



**VILNIAUS UNIVERSITETAS
ŠIAULIŲ AKADEMIJA**

MAGISTRO STUDIJŲ PROGRAMA
Kūno kultūros ir sporto edukologijos specializacija

ERLANDAS JOCAS

Magistro baigiamasis darbas

**TRENERIO LYDERYSTĖS ELGSENOS SĄSAJOS SU JAUNŲJŲ TINKLININKŲ VIDINE
IR IŠORINE MOTYVACIJA SPORTUI**

Darbo vadovas doc. dr. Lauras Grajauskas

Šiauliai, 2026

**(Tipinė baigiamąjį rašto darbą teikiančio studijuojančiojo parengto rašto darbo
savarankiškumo patvirtinimo garantijos forma)**

**BAIGIAMĄJĮ RAŠTO DARBĄ
TEIKIANČIO STUDIJUOJANČIOJO
PARENGTO RAŠTO DARBO
SAVARANKIŠKUMO PATVIRTINIMO
GARANTIJA**

**WARRANTY OF VILNIUS UNIVERSITY
STUDENT THESIS PREPARED BY A
STUDYING PERSON SUBMITTING
THEIR FINAL THESIS**

Vardas, pavardė: Erlandas Jocas
Padalinys: Šiaulių akademija
Studijų programa: *Kūno kultūros ir sporto
edukologija, 2 pakopa, 6211MX034*
Darbo pavadinimas: Trenerio lyderystės
elgsenos sąsajos su jaunųjų tinklininkų
vidine ir išorine motyvacija sportui
Darbo tipas: Baigiamasis darbas

Name, surname: Erlandas Jocas
Unit: Šiauliai Academy
Study programme: Physical Education and
Sports Education
Thesis title: The relationship between coach
leadership behaviors and young volleyball
players' intrinsic and extrinsic sport
motivation
Thesis type: Final Thesis

Teikdamas šį baigiamąjį rašto darbą patvirtinu,
kad mano baigiamasis rašto darbas yra
parengtas savarankiškai, sąžiningai, laikantis
Vilniaus universiteto akademinės etikos
kodekse įtvirtinto *akademinio sąžiningumo*
principo bei vadovaujantis kitų Vilniaus
universiteto teisės aktų reikalavimais.

By submitting this final thesis, I hereby confirm
that my final thesis was prepared independently,
fairly, in accordance with the principle of
academic integrity established in the Code of
Academic Ethics of Vilnius University, and in
accordance with other requirements of the
Vilnius University legal acts.

Aš, Erlandas Jocas, patvirtinu:
I, Erlandas Jocas, confirm:



**Embargo laikotarpis
Embargo period**

Prašau nustatyti šiam baigiamajam darbui toliau nurodytos trukmės embargo laikotarpį:
I am requesting to establish an embargo for this final thesis for the period indicated below:



_____ mėnesių (embargo laikotarpis negali viršyti 36 mėn.)
months (an embargo period shall not exceed 36 months)



_____ embargo laikotarpis nereikalingas
an embargo period is not required

Embargo laikotarpio nustatymo priežastis

Reason for establishing an embargo period

VILNIAUS UNIVERSITETO ŠIAULIŲ AKADEMIJOS DIRBTINIO INTELEKTO ĮRANKIŲ NAUDOJIMO RAŠTO DARBUOSE DEKLARACIJA

Vardas, pavardė: Erlandas Jocas

Studijų programa, kursas: Kūno kultūros ir sporto edukologija, 2 k.

Rašto darbo pavadinimas: Trenerio lyderystės elgsenos sąsajos su jaunųjų tinklininkų vidine ir išorine motyvacija sportui

Rašto darbo tipas: baigiamasis darbas

Deklaracijos pateikimo data: 2025-05-26

Patvirtinu, kad vertinimui pateiktas savarankiškai atliktas rašto darbas yra parengtas laikantis Vilniaus universiteto Akademinės etikos kodekso¹, Vilniaus universiteto studijuojančiųjų rašto darbų rengimo, gynimo ir kaupimo nuostatų², Vilniaus universiteto Šiaulių akademijos rašto darbų rengimo ir gynimo tvarkos³ ir Dirbtinio intelekto naudojimo Vilniaus universitete gairių⁴.

Pažymiu, kad rašto darbo rengimui *buvo naudojami* / *nebuvo naudojami* (pabraukti tinkamą variantą) generatyvinio dirbtinio intelekto (toliau - DI) įrankiai.

Tuo atveju, jei darbo rengimui buvo pasitelkti DI įrankiai, pateikiu tikslią ir išsamią informaciją apie jų naudojimo tikslus ir apimtį:

1. DI įrankiai:

- Naudoti įrankiai (pvz.: Connected Papers, Midjourney, GitHub Copilot, *įrašyti*): _____
- Naudojimo tikslas (duomenų rinkimas, redagavimas, vertimas, priedų generavimas ar kitas, *įrašyti*): _____

2. Esminiai DI panaudojimo atvejai:

Darbo dalis/vieta (puslapis, pastraipa)	Naudojimo tikslas	Užklausų pavyzdžiai

¹ Vilniaus universiteto akademinės etikos kodeksas, https://www.vu.lt/site_files/Akademines_etikos_kodeksas_suvestine_redakcija.pdf

² Vilniaus universiteto studijuojančiųjų rašto darbų rengimo, gynimo ir kaupimo nuostatai, 2024-05-

21 Studijuojančiųjų RD rengimo, gynimo ir kaupimo nuostatai.pdf

³ Vilniaus universiteto Vilniaus universiteto Šiaulių akademijos rašto darbų rengimo ir gynimo tvarka,

https://www.sa.vu.lt/external/sa/files/Studiju_skyrius/VUSA_Rasto_darb%C5%B3_rengimo_ir_gynimo_tvarka_2024.pdf

⁴ Dirbtinio intelekto naudojimo Vilniaus universitete gairės, https://www.vu.lt/site_files/SPN-54_2024_priedas.pdf

3. Savarankiškumas ir autorystė:

- Patvirtinu, kad esu atsakingas(-a) už rašto darbo savarankiškumą ir autorystę: visos DI sugeneruotos rašto darbo dalys mano atidžiai patikrintos, patikslintos, pataisytos ir pažymėtos literatūros nuorodose. Darbas parengtas užtikrinant jame pateikiamų DI įrankiais sugeneruotų teksto dalių ir (ar) priedų tikslumą, patikimumą ir korektiškumą;
- Patvirtinu, kad DI įrankiai nenaudoti darbe pateikiamų duomenų, informacijos, autorių minčių klastojimui, iškraipymui ar kitokio pobūdžio klaidinančiam pateikimui.

4. Akademinei etika:

- Patvirtinu, kad pateikta informacija apie DI įrankių naudojimą yra tiksli ir išsami;
- Patvirtinu, kad DI įrankiai naudoti savarankiško duomenų rinkimo, tyrimo, analizės, teksto ar priedų (*pabraukti tinkamą; jei reikia, įrašyti papildomą informaciją*_____) (pa)pildymui, o ne kaip savarankiško darbo pakaitalas;
- Suprantu, kad nenurodytas DI įrankių naudojimas gali būti laikomas draudimo plagijuoti pažeidimu, kuris numatytas Vilniaus universiteto Akademinei etikos kodekse.

SANTRAUKA

Trenerio lyderystės elgsenos sąsajos su jaunųjų tinklininkų vidine ir išorine motyvacija sportui

Tyrimo aktualumas. Mažėjančio tinklininkų jaunimo fizinio aktyvumo akivaizdoje trenerio lyderystės elgsena yra vienas iš svarbiausių veiksnių, galinčių daryti įtaką sportininkų motyvacijai.

Probleminiai klausimai. Kaip trenerio lyderystės elgsena veikia jaunųjų tinklininkų vidinę ir išorinę motyvaciją? kokie trenerio elgesio aspektai labiausiai skatina arba slopina sportininkų motyvaciją? kaip trenerio lyderystė gali prisidėti prie sportininkų išlaikymo sporte?

Tyrimo objektas. Trenerio lyderystės įtaka jaunųjų sportininkų motyvacijai.

Tyrimo hipotezė. Trenerio lyderystės elgsena yra statistiškai reikšmingai susijusi su jaunųjų tinklininkų vidine ir išorine motyvacija sportui.

Trimo tikslas: nustatyti trenerio lyderystės elgsenos sąsajas su jaunųjų tinklininkų vidine ir išorine motyvacija sportui.

Tyrimo uždaviniai:

1. Aptarti trenerio treniravimo ir instruktavimo sąsajas su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.
2. Išnagrinėti trenerio demokratinio elgesio sąsajas su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.
3. Nustatyti trenerio autokratinio elgesio sąsajas su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.
4. Išanalizuoti trenerio socialinio palaikymo sąsajas su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.
5. Aptarti trenerio teigiamo grįžtamojo ryšio sąsajas su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

Tyrimo metodologija ir metodai. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant struktūrizuotos apklausos metodą. Vertinimas atliktas vadovaujantis Sport Motivation Scale II metodika.

Tyrimo imtis. Vykdyta kriterinė atranka apklausiant 103 jaunuosius tinklininkus, kurių amžius buvo nuo 15 iki 18 metų.

Tyrimo rezultatai:

1. Treniravimo ir instruktavimo stilius reikšmingai siejasi su didesne motyvacija sportui.
2. Trenerio demokratinis elgesys iš dalies turi sąsają su sportininkų motyvacija sportui.
3. Trenerio autokratinis elgesys turi nevienareikšmį ryšį su sportininkų motyvacija.
4. Trenerio socialinis palaikymas reikšmingai siejasi su aukštesne sportininkų motyvacija.
5. Trenerio teigiamas grįžtamas ryšys iš dalies siejasi su sportininkų motyvacija sportui.

Esminiai žodžiai: trenerio lyderystė, sportinė motyvacija, jaunieji tinklininkai

SUMMARY

The relationship between coach leadership behaviors and young volleyball players' intrinsic and extrinsic sport motivation

Relevance of the study. In the context of declining physical activity among young volleyball players, coaches' leadership behavior is considered a paramount factor influencing athletes' motivation. **Research questions.** How do coaches' leadership behavior affect the intrinsic and extrinsic motivation of young volleyball players? Which aspects of coaches' behavior most strongly promote or hinder athletes' motivation? How can coaches' leadership contribute to athletes' retention in sport?

Research object. The influence of coaches' leadership on young athletes' motivation.

Research hypothesis. Coaches' leadership behavior is statistically significantly correlated with young volleyball players' intrinsic and extrinsic motivation toward sport.

Aim of the study. To determine the relationships between coaches' leadership behavior and young volleyball players' intrinsic and extrinsic motivation toward sport.

Research objectives:

1. To discuss the relationship between the coach's training and instructional style to young volleyball players' motivation for sports.
2. To examine the relationship between the coach's democratic behavior with young volleyball players' motivation for sports.
3. To determine the relationship between the coach's autocratic behavior and young volleyball players' motivation for sports.
4. To analyze the relationship between the coach's social support and young volleyball players' motivation for sports.
5. To discuss the relationship between the coach's positive feedback and young volleyball players' motivation for sports.

Research methodology and methods. A quantitative study was conducted using a structured survey method. The assessment was carried out in accordance with the Sport Motivation Scale II methodology.

Research sample. Criterion sampling was applied by surveying 103 young volleyball players aged 15 to 18 years.

Research results:

1. Training and instructional style is significantly correlated with higher motivation for sports.
2. The coach's democratic behavior is partially associated with athletes' motivation for sports.
3. The coach's autocratic behavior has an inconsistent relationship with athletes' motivation.
4. The coach's social support is significantly associated with higher athlete motivation.
5. The coach's positive feedback is partially associated with athletes' motivation for sports.

Essential keywords: coach leadership, sports motivation, young volleyball players.

TURINYS

SANTRAUKA	6
SUMMARY	7
ĮVADAS	9
1 TRENERIO LYDERYSTĖS IR JAUNŲJŲ TINKLININKŲ MOTYVACIJOS TEORINIAI PAGRINDAI	12
1.1 Trenerio vaidmuo ir lyderystės samprata.....	12
1.1.1 Trenerio vaidmuo jaunųjų tinklininkų komandoje	12
1.1.2 Trenerio lyderystės samprata.....	14
1.2 Jaunųjų tinklininkų motyvacijos sportuoti teoriniai aspektai	17
1.2.1 Motyvacijos samprata sporto psichologijoje	17
1.2.2 Vidinė ir išorinė motyvacija	19
1.2.3 Jaunųjų tinklininkų motyvacija sportinėje veikloje.....	20
1.3 Trenerio lyderystės elgsenos sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija	21
1.3.1 Teigiamas trenerio lyderystės elgsenos poveikis sportininkų motyvacijai	21
1.3.2 Neigiamas trenerio lyderystės elgsenos poveikis sportininkų motyvacijai	23
1.3.3 1.3.3. Trenerio elgsenos poveikis jaunųjų tinklininkų komandai.....	26
2 TYRIMO METODOLOGIJA	28
3 TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ	30
3.1 Treniravimo - instruktavimo stiliaus vertinimo rezultatai ir analizė	30
3.2 Demokratinio trenerio stiliaus vertinimo rezultatai ir analizė	34
3.3 Autokratinio stiliaus vertinimo rezultatai ir analizė.....	38
3.4 Socialinio palaikymo vertinimo rezultatai ir analizė	41
3.5 Teigiamo grįžtamo ryšio vertinimo rezultatai ir analizė.....	45
4 DISKUSIJA.....	49
5 IŠVADOS.....	52
6 REKOMENDACIJOS.....	55
7 LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	57

IVADAS

Tyrimo aktualumas ir mokslinis ištirtumas. Šiuolaikinėje sporto edukologijoje daugiau dėmesio skiriama ne tik sportininkų fiziniam rengimui, bet ir psichologiniams veiksniams, kurie lemia jų motyvaciją, įsitraukimą bei sportinės veiklos tęstinumą. Vienas svarbiausių tokių veiksnių yra trenerio lyderystės elgsena, kuri apima trenerio bendravimo stilių, sprendimų priėmimą, emocinį palaikymą ir santykių su sportininkais kūrimą (Chelladurai ir kt., 1980). Lyderystė tai organizaciją kaip komandą apibūdinantis požymis, kuriame aktyviai dalyvauja skirtingus vaidmenis ir skirtingas funkcijas įgyvendinantys asmenys, kur ypač svarbūs tampa delegavimo, pasitikėjimo ir įgalinimo, kontrolės, pasidalijimo procesai. Tai sprendimų priėmimo procesas, susijęs su veiksmais, kurių imamasi sudėtingomis, neįprastomis ar riziką keliančiomis aplinkybėmis, kuomet standartizuoto sprendimo nėra. Moksliniai tyrimai rodo, kad trenerio elgesys yra tiesiogiai susijęs su sportininkų motyvacija. Horn T. pabrėžia, kad trenerio darbas yra vienas svarbiausių veiksnių, darančių įtaką sportininkų motyvacijai bei sportiniams pasiekimams (Horn, 2008). Trenerio kompetencija ir gebėjimas tinkamai bendrauti su sportininkais turi didelę reikšmę jų motyvacijai ir ilgalaikiam įsitraukimui į sportinę veiklą (Skarbalius, 2010). Remiantis savideterminacijos teorija, išplėtotą Deci ir Ryan, sportininkų motyvacija skirstoma į vidinę ir išorinę. Vidinė motyvacija siejama su malonumu, interesu ir savirealizacija, o išorinė - su apdovanojimais, spaudimu ar socialiniu pripažinimu (Deci et al, 2000). Treneriai, kurie palaiko sportininkų autonomiją, skatina jų kompetencijos jausmą ir kuria pozityvius santykius, labiau prisideda prie vidinės motyvacijos ugdymo (Mageau ir kt., 2003).

Transformacinės lyderystės modelis sporte taip pat pabrėžia trenerio gebėjimą įkvėpti, motyvuoti ir individualiai atsižvelgti į sportininkų poreikius (Bass ir kt., 2006). Tyrimai rodo, kad tokio tipo lyderystė yra susijusi su didesniu sportininkų pasitenkinimu, įsitraukimu ir geresniais rezultatais (Charbonneau ir kt., 2001). Tuo tarpu autokratinis ar kontroliuojantis trenerio elgesys dažniau siejamas su išorine motyvacija, padidėjusiu stresu ir net sportinės veiklos nutraukimu (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Svarbu pažymėti, kad trenerio elgesys turi ir neigiamą poveikį sportininkams. Smith, Smoll ir Cumming nustatė, kad pernelyg kritiškas, emociškai šaltas ar spaudžiantis trenerio elgesys gali mažinti jaunųjų sportininkų savivertę, didinti nerimą bei mažinti motyvaciją sportuoti. Tai ypač aktualu jaunimo sporte, kur sportininkai yra jautresni aplinkos poveikiui (Smith, 2007). Treneris sporto kontekste veikia kaip ugdytojas, todėl yra atsakingas ne tik už sportinius rezultatus, bet ir už sportininkų psichologinį augimą. Jis formuoja sportininkų vertybes, elgesio normas, emocinį atsparumą ir požiūrį į sportą (Jowett ir kt., 2003). Teigiami trenerio ir

sportininko santykiai yra vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių ilgalaikį sportininkų dalyvavimą sporte. Nepaisant gausėjančių tyrimų apie trenerio lyderystę ir motyvaciją, vis dar trūksta empirinių darbų, nagrinėjančių šias sąsajas konkrečiai jaunųjų tinklininkų imtyje, ypač Lietuvos kontekste.

Tyrimo problema. Pastaraisiais metais Lietuvoje pastebimas mažėjantis jaunimo fizinis aktyvumas ir tam tikrų sporto šakų, tarp jų ir tinklinio, populiarumo mažėjimas. Nors tinklinis yra komandinė sporto šaka, ugdomi bendradarbiavimą, koordinaciją ir socialinius įgūdžius, vis mažiau jaunų žmonių pasirenka ją kaip ilgalaikę sportinę veiklą. Šiuolaikiniai jauni sportininkai susiduria su įvairiais iššūkiais: technologijų plėtra, socialinių tinklų įtaka. Tokios pasyvaus laisvalaikio formos mažina fizinio aktyvumo poreikį (Guthold ir kt., 2020). Be to, keičiasi motyvaciniai veiksniai - jaunimas dažniau orientuojasi į greitą rezultatą, pripažinimą ar malonumą, o ne ilgalaikį tobulėjimą. Tyrimai rodo, kad jaunimo motyvacija sportuoti gali būti nestabili ir stipriai priklausyti nuo socialinės aplinkos, ypač trenerio (Ntoumanis, 2001). Kyla klausimas, ar šiuolaikiniai sportininkai yra pakankamai motyvuoti, kokio pobūdžio jų motyvacija dominuoja ir kokią vaidmenį šiame procese atlieka trenerio lyderystė. Atsižvelgiant į tai, formuluojama pagrindinė tyrimo problema, kuri formuluojama klausimais: kaip trenerio lyderystės elgsena veikia jaunųjų tinklininkų vidinę ir išorinę motyvaciją? Kokie trenerio elgesio aspektai labiausiai skatina arba slopina sportininkų motyvaciją? Kaip trenerio lyderystė gali prisidėti prie sportininkų išlaikymo sporte?

Darbo tikslas: nustatyti trenerio lyderystės elgsenos sąsajas su jaunųjų tinklininkų vidine ir išorine motyvacija sportui.

Darbo uždaviniai:

1. Aptarti trenerio treniravimo ir instruktavimo sąsajas su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.
2. Išnagrinėti trenerio demokratinio elgesio sąsajas su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.
3. Nustatyti trenerio autokratinio elgesio sąsajas su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.
4. Išanalizuoti trenerio socialinio palaikymo sąsajas su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.
5. Aptarti trenerio teigiamo grįžtamojo ryšio sąsajas su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

Tyrimo objektas: trenerio lyderystės įtaka jaunųjų sportininkų motyvacijai.

Tyrimo hipotezė: trenerio lyderystės elgsena yra statistiškai reikšmingai susijusi su jaunųjų tinklininkų vidine ir išorine motyvacija sportui.

Tyrimo metodologija: atlikta kiekybinė tyrimo metodika, siekiant ištirti trenerio lyderystės elgsenos sąsajas su jaunųjų tinklininkų vidine ir išorine motyvacija sportui. Tyrimui atlikti naudotas

struktūrizuotos apklausos metodus. Duomenys buvo renkami naudojant iš anksto parengtą anketą. Apklausos klausimai remiamasi dviem teoriniais pagrindais: sportininkų motyvacijos analizė ir sporto lyderystės modelis.

Tyrimo imtis ir atrankos principai: Šiame tyrime pasirinkta kriterinė atranka, nes toks atrankos būdas padeda užtikrinti, kad į tyrimą būtų įtraukti informatyvūs atvejai. Tyrimas atliekamas apklausiant Radvilškio, Šiaulių, Panevėžio, Kupiškio, Kuršėnų, Ukmergės ir Zarasų jaunuosius tinklininkus. Tyrimo imtis - 103 jaunieji tinklininkai.

Tyrimo etapai ir organizavimas: Tyrimas atliktas Lietuvos jaunimo tinklinio varžybų metu. Tyrime dalyvavo šimtas trys 15-18 metų jaunieji tinklininkai. Pirmuoju etapu buvo studijuojama mokslinė literatūra, 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 naujumas, teorinis ir praktinis reikšmingumas. Šio darbo naujumas grindžiamas tuo, kad jame analizuojamos trenerio lyderystės elgsenos sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija Lietuvos kontekste, kuris iki šiol yra menkai ištirtas. Dauguma ankstesnių tyrimų buvo orientuoti į kitas sporto šakas arba atlikti užsienio šalyse, todėl jų rezultatai ne visada gali būti tiesiogiai pritaikomi Lietuvos sporto sistemai. Darbo reikšmingumas yra tiek teorinis, tiek praktinis. Teoriniu aspektu tyrimas prisideda prie sporto edukologijos ir motyvacijos tyrimų plėtros, integruodamas lyderystės ir savideterminacijos teorinius modelius. Praktiniu aspektu gauti rezultatai gali būti naudingi treneriams, sporto mokykloms ir sporto organizacijoms, siekiant kurti motyvuojančią aplinką, didinti sportininkų įsitraukimą bei mažinti jų pasitraukimą iš sporto.

Darbo struktūra. Darbą sudarys 4 dalys. Pirmoje darbo dalyje pateikiama trenerių lyderystės ir jaunųjų sportininkų vidinės ir išorinės motyvacijos teorinė analizė. Antrojoje darbo dalyje pateikiama tyrimo metodologija. Trečioje dalyje pateikiami tyrimo rezultatai ir jų analizė. Ketvirtojoje dalyje pateikiama diskusija, išvados ir rekomendacijos.

1 TRENERIO LYDERYSTĖS IR JAUNŲJŲ TINKLININKŲ MOTYVACIJOS TEORINIAI PAGRINDAI

1.1 Trenerio vaidmuo ir lyderystės samprata

1.1.1 Trenerio vaidmuo jaunųjų tinklininkų komandoje

Bendruoju požiūriu treneris yra asmuo, turintis specifinių žinių, įgūdžių ir kompetencijų, leidžiančių efektyviai ugdyti sportininkus ir valdyti treniravimo procesą (Abraham ir kt., 2016).

Trenerio pagrindinis darbas planuoti, organizuoti ir įgyvendinti sportininkų ugdymo procesą, siekiant sportininkų fizinio ir techninio tobulėjimo. Vienas pagrindinių uždavinių skatinti mokymosi procesą sudarant sąlygas ilgalaikiam sportiniam vystymuisi (Côté ir kt. 2009). Treniravimo procese atlieka organizatoriaus vaidmenį - planuoja treniruočių procesą, parenka treniruočių metodus, vertina sportininkų fizinį pasirengimą bei jų progresą (Horn, 2008).

Šiuolaikinėje sporto pedagogikoje pabrėžiama, kad trenerio veikla negali apsiriboti vien fizinio rengimo organizavimu. Treneris sportininkų ugdymo procese atlieka svarbų vaidmenį plėtojant jų strateginį mąstymą, nes treniruočių metu sportininkai mokomi analizuoti žaidimo situacijas, priimti taktinius sprendimus ir numatyti galimus varžovų veiksmus (Lyle, 2002). Lyle J. pabrėžia, kad treneris turi skatinti sportininkų savarankiškumą, atsakomybę ir gebėjimą priimti sprendimus.

Taip pat treneris atlieka svarbų vaidmenį ne tik sportinių gebėjimų ugdymo procese, bet ir sportininkų asmenybės formavime (Horn, 2008). Jaunieji sportininkai nuo suaugusiųjų skiriasi savo fiziniais, psichologiniais ir socialiniais ypatumais. Jie yra vystymosi etape, todėl jų fiziniai gebėjimai, emocinis stabilumas ir kognityviniai procesai dar nėra pilnai susiformavę (Weinberg ir kt., 2015). Jaunimo sporte treneris planuoja ir organizuoja treniruočių procesą, ugdo sportininkų techninius bei taktinius gebėjimus, taip pat skatina jų psichologinį ir socialinį vystymąsi. Taigi treneris yra ne tik sporto specialistas, bet ir pedagogas, kuris geba ugdyti sportininkų asmenybę, formuoti jų vertybines nuostatas bei skatina nuolatinį tobulėjimą (Skarbalius, 2010). Jauni sportininkai dažnai susiduria su įvairiais iššūkiais - varžybų stresu, nesėkmėmis ar pasitikėjimo savimi stoka. Tokiose situacijose treneris turi gebėti suteikti emocinį palaikymą ir padėti sportininkams įveikti sunkumus (Vella, 2013).

Trenerio vaidmuo skiriasi priklausomai nuo sporto šakos pobūdžio. Dirbant su individualiais sportininkais treneris daugiausia dėmesio skiria vieno sportininko gebėjimų ugdymui ir individualizuotam treniravimo procesui, tuo tarpu komandiniuose sportuose treneris atlieka ne tik ugdymo, bet ir grupės valdymo funkciją, formuoja komandos mikroklimatą, koordinuoja sportininkų

tarpusavio sąveiką bei užtikrina bendrų tikslų siekimą (Lyle, 2002). Tinklinis priskiriamas komandinėms sporto šakoms, nes žaidimo metu sportininkai veikia kaip vieninga sistema, siekdami bendro tikslo. Šioje sporto šakoje ypač svarbus komandinis darbas, tarpusavio sąveika ir koordinuotas veiksmų atlikimas, todėl trenerio vaidmuo formuojant komandos mikroklimatą ir bendradarbiavimą yra itin reikšmingas (Weinberg ir kt., 2015). Tinklinio treneris turi ugdyti sportininkų atsakomybę, discipliną ir gebėjimą dirbti komandoje. Kaip pažymi A. Stonkus treneris komandiniame sporte atlieka svarbų vaidmenį formuojant komandinę dvasią ir skatinant sportininkus siekti bendrų tikslų (Stonkus, 2002). Todėl trenerio veikla jaunųjų tinklininkų komandoje turi būti orientuota ne tik į sportinius rezultatus, bet ir į sportininkų socialinį bei emocinį ugdymą. Tokios savybės ypač svarbios komandinėse sporto šakose, kur sėkmingas rezultatas priklauso nuo visų komandos narių bendradarbiavimo. Tinklinyje kiekvienas žaidėjas atlieka tam tikrą vaidmenį komandos žaidimo sistemoje, todėl treneris turi gebėti koordinuoti sportininkų veiksmus ir skatinti jų tarpusavio komunikaciją. Kaip pažymi Arvydas Stonkus, trenerio gebėjimas formuoti komandinę dvasią ir kurti pozityvų komandos mikroklimatą yra vienas svarbiausių veiksnių siekiant sėkmingų sportinių rezultatų (Stonkus, 2002).

E. Tušak ir S. Tušak (Dimec, 2009) trenerio veiklą skirsto į šešias pagrindines sritis, kurios apima tiek sportinį, tiek psichologinį bei socialinį ugdymo aspektą. Šios sritys leidžia kompleksiskai vertinti trenerio vaidmenį sportininkų rengimo procese:

1. Treniravimo (instruktažo) funkcija, kuri apima sportininkų techninį, taktinį ir fizinį rengimą. Šioje srityje treneris planuoja treniruočių procesą, parenka metodus ir užtikrina sportininkų gebėjimų tobulinimą.

2. Motyvavimo funkcija, kuri susijusi su sportininkų skatinimu siekti tikslų, palaikyti jų įsitraukimą ir formuoti teigiamą požiūrį į sportinę veiklą. Treneris čia veikia kaip įkvėpėjas, padedantis sportininkams išlaikyti norą tobulėti.

3. Kita svarbi sritis yra socialinė-psichologinė funkcija, apimanti santykių su sportininkais kūrimą, komandos mikroklimato formavimą ir emocinės paramos teikimą. Treneris šioje srityje padeda spręsti konfliktus, stiprina komandinę dvasią ir užtikrina pozityvią aplinką.

4. Organizacinė funkcija, kuri apima treniruočių, varžybų ir viso sportinio proceso organizavimą, laiko planavimą ir išteklių valdymą.

5. Auklėjamoji (edukacinė) funkcija, kurios metu treneris formuoja sportininkų vertybes, elgesio normas, atsakomybę, discipliną bei socialinius įgūdžius. Ši funkcija ypač svarbi dirbant su jaunaisiais sportininkais, nes sportas tampa svarbia jų asmenybės ugdymo dalimi.

6. Vertinimo (kontrolės) funkcija, kuri apima sportininkų pasiekimų analizę, grįžtamojo ryšio teikimą ir tolesnio ugdymo koregavimą. (Dimec, 2009)

Mokslinėje literatūroje trenerio sąvoka apibrėžiama įvairiai, akcentuojant skirtingus jo veiklos aspektus. Vieni autoriai (Lyle, 2002) pabrėžia treniravimo proceso organizavimą, kiti (Côté ir Gilbert, 2009) išskiria sportininko ilgalaikį ugdymą, o dar kiti (Jowett ir Cockeril, 2003) akcentuoja trenerio ir sportininko tarpusavio sąveiką. Taigi trenerio vaidmuo jaunųjų tinklininkų komandoje apima įvairias funkcijas - pedagoginę, organizacinę, psichologinę ir socialinę. Tai rodo, kad tinklinio trenerio veikla jaunimo komandoje yra kompleksinė apimanti ne tik sportinį, fizinį rengimą, bet ir pedagoginį bei socialinį poveikį sportininkui (Abraham ir kt., 2016).

1.1.2 Trenerio lyderystės samprata

Trenerio veikla sporto komandoje dažnai analizuojama lyderystės kontekste. Lyderystė sporte suprantama kaip trenerio gebėjimas daryti įtaką sportininkų elgesiui, jų motyvacijai ir komandos veiklos rezultatams. Pasak Peter G. Northouse lyderystė yra procesas, kurio metu vienas asmuo daro įtaką grupės nariams siekiant bendrų tikslų. Sporto komandoje treneris yra pagrindinis lyderis, kuris nustato komandos veiklos kryptį ir formuoja komandos kultūrą (Northouse, 2016). Pasak Atkočiūnienės ir kt. „Lyderystė - tai „vadovavimo viršūnė, kai aplink lyderį buriasi žmonės, patikėję suformuluota organizacijos vizija ir tikslais, bei norintys ir galintys juos įgyvendinti“ (Atkočiūnienė ir kt., 2019). Lyderystė paprastai apibrėžiama kaip tikslingas poveikio kitiems procesas (Damkuvienė ir kt., 2019).

Vienas iš plačiausiai naudojamų lyderystės modelių yra P. Chelladurai sukurtas daugiamačės lyderystės modelis. Šis modelis teigia, kad trenerio lyderystės efektyvumas priklauso nuo trenerio elgesio, sportininkų poreikių ir konkrečios sportinės situacijos. Jei šie veiksniai yra suderinti, trenerio vadovavimas gali būti efektyvus ir padėti pasiekti aukštesnių sportinių rezultatų. P. Chelladurai sukurtas daugiamačio lyderystės sporte modelis laikomas vienu iš fundamentalių teorinių pagrindų analizuojant trenerio elgseną sporte. Šis modelis remiasi prielaida, kad efektyvi lyderystė nėra universali, o priklauso nuo konteksto, sportininkų charakteristikų ir trenerio elgesio suderinamumo. Modelyje išskiriamos trys pagrindinės elgsenos rūšys:

1. reikalaujama elgsena - tai elgesys, kurio reikalauja situacija (pvz., sporto šakos specifika, varžybų lygis, organizaciniai tikslai). Tinklinyje tai gali būti aiškus taktinių veiksmų laikymasis, disciplinos užtikrinimas;

2. pageidaujama elgsena - sportininkų lūkesčiai trenerio atžvilgiu. Jaunieji sportininkai dažnai tikisi palaikymo, aiškių paaiškinimų ir teigiamo grįžtamojo ryšio;

3. reali elgsena - faktinis trenerio elgesys treniruotėse ir varžybose (Chelladurai ir kt., 1980).

Modelis teigia, kad kuo didesnis šių trijų elgsenos tipų sutapimas, tuo didesnis sportininkų pasitenkinimas ir geresni rezultatai. Chelladurai taip pat išskyrė penkias pagrindines trenerio elgsenos dimensijas:

1. treniravimas ir instruktavimas - techninių ir taktinių įgūdžių ugdymas. Jaunųjų tinklininkų kontekste tai ypač svarbu, nes šiame amžiuje formuojasi pagrindiniai žaidimo įgūdžiai.

2. demokratinis elgesys - pasižymi tuo, kad treneris skatina sportininkus aktyviai dalyvauti sprendimų priėmimo procese, išklauso jų nuomonę ir skatina komandinį bendradarbiavimą. Tyrimai rodo, kad sportininkai, kurių treneriai taiko demokratinį vadovavimo stilių, dažniau jaučia didesnį pasitenkinimą sportine veikla ir yra labiau motyvuoti treniruotis.

3. autokratinis elgesys - pasižymi tuo, kad treneris pats priima sprendimus ir mažai įtraukia sportininkus į sprendimų priėmimo procesą. Toks stilius gali būti veiksmingas situacijose, kai reikia greitai reaguoti į varžybų metu susidariusias situacijas. Tačiau jaunimo sporte pernelyg autoritarinis vadovavimas gali mažinti sportininkų savarankiškumą ir motyvaciją.

4. socialinis palaikymas - rūpinimasis sportininkų emocine gerove.

5. teigiamas grįžtamasis ryšys - pastangų ir pasiekimų įvertinimas (Chelladurai ir kt., 1980).

Pastaraisiais metais sporto moksluose vis daugiau dėmesio skiriama transformacinei lyderystei. Treneriai, kurie remiasi šiuo modeliu siekia įkvėpti sportininkus, skatinti jų asmeninį tobulėjimą ir kurti pozityvią komandos atmosferą. Tokie treneriai dažnai skatina sportininkų iniciatyvą, padeda jiems išsikelti aukštesnius tikslus ir skatina nuolatinį tobulėjimą (Chelladurai ir kt., 1980). Vella, S. ir kt. savo straipsniuose pabrėžia transformacinės lyderystės modelį, kaip trenerio gebėjimą įkvėpti ir motyvuoti sportininkus siekti aukštesnių rezultatų, nei iš jų tikimasi. Šio modelio pagrindą sudaro idealizuota įtaka, įkvepianti motyvacija, intelektualinis skatinimas ir individualus dėmesys sportininkui. (Vella, 2013). Bass, B. ir kt. atlikti tyrimai rodo, kad transformacinė lyderystė sporte yra susijusi su didesne sportininkų vidine motyvacija, pasitenkinimu sportine veikla ir geresniais rezultatais, todėl ji ypač reikšminga dirbant su jaunaisiais sportininkais (Bass ir kt., 2006), Taigi ji apima keturis pagrindinius komponentus: idealizuota įtaka - treneris tampa autoritetu ir pavyzdžiu, įkvepianti motyvacija - aiškos vizijos kūrimas (pvz., komandos tikslai), intelektualinis skatinimas - sportininkų skatinimas mąstyti, spręsti problemas, individualizuotas dėmesys - dėmesys kiekvienam sportininkui (Bass ir kt., 2006).

Transakcinė lyderystė remiasi mainų principu: atlygis už gerą rezultatą, bausmės už klaidas, aiški kontrolė. Per didelis jos taikymas gali mažinti sportininkų savarankiškumą ir kūrybiškumą. Varžybose - papildomai naudojami transakciniai elementai (aiškūs nurodymai, disciplina) (Côté, J., & Gilbert, W., 2009).

Trenerio lyderystė sporte yra glaudžiai susijusi su tam tikrais asmenybės ir charakterio bruožais, kurie lemia jo gebėjimą efektyviai vadovauti sportininkams bei formuoti jų motyvaciją. Vieni svarbiausių bruožų yra atsakomybė, sąžiningumas, empatija ir emocinis stabilumas. Atsakingas treneris geba nuosekliai planuoti treniruočių procesą ir priimti atsakomybę už sportininkų ugdymą, o sąžiningumas padeda kurti pasitikėjimu grįstus santykius komandoje. Empatija leidžia treneriui geriau suprasti sportininkų poreikius, emocinę būseną ir individualius skirtumus, kas ypač svarbu dirbant su jaunaisiais sportininkais. Taip pat svarbus yra komunikabilumas, kuris padeda aiškiai perteikti informaciją, motyvuoti sportininkus ir spręsti konfliktines situacijas. Ne mažiau reikšmingas bruožas yra ryžtingumas ir gebėjimas priimti sprendimus, ypač sudėtingose varžybinėse situacijose. Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad efektyvus treneris turi derinti tiek užduoties orientuotus, tiek santykių kūrimo gebėjimus, nes tai leidžia ne tik siekti sportinių rezultatų, bet ir užtikrinti teigiamą sportininkų patirtį (Northouse, 2016). Lietuvos autoriai taip pat akcentuoja, kad trenerio asmeninės savybės, tokios kaip teisingumas, kantrybė ir gebėjimas motyvuoti, yra pagrindinis dalykas užtikrinantis sėkmę. (Šukys, 2010). Lyderio charakteristikas, teigia, kad sąrašo viršuje tvirtai laikosi keturios savybės: sąžiningumas, gebėjimas numatyti ateitį, kompetentingumas, gebėjimas įkvėpti (Mageau ir kt., 2003). P. G. Northouse teigia, kad lyderis turi išsiskirti šiomis savybėmis: stiprus atsakomybės jausmas, dėmesys užduoties įvykdymui, energija ir atkaklumas, siekiant tikslo, pasitikėjimas savimi, asmenybės pojūtis, noras priimti atliktų sprendimų ir veiksmų pasekmes, pasiryžimas sugerti tarpasmeninį stresą, pasiryžimas pakelti nusivylimą ir vėlavimus, sugebėjimas susisteminti socialines sistemas reikiamam tikslui (Northouse, 2016).

Hersey P. ir kt. nagrinėdami situacinės lyderystės modelį pabrėžia, kad nėra vieno geriausio vadovavimo stiliaus - jis turi būti pritaikomas pagal sportininkų pasirengimo lygį. Šiame modelyje išskiriami keturi stiliai: Nurodymų - treneris aiškiai nurodo, ką ir kaip daryti. Taikomas pradedantiesiems sportininkams. Mokymo - treneris ne tik nurodo, bet ir paaiškina sprendimus. Tinka sportininkams, kurie jau turi pagrindus. Palaikymo - sportininkai įtraukiami į sprendimų priėmimą. Skatina atsakomybę ir motyvaciją. Delegavimo - sportininkams suteikiama didelė autonomija. Tinka pažengusiems sportininkams. Jaunųjų tinklininkų treniravimo procese dažniausiai pereinama nuo pirmojo prie ketvirtojo stiliaus, atsižvelgiant į sportininkų brandą (Hersey ir kt., 1988). Apibendrinant

galima teigti, kad trenerio lyderystė yra vienas svarbiausių veiksnių jaunųjų tinklininkų ugdymo procese. Skirtingi trenerio lyderystės modeliai papildo vienas kitą. Chelladurai modelis leidžia struktūruotai vertinti trenerio elgseną, transformacinė lyderystė akcentuoja vidinės motyvacijos svarbą, o situacinė lyderystė - lankstumą dirbant su skirtingo lygio sportininkais (Horn, 2008).

1.2 Jaunųjų tinklininkų motyvacijos sportuoti teoriniai aspektai

1.2.1 Motyvacijos samprata sporto psichologijoje

Motyvacija yra ypatingai svarbi sportininkų ugdyme. Ji lemia žmogaus elgesį, kryptingumą, intensyvumą bei pastovumą siekiant užsibrėžtų tikslų. Sporto psichologijoje motyvacija suvokiama kaip kompleksinis reiškiny, apimantis tiek vidinius, tiek išorinius veiksnius, kurie skatina sportininką pradėti užsiimti tam tikra sportine veikla, ją tęsti bei siekti užsibrėžtų rezultatų (Deci ir kt., 2000). Kaip pažymi Roberts G. C. motyvacija sporte yra neatsiejama nuo sportininko pastangų, atkaklumo ir gebėjimo įveikti sunkumus, todėl ji laikoma vienu svarbiausių sportinės veiklos efektyvumo rodiklių. (Roberts, 2012). Motyvacija nėra statiškas reiškiny - ji nuolat kinta priklausomai nuo asmens patirties, socialinės aplinkos ir ugdymo proceso ypatumų. Ypač tai aktualu jaunųjų sportininkų kontekste, nes jų motyvacija yra jautresnė išoriniams veiksniams, tokiems kaip trenerio elgsena, tėvų palaikymas ar komandos mikroklimatas (Weinberg ir kt., 2019). Jaunųjų sportininkų motyvacija yra glaudžiai susijusi su ugdymo aplinka ir trenerio pedagoginėmis kompetencijomis (Sabaliauskas, 2017). Motyvacija yra reikšmingas veiksnys, padedantis asmeniui sėkmingai siekti užsibrėžtų tikslų. Ji paaiškina, kodėl žmonės pasirenka tam tikrą veiklą, kiek ilgai jie yra pasiryžę ją tęsti ir kiek pastangų į ją investuoja. Skirtingai nei motyvacijos stokojantys asmenys, motyvuoti žmonės pasižymi didesniu entuziazmu, aktyvumu ir atkaklumu, todėl jie linkę nuosekliai veikti tol, kol pasiekia norimų rezultatų (Franklin, 2016). Taigi motyvaciją galima apibrėžti kaip vidinę būseną, kuri skatina, aktyvina ir nukreipia žmogaus elgesį siekiant konkrečių tikslų (Nwamae ir kt., 2018).

Vienas iš plačiausiai pripažintų teorinių motyvacijos aiškinimo modelių yra savęs determinacijos teorija, kurią sukūrė Deci E. L. Ši teorija teigia, kad žmogaus motyvaciją lemia trijų pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimas - autonomijos, kompetencijos ir ryšio. Autonomijos poreikis reiškia individo siekį jausti kontrolę savo veiklos atžvilgiu ir priimti savarankiškus sprendimus. Kompetencijos poreikis susijęs su gebėjimu efektyviai veikti ir patirti sėkmę, o ryšio poreikis - su socialiniu priklausymu ir emociniu ryšiu su kitais žmonėmis. Kai šie poreikiai yra patenkinami, o tai lemia didesnę įsitraukimą į sportinę veiklą, aukštesnę pasitenkinimą ir geresnius rezultatus. Priešingai, šių poreikių nepatenkinimas gali sukelti motyvacijos sumažėjimą ar net visišką

jos praradimą (Deci ir kt., 2000). Savęs determinacijos teorijoje motyvacija suvokiama kaip kontinumas, apimantis skirtingus savarankiškumo lygius - nuo nemotyvacijos iki vidinės motyvacijos. Šis požiūris leidžia suprasti, kad sportininko elgesys gali būti motyvuojamas ne tik vidiniais, bet ir išoriniais veiksniais, kurie palaipsniui gali būti internalizuojami. Anot Vallerand šis procesas yra itin svarbus sporte, nes leidžia sportininkams pereiti nuo išorinės motyvacijos prie vidinės, kuri yra stabilesnė ir labiau susijusi su ilgalaikiu sportavimu (Mageau ir kt., 2003).

Kita svarbi teorinė kryptis yra pasiekimų tikslų teorija, kuri analizuoja sportininkų sėkmės suvokimą ir jo poveikį motyvacijai. Pagal šią teoriją išskiriamos dvi pagrindinės orientacijos - užduoties ir ego orientacija (Nicholls, 1989). Užduoties orientacija grindžiama asmeniniu tobulėjimu, pastangomis ir mokymusi, o ego orientacija - kitų nugalėjimu ir rezultatų palyginimu. Tyrimai rodo, kad užduoties orientacija yra labiau susijusi su vidine motyvacija, didesniu pasitenkinimu sportu ir ilgalaikiu įsitraukimu (Nicholls, 1989). Lietuvos autoriai taip pat pabrėžia šios orientacijos svarbą. Pavyzdžiui, Šukys teigia, kad jaunųjų sportininkų ugdyme svarbu akcentuoti asmeninį tobulėjimą ir pastangas, nes tai skatina teigiamą požiūrį į sportą ir mažina nesėkmės baimę (Šukys, 2016).

Sporto psichologijoje motyvacija taip pat analizuojama per jos struktūrinius komponentus - kryptį, intensyvumą ir atkaklumą. Kryptis nusako, kokią veiklą sportininkas pasirenka, intensyvumas - kiek pastangų skiria, o atkaklumas - kiek ilgai išlieka įsitraukęs nepaisant sunkumų. Jaunųjų tinklininkų kontekste šie aspektai yra ypač svarbūs, nes jų motyvacija dar tik formuojasi ir yra jautri įvairiems ugdymo proceso veiksniams (Weinberg ir kt., 2015).

Apibendrinant galima teigti, kad motyvacija sporto psichologijoje yra daugialypis ir dinamiškas reiškiny, apimantis tiek vidinius, tiek išorinius veiksnius, kurie lemia sportininko elgesio kryptingumą, intensyvumą ir pastovumą. Savęs determinacijos teorija leidžia suprasti motyvacijos kokybės svarbą, pabrėždama autonomijos, kompetencijos ir ryšio poreikių patenkinimą kaip esmines prielaidas vidinės motyvacijos formavimuisi (Deci ir kt., 2000). Tuo tarpu pasiekimų tikslų teorija atskleidžia, kad sportininkų orientacija į užduoties atlikimą yra palankesnė ilgalaikiam tobulėjimui ir motyvacijos išlaikymui nei orientacija į rezultatą (Nicholls, 1989). Mokslininkai taip pat pabrėžia, kad jaunųjų sportininkų motyvacija yra ypač jautri socialinei aplinkai, todėl trenerio elgsena, ugdymo metodai ir psichologinė atmosfera tampa esminiais veiksniais, lemiančiais motyvacijos formavimąsi. Taigi galima teigti, kad tinkamai suprasta ir kryptingai ugdoma motyvacija sudaro pagrindą efektyviam jaunųjų tinklininkų sportiniam tobulėjimui bei ilgalaikiam jų įsitraukimui į sportinę veiklą (Weinberg ir kt., 2015).

1.2.2 Vidinė ir išorinė motyvacija

Motyvacija sportinėje veikloje dažniausiai skirstoma į vidinę ir išorinę, kurios skiriasi savo kilme ir poveikiu sportininko elgesiui. Vidinė motyvacija apibrėžiama kaip veiklos atlikimas dėl pačios veiklos teikiamo pasitenkinimo, kai sportininkas sportuoja todėl, kad jam patinka pats procesas, jis jaučia malonumą ir siekia savirealizacijos. Tokia motyvacija yra laikoma aukščiausios kokybės, nes ji siejama su didesniu įsitraukimu, geresne emocine būsena ir ilgalaikiu sportinės veiklos tęstinumu (Deci ir kt., 2000). Jaunųjų tinklininkų kontekste vidinė motyvacija dažnai pasireiškia per žaidimo džiaugsmą, komandinį bendravimą, naujų įgūdžių įgijimą ir progresą. Būtent šie veiksniai yra esminiai formuojant teigiamą požiūrį į sportą. Pavyzdžiui, Malinauskas teigia, kad jaunųjų sportininkų motyvacija sportuoti dažnai siejama su emociniu pasitenkinimu, bendravimu su bendraamžiais ir saviraiškos galimybėmis. Motyvacija yra glaudžiai susijusi su sportiniais rezultatais. Aukštas motyvacijos lygis lemia didesnę treniruočių intensyvumą, geresnę dėmesio sutelkimą ir didesnę atkaklumą. Vidinė motyvacija yra ypač svarbi ilgalaikėje perspektyvoje, nes ji užtikrina nuoseklų tobulėjimą ir padeda išlaikyti susidomėjimą sportine veikla net ir susidūrus su sunkumais (Malinauskas, 2006).

Tuo tarpu išorinė motyvacija grindžiama išoriniais paskatinimais, tokiais kaip apdovanojimai, socialinis pripažinimas ar spaudimas. Išorinė motyvacija apibrėžiama kaip elgesys, kuris yra atliekamas ne dėl pačios veiklos teikiamo malonumo, bet dėl išorinių veiksnių - atlygio, spaudimo ar siekio išvengti neigiamų pasekmių. Remiantis savęs determinacijos teorija išorinė motyvacija nėra vienybė ir gali skirtis savo autonomiškumo lygiu. Edward L. Deci ir Richard M. Ryan išskiria kelias išorinės motyvacijos reguliacijos formas: išorinę reguliaciją (elgesys grindžiamas apdovanojimais ar bausmėmis), introjektuotą reguliaciją (elgesį lemia vidinis spaudimas, kaltės ar pareigos jausmas) ir identifikuotą reguliaciją (kai veikla suvokiama kaip asmeniškai svarbi) (Deci ir kt., 2000). Sporto kontekste nustatyta, kad išorinė motyvacija gali turėti tiek teigiamų, tiek neigiamų pasekmių sportininkų elgesiui ir savijautai. Pavyzdžiui, tyrimai rodo, kad labiau kontroliuojančios motyvacijos formos (ypač išorinė ir introjektuota reguliacija) yra susijusios su didesniu emociniu išsekimu ir mažesniu pasitenkinimu sportine veikla (Vallerand, 2007). Tuo tarpu labiau autonomiškos išorinės motyvacijos formos, tokios kaip identifikuota reguliacija, gali būti susijusios su didesniu įsitraukimu ir pastangomis (Pelletier, 1995). Taigi, nors išorinė motyvacija gali skatinti sportinį aktyvumą, jos poveikis priklauso nuo to, kiek sportininkas jaučia kontrolę ar autonomiją savo veikloje. Nors išorinė motyvacija dažnai vertinama kaip mažiau palanki, ji taip pat gali būti svarbi, ypač pradiname

sportavimo etape. Tačiau, kaip pažymi Ryan ir Deci, išorinė motyvacija gali būti skirtingo savarankiškumo lygio - nuo visiškai kontroliuojamos iki beveik vidinės (Deci ir kt., 2000).

1.2.3 Jaunųjų tinklininkų motyvacija sportinėje veikloje

Šiuolaikinėje visuomenėje jaunimo motyvacijos sportuoti klausimas vertinamas nevienareikšmiškai, nes moksliniai tyrimai rodo tiek teigiamas tendencijas, tiek tam tikrus iššūkius. Viena vertus, motyvacija išlieka esminiu veiksniu, lemiančiu jaunimo įsitraukimą į sportinę veiklą, o svarbiausi ją skatinantys aspektai yra malonumas, savirealizacija ir socialinė aplinka (Faber ir kt., 2023). Tyrimai rodo, kad jaunimas dažniausiai sportuoja todėl, kad jiems patinka pats procesas, jie siekia tobulėti ir vertina pozityvią atmosferą bei trenerio palaikymą. Kita vertus, pastebima, kad su amžiumi jaunimo įsitraukimas į sportą mažėja, o tai siejama su motyvacijos kaita ir įvairiais išoriniais veiksniais, tokiais kaip laiko trūkumas, kitų veiklų pasirinkimas ar sumažėjęs susidomėjimas sportu. Be to, tyrimai Europoje rodo, kad sportinis aktyvumas paauglystėje mažėja, nepaisant akivaizdžių sporto teikiamų fizinių, psichologinių ir socialinių naudų. Tai leidžia teigti, kad nors jaunimas iš esmės išlieka motyvuotas sportuoti, ši motyvacija nėra stabili ir priklauso nuo daugelio veiksnių, ypač socialinės aplinkos ir ugdymo proceso kokybės. Todėl šiuolaikinėje sporto pedagogikoje vis didesnis dėmesys skiriamas motyvacijos palaikymui, siekiant užtikrinti ilgalaikį jaunimo įsitraukimą į sportinę veiklą (Weinberg ir kt., 2019). Paauglystės amžiaus tarpsnis daro didelę įtaką, kad sportininkai susiduria su daug grėsmių savo savaveiksmiškumo lygiui. Savaveiksmiškumas gali mažėti jei nesėkmės imamos tapatinti su asmens fizinių gebėjimų stoka, tikimasi greitų ir puikių rezultatų, keliama neadekvatūs tikslai (Bandura, 1997).

Tinklininkų motyvacija sportuoti vertinama kaip dinamiškas ir daugialypis reiškinys, priklausantis taip pat nuo įvairių individualių ir socialinių veiksnių. Tyrimai rodo, kad jaunieji tinklininkai dažniausiai pradeda sportuoti vedini vidinių motyvų, tokių kaip žaidimo malonumas, noras tobulėti bei galimybė būti komandos dalimi, tačiau ilgainiui jų motyvacija gali kisti priklausomai nuo treniruočių proceso ir socialinės aplinkos (Ryan ir kt., 2017).

Lietuvos mokslininkai taip pat pažymi, kad jaunųjų sportininkų motyvacija nėra pastovi ir priklauso nuo ugdymo proceso kokybės bei trenerio gebėjimo palaikyti teigiamą emocinę aplinką. Pavyzdžiui, Malinauskas teigia, kad jaunieji sportininkai dažniausiai išlieka motyvuoti tuomet, kai sportinė veikla jiems teikia emocinį pasitenkinimą ir socialinio bendravimo galimybes (Malinauskas, 2006). Šukys pabrėžia, kad trenerio kuriama motyvacinė aplinka, orientuota į asmeninį tobulėjimą ir pastangas, yra esminė sąlyga ilgalaikiam sportininkų įsitraukimui (Šukys, 2010).

Be trenerio, svarbų vaidmenį atlieka ir kiti socialiniai veiksniai, tokie kaip bendraamžiai ir tėvai. Keegan ir kt. pabrėžia, kad socialinė aplinka gali tiek skatinti, tiek slopinti sportininkų motyvaciją (Keegan ir kt., 2009). Teigiama aplinka skatina pasitikėjimą savimi, didina įsitraukimą ir padeda įveikti sunkumus, o neigiama gali sukelti stresą ir mažinti motyvaciją. Lietuvos kontekste taip pat pastebima, kad tėvų palaikymas yra svarbus veiksnys, skatinantis jaunųjų sportininkų įsitraukimą į sportinę veiklą (Malinauskas, 2006).

Apibendrinant galima teigti, kad jaunųjų tinklininkų motyvacija yra kompleksinis ir daugialypis reiškinys, kuriam įtaką daro tiek vidiniai, tiek išoriniai veiksniai. Vidinė motyvacija yra esminė ilgalaikio sportavimo sąlyga, tačiau išorinė motyvacija taip pat gali būti naudinga, jei ji taikoma tinkamai. Trenerio vaidmuo šiame procese yra itin svarbus, nes jo elgsena gali reikšmingai prisidėti prie sportininkų motyvacijos formavimo (Hersey ir kt., 1988).

1.3 Trenerio lyderystės elgsenos sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija

1.3.1 Teigiamas trenerio lyderystės elgsenos poveikis sportininkų motyvacijai

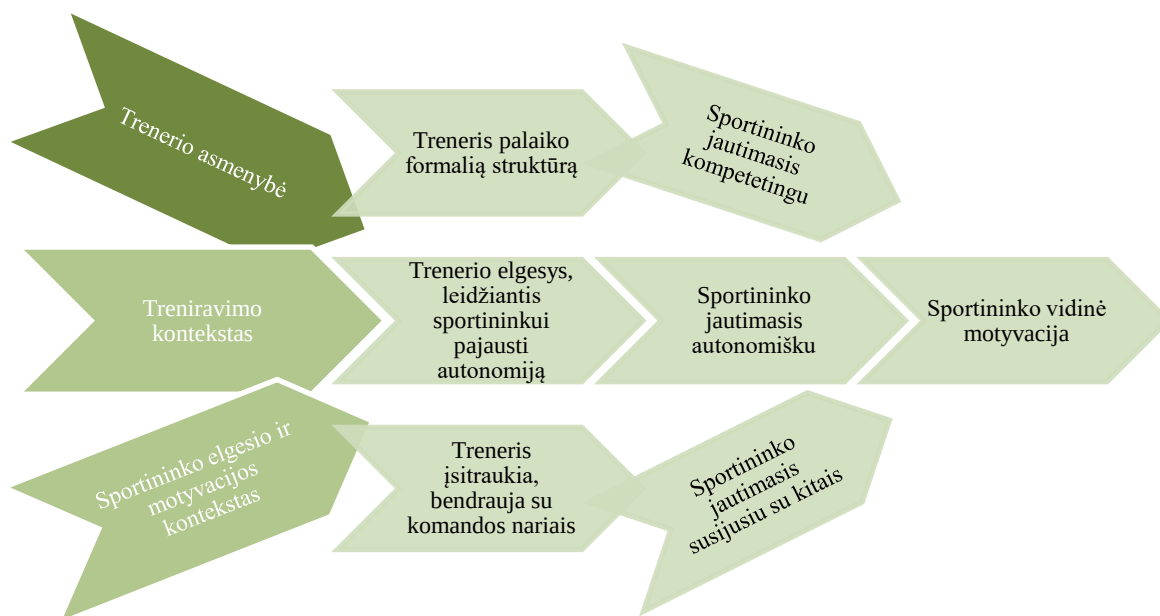
Trenerio lyderystės elgsena sporte yra svarbus veiksnys, lemiantis sportininkų motyvaciją, jų emocinę būseną ir įsitraukimą į sportinę veiklą. Šukys teigia, kad trenerio bendravimo stilius ir gebėjimas palaikyti sportininkus turi tiesioginę įtaką jų motyvacijos lygiui (Šukys, 2010). Sabaliauskas nustatė, kad tokios trenerio elgsenos dimensijos kaip socialinis palaikymas ir teigiamas grįžtamasis ryšys yra reikšmingai susijusios su sportininkų pasitenkinimu sportine veikla. Tai rodo, kad trenerio vaidmuo neapsiriboja tik techniniu rengimu - jis taip pat yra svarbus motyvacijos formuotojas (Sabaliauskas, 2017).

Vienas iš svarbiausių teorinių pagrindų, aiškinančių trenerio elgsenos poveikį motyvacijai, yra savęs determinacijos teorija. Trenerio elgsena gali šiuos poreikius tiek stiprinti, tiek slopinti. Kai treneris suteikia sportininkams galimybę priimti sprendimus, skatina jų iniciatyvą ir paaiškina užduočių prasmę, stiprinamas autonomijos jausmas. Konstruktyvus grįžtamasis ryšys ir aiškūs tikslai didina kompetencijos suvokimą, o palaikantis bendravimas stiprina tarpusavio ryšį (Deci ir kt., 2000). Autonomiją palaikantis trenerio stilius yra siejamas su aukštesniu vidinės motyvacijos lygiu. Tokie sportininkai dažniau patiria pasitenkinimą sportine veikla, yra labiau įsitraukę ir linkę ilgiau sportuoti. Mageau ir Vallerand (2003) pabrėžia, kad trenerio elgsena, grindžiama pagarba sportininko asmenybei ir savarankiškumo skatinimu, yra vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių vidinės motyvacijos formavimąsi. Priešingai, kontroliuojantis trenerio elgesys, pasižymintis spaudimu,

griežta kontrole ar nuolatine kritika, mažina autonomijos jausmą ir skatina išorinę motyvaciją (Mageau ir kt., 2003).

Trenerio kuriama motyvacinė aplinka taip pat labia svarbi. Remiantis pasiekimų tikslų teorija, treneris gali formuoti aplinką, orientuotą į užduotį arba rezultatą. Užduoties orientuota aplinka, kurioje akcentuojamas tobulėjimas, pastangos ir mokymasis, yra siejama su aukštesniu vidinės motyvacijos lygiu. Tuo tarpu rezultato orientuota aplinka dažniau skatina išorinę motyvaciją ir gali sukelti didesnę stresą bei nerimą (Nicholls, 1989). Svarbus aspektas yra vidinės ir išorinės motyvacijos sąveika. Tinkamai taikoma išorinė motyvacija gali sustiprinti vidinę, ypač jei ji yra orientuota į palaikymą, o ne kontrolę. Pavyzdžiui, teigiamas trenerio grįžtamasis ryšys gali padidinti sportininko pasitikėjimą savimi ir skatinti tolesnį tobulėjimą. Jei šie veiksniai yra suderinti, trenerio vadovavimas gali būti efektyvus ir padėti pasiekti aukštesnių sportinių rezultatų. (Mageau ir kt., 2003).

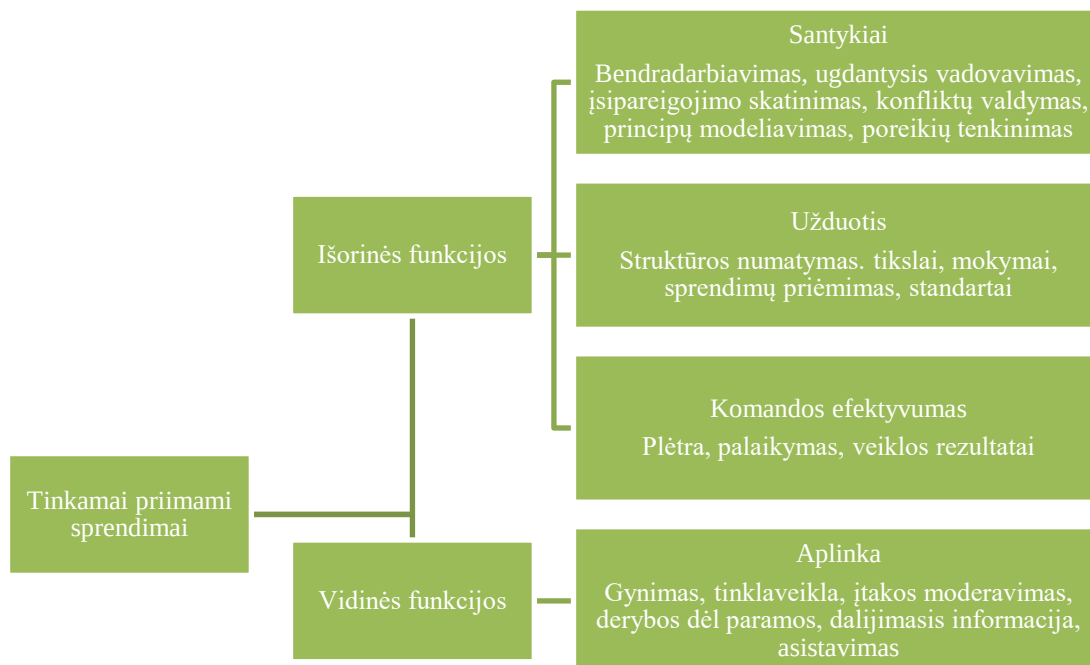
Trenerio elgesio stilius minimas kaip viena iš socialinės aplinkos sąlygų. Mageau ir Vallerand (2003) patikslino trenerio vaidmenį ugdant sportininkų vidinę motyvaciją sportui sudarydami motyvuojančių trenerio - sportininko santykių modelį 1 pav.



1 pav. Motyvuojančių trenerio - sportininko santykių modelis pagal Mageau ir Vallerand (2003)

Mageau ir Vallerand teigimu, trenerio elgesį lemia jo asmenybės charakteristikos (pvz. bendravimo stilius), treniravimo kontekstas (pvz. darbo aplinka, atlyginimo dydis) bei sportininko elgesio ir motyvacijos vertinimas (Mageau ir kt., 2003).

Pagal Baravykaitę Diegienę ir Burvydytę pateiktą lyderystės modelį galima jį tapatinti su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportuoti (2 pav.). Pagal tai galime stebėti, kad svarbiausias komandos efektyvumo veiksnys yra lyderio gebėjimas įvertinti, kas reikalinga pagal susidariusią situaciją. Vidinė lyderystė - užduočių ir santykių veikla. Išorinė - vaidmuo susijęs su mikroklimatu ir aplinka. Jei visi šie komponentai veikia tarpusavyje atsiranda komandos efektyvumas, rezultatų palaikymas ir veiklos plėtra (Baravykaitė-Dagienė ir kt., 2019).



2 pav. Komandinės lyderystės modelis

Trenerio gebėjimas sudaryti sąlygas šių poreikių patenkinimui yra vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių jaunųjų sportininkų motyvaciją. Pavyzdžiui, Stonkus (2002) akcentuoja, kad sportininkų ugdymas turi būti orientuotas ne tik į fizinį parengimą, bet ir į psichologinių poreikių tenkinimą, nes tai sudaro prielaidas ilgalaikiam sportavimui. Tyrimai rodo, kad teigiami trenerio ir sportininkų tarpusavio santykiai turi reikšmingą poveikį sportininkų savivertei, motyvacijai bei sportiniams pasiekimams (Vella, 2013). Sporto psichologijos tyrimai rodo, kad treneris, kaip pagrindinis ugdymo proceso organizatorius, daro tiesioginę įtaką tam, kaip sportininkai suvokia savo veiklą, kiek pastangų deda treniruotėse ir kokią pasitenkinimą patiria sportuodami (Weinberg ir kt., 2015).

1.3.2 Neigiamas trenerio lyderystės elgsenos poveikis sportininkų motyvacijai

Sporto psichologijoje motyvacija dažniausiai analizuojama kaip teigiamas veiksnys, skatinantis sportininko įsitraukimą ir tobulėjimą, tačiau ne mažiau svarbu nagrinėti ir neigiamus motyvacijos

aspektus. Neigiama motyvacija gali būti suprantama kaip tokia motyvacinė būseną, kai sportininko elgesys yra grindžiamas išoriniais spaudimo veiksniais, baime patirti nesėkmę, bausmės vengimu ar socialinio vertinimo baime. Savęs determinacijos teorijos kontekste tokia motyvacija siejama su kontroliuojama išorine reguliacija arba nemotyvacija, kai sportininkas nejaučia nei vidinio noro sportuoti, nei aiškios veiklos prasmės. Tokiu atveju sportinė veikla nebetenka asmeninės vertės, o sportininkas gali patirti emocinį išsekimą, sumažėjusį pasitenkinimą ir net norą nutraukti sportinę veiklą (Deci ir kt., 2000).

Naylor nurodo, jog treneriai, kurie teikia prioritetą rezultatams ir pergalėms jaunimo sporte stabdo žaidėjo vystymosi potencialą. Kai pilnametystės nesulaukę žaidėjai skatinami žaisti tik dėl pergalės, mažėja jų vidinė motyvacija. Jos vietą užima išorinė motyvacija, taip pat būdingas polinkis įvykių priežastis priskirti socialiniams veiksniams, kurių asmuo negali kontroliuoti. Išoriškai motyvuoti paaugliai mažiau savimi pasitiki, mažiau stengiasi, sportuodami išgyvena mažiau džiaugsmo. Kita vertus, trenerio pagarba žaidėjų mintims, jausmams ir į žaidėją orientuota lyderystė sąlygoja žaidėjų autonomiją, vidinę motyvaciją sportui, pasitikėjimą savo meistriškumu (Naylor, 2007).

Neigiama motyvacija dažnai atsiranda dėl nepalankios socialinės aplinkos, kurioje svarbų vaidmenį atlieka treneris. Treneris, kaip pagrindinis ugdymo proceso organizatorius, gali tiek skatinti, tiek slopinti sportininkų motyvaciją. Moksliniai tyrimai rodo, kad kontroliuojantis trenerio elgesys, pasižymintis griežta kontrole, spaudimu, kritika ir bausmėmis, yra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių neigiamos motyvacijos formavimąsi. Tokia elgsena mažina sportininkų autonomijos jausmą, kuris yra esminis vidinės motyvacijos komponentas ir skatina veiklą atlikti ne dėl vidinio noro, o dėl išorinio spaudimo. Nuolatinė kritika ar per didelis spaudimas turi neigiamą poveikį ir mažinti sportininkų norą tęsti sportinę veiklą (Mageau ir kt., 2003).

Vienas iš neigiamą poveikį darančių trenerio elgesio aspektų yra pernelyg didelis autoritarinis valdymas. Autoritarinis treneris dažnai priima visus sprendimus pats, nesuteikdamas sportininkams galimybės išreikšti savo nuomonę ar dalyvauti sprendimų priėmime. Tokiu būdu sportininkai praranda autonomijos jausmą ir tampa labiau priklausomi nuo išorinio vertinimo. Ryan ir Deci (2017) pabrėžia, kad autonomijos trūkumas yra vienas pagrindinių veiksnių, mažinančių vidinę motyvaciją ir skatinančių pasyvų elgesį (Ryan ir kt., 2017).

Kitas svarbus neigiamas veiksnys yra nuolatinė kritika ir neigiamas grįžtamasis ryšys. Nors konstruktyvi kritika gali būti naudinga tobulėjimui, nuolatinis neigiamas vertinimas, neatsižvelgiant į sportininko pastangas, gali mažinti pasitikėjimą savimi ir kompetencijos jausmą. Weinberg ir Gould

(2019) teigia, kad sportininkai, kurie nuolat patiria neigiamą vertinimą, dažniau susiduria su motyvacijos sumažėjimu, nerimu ir savivertės problemomis (Weinberg ir kt., 2019). Trenerio neigiamas bendravimo stilius turi ilgalaikių pasekmių sportininkų psichologinei būsenai (Šukys, 2016).

Dar vienas svarbus aspektas yra per didelis dėmesys rezultatams ir laimėjimams. Treneriai, kurie orientuojasi tik į pergalę ir ignoruoja sportininkų pastangas bei tobulėjimą, kuria rezultata akcentuojančią aplinką. Tokia aplinka skatina ego orientaciją ir didina nesėkmės baimę. Sportininkai pradeda vertinti save tik per pasiektus rezultatus, o nesėkmės atveju jų motyvacija smarkiai sumažėja. Duda ir Nicholls nustatė, kad tokia orientacija yra susijusi su didesniu stresu, mažesniu pasitenkinimu sportu ir didesne pasitraukimo iš sporto tikimybe (Nicholls, 1989).

Neigiamas trenerio elgesys taip pat gali pasireikšti emociniu šaltumu, palaikymo trūkumu ir nesidomėjimu sportininkų poreikiais. Socialinio ryšio poreikis yra vienas iš pagrindinių žmogaus psichologinių poreikių, todėl jo nepatenkinimas turi neigiamą poveikį motyvacijai. Sportininkai, kurie nejaučia trenerio palaikymo, dažniau patiria emocinį atsiribojimą ir mažesnę įsitraukimą į sportinę veiklą (Deci ir kt., 2000).

Neigiamos trenerio lyderystės elgsenos poveikis pasireiškia ne tik individualiu, bet ir komandiniu lygmeniu. Komandinėse sporto šakose, tokiose kaip tinklinis, komandos mikroklimatas yra itin svarbus motyvacijos veiksnys. Trenerio elgsena daro tiesioginę įtaką komandos atmosferai, tarpusavio santykiams ir bendradarbiavimui. Keegan ir kt. (2009) pabrėžia, kad neigiama motyvacinė aplinka gali sukelti konfliktus, mažinti komandos sanglaudą ir slopinti bendrą komandos motyvaciją (Keegan ir kt., 2009). Jaunųjų tinklininkų komandoje neigiamas trenerio elgesys gali pasireikšti per padidėjusį konkurencingumą tarp žaidėjų, nepasitikėjimą ir komunikacijos problemas. Kai treneris skatina tik individualius rezultatus ar nuolat lygina sportininkus tarpusavyje, komandoje gali atsirasti įtampa ir nesveika konkurencija. Tai silpnina komandinę dviasį ir mažina bendrą veiklos efektyvumą. Stonkus (2002) teigia, kad sporto ugdymo procese svarbu užtikrinti pozityvią socialinę aplinką, nes ji tiesiogiai veikia sportininkų motyvaciją ir rezultatus (Stonkus, 2002).

Neigiamas trenerio elgesys taip pat gali lemti sportininkų perdegimą. Perdegimas pasireiškia emociniu išsekimu, sumažėjusiu pasitenkinimu sportu ir motyvacijos praradimu. Gustafsson ir kt. nustatė, kad sportininkai, kurie patiria didelį spaudimą ir kontrolę, yra labiau linkę į perdegimą. Jaunųjų sportininkų atveju, kas gali lemti ankstyvą pasitraukimą iš sporto (Gustafsson ir kt., 2011).

Pagrindiniai veiksniai, lemiantys neigiamą trenerio lyderystės elgsenos poveikį, yra susiję tiek su trenerio asmeninėmis savybėmis, tiek su išorinėmis sąlygomis. Vienas iš svarbiausių veiksnių yra

trenerio kompetencijų trūkumas, ypač psichologinių ir pedagoginių žinių srityje. Treneriai, kurie neturi pakankamai žinių apie motyvaciją ir sportininkų psichologiją, dažniau taiko neefektyvius ir net žalingus ugdymo metodus. Kitas svarbus veiksnys yra spaudimas siekti rezultatų, kuris gali skatinti trenerius taikyti kontroliuojantį elgesį. Taip pat svarbų vaidmenį atlieka sporto organizacijos kultūra, tėvų lūkesčiai ir bendras požiūris į sportą (Faber ir kt., 2023).

Apibendrinant galima teigti, kad neigiama trenerio lyderystės elgsena yra reikšmingas veiksnys, galintis mažinti sportininkų motyvaciją, bloginti jų emocinę būseną ir neigiamai veikti komandos funkcionavimą. Kontroliuojantis elgesys, nuolatinė kritika, dėmesio sutelkimas tik į rezultatus ir socialinio palaikymo trūkumas yra pagrindiniai veiksniai, lemiantys neigiamos motyvacijos formavimąsi. Todėl siekiant užtikrinti efektyvų jaunųjų tinklininkų ugdymą, būtina skatinti pozityvią, autonomiją palaikančią trenerio lyderystę, kuri padėtų formuoti tvarią ir vidinę motyvaciją grindžiamą sportinę veiklą (Abraham ir kt., 2016).

1.3.3 1.3.3. Trenerio elgsenos poveikis jaunųjų tinklininkų komandai

Jaunųjų tinklininkų trenerio elgsena yra ypač svarbi dėl jų amžiaus ypatumų. Šiame etape sportininkai yra labiau pažeidžiami, jų savivertė dar tik formuojasi, todėl trenerio vertinimai ir elgesys turi didelę reikšmę jų emocinei savijautai (Šukys, 2016). Svarbu atsižvelgti į jaunuolių psichologinį bei fizinį brandumą (Weinberg ir kt., 2019). Dirbant su jaunaisiais tinklininkais rekomenduojama orientuotis į mokymo, socialinio palaikymo ir teigiamo grįžtamojo ryšio dimensijas. Teigiamas grįžtamasis ryšys, palaikymas ir dėmesys individualiems poreikiams padeda formuoti pasitikėjimą savimi ir stiprina motyvaciją aktyviai dalyvauti sportinėje veikloje (Vella, 2013). Jaunųjų sportininkų ugdymo procese treneris dažnai laikomas autoritetu ir pavyzdžiu, kurio elgesys bei bendravimo stilius daro reikšmingą įtaką sportininkų požiūriui į sportą ir treniruotes (Stonkus, 2002).

Autoriai pabrėžia, kad trenerio gebėjimas kurti pozityvią mokymosi aplinką padeda jauniems sportininkams geriau realizuoti savo sportinį potencialą (Šukys, 2010). Jaunųjų tinklininkų motyvacija pasižymi dideliu jautrumu socialinei aplinkai. Lietuvos sporto pedagogikos tyrimai rodo, kad pozityvus trenerio bendravimas ir pagarba sportininkui padeda formuoti palankią treniruočių aplinką. (Šukys, 2016).

Komandinėse sporto šakose, tokiose kaip tinklinis, trenerio vaidmuo yra dar svarbesnis, nes komandos rezultatai priklauso nuo sportininkų bendradarbiavimo, tarpusavio pasitikėjimo ir komandinės sanglaudos. Trenerio lyderystės elgsena daro reikšmingą poveikį ne tik individualiai sportininkų motyvacijai, bet ir visos komandos funkcionavimui. Tinklinis, kaip komandinė sporto

šaka, reikalauja aukšto lygio bendradarbiavimo, tarpusavio pasitikėjimo ir efektyvios komunikacijos, todėl trenerio vaidmuo formuojant komandos mikroklimatą yra itin svarbus. Komandos atmosfera, kurią kuria treneris, tiesiogiai veikia sportininkų motyvaciją, jų tarpusavio santykius ir bendrą veiklos efektyvumą (Weinberg ir kt., 2019). Vienas svarbiausių trenerio lyderystės aspektų yra gebėjimas kurti pozityvią komandinę aplinką. Tokia aplinka pasižymi pasitikėjimu, pagarba ir bendradarbiavimu. Tyrimai rodo, kad komandos, kuriose vyrauja palaikantis mikroklimatas, pasižymi aukštesniu motyvacijos lygiu, geresniu emociniu klimatu ir didesniu pasitenkinimu sportine veikla (Keegan ir kt., 2009). Treneris, kuris skatina bendradarbiavimą, įtraukia sportininkus į sprendimų priėmimą ir kuria bendrus tikslus, prisideda prie stipresnės komandos sanglaudos formavimo. Šukys (2010) pažymi, kad teigiama komandinė atmosfera skatina sportininkų įsitraukimą ir padeda išlaikyti motyvaciją net susidūrus su sunkumais. Taip pat tai padeda sportininkams geriau suprasti savo vaidmenį komandoje (Šukys, 2010). Trenerio lyderystė taip pat lemia komandos komunikacijos kokybę. Atvira ir konstruktyvi komunikacija mažina konfliktus ir padeda efektyviau spręsti problemas. Jaunieji tinklininkai, kurie jaučiasi išklausyti ir suprasti, yra labiau motyvuoti ir labiau linkę bendradarbiauti su komandos draugais (Stonkus, 2002). Svarbus aspektas yra ir trenerio gebėjimas valdyti konfliktus komandoje. Konfliktai yra neišvengiama komandinio sporto dalis, tačiau jų sprendimo būdas gali turėti tiek teigiamą, tiek neigiamą poveikį komandai. Autonomiją palaikantis treneris skatina sportininkų savarankiškumą, atsakomybę ir iniciatyvumą, o tai stiprina tiek individualią, tiek komandinę motyvaciją ir skatina siekti bendrų tikslų. Tuo tarpu kontroliuojantis stilius gali slopinti kūrybiškumą, mažinti pasitikėjimą ir neigiamai veikti komandos santykius (Skarbalius, 2010).

Tinklinis yra komandinė sporto šaka, kurioje sportininkų veikla grindžiama tarpusavio sąveika, bendradarbiavimu ir bendrų tikslų siekimu. Skirtingai nei individualiose sporto šakose, tinklinyje kiekvieno žaidėjo veiksmai tiesiogiai veikia visos komandos rezultatą, todėl itin svarbus tampa vaidmenų pasiskirstymas, komunikacija ir koordinuoti veiksmai. Kaip pažymi Weinberg komandinėse sporto šakose sportininkų sėkmė priklauso ne tik nuo individualių gebėjimų, bet ir nuo gebėjimo efektyviai veikti grupėje, o tai ypač aktualu jaunųjų sportininkų ugdymo procese, kur formuojami bendradarbiavimo ir socialiniai įgūdžiai. Apibendrinant galima teigti, kad trenerio lyderystės elgsena turi esminę reikšmę jaunųjų tinklininkų komandos funkcionavimui. Ji lemia komandos mikroklimatą, sanglaudą, komunikaciją ir bendrą motyvaciją. Efektyvus treneris ne tik ugdo sportinius gebėjimus, bet ir kuria pozityvią socialinę aplinką, kuri yra būtina sėkmingam komandos darbui ir ilgalaikiam sportininkų tobulėjimui (Weinberg ir kt., 2015).

2 TYRIMO METODOLOGIJA

Šiame darbe taikyta kiekybinė tyrimo metodika, siekiant ištirti trenerio lyderystės elgsenos sąsajas su jaunųjų tinklininkų vidine ir išorine motyvacija sportui. Kiekybinis tyrimas pasirinktas objektyviai įvertinti kintamųjų tarpusavio ryšius, nustatyti jų stiprumą bei statistinį reikšmingumą. Tyrimui atlikti naudotas struktūrizuotos apklausos metodas, kuris leidžia standartizuotai surinkti duomenis iš didesnio respondentų skaičiaus ir užtikrina rezultatų palyginamumą. Duomenys buvo renkami naudojant iš anksto parengtą anketą. Apklausos klausimai sudaryti remiantis mokslinėje literatūroje aprašytais lyderystės elgsenos ir sportinės motyvacijos vertinimo principais. Remiamasi dviem teoriniais pagrindais: sportininkų motyvacijos analizei taikyta savideterminacija, o trenerio elgsenos vertinimui - sporto lyderystės modelis. Anketoje pateikti uždaro tipo klausimai su atsakymų skalėmis, leidžiančiomis kiekybiškai įvertinti respondentų nuomonę.

Apklausa buvo vykdoma tiesiogiai, fiziniu būdu, Lietuvos jaunimo tinklinio varžybų metu. Varžybos vyko 2025-2026 mokslo metais. Toks duomenų rinkimo būdas pasirinktas siekiant užtikrinti didesnę respondentų įsitraukimą bei aukštesnę anketų grąžinimo rodiklį. Taip pat ir tiesioginės prieigos prie tikslinės tiriamųjų grupės - aktyviai sportuojančių jaunųjų tinklininkų. Tyrimo procedūra apėmė kelis etapus: anketos parengimą ir suderinimą su tyrimo tikslais; respondentų informavimą apie tyrimo tikslą ir savanorišką dalyvavimą; anketų platinimą ir pildymą varžybų metu; užpildytų anketų surinkimą; duomenų suvedimą ir analizę. Viso tyrimo metu buvo laikomasi etikos principų - užtikrintas respondentų anonimiškumas, dalyvavimo savanoriškumas ir duomenų konfidencialumas. Į tyrimą įtraukti septynių skirtingų miestų (Radvilškio, Šiaulių, Panevėžio, Kupiškio, Kuršėnų, Ukmergės ir Zarasų) sportininkai, siekiant didesnio rezultatų reprezentatyvumo. Respondentų amžius svyravo nuo 15 iki 18 metų. Tokia amžiaus grupė pasirinkta atsižvelgiant į tai, kad šiame raidos etape sportininkų motyvacija ir trenerio įtaka yra ypač reikšmingi. Tyrime dalyvavo jaunieji tinklininkai (imties dydis: $N = 103$). Imtis sudaryta taikant patogiąją atranką, remiantis tyrimo prieinamumu. Tyrimo dalyvių atrankos kriterijai: ne mažiau nei 1 metai treniruojasi tinklinio sporto šaką, amžius 15-18 metų.

Tyrimo instrumentą sudarė 2 dalys. 1 dalis - sportininkų motyvacijos vertinimas. Pirmoje klausimyno dalyje vertinta sportininkų motyvacija, remiantis sportine motyvacijos skale, kuri sukurta Luc Pelletier, Robert J. Vallerand ir bendraautorių. Ši skalė paremta savideterminacija, kuri išskiria skirtingus motyvacijos tipus: vidinę motyvaciją, išorinę motyvaciją (identifikuotą, introjektuotą ir išorinę reguliaciją), amotyvaciją. Respondentai vertino pateiktus teiginius pagal Likerto skalę (pvz.

nuo 1 - „visiškai nesutinku“, iki 5 - „visiškai sutinku“). 2 dalis - trenerio lyderystės elgsenos vertinimas. Antroje klausimyno dalyje vertinta sportininkų suvokiama trenerio elgsena, remiantis lyderystės skalė sportui sukurta Packianathan Chelladurai. Šis instrumentas leidžia įvertinti skirtingas trenerio lyderystės dimensijas: instrukcinę (mokymo ir treniravimo) elgesį, demokratinę elgesį, autokratinę elgesį, socialinę paramą, pozityvų grįžtamąjį ryšį. Respondentai vertino, kaip dažnai jų treneris demonstruoja pateiktą elgesį, naudodami Likerto skalę.

Surinkti duomenys buvo sisteminami ir apdorojami naudojant statistinės analizės metodus. Pirmiausia atliktas duomenų kodavimas ir suvedimas į kompiuterinę duomenų analizės programą *Microsoft Office Excel*. Analizės metu taikyti šie metodai: aprašomoji statistika (vidurkiai, standartiniai nuokrypiai), siekiant nustatyti ryšius tarp trenerio lyderystės elgsenos ir sportininkų motyvacijos. Šie metodai leidžia įvertinti ryšių reikšmingumą.

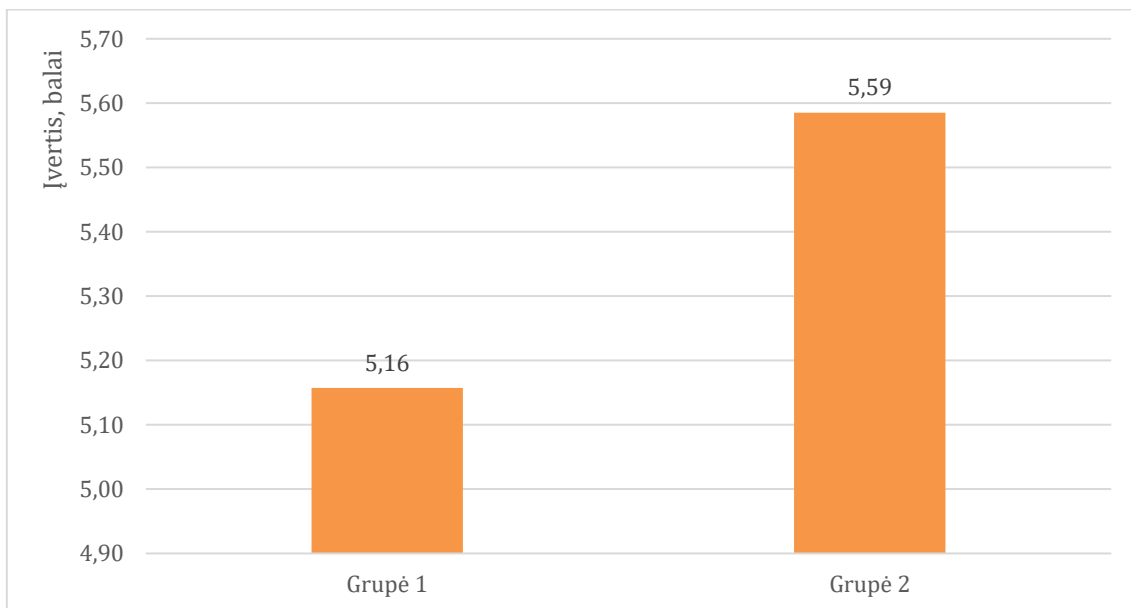
Tyrimo kokybė buvo užtikrinama keliais aspektais. Pirma, naudota struktūrizuota anketa leido standartizuoti duomenų rinkimą ir sumažinti tyrėjo įtaką respondentų atsakymams. Antra, pakankamas respondentų skaičius padidino rezultatų patikimumą. Be to, tyrimo patikimumui svarbus buvo aiškus klausimų formulavimas bei anonimiškumo užtikrinimas, kuris skatino respondentus pateikti nuoširdžius atsakymus. Taip pat remtasi ankstesniais moksliniais tyrimais, kuriuose taikytas analogiškas metodas, kas leidžia pagrįsti pasirinktos metodikos tinkamumą. Nepaisant to, tyrimas turi tam tikrų ribotumų, susijusių su patogiaja imtimi ir tuo, kad duomenys rinkti konkrečiame kontekste (varžybų metu), o kas turi įtakos respondentų atsakymams. Gauti rezultatai pateikti lentelėse ir (arba) grafikuose, siekiant aiškiau atskleisti nustatytas tendencijas ir sąsajas.

3 TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

3.1 Treniravimo - instruktavimo stiliaus vertinimo rezultatai ir analizė

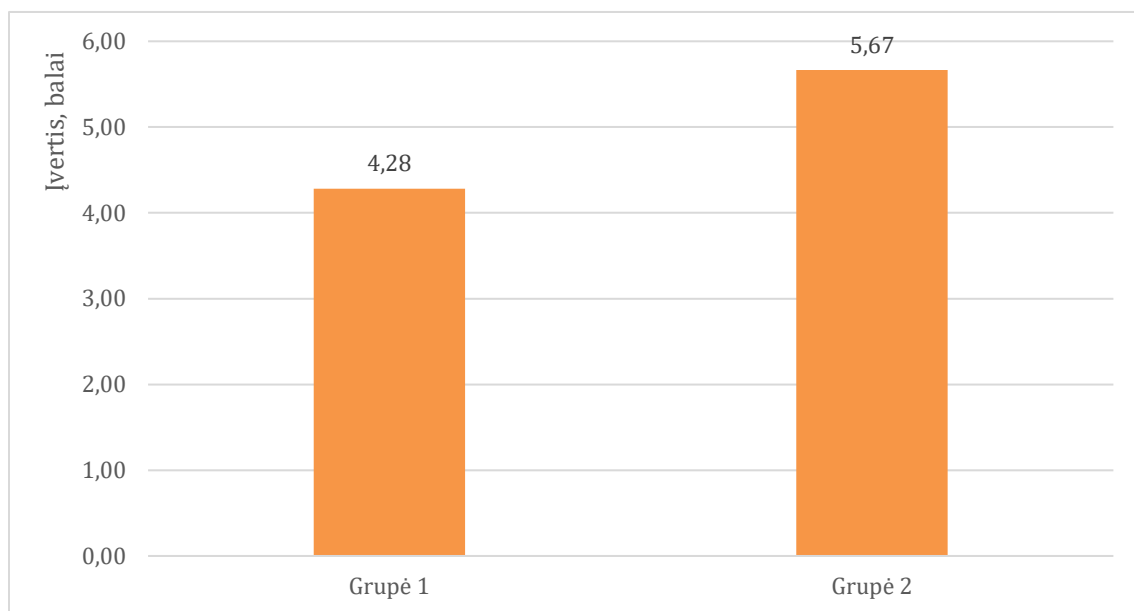
Remiantis tyrimo duomenimis, analizuojant treniravimo stiliaus „Treniravimas – instruktavimas“, sąsajas su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui tiriamieji paskirstyti į 2 grupes pagal motyvacijos vidurkį. Pirmoji grupė - žemesnė motyvacija nei vidurkis ($n = 55$), o antroji grupė aukštesnė motyvacija nei vidurkis ($n = 48$).

Treniravimo instruktavimo ir vidinės jaunųjų tinklininkų motyvacijos sportui sąsajos pateiktos 3 paveikslėlyje. Antrosios grupės vidinės motyvacijos įverčiai ($M = 5,59$) yra aukštesni nei pirmosios grupės ($M = 5,16$). Nustatytas skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($> 0,05$), todėl galima teigti, kad labiau motyvuojančiu laikomas treniravimo - instruktavimo stilius siejasi su aukštesniu vidinės motyvacijos lygiu.



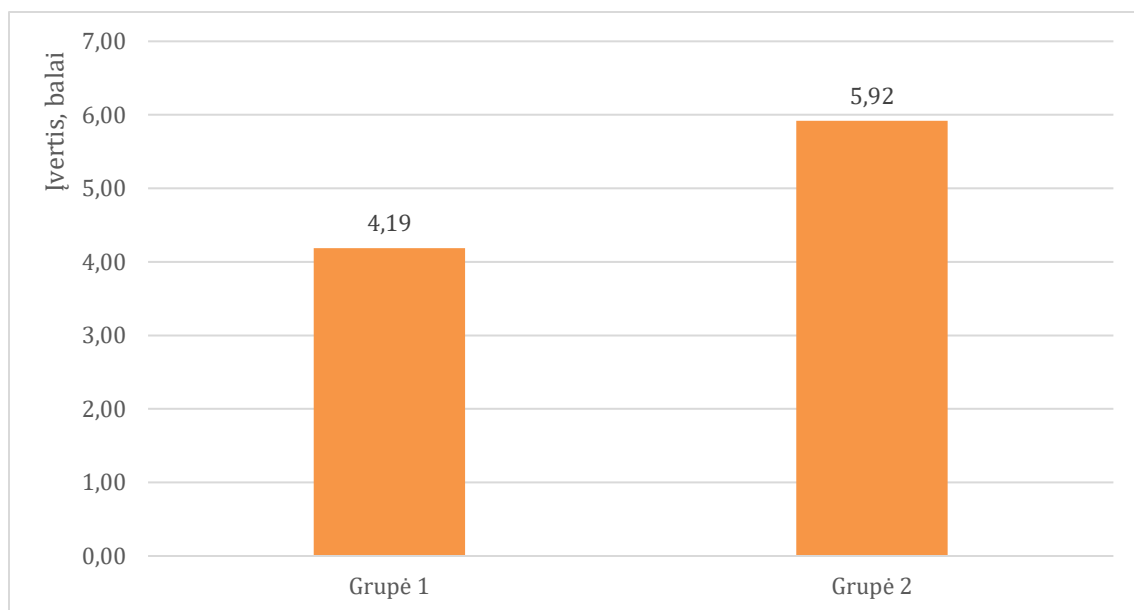
3 pav. *Treniravimo instruktavimo ir vidinės jaunųjų tinklininkų motyvacijos sportui sąsajos.*

Treniravimo instruktavimo reikšmė jaunųjų tinklininkų integravimo reguliavimui pateikta 4 paveikslėlyje. Diagramoje matomas ryškus skirtumas tarp grupių: antrosios grupės vidurkis ($M = 5,67$) yra gerokai aukštesnis nei pirmosios ($M = 4,28$). Šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$), rodantis stiprų ryšį tarp treniravimo stiliaus vertinimo ir integruotos reguliacijos.



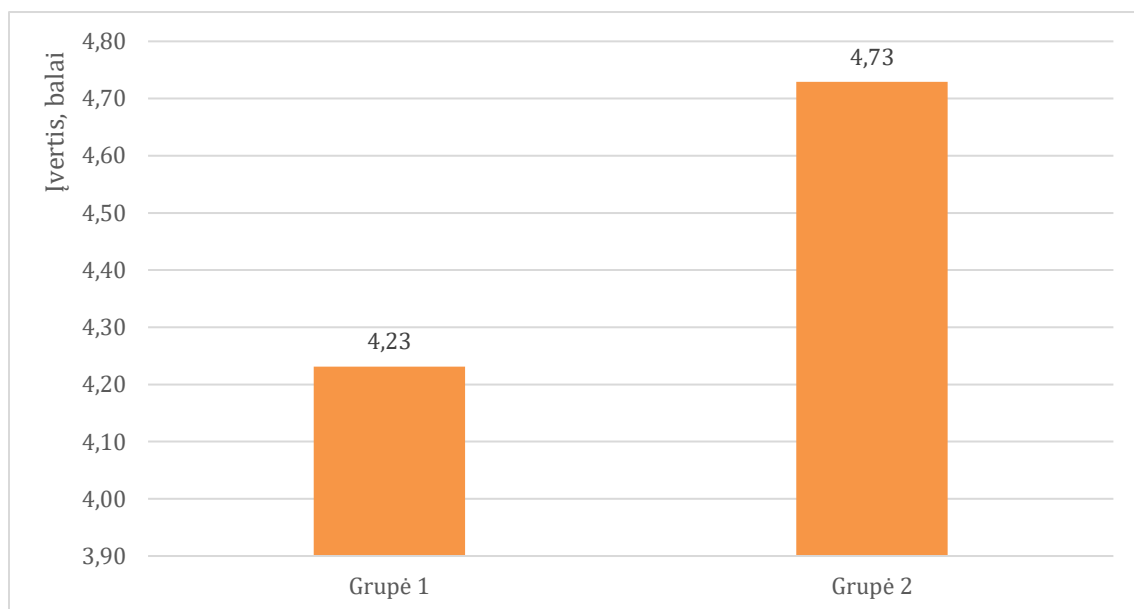
4 pav. *Treniravimo instruktavimo reikšmė jaunųjų tinklininkų integravimo reguliavimui sporte.*

Treniravimo instruktavimo reikšmė jaunųjų tinklininkų identifikuotam reguliavimui pateikta 5 paveikslėlyje. Antrosios grupės įverčiai ($M = 5,92$) yra ženkliai aukštesni nei pirmosios grupės ($M = 4,19$). Skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$), o diagrama aiškiai išryškina vieną didžiausių skirtumų.



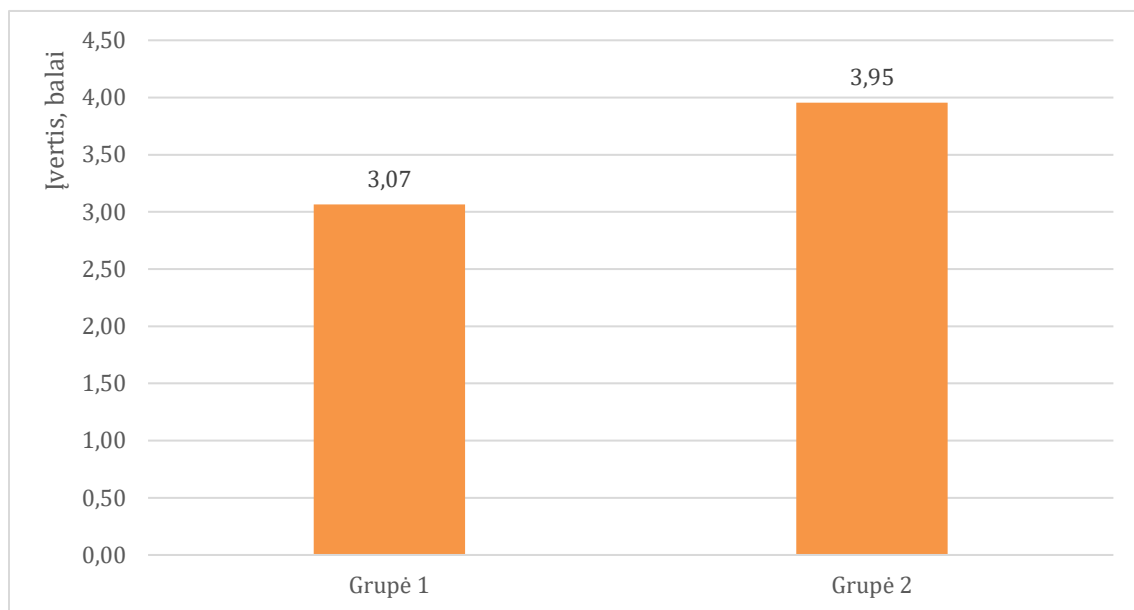
5 pav. *Treniravimo instruktavimo reikšmė jaunųjų tinklininkų identifikuotam reguliavimui*

Treniravimo instruktavimo reikšmė jaunųjų tinklininkų nesąmoningai priimtam išoriniam reguliavimui pateikta 6 paveikslėlyje. Stulpelinė diagrama rodo nuosaikesnį skirtumą: antrosios grupės vidurkis ($M = 4,73$) yra aukštesnis nei pirmosios ($M = 4,23$). Skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$), tačiau mažesnis nei kitose dimensijose.



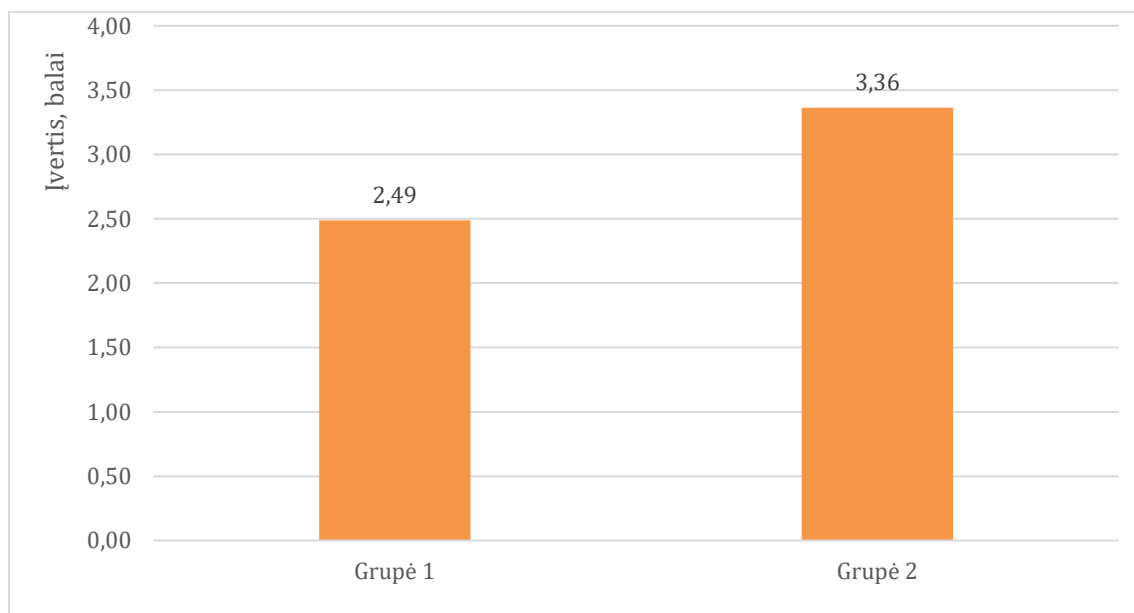
6 pav. *Treniravimo instruktavimo reikšmė jaunųjų tinklininkų nesąmoningai priimtam išoriniam reguliavimui.*

Treniravimo instruktavimo reikšmė jaunųjų tinklininkų išoriniam reguliavimui pateikta 7 paveikslėlyje. Antrosios grupės įverčiai ($M = 3,95$) viršija pirmosios grupės ($M = 3,07$) rezultatus. Šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$), o diagrama parodo aiškų grupių išsiskyrimą.



7 pav. *Treniravimo instruktavimo reikšmė jaunųjų tinklininkų išoriniam reguliavimui.*

Treniravimo instruktavimo reikšmė jaunųjų tinklininkų nemotyvuotumui pateikta 8 paveikslėlyje. Diagramoje matyti, kad antrosios grupės nemotyvacijos vidurkis ($M = 3,36$) yra aukštesnis nei pirmosios ($M = 2,49$). Skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$), kas rodo, kad net ir aukščiau vertinant treniravimo stilių, fiksuojamas didesnis nemotyvacijos lygis.

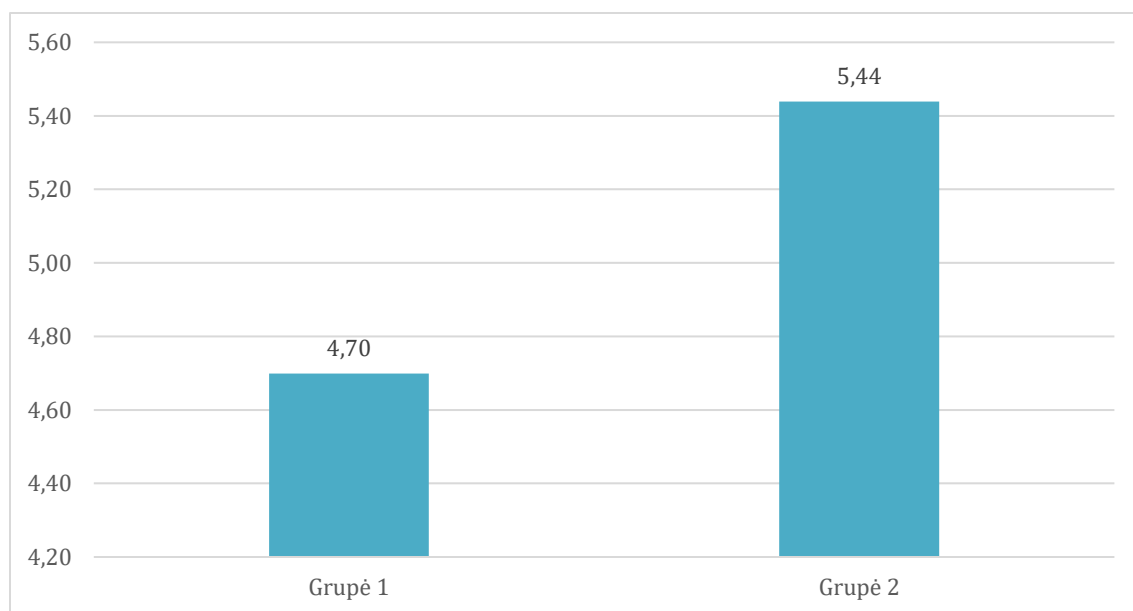


8 pav. *Treniravimo instruktavimo reikšmė jaunųjų tinklininkų nemotyvuotumui.*

3.2 Demokratinio trenerio stiliaus vertinimo rezultatai ir analizė

Analizuojant demokratinio trenerio elgesio sąsajas su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui, tiriamieji buvo suskirstyti į dvi grupes pagal bendrą motyvacijos vidurkį: pirmąją grupę sudarė sportininkai, kurių motyvacijos rodikliai buvo žemesni už bendrą imties vidurkį ($n = 62$), o antrąją - sportininkai, kurių motyvacijos rodikliai buvo aukštesni už vidurkį ($n = 41$). Gautų rezultatų analizė parodė, kad aukštesnės motyvacijos grupės sportininkai beveik visose motyvacijos dimensijose pasižymėjo didesniais vidurkiais nei žemesnės motyvacijos grupės sportininkai. Rezultatai parodė, kad statistiškai reikšmingi skirtumai tarp grupių nustatyti dviejose motyvacijos dimensijose: identifikuoto reguliavimo (IdentR) ir Išorinio reguliavimo (IR).

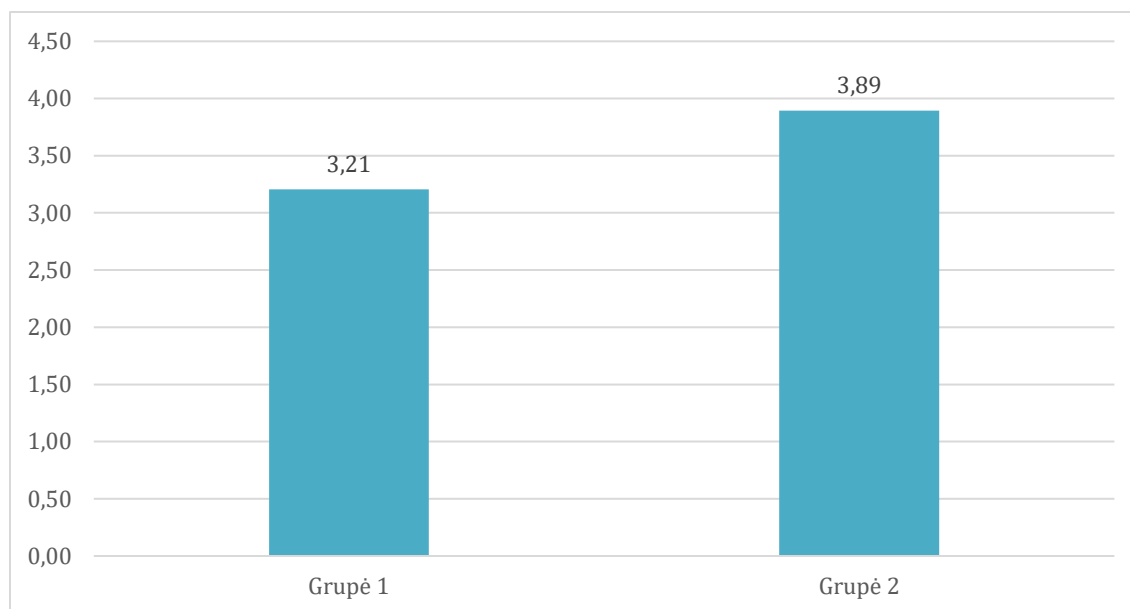
Demokratinio trenerio stiliaus sąsajos su jaunųjų tinklininkų identifikuotu reguliavimu pateikti 9 paveikslėlyje. Identifikuoto reguliavimo rodikliai buvo statistiškai reikšmingai aukštesni antroje grupėje, palyginti su pirmąja grupe. Tai rodo, kad labiau motyvuoti sportininkai sportinę veiklą labiau suvokia kaip asmeniškai reikšmingą ir vertingą.



9 pav. Demokratinio stiliaus ir identifikuoto reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

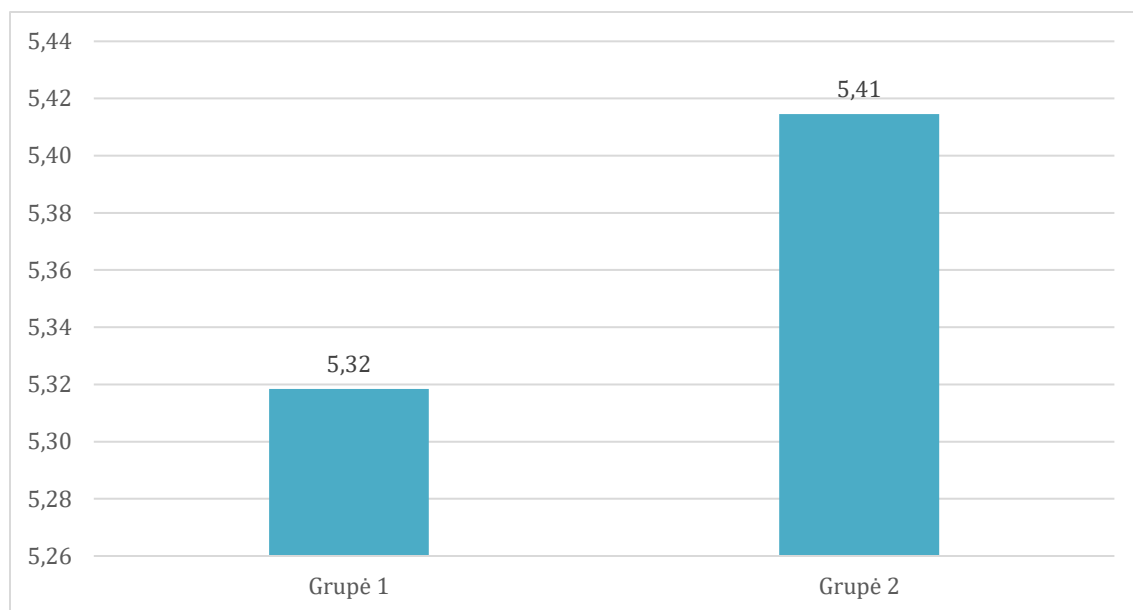
Demokratinio trenerio stiliaus sąsajos su jaunųjų tinklininkų išoriniu reguliavimu pateiktos 10 paveikslėlyje. Išorinio reguliavimo rodikliai taip pat buvo statistiškai reikšmingai didesni aukštesnės motyvacijos grupėje, lyginant su žemesnės motyvacijos grupe. Tai leidžia teigti, kad aukštesnės

motyvacijos sportininkų elgesiui didesnę įtaką turi ir išoriniai motyvaciniai veiksniai, tokie kaip pripažinimas, trenerio vertinimas ar pasiekimų siekis.

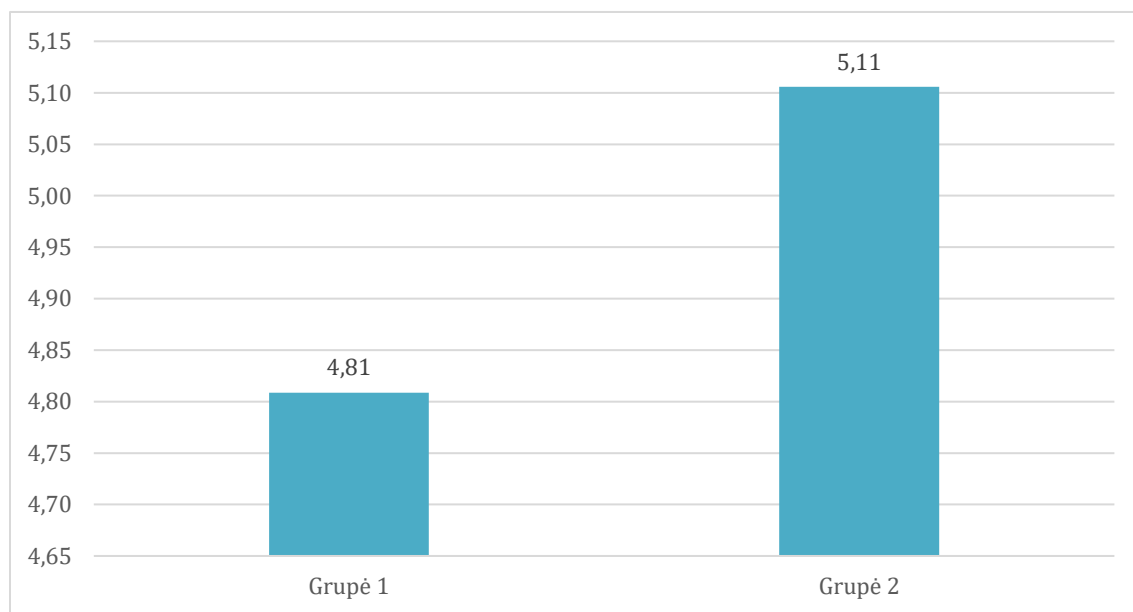


10 pav. Demokratinio stiliaus ir išorinio reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

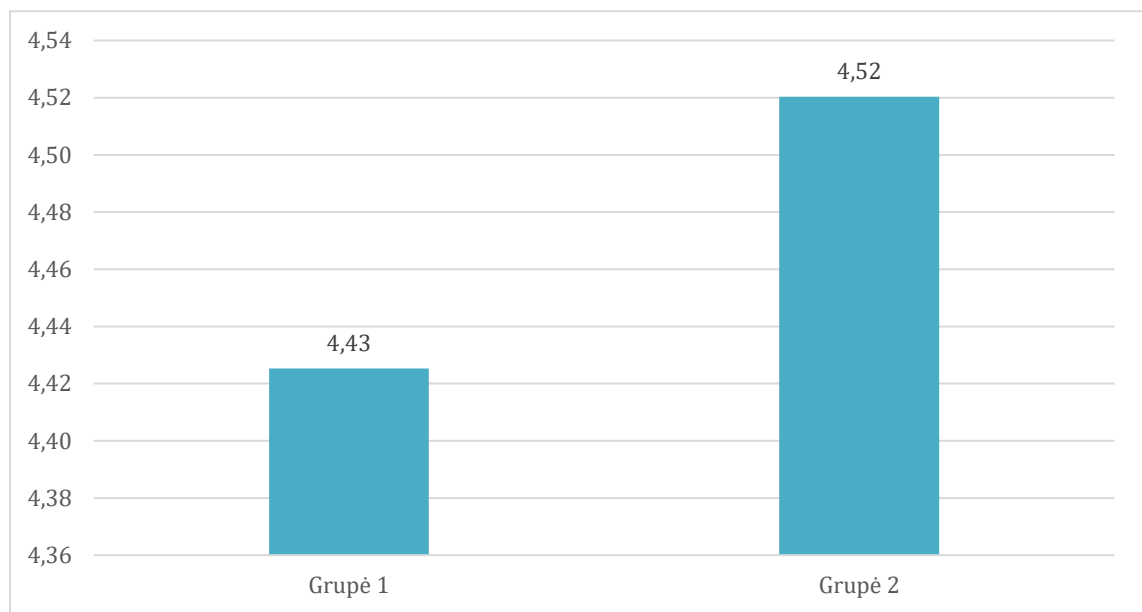
Kitose motyvacijos dimensijose statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta. 11 paveikslėlyje pateikti vidinės motyvacijos (VM): $t = -0,46$, $p = 0,648$ rodikliai. 12 paveikslėlyje pateikti integruoto reguliavimo (IntegR): $t = -1,14$, $p = 0,257$ rodikliai. 13 paveikslėlyje pateikti nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo NPIR: $t = -0,42$, $p = 0,674$ rodikliai. 14 paveikslėlyje pateikti nemotyvuotumo (Nmo): $t = -1,81$, $p = 0,074$ rodikliai. Nors nemotyvacijos rodikliai tarp grupių statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$), gauta p reikšmė buvo artima statistinio reikšmingumo ribai, todėl galima įžvelgti tendenciją, kad aukštesnės motyvacijos grupėje šios dimensijos rodikliai taip pat gali būti didesni.



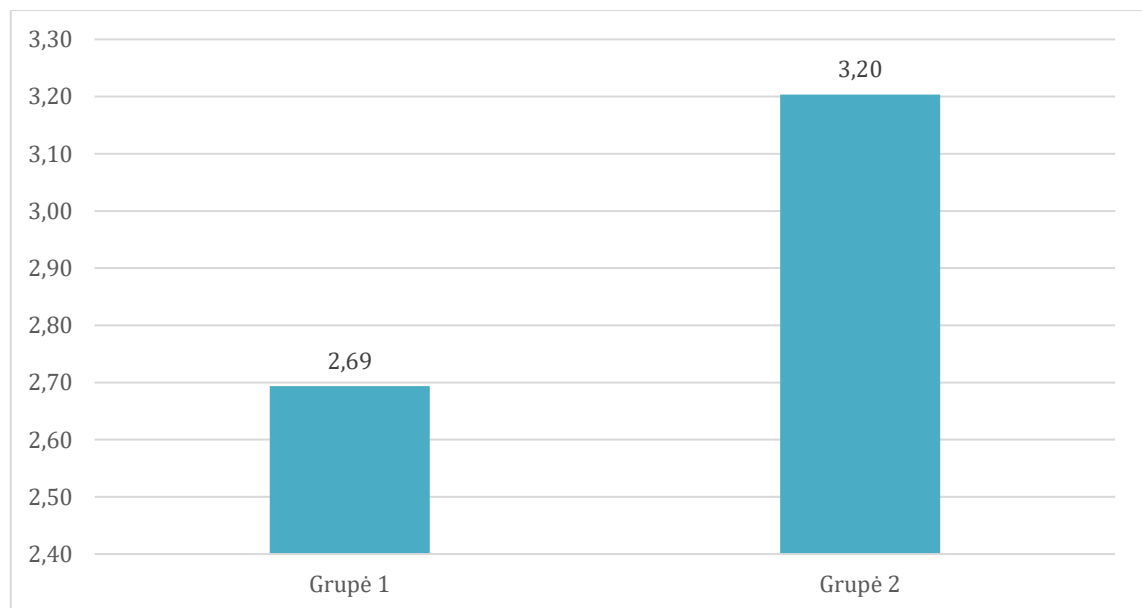
11 pav. Demokratinio stiliaus ir vidinės motyvacijos sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.



12 pav. Demokratinio stiliaus ir integruoto reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.



13 pav. Demokratinio stiliaus ir nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

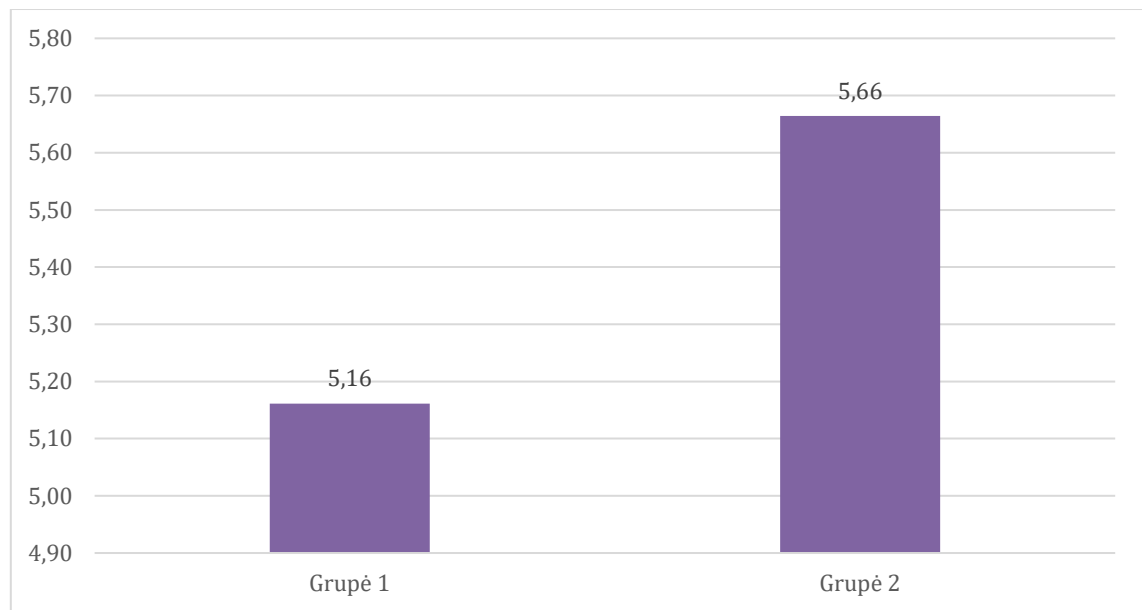


14 pav. Demokratinio stiliaus ir nemotyvuotumo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

3.3 Autokratinio stiliaus vertinimo rezultatai ir analizė

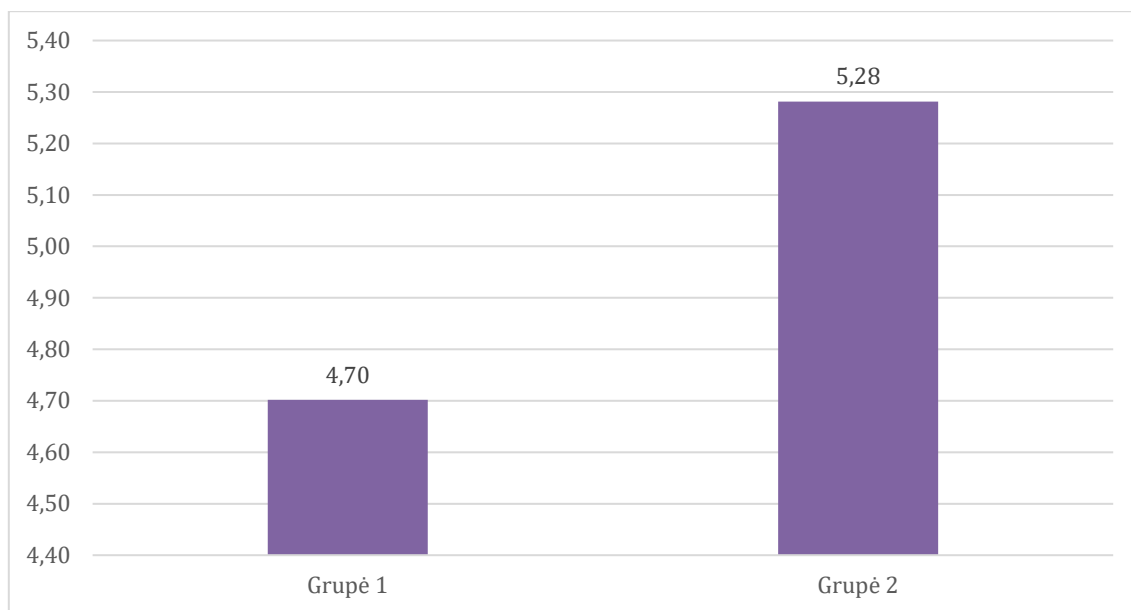
Analizuojant autokratinio trenerio elgesio sąsajas su jaunųjų tinklininkų sportine motyvacija, tiriamieji buvo suskirstyti į dvi grupes pagal bendrą motyvacijos vidurkį: pirmą (žemesnės motyvacijos) grupę ($n = 63$) ir antrą (aukštesnės motyvacijos) grupę ($n = 40$).

Analizuojant autokratinio trenerio elgesio sąsajas su jaunųjų tinklininkų sportine motyvacija nustatyta, kad vidinės motyvacijos (VM) rodikliai buvo statistiškai reikšmingai aukštesni aukštesnės motyvacijos grupėje, palyginti su žemesnės motyvacijos grupe, kas rodo didesnę pasitenkinimą sportine veikla ir vidinį įsitraukimą. Rezultatai pateikti penkioliktame paveikslėlyje.



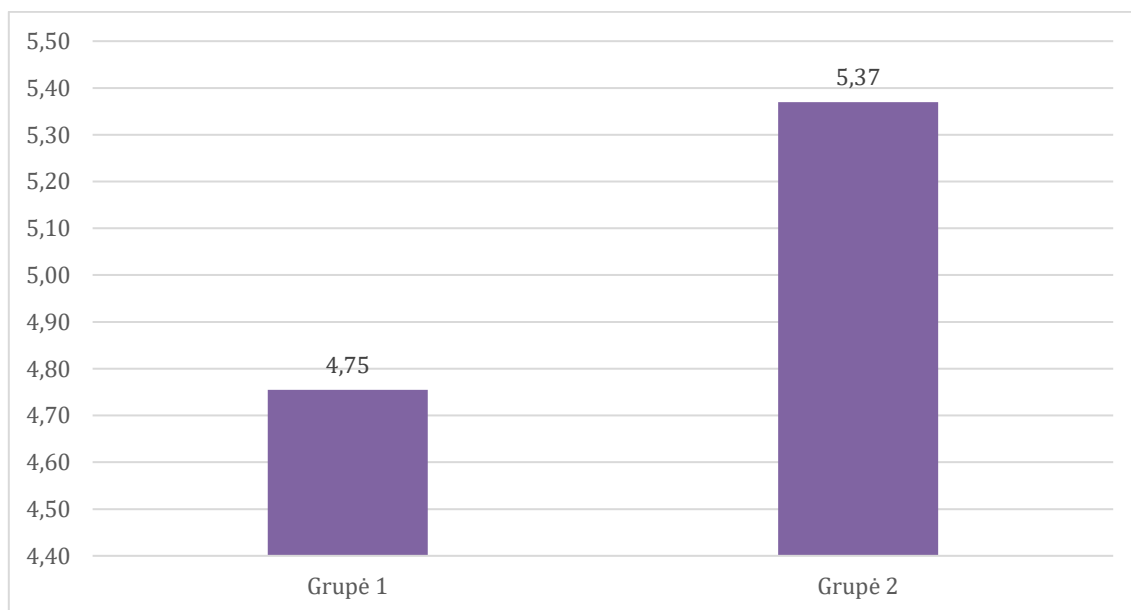
15 pav. Autokratinio stiliaus ir jaunųjų tinklininkų vidinės motyvacijos sąsajos sportui.

Integruoto reguliavimo (IntegR) dimensijoje taip pat nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai: antrosios grupės sportininkų įverčiai buvo didesni nei pirmosios motyvacijos grupėje, o tai rodo stipresnę sportinės veiklos susiejimą su asmeninėmis vertybėmis. Rezultatai pateikti šešioliktame paveikslėlyje.



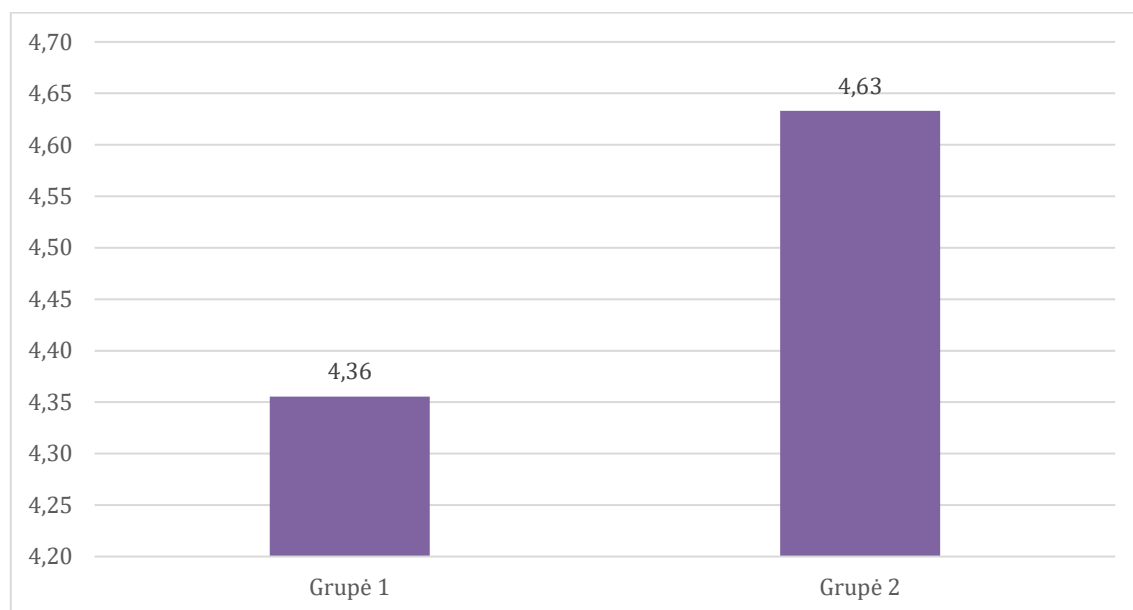
16 pav. Autokratinio stiliaus ir integruoto reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

Identifikuoto reguliavimo (IdentR) rodikliai taip pat statistiškai reikšmingai skyrėsi antros motyvacijos grupėje nustatytas didesnis vidurkis, palyginti su pirma grupe, kas leidžia teigti, jog labiau motyvuoti sportininkai aiškiau suvokia sportinės veiklos svarbą. Rezultatai pateikti septynioliktame paveikslėlyje.



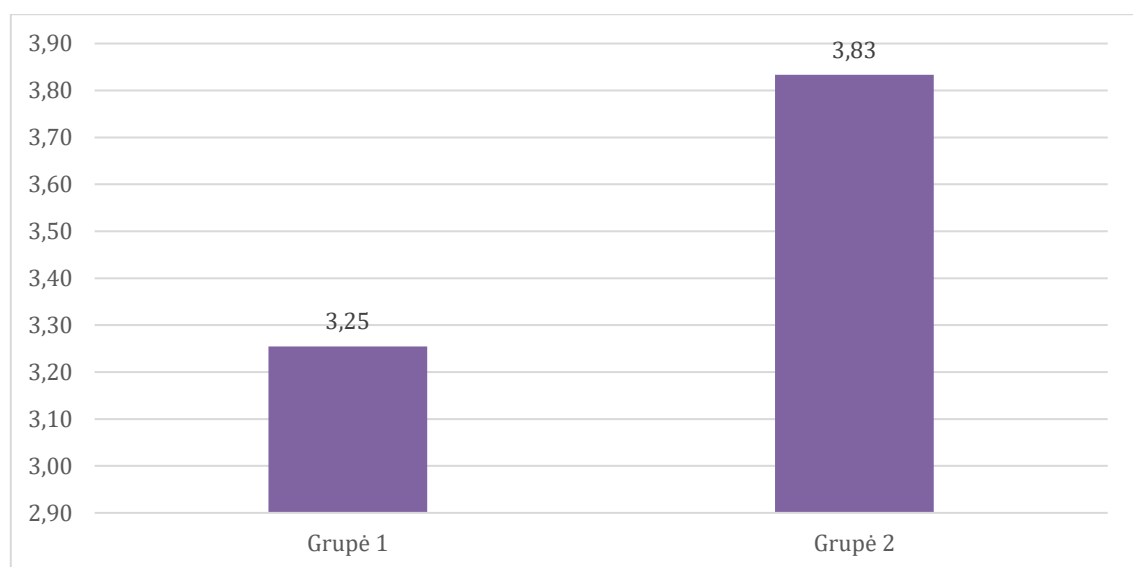
17 pav. Autokratinio stiliaus ir identifikuoto reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

Nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas (NPIR) dimensijoje statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta, nors aukštesnės motyvacijos grupės vidurkis buvo šiek tiek nei žemesnės motyvacijos grupėje. Rezultatai pateikti 18 paveikslėlyje.



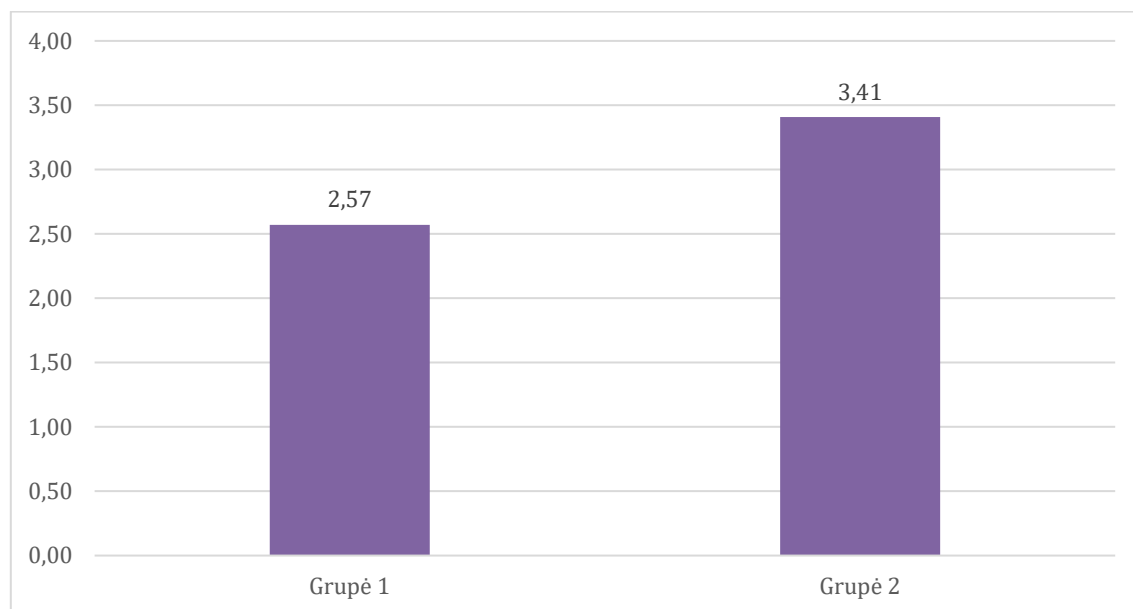
18 pav. Autokratinio stiliaus ir nesąmoningai primto išorinio reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

Išorinio reguliavimo (IR) rodikliai buvo statistiškai reikšmingai aukštesni aukštesnės motyvacijos grupėje, palyginti su žemesnės motyvacijos grupe, kas rodo didesnę išorinių motyvatorių poveikį. Rezultatai pateikti devinioliktame paveikslėlyje.



19 pav. Autokratinio stiliaus ir išorinio reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

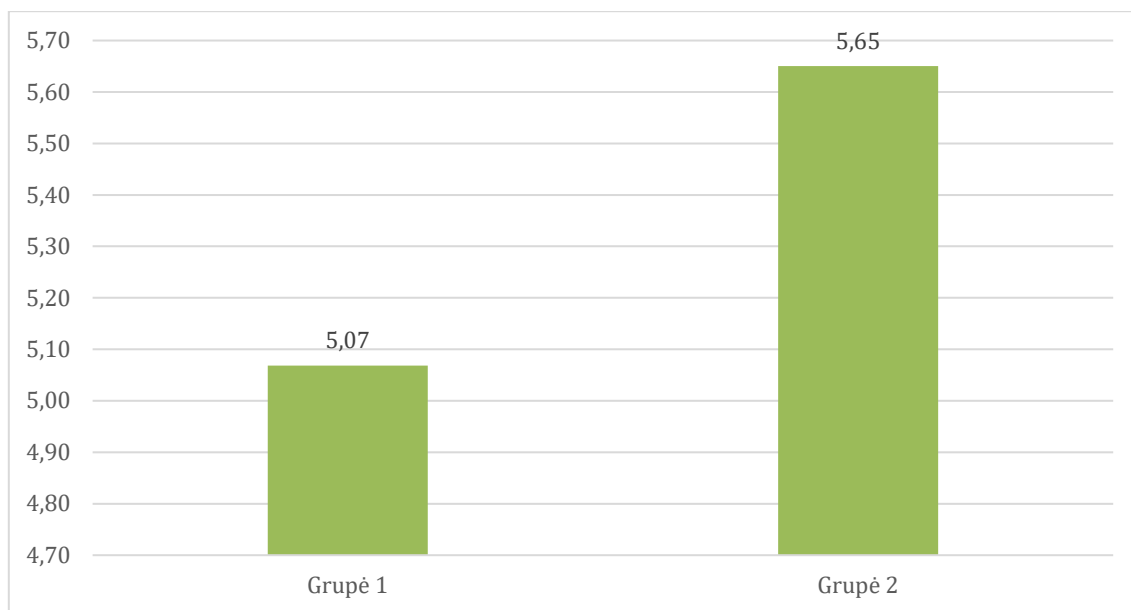
Nemotyvacijos (Nmo) dimensijoje taip pat nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai: antros grupės sportininkų įverčiai buvo didesni nei pirmoje grupėje. Tai rodo, kad net aukštesne bendra sportine motyvacija pasižymintys sportininkai tam tikrose situacijose gali patirti motyvacijos svyravimų ar neapibrėžtumo. Rezultatai pateikti dvidešimtame paveikslėlyje.



20 pav. Autokratinio stiliaus ir nemotyvuotumo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

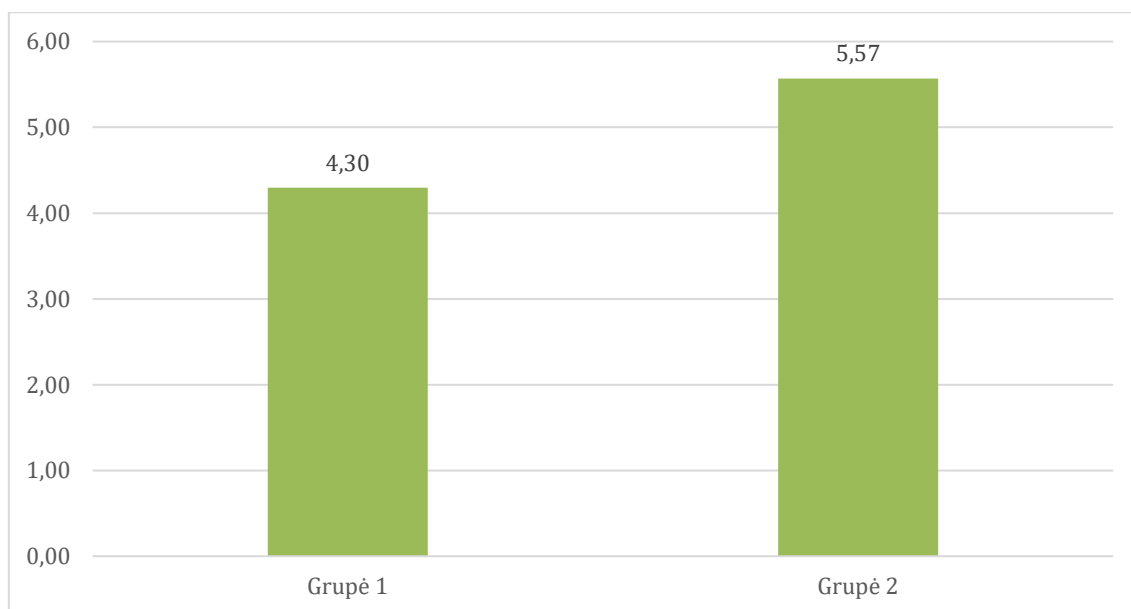
3.4 Socialinio palaikymo vertinimo rezultatai ir analizė

Analizuojant trenerio teikiamo socialinio palaikymo sąsajas su jaunųjų tinklininkų sportine motyvacija nustatyta, kad vidinės motyvacijos (VM) rodikliai buvo statistiškai reikšmingai aukštesni aukštesnės motyvacijos grupėje (antroje grupėje, $n = 52$), palyginti su žemesnės motyvacijos grupe (antroje grupėje, $n = 51$), kas rodo didesnę pasitenkinimą sportine veikla ir vidinį įsitraukimą. Rezultatas pateiktas dvidešimt pirmame paveikslėlyje.



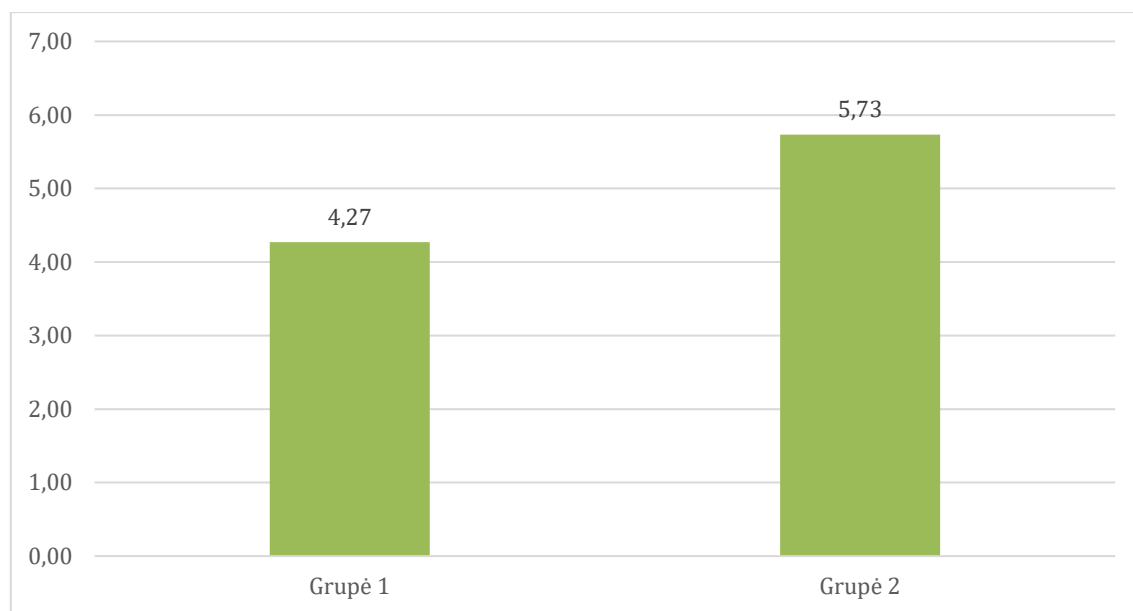
21 pav. Socialinio palaikymo ir jaunųjų tinklininkų vidinės motyvacijos sąsajos sportui.

Integruoto reguliavimo (IntegR) dimensijoje taip pat nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai: aukštesnės motyvacijos grupės sportininkų vidurkis buvo didesnis nei žemesnės motyvacijos grupėje, o tai rodo stipresnę sportinės veiklos susiejimą su asmeninėmis vertybėmis ir gyvenimo tikslais. Rezultatai pateikti 22 paveikslėlyje.



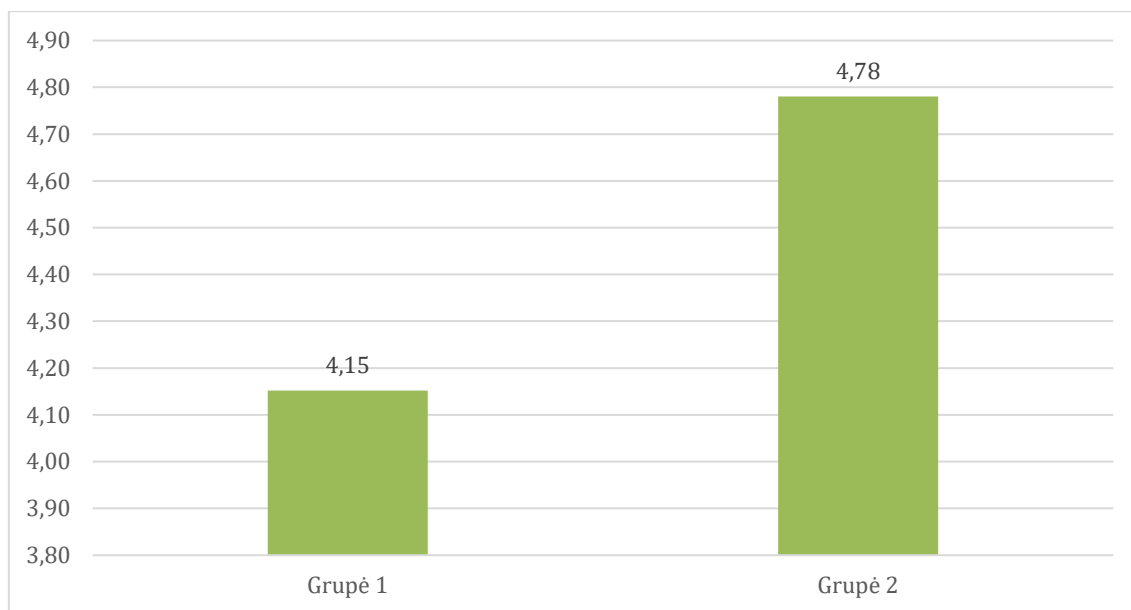
22 pav. Socialinio palaikymo ir integruoto reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

Identifikuoto reguliavimo (IdentR) rodikliai taip pat statistiškai reikšmingai skyrėsi: antroje grupėje nustatytas didesnis vidurkis, palyginti su pirmos grupės, kas leidžia teigti, kad labiau motyvuoti sportininkai aiškiau suvokia sportinės veiklos naudą ir asmeninę svarbą. Rezultatai pateikti dvidešimt trečiame paveikslėlyje.



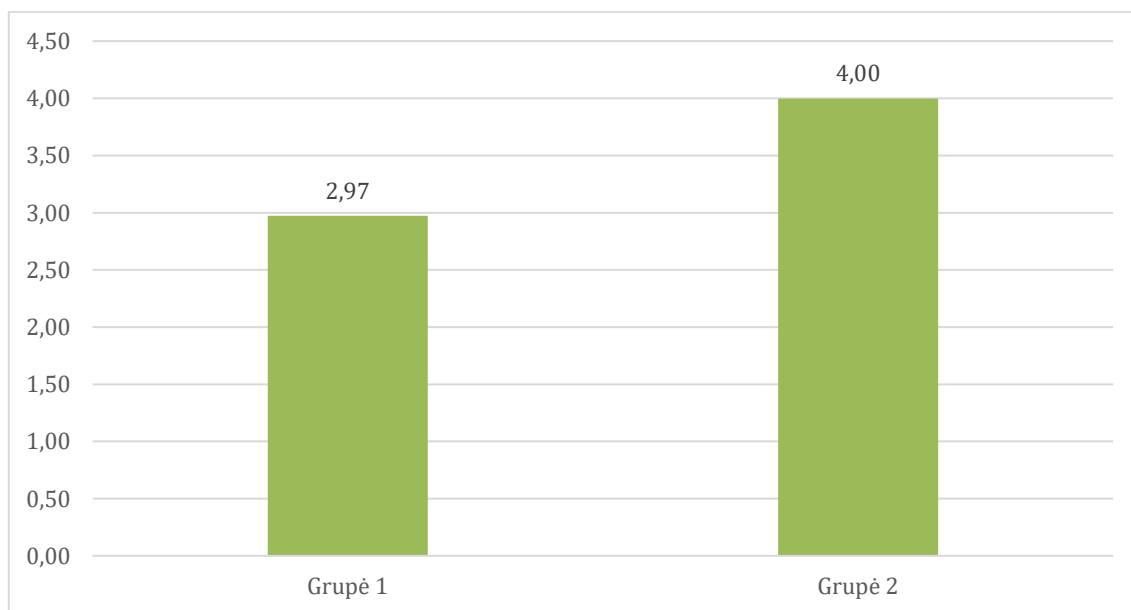
23 pav. Socialinio palaikymo ir identifikuoto reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

Nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo (NPIR) dimensijoje taip pat nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai: aukštesnės motyvacijos grupės sportininkų rodikliai buvo didesni nei žemesnės motyvacijos grupėje. Rezultatai pateikti dvidešimt ketvirtame paveikslėlyje.



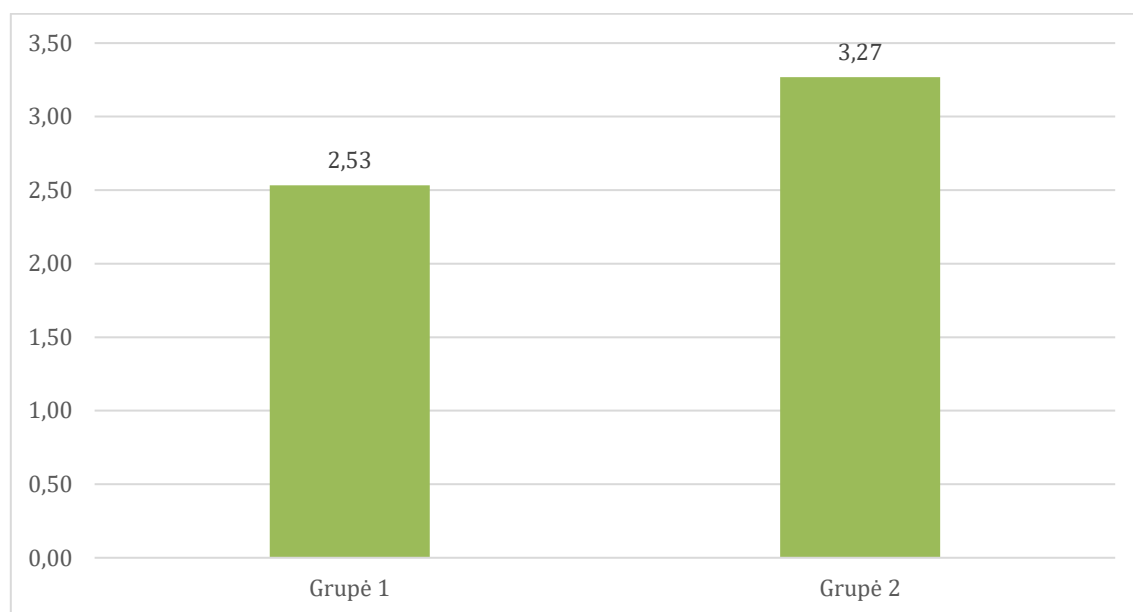
24 pav. Socialinio palaikymo ir nesąmoningai primto išorinio reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

Išorinio reguliavimo (IR) dimensijoje aukštesnės motyvacijos grupės sportininkai taip pat pasižymėjo statistiškai reikšmingai aukštesniais įverčiais nei žemesnės motyvacijos grupė, rodydami didesnę jautrumą išoriniams motyvatoriams, tokiems kaip trenerio vertinimas, pripažinimas ar sportiniai rezultatai. Rezultatai pateikti dvidešimt penktame paveikslėlyje.



25 pav. Socialinio palaikymo ir išorinio reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

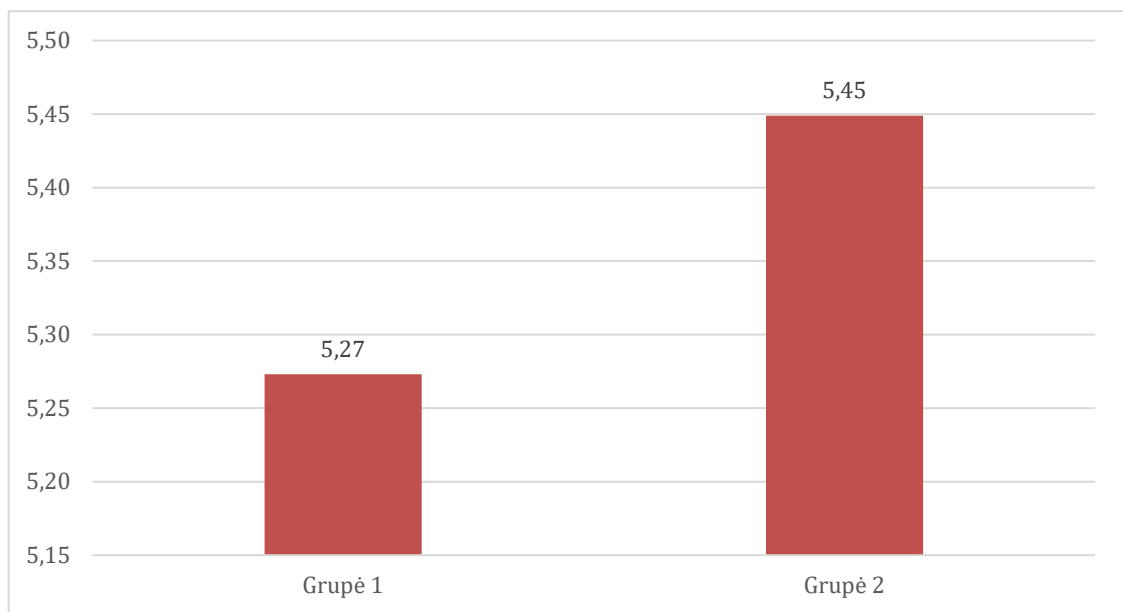
Nemotyvuotumo (Nmo) dimensijoje taip pat nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai: aukštesnės motyvacijos grupės sportininkų vidurkis buvo didesnis, palyginti su žemesnės motyvacijos grupe, kas rodo, kad net aukštesne bendra motyvacija pasižymintys sportininkai tam tikrose situacijose gali patirti motyvacijos svyravimų ar neapibrėžtumo. Rezultatai pateikti dvidešimt šeštame paveikslėlyje.



26 pav. Socialinio palaikymo ir nemotyvuotumo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

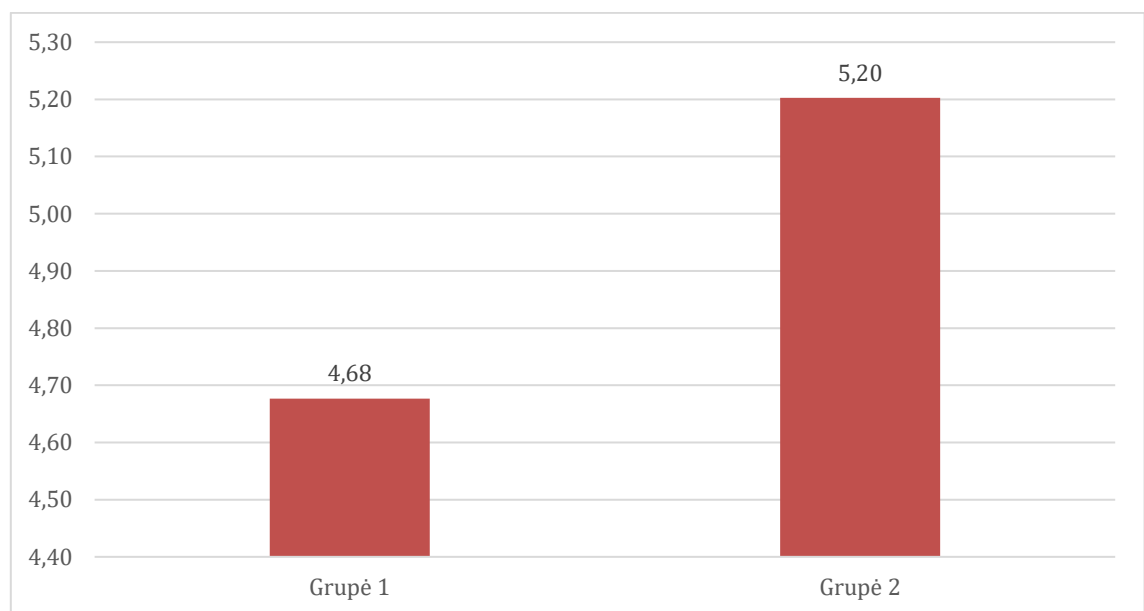
3.5 Teigiamo grįžtamo ryšio vertinimo rezultatai ir analizė

Dvidešimt septinto paveikslėlio diagramoje matyti, kad aukštesnės motyvacijos grupės jaunųjų tinklininkų vidinės motyvacijos vidurkis buvo šiek tiek didesnis nei žemesnės motyvacijos grupės, tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta. Tai rodo, kad trenerio teigiamas grįžtamasis ryšys abiejose grupėse panašiai siejasi su sportininkų vidiniu pasitenkinimu sportine veikla.



27 pav. Teigiamo grįžtamojo ryšio sąsajos su vidine jaunujų tinklininkų motyvacija sportui.

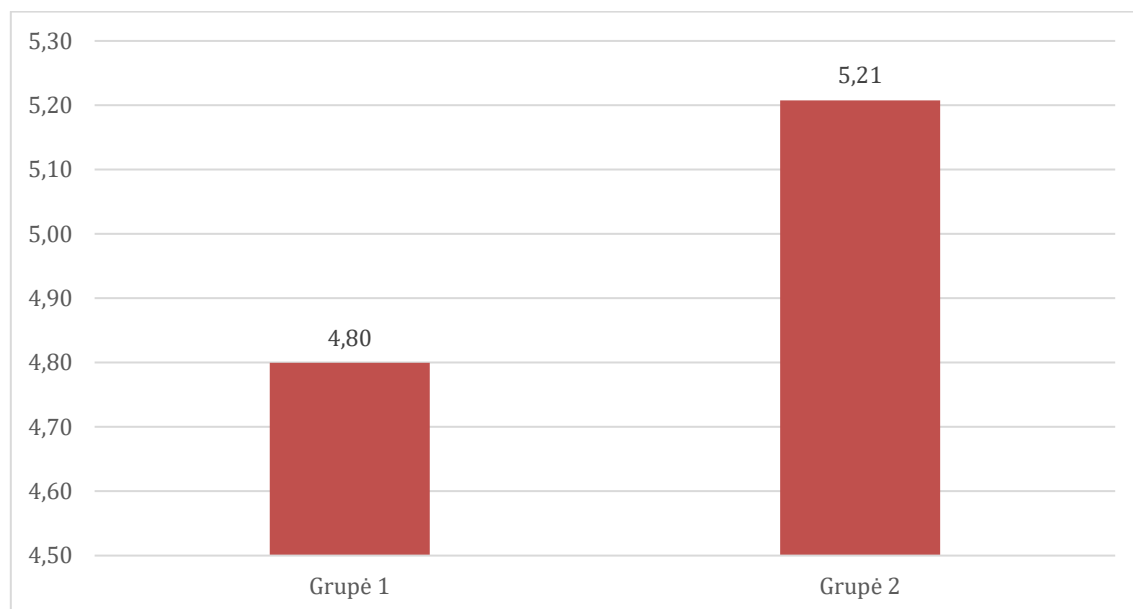
Dvidešimt aštunto paveikslėlio diagramoje matyti, kad aukštesnės motyvacijos grupės sportininkų integruoto reguliavimo rodikliai buvo statistiškai reikšmingai aukštesni nei žemesnės motyvacijos grupėje. Tai leidžia teigti, kad trenerio teigiamas grįžtamasis ryšys labiau siejasi su sportinės veiklos integravimu į sportininko asmeninę vertybių sistemą.



28 pav. Teigiamo grįžtamojo ryšio reikšmė jaunujų tinklininkų integravimo reguliavimui sporte.

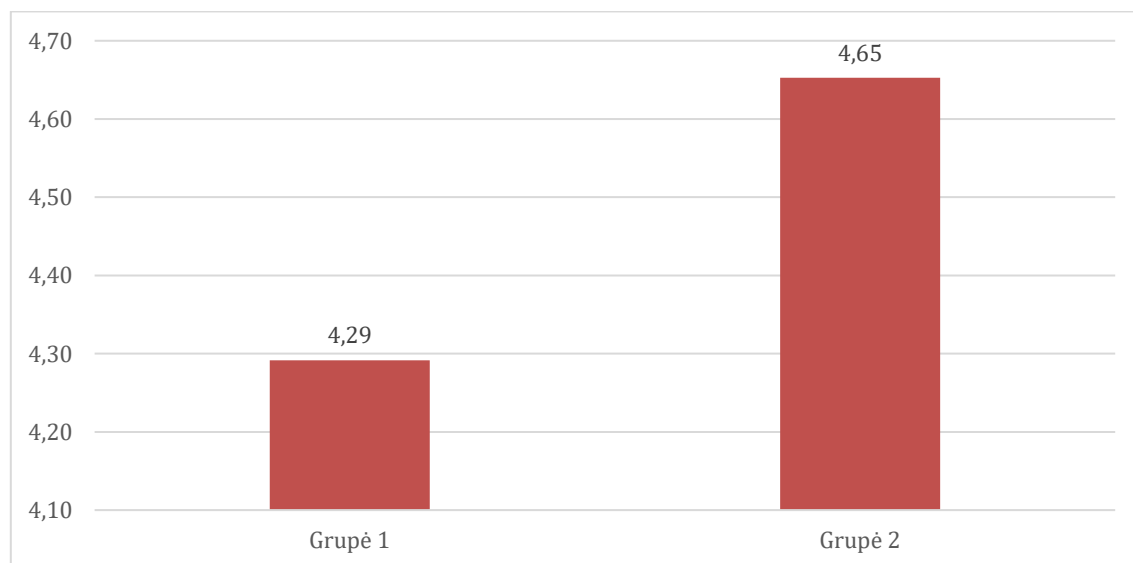
Dvidešimt devinto paveikslėlio diagramoje matyti, kad aukštesnės motyvacijos grupės sportininkų identifikuoto reguliavimo vidurkis buvo didesnis nei žemesnės motyvacijos grupės, tačiau

statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta. Tai rodo tendenciją, kad labiau motyvuoti sportininkai sportinę veiklą vertina kaip svarbesnę, tačiau skirtumas nėra statistiškai patvirtintas.



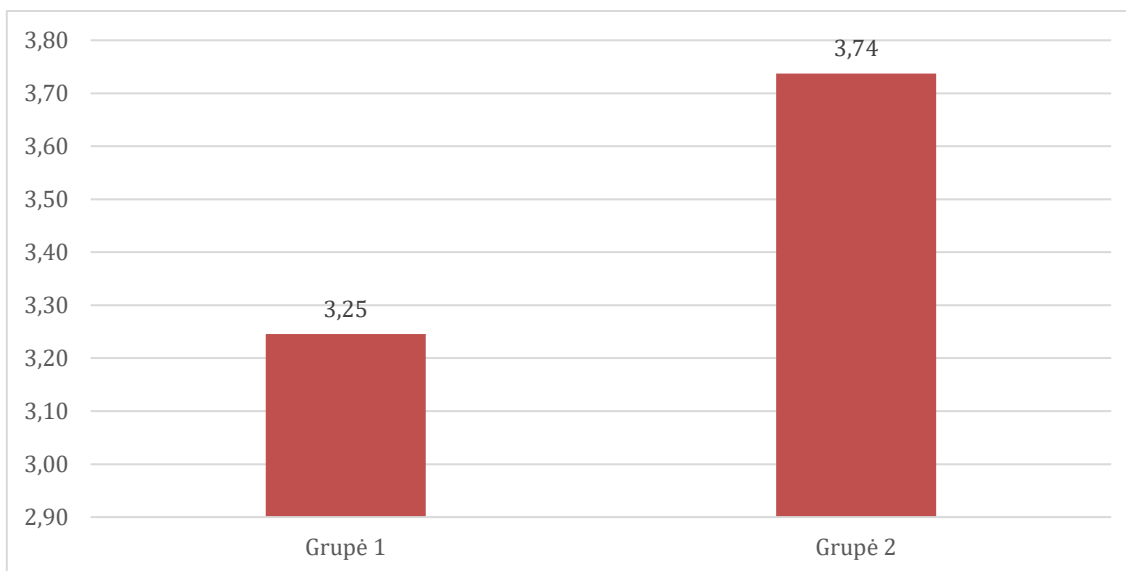
29 pav. Teigiamo grįžtamojo ryšio ir identifikuoto reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

Trisdešimto paveikslėlio diagramoje matyti, kad aukštesnės motyvacijos grupės sportininkų NPIR rodikliai buvo kiek aukštesni nei žemesnės motyvacijos grupėje, tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Tai leidžia teigti, kad trenerio teigiamas grįžtamasis ryšys su šia motyvacijos forma abiejose grupėse pasireiškia panašiai.



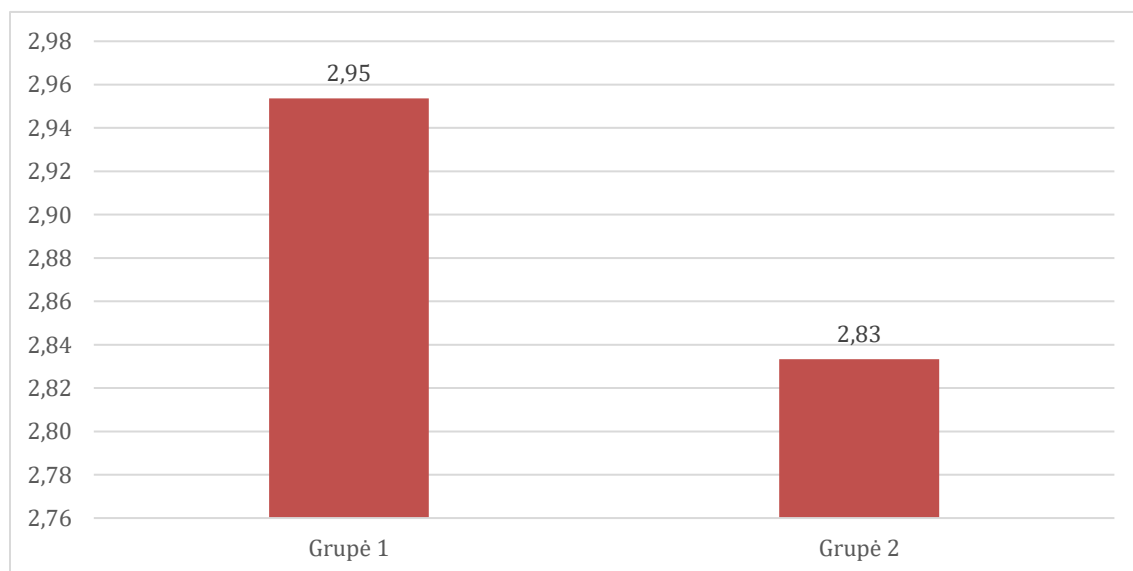
30 pav. Teigiamo grįžtamojo ryšio ir nesąmoningai primto išorinio reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

Trisdešimt pirmo paveikslėlio diagramoje matyti, kad aukštesnės motyvacijos grupės sportininkų išorinio reguliavimo rodikliai buvo statistiškai reikšmingai aukštesni nei žemesnės motyvacijos grupės. Tai rodo, kad trenerio teigiamas grįžtamasis ryšys gali būti susijęs ir su stipresniu išorinių motyvatorių poveikiu.



31 pav. Teigiamo grįžtamojo ryšio ir išorinio reguliavimo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

Trisdešimt antro paveikslėlio diagramoje matyti, kad žemesnės motyvacijos grupės sportininkų amotyvacijos vidurkis buvo nežymiai didesnis nei aukštesnės motyvacijos grupės, tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta. Tai rodo, kad trenerio teigiamas grįžtamasis ryšys nėra statistiškai reikšmingai susijęs su amotyvacijos raiška.



32 pav. Teigiamo grįžtamojo ryšio ir nemotyvuotumo sąsajos su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui.

4 DISKUSIJA

Tinklinis yra puikus pasirinkimas fizinio aktyvumo skatinimui jaunimo tarpe. Tai komandinis žaidimas, kuris reikalauja tiek fizinės, tiek psichinės stiprybės ir pasižymi jų lavinimu. Nustačius trenerio lyderystės elgsenos sąsajas, kurios gali turėti įtakos jaunųjų tinklininkų motyvacijai, galima pritraukti daugiau jaunimo į tinklinio treniruotes. Atlikto tyrimo metu gauti rezultatai parodė, kad skirtingi trenerio elgsenos komponentai - treniravimas ir instruktavimas, demokratinis elgesys, autokratinis elgesys, socialinis palaikymas bei teigiamas grįžtamasis ryšys - yra nevienodai susiję su sportininkų motyvacija.

Tyrimo rezultatai iš esmės patvirtina savideterminacijos teorijos prielaidas, pagal kurias individo motyvacija stiprėja tada, kai socialinė aplinka tenkina tris pagrindinius psichologinius poreikius: autonomijos, kompetencijos ir tarpusavio ryšio poreikį. Palaikanti socialinė aplinka gali skatinti labiau autonomiškas motyvacijos formas (Deci, 2000). Trenerio treniravimo ir instruktavimo elgsena statistiškai reikšmingai siejasi su visomis sportinės motyvacijos dimensijomis. Stipriausi ryšiai nustatyti identifikuotos ir integruotos reguliacijos srityse. Tai leidžia manyti, kad aiškus techninis vadovavimas, nuoseklus mokymas bei konkrečios instrukcijos gali skatinti sportininkus geriau suvokti sportinės veiklos vertę ir ją internalizuoti. Šie rezultatai sutampa su Geneviève Mageau ir Robert Vallerand motyvacinio trenerio-sportininko santykio modeliu, kuriame teigiama, kad trenerio elgsena tiesiogiai veikia sportininko motyvaciją ir psichologinį įsitraukimą (Mageau ir kt., 2003). Taip pat panašius rezultatus nustatė Anthony Amorose ir Jill Hollembeak, kurie parodė, kad trenerio struktūra ir aiškus vadovavimas yra susiję su didesne sportininkų vidine motyvacija (Hollembeak, 2005). Analizuojant trenerio demokratinio elgesio sąsajas su motyvacija, nustatyta, kad statistiškai reikšmingi skirtumai pasireiškė identifikuotos ir išorinės reguliacijos srityse. Tai iš dalies patvirtina teorines prielaidas, kad sportininkų įtraukimas į sprendimų priėmimą stiprina jų autonomijos jausmą ir didina veiklos prasmingumo suvokimą. Šie rezultatai atitinka ankstesnius tyrimus, kuriuose nustatyta, kad demokratinis trenerio elgesys teigiamai susijęs su sportininkų pasitenkinimu, motyvacija ir tarpasmeniniais santykiais (Chelladurai, 2000). Tačiau šiame tyrime demokratinis elgesys nebuvo reikšmingai susijęs su vidine motyvacija, todėl galima daryti prielaidą, kad paauglių amžiuje autonomijos suteikimas ne visada tiesiogiai virsta didesniu vidiniu įsitraukimu.

Autokratinio trenerio elgesio analizė parodė statistiškai reikšmingas sąsajas ne tik su vidine ir išorine motyvacija, bet ir su nemotyvacija. Šis rezultatas iš dalies prieštarauja savideterminacijos teorijai, pagal kurią kontrolę akcentuojanti aplinka paprastai mažina autonomišką motyvaciją. Vis

dėlto komandinio sporto kontekste tam tikras struktūruotas ir reiklus trenerio elgesys gali būti suvokiamas kaip aiškumas, disciplina ir veiklos kryptingumas, ypač jaunų sportininkų grupėse. Kita vertus, tuo pat metu didesnė nemotyvacija gali rodyti, kad ilgalaikėje perspektyvoje toks trenerio elgesys daliai sportininkų gali kelti psichologinį spaudimą.

Vieni ryškiausių rezultatų nustatyti analizuojant trenerio socialinio palaikymo svarbą. Sportininkai, kurie trenerio socialinį palaikymą vertino teigiamai, pasižymėjo statistiškai reikšmingai aukštesniais beveik visų motyvacijos dimensių rodikliais. Šie rezultatai atitinka savideterminacijos teorijos nuostatą, kad ryšio poreikio tenkinimas stiprina autonomišką motyvaciją. Socialinis palaikymas gali padėti sportininkams jaustis priimtiems, suprastiems ir emociškai saugiams, todėl didėja jų įsitraukimas į sportinę veiklą. Panašius rezultatus pateikė Hollembeak ir kt., kurie nustatė, kad trenerio palaikantis elgesys yra susijęs su sportininkų psichologinių poreikių tenkinimu (Hollembeak, 2005). Analizuojant trenerio, kuris teikia teigiamą grįžtamąjį ryšį ir jo sąsajas nustatyta, kad jis reikšmingai susijęs su integruota ir išorine reguliacija. Tai leidžia teigti, kad pagyrimai, pripažinimas ir konstruktyvus įvertinimas gali padėti sportininkams labiau įprasminti savo sportinę veiklą bei stiprinti suvokiamą kompetenciją. Šie rezultatai atitinka ankstesnius tyrimus, kuriuose teigiamas grįžtamas ryšys buvo siejamas su didesniu sportininkų pasitikėjimu savimi bei vidiniu įsitraukimu. Vis dėlto tyrime nustatytas tam tikras prieštaravimas - kai kuriose trenerio elgsenos dimensijose aukštesni motyvacijos rodikliai buvo susiję ir su aukštesne nemotyvacija. Teoriškai nemotyvacija dažniausiai siejama su mažesniu įsitraukimu ir prasmingumo stoka, todėl šis rezultatas reikalauja papildomos interpretacijos. Galima prielaida, kad jaunieji sportininkai vienu metu gali patirti tiek aukštą išorinį spaudimą, tiek aukštą sportinį įsitraukimą, ypač konkurencinėje aplinkoje.

Tyrimo rezultatai turi praktinę reikšmę trenerių rengimo ir jaunųjų sportininkų ugdymo srityje. Gauti duomenys rodo, kad treneriams naudinga kryptingai taikyti elgesio strategijas, kurios vienu metu stiprina sportininkų kompetencijos, autonomijos ir tarpusavio ryšio jausmą. Vienas pagrindinių šio tyrimo ribotumų yra skerspjūvio tyrimo dizainas, kuris neleidžia nustatyti priežastinių ryšių. Be to, buvo naudoti tik savęs vertinimo klausimynai, todėl galimas socialinio pageidaujamo efekto. Tyrimas taip pat buvo atliktas tik su jaunaisiais tinklininkais, todėl rezultatų negalima tiesiogiai generalizuoti kitoms sporto šakoms. Ateities tyrimuose būtų tikslinga: atlikti longitudinalius tyrimus, vertinant motyvacijos pokyčius per sportinę sezoną, palyginti individualių ir komandinių sporto šakų sportininkus, analizuoti lyties, sportinio meistriskumo ar trenerio patirties moderuojantį poveikį, įtraukti kokybinius interviu, siekiant giliau suprasti, kaip sportininkai interpretuoja trenerio elgesį. Apibendrinant galima teigti, kad trenerio lyderystės elgsena yra reikšmingas jaunųjų tinklininkų

motyvaciją sportui formuojantis veiksnys, o didžiausią teigiamą poveikį turi struktūruotas treniravimas, socialinis palaikymas ir sportininko kompetenciją stiprinantis grįžtamasis ryšys.

5 IŠVADOS

1. Jaunieji tinklininkai, kurie trenerio treniravimo ir instruktavimo elgseną vertino palankiau (2 grupė), pasižymėjo statistiškai reikšmingai aukštesniais sportinės motyvacijos rodikliais, lyginant su sportininkais, kurie šią trenerio elgseną vertino prasčiau (1 grupė). Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai vidinės motyvacijos, integruotos reguliacijos, identifikuotos reguliacijos, nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo, išorinės reguliacijos bei nemotyvuotumo dimensijose. Didžiausi skirtumai nustatyti identifikuotos ir integruotos reguliacijos srityse, todėl galima teigti, kad trenerio aiškus mokymas, instrukcijų teikimas ir techninis vadovavimas labiausiai siejasi su tomis motyvacijos formomis, kurios atspindi sąmoningą sportinės veiklos vertės suvokimą ir jos integravimą į asmeninių vertybių sistemą. Trenerio treniravimo ir instruktavimo elgsena yra reikšmingai susijusi su aukštesne jaunųjų tinklininkų motyvacija sportinei veiklai.
2. Tyrimo rezultatai parodė, kad jaunieji tinklininkai, kurie trenerio demokratinę elgesį vertino palankiau (2 grupė), pasižymėjo aukštesniais visų motyvacijos dimensijų vidurkiais, lyginant su sportininkais, kurie trenerio demokratinę elgesį vertino prasčiau (1 grupė). Tačiau statistiškai reikšmingi skirtumai nustatyti ne visose motyvacijos dimensijose. Reikšmingi skirtumai buvo nustatyti identifikuotos reguliacijos ir išorinės reguliacijos srityse. Tai rodo, kad sportininkai, kurie savo trenerį suvokia kaip dažniau taikantį demokratinį vadovavimo stilių, labiau suvokia sportinės veiklos asmeninę svarbą bei vertę, taip pat gali būti labiau motyvuojami išorinių veiksnių, tokių kaip pripažinimas, įvertinimas ar pasiekimai. Tuo tarpu vidinės motyvacijos, integruotos reguliacijos, nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo ir nemotyvacijos skirtumai tarp grupių nepasiekė statistinio reikšmingumo. Trenerio demokratinis elgesys yra iš dalies susijęs su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui ir labiausiai siejasi su sąmoningu sportinės veiklos vertės priėmimu bei išorinės motyvacijos aspektais.
3. Tyrimo rezultatai parodė, kad jaunieji tinklininkai, kurie trenerio autokratinę elgesį vertino aukščiau (2 grupė), pasižymėjo aukštesniais sportinės motyvacijos rodikliais, lyginant su sportininkais, kurie trenerio autokratinę elgesį vertino žemiau (1 grupė). Statistiškai reikšmingi skirtumai nustatyti vidinės motyvacijos, integruotos reguliacijos, identifikuotos reguliacijos, išorinės reguliacijos bei nemotyvacijos dimensijose. Tuo tarpu nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo skirtumai tarp grupių nebuvo statistiškai reikšmingi. Gauti rezultatai leidžia teigti,

kad trenerio autokratinis elgesys yra reikšmingai susijęs su skirtingomis jaunųjų tinklininkų motyvacijos formomis. Vis dėlto nustatyta, kad didesnis autokratinio elgesio vertinimas siejasi ne tik su aukštesniais autonomiškos motyvacijos rodikliais, bet ir su didesne nemotyvacija. Tai gali rodyti nevienareikšmį autokratinio vadovavimo poveikį - viena vertus, jis gali skatinti sportininkų orientaciją į rezultatus ir discipliną, tačiau kita vertus, kai kuriems sportininkams gali mažinti vidinį įsitraukimą ar pasitenkinimą sportine veikla.

4. Tyrimo rezultatai parodė, kad jaunieji tinklininkai, kurie trenerio socialinį palaikymą vertino palankiau (2 grupė), pasižymėjo statistiškai reikšmingai aukštesniais visų tirtų motyvacijos dimensijų rodikliais, palyginti su sportininkais, kurie trenerio socialinį palaikymą vertino prasčiau (1 grupė). Statistiškai reikšmingi skirtumai nustatyti vidinės motyvacijos, integruotos reguliacijos, identifikuotos reguliacijos, nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo, išorinės reguliacijos bei nemotyvacijos srityse. Didžiausi skirtumai nustatyti identifikuotos ir integruotos reguliacijos dimensijose, todėl galima teigti, kad trenerio teikiamas socialinis palaikymas - emocinis palaikymas, supratimas, dėmesys sportininko poreikiams ir pozityvus tarpasmeninis ryšys - ypač siejasi su labiau autonomiškais motyvacijos formomis, kai sportinė veikla suvokiama kaip asmeniškai reikšminga ir atitinkanti sportininko vertybes. Trenerio socialinis palaikymas yra reikšmingai susijęs su aukštesne jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui ir gali būti laikomas svarbiu psichosocialiniu veiksnium, skatinančiu sportininkų įsitraukimą į sportinę veiklą.
5. Jaunieji tinklininkai, kurie trenerio teigiamą grįžtamąjį ryšį vertino palankiau (2 grupė), pasižymėjo aukštesniais daugelio motyvacijos dimensijų vidurkiais, lyginant su sportininkais, kurie trenerio teigiamą grįžtamąjį ryšį vertino prasčiau (1 grupė). Tačiau statistiškai reikšmingi skirtumai nustatyti ne visose motyvacijos dimensijose. Reikšmingi skirtumai nustatyti integruotos reguliacijos ir išorinės reguliacijos srityse. Tai rodo, kad sportininkai, kurie dažniau patiria trenerio teigiamą įvertinimą, paskatinimą ir palaikantį grįžtamąjį ryšį, labiau linkę suvokti sportinę veiklą kaip atitinkančią jų asmenines vertybes bei tapatybę, taip pat gali būti stipriau motyvuojami išoriniais veiksniais, tokiais kaip pripažinimas, pagyrimai ar pasiekimų įvertinimas. Tuo tarpu vidinės motyvacijos, identifikuotos reguliacijos, nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo ir nemotyvacijos skirtumai tarp grupių nebuvo statistiškai reikšmingi. Apibendrinant galima teigti, kad trenerio teigiamas grįžtamas ryšys yra iš dalies susijęs su jaunųjų tinklininkų motyvacija sportui ir labiausiai siejasi su tomis

motyvacijos formomis, kurios susijusios su sportinės veiklos internalizavimu bei išoriniu sportininkų paskatinimu.

6 REKOMENDACIJOS

1. Treneris kiekvienos treniruotės pradžioje turėtų sportininkams aiškiai įvardyti konkrečius techninius ir taktinius treniruotės tikslus, o užduočių atlikimo metu teikti individualizuotas technines korekcijas. Tai sudarytų sąlygas sportininkams geriau suprasti treniruočių prasmę, savo pažangą ir stiprintų sąmoningą įsitraukimą į sportinę veiklą.
2. Treneriai turėtų reguliariai taikyti individualaus bendravimo praktiką - bent kartą per mėnesį skirti trumpus individualius pokalbius su kiekvienu sportininku, aptariant ne tik sportinius rezultatus, bet ir bendrą emocinę būseną. Nustatyti asmeninius tikslus. Tokia praktika gali padėti stiprinti sportininkų pasitikėjimą treneriu ir emocinį saugumą sportinėje aplinkoje.
3. Grįžtamasis ryšys teikiamas ne bendro pobūdžio vertinimais, o konkrečiai įvardijant, kokie sportininko veiksmai ar sprendimai buvo atlikti sėkmingai. Pavyzdžiui, po atliktos užduoties treneris turėtų akcentuoti ne tik rezultatą, bet ir konkrečią pažangą technikos, taktinių sprendimų ar pastangų srityje. Tai padėtų sportininkams aiškiau suvokti savo kompetencijos augimą.
4. Svarbu bent kartą per savaitę įtraukti sportininkus į sprendimų priėmimą, susijusį su treniruotės užduočių pasirinkimu, komandos trumpalaikiais tikslais ar rungtynių analizės procesu. Toks sportininkų įtraukimas gali skatinti didesnę atsakomybės jausmą ir aktyvesnį dalyvavimą sportinėje veikloje.
5. Griežtus reikalavimus ir discipliną taikyti tik aiškiai paaiškinus, kaip konkretūs reikalavimai prisideda prie sportininko tobulėjimo ar komandos rezultatų. Tai gali padėti sumažinti sportininkų patiriamą psichologinį spaudimą ir padėti jiems geriau priimti trenerio keliamus lūkesčius.
6. Sporto mokyklų administracijai ir trenerių kvalifikacijos tobulinimo specialistams rekomenduojama į profesinio tobulėjimo programas įtraukti praktinius mokymus apie sportininkų motyvacijos palaikymą, trenerio komunikacijos strategijas ir psichologinių poreikių atpažinimą. Tokie mokymai galėtų būti organizuojami sezono pradžioje ir viduryje,

analizuojant realias trenerių darbo situacijas bei ieškant efektyviausių bendravimo su jaunaisiais sportininkais būdų.

7. Ateities tyrėjams rekomenduojama tęsti trenerio lyderystės ir sportininkų motyvacijos tyrimus, įtraukiant ne tik kiekybinius klausimynus, bet ir kokybinius interviu su sportininkais bei treneriais. Tai leistų giliau suprasti, kaip skirtingo amžiaus ir sportinio meistriškumo sportininkai suvokia trenerio elgesį ir kokie lyderystės aspektai labiausiai veikia jų ilgalaikį įsitraukimą į sportinę veiklą.

7 LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Abraham, A., Collins, D., & Martindale, R. (2016). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sports Sciences*, 549-564.
2. Mageau, G., Vallerand, R. . (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 883-904.
3. Atkociūnienė, V., Mikalauskienė, A., & Žukauskienė, R. . (2019). *Lyderystė organizacijose: teoriniai ir praktiniai aspektai*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
4. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
5. Baravykaitė-Dagienė A., Burvytė S. (2019). *Pedagogų nuostatos dėl komandinės*. Kaunas: VDU.
6. Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). *Transformational leadership*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates.
7. Charbonneau, D., Barling, J., & Kelloway, E. K. . (2001). Transformational leadership and sports performance. *Journal of Applied Social Psychology*.
8. Chelladurai, P., & Saleh, S. (1980). Dimensions of leader behavior in sports. *Journal of Sport Psychology*, 34-45.
9. Chelladurai, P., & Saleh, S. (2000). Dimensions of leader behavior in sports. *Journal of Sport Psychology*, 34-45.
10. Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 307-323.
11. Damkuvienė, M., Valuckienė, J., Balčiūnas, S., & Petukienė, E. (2019). *Lyderystė organizacijos kaitai: įkvepiantis tango*.
12. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*.
13. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*.
14. Dimec, T., & Kajtna, T. . (2009). Coaches’ competencies in sport. *Kinesiologia Slovenica*. 25-37.
15. Faber, I. R., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2023). The role of motivation in youth sports participation and development. *Youth*.
16. Franklin, K. (2016). Examining the Impact of Leadership Styles on the Motivation of U.S. Walden University.
17. Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. . (2011). Athlete burnout: An integrated model. *International Review of Sport and Exercise Psychology* , 3-24.
18. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). The Lancet Global Health. *Global trends in insufficient physical activity*, 8-11.
19. Hersey, P., & Blanchard, K. H. (1988). *Management of Organizational Behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
20. Hollembeak, J. &. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes’ intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20-36.
21. Hollembeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes’ intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20-36.
22. Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
23. Jowett, S., & Cockerill, I. M. . (2003). Olympic medallists perspective of the coach-athlete relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 313-331.

24. Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. . (2009). *A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport*. Psychology of Sport and Exercise.
25. Lyle, J. (2002). Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour. London: Routledge.
26. Mageau G. A., & Vallerand, R. J. (2003). A motivational model. *Journal of Sports Sciences. The coach-athlete relationship* , 883-904.
27. Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. . (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. . *Journal of Sports Sciences*.
28. Malinauskas, R. (2006). *Sportininkų motyvacijos ypatumai*. Kauna: LKKA.
29. Naylor, A. H., & McKay, H. A. (2007). Prevention in the first place: Schools a setting for action on physical inactivity. *British Journal of Sports Medicine*, 10-13.
30. Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
31. Northouse, P. G. (2016). *Leadership: Theory and practice*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
32. Northouse, P. G. (2016). *Leadership: Theory and practice*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
33. Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 225-242.
34. Nwamae, L. & Kayii, N. E. (2018). Principals' Leadership Styles and Motivation of Teachers in Government Secondary Schools in Port Harcourt Local Government Area. *International Journal of Innovative Education Research*, 47-57.
35. Pelletier, L. G. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
36. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press.
37. Roberts, G. C. (2012). Advances in motivation in sport and exercise . Human Kinetics.
38. Sabaliauskas, S. (2017). *Trenerio elgsenos ypatumai sporte*. Sporto mokslas.
39. Skarbalius, A. (2010). *Sporto treniravimo teorija ir metodika*. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas.
40. Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of motivational climate intervention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*,, 39-59.
41. Stonkus, A. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA leidykla.
42. Šukys, S. (2010). Sportininkų motyvacija ir ją lemiantys veiksniai. Kaunas: LKKA.
43. Šukys, S. (2016). Sporto pedagogika ir psichologija. 78-92.
44. Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity.
45. Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. . (2013). The relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship and athlete outcomes. *The Sport Psychologist*.
46. Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2013). he relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship and athlete outcomes. . *The Sport Psychologist*, 245-255.
47. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Illinois: Champaign.
48. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.