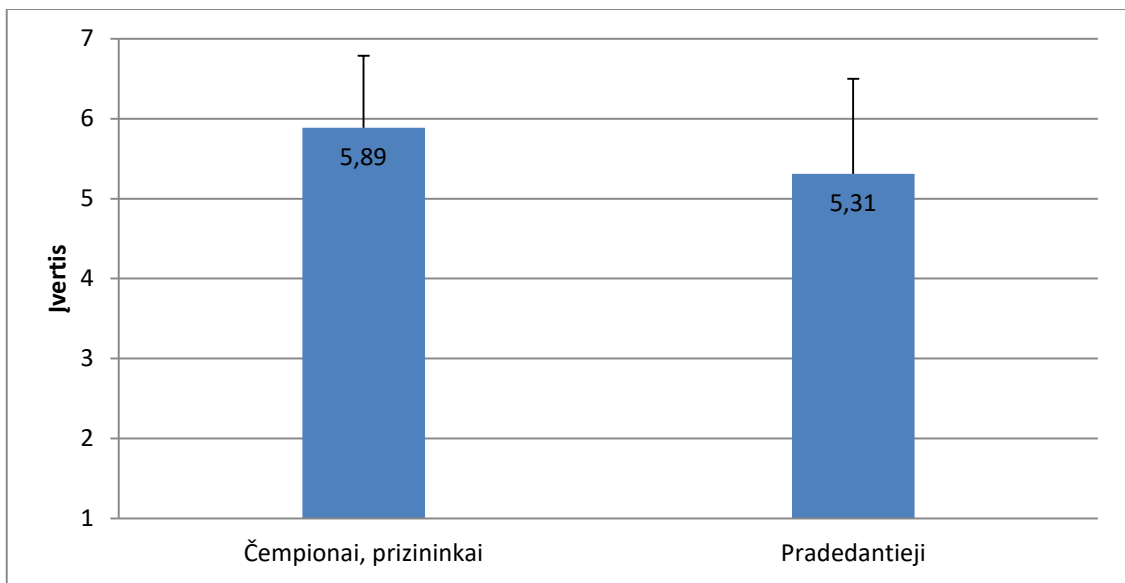
Nors statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta tarp skirtingo meistriškumo jaunujų sportininkų vidinės motyvacijos raiškos ($p = 0,294$) (24 pav.), galima teigti, kad didesnio sportinio meistriškumo jaunieji karatė sportininkai pasižymi kiek didesne vidine motyvacija nei pradedantieji sportininkai. Pažymėtina, kad asmenys pasižymintys vidine motyvacija užsiima veikla savo malonumui. Teigiama, jei asmenys įsitraukia į veiklas, kur jaučiasi pilnaverčiais bei galintys rinktis, tada iš vidaus kyla natūrali motyvacinė jėga, kuri suteikia energijos veikimui, be išorinių paskatinimų ar bausmių (Shabo, 2012).



25 pav. Skirtingo meistriško jaunųjų sportininkų *integroto reguliavimo* motyvacijos raiška ($p = 0,572$)

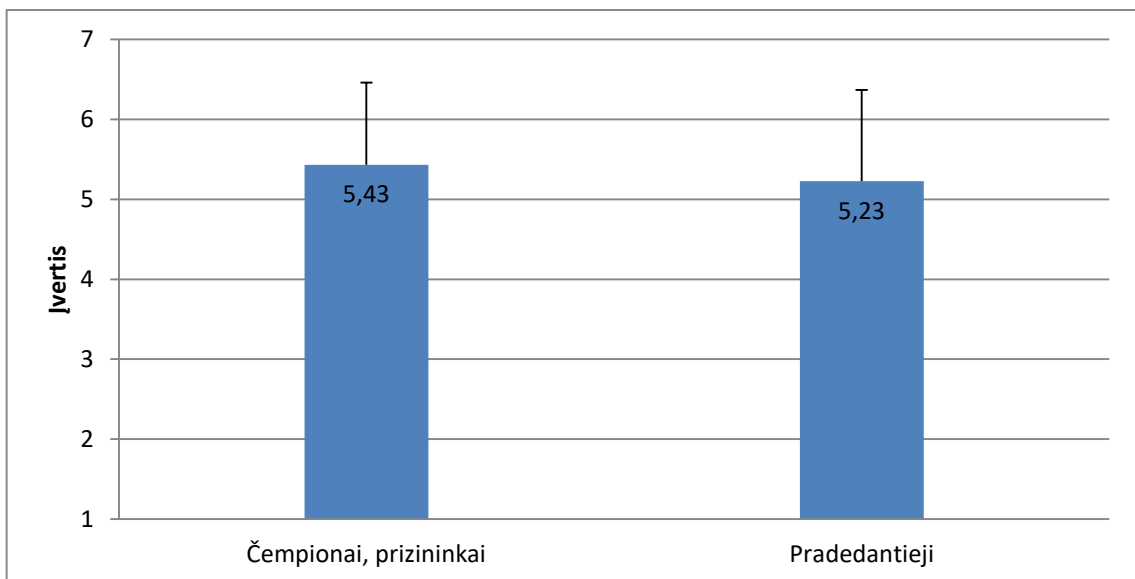
Analizuojant skirtingo meistriško jaunųjų karatė sportininkų *integroto reguliavimo* motyvacijos raišką, nustatyta, kad nėra esminių skirtumų tarp grupių ($p = 0,572$) (25 pav.). Pagal gautus tyrimo rezultatus būtų galima teigti, kad integruoto reguliavimo motyvacija tarp skirtingo meistriško grupių pasireiškia panašiai. Teigtina, kad nepriklausomai nuo meistriško lygio jaunieji karatė sportininkai panašiai pasižymi vidiniu suvokimu. Jiems būdinga savarankiška motyvacija ir yra ryšys tarp tikslų, vertybių ir reguliacijos.

Nustatyta, kad „*identifikacinio reguliavimo*“ motyvacija yra aktualesnė Lietuvos rinktinės nariams (26 pav.) - nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p = 0,012$). Tai atskleidžia, kad rinktinės nariams vis dėlto labai svarbu, kad dalyvavimas sportinėje veikloje prisideda prie jų asmenybės tobulėjimo.



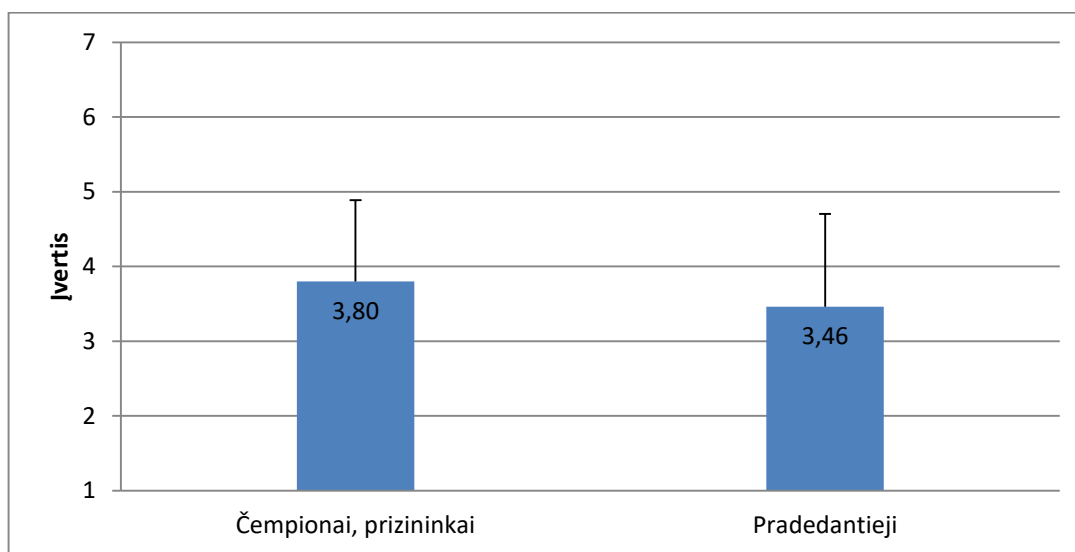
26 pav. Skirtingo meistriškumo jaunųjų sportininkų *identifikacinio reguliavimo* motyvacijos raiška ($p = 0,012$)

Tyrimo rezultatai rodo, kad *nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo* motyvacija būdinga didesnio meistriškumo jauniems karatė sportininkams (27 pav.). Pagal gautus rezultatus būtų galima daryti prielaidą, jog didesnio meistriškumo jaunieji karatė sportininkai sportuoja, nes jaučiasi blogai, jei neskiria laiko sportui, patiria tam tikrą spaudimą būti geros formos ir jaučiasi sutrikę, kai tokios formos nėra.



27 pav. Skirtingo meistriškumo jaunųjų sportininkų *nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo* motyvacijos raiška ($p = 0,394$)

Tyrimo rezultatai parodė, kad išorinė reguliacinė motyvacija labiau pasireiškia didesnio meistriškumo jauniems karatė sportininkams (28 pav.) Nors nėra gauti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp analizuojamų grupių, būtų galima daryti prielaidą, kad didesnio sportinio meistriškumo jaunieji sportininkai sportuoja tam, kad gautų trokštamą naudą, tokią kaip pripažinimą iš kitų. Mokslininkų teigimu, asmenims pasižymintiems išorine reguliacija yra būdinga kontroliuojama motyvacija. Apsisprendimo teorijos šalininkų nuomone šis reguliavimas buvo pripažintas kaip slopinantis vidinę motyvaciją (Pelletier, 2013; Ryan, Deci, 2007).

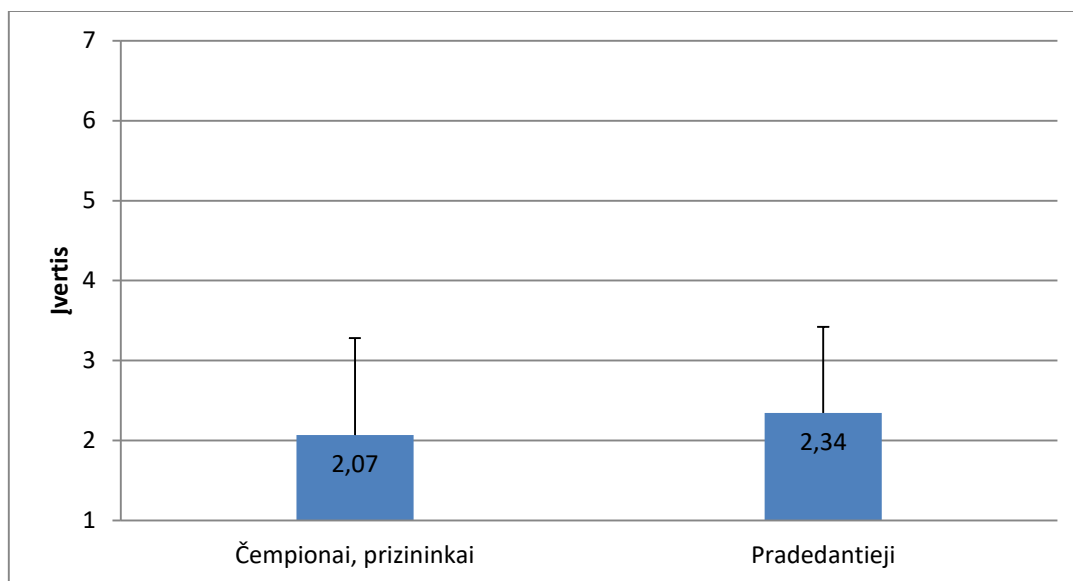


28 pav. Skirtingo meistriškumo jaunųjų sportininkų išorinės motyvacijos raiška ($p = 0,182$)

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad nemotyvuotumo raiška yra kiek didesnė pradedančiųjų jaunųjų karatė sportininkų tarpe (29 pav.). Teigiama, kad nemotyvuoti asmenys dažniausiai neatlieka veiklos iš viso arba jie atlieka veiksmus be ketinimų, tiesiog realizuoja mechaninius judesius (pvz. nesimoko visai arba kažkas pasako ir padaro užduotį mechaniškai). Asmenys nerodo jokio susidomėjimo veikla, tad jie pasižymi žemu autonomijos lygiu.

R. J. Vallerand (2007) nuomone, siekiant užsibrėžto tikslo sporte, nemotyvuotumas ryškėja suvokiant, kad: asmenybei trūksta gebėjimų ir talento; kai tikslo siekimas reikalauja per daug pastangų; jei atsiranda nepasitikėjimas, abejonės pasirinktos veiklos strategijos sėkme; kai asmuo negali pasiekti trokštamų rezultatų nepaisant pastangų.

Gauti tyrimo duomenys nepatvirtina ankstesnių tyrimų (Sabaliauskas, Poteliūnienė, 2009; 2010) mokslininkų padarytos išvados, jog nemotyvuotumas yra būdingesnis didesnio meistriškumo sportininkams, nes tai gali būti susiję su rinktinės narių aukštesniais sau reikalavimais.



29 pav. Skirtingo meistrškumo jaunųjų sportininkų *nemotyvuotumo* raiška ($p = 0,294$)

L. Grajausko (2008) tyrimo rezultatai parodė, kad kai kuriais atvejais motyvacijos mažėjimo problema gali būti išspręsta, kuriant į užduotį orientuotą ugdymo aplinką, suteikiant sportininkams daugiau autonomijos ir leidžiant jiems patiems priimti sprendimus.

DISKUSIJA

Tarptautinių studijų duomenys patvirtina trenerio vadovavimo stiliaus svarbą rengiant sportininkus, nes žinant, kaip trenerio elgesį suvokia sportininkai, galima veiksmingiau valdyti treniruočių procesą (Fletcher, Roberts, 2013; Enoksen et al., 2014).

Tiek komandiniuose sporto žaidimuose, tiek individualiose sporto šakose sėkmingas, arba efektyvus, vadovavimas padeda treneriui keisti sportininko elgesį ir kartu atspėti sportininkų poreikius. Efektyvus treniravimas leidžia sportininkui pasiekti savo asmeninių tikslų ir laimėjimų bei išugdyti psichologinius įgūdžius, padidinti motyvaciją (Grajauskas, Čepulėnas, 2009; Ryan, Deci, 2007; Stonkus, 2004). Motyvacija svarbi pedagoginė problema. Sporto srityje ji reiškia klausimu, kaip pasiekti, kad būtų norima sportuoti (Šniras, Malinauskas, 2014).

Apsisprendimo teorija siejama su vidine asmens motyvacija. Ji aiškina, jog asmuo elgiasi, todėl, kad nori elgtis, o ne dėl kokio nors spaudimo. Asmuo elgiasi laisva valia. Tokia vidinė motyvacija nėra visiškai nepriklausoma, ji remiama socialinės aplinkos. Taigi, ši teorija reikšminga tuo, kad paaiškina jog vidinė sportavimo motyvacija pasireiškia tuomet, kai asmuo jaučiasi kompetentingas, autonomiškas ir palaiko gerus santykius su kitais ugdymo proceso dalyviais. Priešingu atveju labiau motyvuoja išoriniai, o ne vidiniai veiksniai (Valerand, 2007, Pelletier ir kt., 2013; Ryan, Deci, 2007). Darbe vadovaujama apsisprendimo teorijos pagrindinėmis nuostatomis: norint, kad jaunųjų sportininkų vidinė motyvacija didėtų reikia patenkinti sportininkų poreikius (autonomijos, kompetencijos ir santykių) bei sporto pedagogams stengtis sportininkams suteikti kuo daugiau autonomijos ir vengti taikyti kontrolę, siekiant stiprinti jų sportavimo motyvaciją.

Magistro darbo tikslas buvo ištirti sąsajas tarp sporto pedagogų demokratiškas-autokratiškas nuostatų ir jaunųjų Kyokushin karatė sportininkų motyvacijos sportui. Tikslui pasiekti buvo iškelta **hipotezė, kuri nepasitvirtino**. Taikant koreliacinę analizę nenustatyti reikšmingi, jaunųjų karatė sportininkų priklausančių skirtingoms grupėms pagal sporto pedagogų vadovavimo stiliaus raišką, vidinės motyvacijos sportui skirtumai. Galima teigti, kad pedagogų edukacinės nuostatos ir su jomis sietina elgsena pratybų metu reikšmingo poveikio jaunųjų karatė sportininkų vidinei motyvacijai neturi. Kiti tyrėjai (Gribačiauskas, 2003), kitose edukacinėse aplinkose priėjo priešingų išvadų, kad pedagogas autoritaras ir pedagogas humanistas pamokose konstruoja iš esmės skirtingos kokybės edukacines aplinkas ir pasiekia skirtingų ugdymo rezultatų. Mūsų gautus tyrimo rezultatus gal būtų galima interpretuoti taip, kad Kyokushin karatė sporto šaka yra specifinė savo griežtumu ir tvarka,

tokioje edukacinėje aplinkoje turėtų vyrėti mišrusis vadovavimo stilius, t. y., motyvuojant savo ugdytinius sporto pedagogas turi pasižymėti nei per nelyg autokratais, nei per nelyg demokratams.

Atliktas magistro tyrimas yra tik nedidelis prisilietimas prie svarbios sporto edukologijos problemos. Ateityje tyrimas galėtų būti papildomas keliais aspektais, kurie netiesiogiai parodo ir atlikto magistro tyrimo ribotumą.

Pirma, sporto pedagogų grupėje galėtų dalyvauti abiejų lyčių pedagogai ir tiriamieji. Manytumėm, jog tai galėtų kiek pakoreguoti tyrimo rezultatus. *Antra*, tirtų jaunujų karatė sportininkų pedagogai taip pat galėtų įsivertinti savo edukacinių nuostatų raišką. Kadangi esu praktike, atlikto tyrimo rezultatai paskatino susimąstyti ir atidžiau peržvelgti asmeniškai taikomas pedagoginio poveikio priemones savo ugdytiniams. Manychiau, jog nuo sporto pedagogo kvalifikacijos, meistriškumo priklauso, kaip jis geba kurti palankią motyvuojančią aplinką ugdymoju ir emociniu aspektais.

IŠVADOS

1. Mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad sporto pedagogų elgesys veikia ne tik vidinę ir išorinę motyvaciją, bet yra susijęs su sportininkų kompetencijos suvokimu (Pelletier's, ir kt., 2013; Ryan ir Deci, 2007). Mokslininkų siūlomas motyvacinis modelis, į kurį įtraukiamos tokios dimensijos kaip: trenerių asmeninės orientacijos treniravimosi procese, jų suvokimas apie sportininkų elgesį, motyvacijos įtaka jų treniravimo elgsenai. Savo ruožtu, trenerių elgesys paremtas autonomiškumu ir palaikymu, pasirūpinimu struktūromis ir įtraukimu, turi teigiamą poveikį sportininkų autonomijai, kompetencijai ir giminingumui (Magegeau ir Vallerand, 2007).

2. Koreliacinė analizė atskleidė tiesioginį reikšmingą ryšį tarp vadovavimo stiliaus ir nemotyvuotumo: kuo sporto pedagogai savo darbe taiko ryškesnes demokratines ($r = 0,301$; $p = 0,003$) ar autokratinės nuostatas ($r = 0,204$; $p = 0,049$), tuo didesnis jaunųjų karatė sportininkų nemotyvuotumas. Tyrimo rezultatai pabrėžia sporto šakos specifiškumą, kad dirbant su jaunaisiais karatė sportininkais jų pedagogas turėtų naudoti mišrųjį darbo stilių.

3. Tyrimu nustatyta, kad tarp skirtingo meistriškumo jaunųjų karatė sportininkų motyvacijos nėra reikšmingų skirtumų. Pažymėtina, kad jaunųjų karatė sportininkų vidinė, išorinė motyvacija ir nemotyvuotumas, nepriklausomai nuo sportinio meistriškumo, pasireiškia gan panašiai. Tik *identifikacinio reguliavimo* motyvacijos raiška yra būdingesnė Lietuvos rinktinės nariams ($p = 0,012$). Tai atskleidžia, jog rinktinės nariams vis dėlto yra labai svarbu, kad dalyvavimas sportinėje veikloje prisideda prie jų savęs geresnio suvokimo.

4. Hipotezė – *tikėtina, kad yra sąsaja tarp sporto pedagogų vadovavimo stiliaus ir jų ugdytinių vidinės motyvacijos sportui* – nepasitvirtino. Taikant koreliacinę analizę nenustatyti reikšmingi, jaunųjų karatė sportininkų priklausančių skirtingoms grupėms pagal sporto pedagogų vadovavimo stiliaus raišką, vidinės motyvacijos sportui skirtumai. Galima teigti, kad pedagogų edukacinės nuostatos ir su jomis sietina elgsena pratybų metu reikšmingo poveikio jaunųjų karatė sportininkų vidinei motyvacijai neturi.

REKOMENDACIJOS

1. Reikia leisti sportininkams patirti sėkmę. Sėkmės suvokimas stiprina sportininko kompetencijos jausmą. Adekvatus teigiamas grįžtamasis ryšys, apie gerai atliktas užduotis, taip pat stipriną vidinę motyvaciją.

2. Sporto pedagogai labiau turėtų stengtis skatinti motyvaciją per vidinius veiksnius. Atkreipti dėmesį į pozityvaus stimuliavimo priemones, t. y. pagirti už gerai atliktus veiksmus arba už laimėjimus, paskatinti nesėkmės atveju, akcentuoti neišnaudotas jaunojo sportininko galimybes ir pan.

3. Sporto pedagogas siekdamas skatinti savo ugdytinių vidinę motyvaciją, turėtų būti reiklus, griežtas, tačiau neperžiangiantis sporto pedagogo etikos rėmų ir normų, sugebantis savyje suderinti tokias asmenybės savybes, kaip reiklaus, griežto pedagogo ir sportininkų draugo.

4. Norint padidinti motyvaciją, svarbu keisti ugdymo aplinkos sąlygas. Sporto pedagogas turi sukurti tokias sąlygas, kurios atitiktų jo auklėtinių poreikius, nors tai labai sunkus ir varginantis darbas. Žymiai sunkesnis darbas yra treniruočių proceso individualizacija. Sumanus vadovas visada įvertins ir sukurs tokias sąlygas, kurios patenkintų visus sportuojančių poreikius. Tuo kuriant į užduotį orientuotą ugdymo aplinką, suteikiant sportininkams daugiau autonomijos ir leidžiant jiems patiems priimti sprendimus.

5. Svarbu suvokti, kad sporto pedagogas gali ženkliai lemti motyvaciją. Kaip vadovas jis turi suvokti savo vaidmenį, skatinant motyvaciją ir suvokti, kad atlieka tiesioginį, ir netiesioginį poveikį motyvacijai.

LITERATŪRA

1. Bakanauskaitė, I., Petkevičiūtė, N. (2003). *Vadovo darbas*. Kaunas: VDU leidykla.
2. Black, A. E., Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: a self-determination theory perspective. *Science Education*, 6, 740 – 756.
3. Boggiano, A. K. (1998). Maladaptive achievement patterns: a test of a diathesis-stress analysis of helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1681 – 1695.
4. Brawley, L. B., Vallerand, R. J. (1985). *Effects of informational and controlling fitness leaders on participants' interest and intention to pursue engagement in a fitness program*. University of Waterloo, Waterloo, Canada.
5. Butkienė, G., Kepakaitė, A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius: Margi raštai.
6. Chelladurai, P., Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34 – 45.
7. Čekanavičius, V., Murauskas, G. (2002). *Statistika ir jos taikymai. II*. Vilnius: TEV.
8. Čingienė, V., Rimkutė, E. (1998). *Sportas ir vadovavimas*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
9. Damašienė, V. (2002). *Valdymo pagrindai*. Mokomoji knyga. Šiauliai.
10. Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum
11. Deci, E. L., Ryan, R. M. (eds) (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester, NY: The University of Rochester Press.
12. Duda, J. L., & Nicholls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84, 290 – 299.
13. Dwyer, J. J. M. (1995). Effect of perceived choice of music on exercise intrinsic motivation. *Health Values*, 19, 18 – 26.
14. Freedman, S. M., Phillips, J. S. (1985). The effects of situational performance constraints on intrinsic motivation and satisfaction: the role of perceived competence and self-determination. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 35, 397 – 416.
15. Gikaraitė, J. (2004). *KMUK endokrinologijos klinikos slaugytojų darbo motyvacijos įvertinimas*. Bakalauro darbas. Kaunas.
16. Gillbert, W. D., Trudel, P. (2004). Role of the Coach: How Model Youth Team Sport Coaches frame Their Roles. *The Sport Psychologist*, 18, 21 – 43.

17. Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 25 – 31.
18. Goudas, M., Dermizaki, I. (2004). Participation motives in physical education: An expectancy-value approach. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 168 – 170.
19. Grajauskas, L., Čepulėnas, A. (2009). Ugdymo turinio įvairovė kaip veiksnys, skatinantis ugdytinių motyvaciją sportuoti. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (74), 15 – 20.
20. Grajauskas, L. (2008). *Jaunųjų (12 – 14 metų) orientacininkų rengimo modeliavimas taikant treniravimo priemonių ir metodų įvairovę*: daktaro disertacija. Šiauliai: ŠU.
21. Gribačiauskas, E., Merkys, G. (2003). Pedagogų nuostata į ugdytinių integraciją ir segregaciją. *Specialusis ugdymas*, 1 (8).
22. Horn, T.S. (2002). *Coaching effectiveness in the sport domain*. Advances in sport Psychology 2nd ed.
23. Hunter, D. (2006). Motivation and Feedback in Coaching, Brian Mackenzie's Successful Coaching (ISSN 1745-7513), Issue 34. prieiga per internetą: <<http://www.brianmac.co.uk/articles/scni34a1.htm>>.
24. Ivanauskas, V. (2004). Tiek sportininkui, tiek treneriui sportas – tai aukojimasis vardan siektinų tikslų. *Treneris*, 2, 33 – 38.
25. Juozaitienė, L., Staponkienė, J. (2002). *Verslo ir vadybos įvadas*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
26. Jovaiša, L. (2003). *Hodegetika*. Vilnius: Agora.
27. Karoblis, P. (1999). *Sporto treniruotės: teorija ir didaktika*: vadovėlis aukštųjų mokyklų kūno kultūros ir sporto specialybių studentams. Vilnius: Evalda.
28. Karoblis, P. (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: Infoatras.
29. Karoblis, P. (2003). *Jaunojo sportininko treniruotė*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
30. Kingston, K. M., Horrocks, Ch. S., & Hanton, Sh. (2006). Do multidimensional intrinsic and extrinsic motivation profiles discriminate between athlete scholarship status and gender? *European Journal of Sport Science*, 6(1), 53 – 63.
31. Koestner, R., Zuckerman, M. & Koestner, J. (1987). Praise, involvement, and intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 383 – 390.

32. Koropanovski, N., Berjan, B., Bozic, P.R., Pazin, N., Sanader, A., Jovanovic, S. (2011). *Anthropometric and Physical Performance Profiles of Elite Karate Kumite and Kata Competitors*. Journal of Human Kinetics.
33. Kregždė, S. (2003). *Sportininko motyvacija ir Sporto pedagogo psichologinė strategija*. Vilnius: Elada.
34. Lyle, J. (1999). *The Coaching Process: principles and practice in sport*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
35. Mageau, G. A., Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883 – 904.
36. Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
37. Malinauskas, R. (2008). Krepšinių žaidžiančių studentų sportinės veiklos motyvacija. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4(71), 57 – 62.
38. Malinauskas, R., Batutis, O., Jetkevičius, D. (2008). Aerobikos sportuotojų vidinės ir išorinės motyvacijos formavimo ypatumai. *Sporto mokslas*, 3(41), 51 – 54.
39. Martens, M. P., Webber, S. N. (2002). Psychometric properties of the sport motivation scale: an evaluation with college varsity athletes from the U.S. *Journal of sport and exercise psychology*, 24, 254 – 270.
40. Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: LSIC.
41. Meidus, L. (2005). *Sporto psichologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
42. Myers, D. G. (2000). *Psichologija*. Vilnius: Poligrafija.
43. Mikalauskas, R. (2000). Trenerių vadovavimo stiliai ir savivertė moterų rankinio komandoje. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1, 30 – 33.
44. Miškinis, K. (2002). *Sporto treniruotės pagrindai*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
45. Miškinis, K. (2002). Trenerių profesinio parengtumo kaitos tendencijos. *Sporto mokslas*. 1(27), 16 – 19.
46. Miškinis, K. (2005). *Sporto pedagogo veiklos optimizavimas*. Vilnius: LSIC.
47. Miškinis, K. (2005). Treneriui nesiseka. Kodėl? *Treneris*, 4, 3 – 6.
48. Miškinis, K. (2006). *Sporto pedagogo pagalbininkas*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
49. Miškinis, K. (2007). Sporto pedagogo veikla: išskirtinės jos ypatybės. *Treneris*, 1, 4 – 6.
50. Ommundsen, L. (2006). *Advances in Motivation in Sport and Exercise-3rd Edition*.

51. Orlick, T., Carron, A.V., Eys, M.A. (2003). Role ambiguity and athlete satisfaction. *Journal of Sport Sciences*, 21, 391 – 401.
52. Padulo, J., Chamari, K., Chaabène, H., Ruscello, B., Maurino, L., Sylos, Labini, P. (2014). The effects of one-week training camp on motor skills in Karate kids. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 54(6):715 – 724.
53. Pelletier, L. G., Rocchi, M.A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., Ryan, R. M., , . Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Journal of Psychology of Sport and Exercise*, 14 (3), 329 – 341.
54. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sport: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Exercise and Sport Psychology*, 17, 35 – 53.
55. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35–53.
56. Petronytė, G., Zaborskis, A. (2008). Paauglių laisvalaikio fizinio aktyvumo motyvai. *Visuomenės sveikata*, 1 (40), p. 31–36.
57. Poteliūnienė, S., Sabaliauskas, S. (2010). Skirtingo meistriškumo sportininkų motyvacijos sportuoti ypatumai. *Sporto mokslas*, 2, 13-18.
58. *Psichologijos žodynas* (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
59. Reinboth, M., Duda, J. L., Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, p. 297–313.
60. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2007). *Active human nature*. Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. Champaign, IL: Human Kinetics.
61. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2007). *Active human nature*. *Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
62. Rupšienė, L. (2000). *Nenoras mokytiis - socialinis pedagoginis reiškinyis*. Klaipėda: KU leidykla.
63. Sabaliauskas, S. (2011). *Sportininkų motyvacijos siekti didelio meistriškumo edukacinės prielaidos*: daktaro disertacija. Vilnius.
64. *Sporto terminų žodynas*. (2002). Sud. S. Stonkus. Kaunas: LKKA.

65. Stonkus, S. (2004). Būtiniausios sporto pedagogo savybės – kokios jos? *Treneris*, 1, p. 3-7.
66. Shabo, A. S. (2012). Role of the coach: parameters, characteristics, peculiarities, expectations. http://www.iqss.eu/issue/20121/6_Szabo_IQSS_2012_1.pdf
67. Šukys, S. (2002). Skirtingą sportinę patirtį turinčių moksleivių sportavimo motyvų ypatumai. *Ugdymas kūno kultūra, sportas*, 1, (42), 72 – 77.
68. Turman, P. D. (2003). Coaches and cohesion: The impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 86-104.
69. Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263 – 319). Champaign, IL: Human Kinetics.
70. Vallerand, R. J. (2007). *A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
71. Žemaitytė, A. (2010). Dar kartą apie motyvaciją. *Treneris*, 3, 5-7.
72. Urmulevičiūtė, R. (2002). *Lietuvos individualiųjų šakų sportininkų ir jų trenerių rengimosi Sidnėjaus ir Atėnų olimpinėms žaidynėms pedagoginiai veiksniai ir psichologinė charakteristika*. Daktaro disertacijos santrauka. Vilniaus pedagoginis universitetas.
73. Борисович, С. П, Довлатович, Д. А. (2012). История развития японских боевых искусств. *Российский научный журнал*. 26, 115-120.

PRIEDAI