



**VILNIAUS UNIVERSITETAS
ŠIAULIŲ AKADEMIJA**

MAGISTRO STUDIJŲ PROGRAMA
Kūno kultūros ir sporto edukologijos specializacija

AGNIUS JUOZAPAITIS

Magistro baigiamasis darbas

**JAUNŲJŲ FUTBOLININKŲ (14–17 METŲ) VARŽYBINIŲ SOCIALINIŲ IR
VARŽYBINIŲ SOCIALINIŲ PSICHOLOGINIŲ ĮGŪDŽIŲ RAIŠKA**

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: Agnius Juozapaitis
Padalinys: Šiaulių akademija
Studijų programa: Kūno kultūros ir sporto
edukologija, 2 pakopa, 6211MX034
Darbo pavadinimas: Jaunųjų futbolininkų
(14–17 metų) varžybinių socialinių ir
varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių
raiška
Darbo tipas: Baigiamasis darbas

Name, surname: Agnius Juozapaitis
Unit: Šiauliai Academy
Study programme: Physical Education and
Sports Education
Thesis title: Expression of competitive social
and competitive social psychological skills in
young football players (14-17 years old)
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, Agnius Juozapaitis, patvirtinu:
I, Agnius Juozapaitis, 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: Agnius Juozapaitis

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

Rašto darbo pavadinimas: Jaunųjų futbolininkų (14–17 metų) varžybinių socialinių ir varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška

Rašto darbo tipas: Magistro studijų baigiamasis darbas

Deklaracijos pateikimo data: 2026-05-26

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

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

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](https://www.vu.lt/site_files/2024-05-21_Studijuojančiuju_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

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.

Turinys

SANTRAUKA.....	6
SUMMARY	7
IVADAS.....	8
1. TEORINIAI JAUNŲJŲ FUTBOLININKŲ SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO ASPEKTAI.....	12
1.1. Pagrindinių sąvokų, susijusių su darbo tema, analizė	12
1.2. Jaunųjų sportininkų varžybiniai socialiniai įgūdžiai – vietovės aspektas	15
1.3. Jaunųjų sportininkų varžybiniai socialiniai įgūdžiai – amžiaus aspektas.....	17
1.4. Jaunųjų sportininkų varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai – vietovės aspektas..	18
1.5. Jaunųjų sportininkų varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai – amžiaus aspektas..	19
1.6. Socialinių įgūdžių ugdymas sportinės veiklos kontekste	20
1.7. Paauglystės etapo charakteristika ir sąsajos su socialiniu ugdymu	20
1.8. Paauglių požiūrio į varžybinius socialinius įgūdžius ypatumai ir jų lavinimą	21
1.9. Futbolo tinkamumas paaugliams, paauglių socialinių įgūdžių ugdymui	22
2.1. Socialinių įgūdžių ugdymo metodai	25
2. TYRIMO METODOLOGIJA	27
2.1. Teorinis darbo idėjos pagirdimas	27
2.2. Tyrimo metodai ir jų pagrindimas.....	29
2.3. Tiriamieji.....	32
2.4. Tyrimo organizavimas	33
3. JAUNŲJŲ FUTBOLININKŲ SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ RODIKLIAI IR JŲ ANALIZĖ	34
3.1. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių analizė	34
3.1.1. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių raiška – amžiaus aspektas.....	34
3.1.2. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių raiška – vietovės aspektas.....	37
3.2. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška	40
3.2.1. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška – amžiaus aspektas.....	40
3.2.2. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška – vietovės aspektas.....	46
DISKUSIJA	49
IŠVADOS.....	60
REKOMENDACIJOS	61
LITERATŪRA	62
PRIEDAI	67

SANTRAUKA

Jaunųjų futbolininkų (14 – 17 metų) varžybinių socialinių ir varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška

Darbo aktualumas. Futbolo varžybos, pasižyminčios aukštu emocinės įtampos ir streso lygiu, tampa ta socialine erdve, kurioje paauglys privalo gebėti ne tik realizuoti taktinius nurodymus, bet ir demonstruoti adekvačius varžybinius socialinius bei socialinius psichologinius įgūdžius – savireguliaciją, pasitikėjimą, konstruktyvų bendravimą ir konfliktų valdymą.

Tyrimo problema. Praktinėje Lietuvos futbolo erdvėje vis dar susiduriama su pedagogine problema: sportinėje veikloje dažnai dominuoja autoritarinis spaudimas, kuris provokuoja varžybinių nerimą bei agresiją. Šią problemą aštrina demografinė bei regioninė atskirtis šalyje.

Tyrimo objektas: 14–17 m. futbolininkų varžybiniai socialiniai ir varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai.

Tyrimo tikslas: nustatyti ir 14–17 m. futbolininkų varžybinių socialinių ir varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raišką amžiaus ir gyvenamosios vietovės aspektais.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti ir palyginti jaunųjų futbolininkų (14–15 m. ir 16–17 m.) varžybinių socialinių įgūdžių raišką amžiaus aspektu.
2. Išanalizuoti jaunųjų (14–17 m.) miesto ir rajonų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių raiškos skirtumus.
3. Įvertinti ir palyginti jaunųjų futbolininkų (14–15 m. ir 16–17 m.) varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raišką amžiaus aspektu.
4. Atskleisti jaunųjų (14–17 m.) miesto ir rajonų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiškos ypatumus.

Tyrimo metodologija. Tyrimas grindžiamas šiomis metodologinėmis nuostatomis: humanistinės Rogerso pedagogikos principais grįstu 14–17 m. futbolininkų ugdymu, socialinių įgūdžių ugdymo humanizuojant sportinį futbolininkų ugdymą koncepcija, socialinio išmokymo teorijos integracija į futbolininkų ugdymą.

Tyrimo metodai: teorinės analizės ir apibendrinimo, anketavimo, matematinės statistikos.

Tyrimo imtis. Tiriamąjį imtį sudarė 238 jaunieji (14–17 m) futbolininkai – 122 Šiaulių miesto, 116 Šiaulių ir Radviliškio rajonų.

Išvados:

1. Vyresniųjų 16–17 m futbolininkų varžybiniai socialiniai įgūdžiai geresni nei 14–15 m. žaidėjų.
2. Miesto futbolininkų socialiniai varžybiniai įgūdžiai vertinami kaip geri, o rajonų – kaip vidutiniai.
3. Vyresniųjų 16–17 m futbolininkų varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai stipresni ir tolygesni nei jaunesnių 14–15 m. futbolininkų.
4. Miesto futbolininkų varžybinis socialinis psichologinis parengtumas yra aukštesnio lygio nei rajonų futbolininkų.

Raktiniai žodžiai: jaunas futbolininkas, varžybiniai socialiniai įgūdžiai, varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai.

SUMMARY

Expression of competitive social and competitive social psychological skills in young football players (14-17 years old)

Relevance of the work. Football matches, characterized by a high level of emotional tension and stress, become a social space in which a teenager must be able not only to implement tactical instructions, but also to demonstrate adequate competitive social and socio-psychological skills - self-regulation, trust, constructive communication and conflict management.

Research problem. The practical Lithuanian football space still faces a pedagogical problem: authoritarian pressure often dominates sports activities, which provokes competitive anxiety and aggression. This problem is exacerbated by demographic and regional exclusion in the country.

Research object: competitive social and competitive social-psychological skills of 14–17 year old football players.

Research goal: to determine the expression of competitive social and competitive social-psychological skills of 14–17 year old football players in terms of age and place of residence.

Research objectives:

1. To identify and compare the expression of competitive social skills of young football players (14–15 and 16–17 years old) in terms of age.
2. To analyze the differences in the expression of competitive social skills of young (14–17 years old) city and district football players.
3. To evaluate and compare the expression of competitive social psychological skills of young football players (14–15 and 16–17 years old) in terms of age.
4. To reveal the peculiarities of the expression of competitive social psychological skills of young (14–17 years old) city and district football players.

Research methodology. The research is based on the following methodological provisions: the study of young football players aged 14–17 based on the principles of humanistic Rogers pedagogy. football players' education, the concept of social skills development by humanizing the sports education of football players, integration of social learning theory into football players' education

Research methods: theoretical analysis and generalization, questionnaires, mathematical statistics.

Research sample. The research sample consisted of 238 young (14–17 years old) football players – 122 from Šiauliai city, 116 from Šiauliai and Radviliškis districts.

Conclusions:

- 1 The competitive social skills of older 16–17 year old football players are better than those of 14–15 year old players.
- 2 The social competitive skills of city football players are assessed as good, and those of districts - as average.
- 3 The competitive social psychological skills of older 16–17 year old football players are stronger and more even than those of younger 14–15 year old football players.
- 4 The competitive social psychological readiness of urban football players is at a higher level than that of district football players.

Keywords: young football player, competitive social skills, competitive social psychological skills

IVADAS

Darbo aktualumas. Šiuolaikiniame sporto moksle vis labiau atsisakoma vienašališko požiūrio į sportininką tik kaip į techninių ir taktinių veiksmų atlikėją. Pripažįstama, kad sėkmingą varžybinę veiklą bei holistinį asmenybės vystymąsi lemia integruotas fizinių, socialinių ir psichologinių kompetencijų ugdymas (Falcão ir kt., 2020). Ši problematika tampa ypač jautri 14–17 m. paauglystės tarpsnyje, kuris raidos psichologijoje identifikuojamas kaip kritinis tapatybės formavimosi etapas, pasižymintis padidėjusiu emociniu reaktyvumu, jautrumu bendraamžių spaudimui bei autoritetų krize (Erikson, 1968; Smart & Sanson, 2003). Futbolo varžybos, pasižyminčios aukštu emocinės įtampos ir streso lygiu, tampa ta socialine erdve, kurioje paauglys privalo gebėti ne tik realizuoti taktinius nurodymus, bet ir demonstruoti adekvačius varžybinius socialinius bei socialinius psichologinius įgūdžius – savireguliaciją, pasitikėjimą, konstruktyvų bendravimą ir konfliktų valdymą (Argyle, 1980).

Nepaisant augančio poreikio integruoti humanistinės pedagogikos principus į sporto sistemą, praktinėje Lietuvos futbolo erdvėje vis dar pastebima takoskyra tarp teorinių rekomendacijų ir realios ugdymo praktikos. Futbolo komandose vis dar neretai dominuoja į autoritarizmą ir pragmatiską rezultatą orientuotas treniravimo stilius (Lombardo, 1999), kuris, pasak C. Rogerso (1969), slopina sportininkų vidinį vertinimo centrą, didina varžybinį nerimą ir skatina elgsenos destrukciją. Kaip pabrėžia S. Šukys (2001), pati sportinė veikla savaime pozityvių moralinių ar prosocialių savybių neugdo – tam būtina kryptinga, emociškai saugi ir fasilituojanti pedagoginė aplinka. Šio tyrimo aktualumą stiprina ir regioninis kontekstas: empiriniai pastebėjimai rodo, kad mažesnių rajonų futbolininkai, susidurdami su ribotesniais ištekliais bei metodine baze, patiria kitokį socialinės aplinkos spaudimą nei jų bendraamžiai didmiesčiuose (Keltikangas-Järvinen, 2002; Kobus, 2003). Iki šiol Lietuvoje trūksta kompleksinių tyrimų, kurie empiriškai įvertintų ir susietų jaunųjų futbolininkų išorinius socialinius bei vidinius socialinius-psichologinius įgūdžius varžybų metu, atsižvelgiant į du esminius kintamuosius – amžiaus tarpsnį ir gyvenamąją vietovę.

Temos ištirtumas. Užsienio mokslinėje literatūroje humanistinės pedagogikos principų (C. Rogerso idėjų) taikymas sporte pastaruoju metu sulaukia išskirtinio tyrėjų dėmesio. Fundamentalūs Lombardo (1999) bei modernūs Falcão ir kt. (2020) tyrimai empiriškai pagrindė, kad į sportininką orientuotas, fasilituojantis treniravimo stilius reikšmingai stiprina paauglių vidinę motyvaciją, savireguliaciją bei prosocialų elgesį varžybų metu (Falcão ir kt., 2020). Taip pat tarptautiniu lygmeniu plačiai ištirta bendraamžių grupės bei socialinės aplinkos įtaka

paauglystėje – Keltikangas-Järvinen (2002) ir Kobus (2003) savo darbuose detaliai atskleidė, kaip poreikis pelnyti bendraamžių pripažinimą streso sąlygomis gali provokuoti tiek adaptyvias, tiek destruktivias elgesio strategijas. Individualių asmenybės bruožų ir aplinkos sąveiką varžybų kontekste reikšmingai papildė D. Smart ir A. Sanson (2003) tyrimai, analizavę paauglių temperamento bei emocijų kontrolės mechanizmus.

Lietuvos sporto mokslo erdvėje sportuojančių paauglių socializacijos ir moralinės raidos pamatus padėjo profesorius Šukio (2001, 2006) darbai. Autorius savo tyrimuose visapusiškai išnagrinėjo sportuojančių jaunuolių moralines nuostatas, sąžiningo žaidimo principų raišką ir įrodė, kad sportinė veikla savaime teigiamo elgesio neformuoja be tikslingo pedagoginio valdymo (Šukys, 2001). Tačiau specifinė regioninė atskirtis bei jos įtaka konkretiems žaidėjų įgūdžiams (tokiems kaip varžybinė motyvacija, pasitikėjimas savimi, emocijų stabilizavimas) išlieka fragmentiška ir mažai ištirta. Šis darbas tiesiogiai užpildo šią mokslinę spragą.

Tyrimo problema. Šiuolaikiniame jaunimo futbole vis labiau ryškėja prieštaraavimas tarp griežtų, technokratiinių sportinio rengimo reikalavimų, orientuotų tik į taktinį rezultatą, ir paauglių (14–17 m.) holistinio vystymosi bei psichosocialinių poreikių. Futbolo varžybos, pasižyminčios aukšta psichologine įtampa, reikalauja ne tik fizinio pasirengimo, bet ir brandžių varžybinių socialinių (elgesio aikštėje) bei socialinių-psichologinių (vidinės savireguliacijos) įgūdžių (Argyle, 1980). Remiantis C. Rogerso (1969) humanistiniais principais, šie įgūdžiai gali sėkmingai skleistis tik emociškai saugioje, fasilituojančioje aplinkoje. Tačiau praktinėje Lietuvos futbolo erdvėje vis dar susiduriama su pedagogine problema: sportinėje veikloje dažnai dominuoja autoritarinis spaudimas, kuris provokuoja varžybinį nerimą bei agresiją. Šią problemą aštrina demografinė bei regioninė atskirtis šalyje. Miesto akademijos ir rajonų sporto mokyklos veikia skirtingose sociopedagoginėse sąlygose, skiriasi jų metodinė bazė, trenerių galimybės perimti modernius humanistinio treniravimo metodus (Falcão ir kt., 2020) bei bendraamžių mikroklimato ypatumai (Keltikangas-Järvinen, 2002). Iki šiol trūksta kompleksinių duomenų, atskleidžiančių, kaip tiksliai paauglių amžiaus kaita ir gyvenamoji vietovė veikia šių įgūdžių raišką bei tarpusavio sąsajas.

Esminis tyrimo probleminis klausimas: kokia yra 14–17 m. futbolininkų varžybinių socialinių ir varžybinių socialinių-psichologinių įgūdžių raiška ir kaip ją veikia žaidėjų amžiaus (14–15 ir 16–17 m.) bei gyvenamosios vietovės (miesto ir rajono) aspektai?

Tyrimo hipotezė: tikėtina, kad 14–17 m. futbolininkų varžybinių socialinių ir varžybinių socialinių-psichologinių įgūdžių raišką reikšmingai veikia sociopedagoginiai veiksniai: vyresnio amžiaus (16–17 m.) ir didžiuosiuose miestuose sportuojantys jaunuoliai pasižymi aukštesniais abiejų grupių įgūdžių rodikliais nei jaunesni (14–15 m.) bei rajonuose rengiami jų bendraamžiai.

Tyrimo objektas: 14–17 m. futbolininkų varžybiniai socialiniai ir varžybiniai socialiniai – psichologiniai įgūdžiai.

Tyrimo tikslas: nustatyti ir išanalizuoti 14–17 m. futbolininkų varžybinių socialinių ir varžybinių socialinių-psichologinių įgūdžių raišką bei ją palyginti amžiaus ir gyvenamosios vietovės aspektais.

Tyrimo uždaviniai:

1. nustatyti ir palyginti jaunųjų futbolininkų (14–15 m. ir 16–17 m.) varžybinių socialinių įgūdžių raišką amžiaus aspektu;
2. išanalizuoti jaunųjų (14–17 m.) miesto ir rajonų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių raiškos skirtumus;
3. įvertinti ir palyginti jaunųjų futbolininkų (14–15 m. ir 16–17 m.) varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raišką amžiaus aspektu;
4. atskleisti jaunųjų (14–17 m.) miesto ir rajonų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiškos ypatumus.

Tyrimo metodologija.

Tyrimas grindžiamas šiomis metodologinėmis nuostatomis:

1. humanistinės Rogerso pedagogikos principais grįstu 14–17 m. futbolininkų ugdymu;
2. socialinių įgūdžių ugdymo humanizuojant sportinį futbolininkų ugdymą koncepcija;
3. socialinio išmokymo teorijos integracija į futbolininkų ugdymą.

Tyrimo metodai. Darbe buvo taikomi šie tyrimo metodai: teorinės analizės ir apibendrinimo, anketavimo, matematinės statistikos.

Tyrimo imtis. Tiriamąjį imtį sudarė 238 jaunieji (14–17 m.) futbolininkai – 122 Šiaulių miesto, 116 Šiaulių ir Radviliškio rajonų. Šiaulių miesto futbolininkai rungtyniavo aukštesniajame lygyje: Lietuvos vaikų ir jaunių ugdymo futbolo asociacijos organizuojamuose Lietuvos jaunių lygos: U14, U15, U16, U17 divizionų čempionatuose. Šiaulių ir Radviliškio rajonų futbolininkai rungtyniavo Lietuvos regionų vaikų zoninėse varžybose.

Tyrimo organizavimas. Tyrimas buvo organizuojamas pagal darbo plane numatytus etapus.

I etapas – (2025 m. sausis – 2025 m. rugsėjis) buvo analizuojama mokslinė metodinė literatūra, suformuluota darbo tema, numatyti tyrimo tikslas ir uždaviniai. Sutarta, kad bus taikomi teorinės analizės ir apibendrinimo, anketavimo, matematinės statistikos tyrimo metodai. Pasirinkta anketa jaunųjų futbolininkų (14–17 m.) varžybinių socialinių ir varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimui.

II etapas – (2025 m. spalio – 2025 m. gruodis) buvo platinamos varžybinių socialinių ir varžybinių socialinių psichologinių futbolininkų įgūdžių tyrimo anketos.

III etapas (2026 m. sausis – 2026 m. gegužė) – analizuojami, sisteminami tyrimo duomenys, rašomos išvados, metodinės rekomendacijos.

IV etapas – pasirengimas darbo gynimui (2026 m. gegužė – 2026 m. birželis).

Darbo struktūra. Darbą sudaro: antraštinis puslapis, santrauka lietuvių kalba, santrauka anglų kalba, turinys, įvadas, pirmasis skyrius – pasirinktos temos teorinė analizė ir interpretacija, antras skyrius – tyrimo rezultatų gavimo būdų aprašymas trečias skyrius – tyrimo rezultatų teikimas ir analizė, diskusija, išvados, metodinės, literatūros sąrašas. Informacija teikiama 13 lentelių ir 4 paveiksluose. Darbo apimtis – 58 puslapiai (46 puslapiai be literatūros sąrašo ir priedų).

Kartiniai žodžiai: jaunas futbolininkas, varžybiniai socialiniai įgūdžiai, varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai.

1. TEORINIAI JAUNŲJŲ FUTBOLININKŲ SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO ASPEKTAI

1.1. Pagrindinių sąvokų, susijusių su darbo tema, analizė

Sąvokos socialinis atitikmuo – visuomenė, visuomeninis (Tarptautinių žodžių žodynas, 1985).

Socialumas – asmenybės bruožas, apimantis gebėjimą lengvai bendrauti, būti draugiškam, padėti rūpintis bendra veikla ir visų reikalais, užsiimti naudinga visuomenei veikla. Socialumas – dorovinio-socialinio, šeimos ir mokyklinio auklėjimo rezultatas. Svarbu, kad socialinio aktyvumo motyvai būtų ne egoistiški, bet visuomeniški, altruistiniai (Jovaiša, 2007).

Socializacija – visuomeniškai vertingos asmenybės formavimas kryptingu ugdymu ir aplinkos veiksniais. Pedagogai šiuo terminu žymi visą auklėjimo (siaurąja prasme) procesą (pasaulėžiūros formavimąsi, patriotinį, dorovinį, drausminį, estetinį auklėjimą, mokinių organizacijų veiklą). Plačiąja prasme socializacija reiškia visą bendrojo lavinimo ir profesinio mokymo, asmenybės formavimo procesą rengiant individą savarankiškam gyvenimui visuomenėje (Jovaiša, 2007).

Socialinis palaikymas – teigiamas grupės požiūris į nario pastangas; veiksmai, kuriais keliamas pasitikėjimas savo jėgomis įveikiant sunkumus ir nesėkmes, tėvų, pedagogų reiškiamas pasitikėjimas mokinių jėgomis palaiko jų veiklos pastangas ir reikalingą įtampą (Jovaiša, 2007).

Mokėjimas – išmokimo apraiška – žmogaus gebėjimas sąmoningai atlikti reikiamus veiksmus, remiantis įgytomis žiniomis ir turima patirtimi (Stonkus, 2002).

Pirminis, biomechanikos požiūriu iš esmės tikslus judesio, veiksmo ar jų derinio išmokimas, kai veiksmas atliekamas dar nepatikimai, su šiurkščiomis klaidomis, aktyviai dalyvaujant sąmonei. Daugelį kartų kartojamas judesys ar veiksmas darosi automatizuotas, virsta įgūdžiu (Stonkus, 2002,).

Stonkus (2002), išskiria šias mokėjimų rūšis: intelektiniai, intelektiniai anticipaciniai, intelektiniai bendradarbiavimo, intelektiniai interpretaciniai, intelektiniai suvokimo, intelektiniai varžybiniai, sensomotoriniai, specializuotieji, taktiniai (žr. 1 lentelę).

Intelektiniai mokėjimai – gebėjimai susiję su taktine sportininko veikla. Yra anticipaciniai, bendradarbiavimo, interpretaciniai, suvokimo varžybiniai (Stonkus, 2002).

Intelektiniai-anticipaciniai mokėjimai – gebėjimas varžantis numatyti komandos draugų ir varžovų veiksmus (Stonkus, 2002).

Intelektiniai-bendradarbiavimo mokėjimai – gebėjimas varžantis pažinti komandos draugus, derinti savo ir jų veiksmus, tikslingai bendradarbiauti (Stonkus, 2002).

Intelektiniai-interpretaciniai mokėjimai – gebėjimas atrinkti pagrindinius ir šalutinius veiksnius, lemiančius tam tikrą sportinės kovos (žaidimo) situaciją (Stonkus, 2002).

Intelektiniai-suvokimo mokėjimai – gebėjimas pastebėti, atrinkti, ir įvertinti sportinės kovos (žaidimo) situaciją, atsirinkti iš aplinkos svarbiausią informaciją (Stonkus, 2002).

Intelektiniai-varžybiniai mokėjimai – gebėjimas parinkti tinkamiausius individualiuosius veiksmus kovojant (rungtyniaujant) su varžovu, varžovų būsenos veikimas (Stonkus, 2002).

Sensomotoriniai mokėjimai – gebėjimas galėjimas greitai, išradingai ir ekonomiškai veikti įvairiomis žaidimo situacijomis. Sensomotoriniai mokėjimai pasireiškia atliekant ir individualiuosius ir grupinius veiksmus (Stonkus, 2002).

Specializuotieji mokėjimai – didelio meistriškumo sportininkų gebėjimas greitai suvokti ir atitinkamai veikti nuolat kintančiomis, netikėtomis situacijomis. Specializuotieji mokėjimai pasireiškia, pvz. vandens, sniego, tako, prietaiso, įrankio, nuotolio, laiko, ritmo, varžovo, partnerio jutimu. Tai leidžia sportininkui pereiti nuo vienokios veiklos prie kitokios, pasirinkti tinkamą veiksmų pradžią, numatyti sportinės kovos vyksmą (Stonkus, 2002).

Taktiniai mokėjimai – sportininko sąmoningumo išraiškos forma, atsispindinti jo taktikos žinių pagrindu daromus veiksmus. Svarbiausi yra varžovo sumanymo įminimo, sportinės kovos eigos numatymo, savos taktikos keitimo (Stonkus, 2002).

1 lentelė. Mokėjimų ir įgūdžių rūšys bei jų atitikmenys.

Mokėjimai		Įgūdis	
Pavadinimas	Informacijos šaltinis	Pavadinimas	Informacijos šaltinis
Intelektiniai	Stonkus (2002, 370 p.)	Intelektiniai	Stonkus (2002, 188p.)
Intelektiniai anticipaciniai	Stonkus (2002, 370 p.)		
Intelektiniai bendradarbiavimo	Stonkus (2002, 370 p.)		
Intelektiniai interpretaciniai	Stonkus (2002, 370 p.)		
Intelektiniai suvokimo	Stonkus (2002, 370 p.)		
Intelektiniai varžybiniai	Stonkus (2002, 370 p.)		
Sensomotoriniai	Stonkus (2002, 370 p.)		
Specializuotieji	Stonkus (2002, 370 p.)		
Taktiniai	Stonkus (2002, 370 p.)	Taktiniai	Stonkus (2002, 189p.)
		Ankstyvieji	Stonkus (2002, 188p.)
		Judamieji	Stonkus (2002, 188p.)
		Pojūtiniai (sensoriniai)	Stonkus (2002, 188p.)
		Psichologiniai	Stonkus (2002, 188p.)
		Savarankiški	Stonkus (2002, 188p.)
		Socialiniai	Stonkus (2002, 188p.)
		Tikslų judesių	Stonkus (2002, 189p.)
		Unikalūs judesio	Stonkus (2002, 189p.)
		Uždari	Stonkus (2002, 189p.)

Įgūdis – dažniausiai automatiškai atliekamas sąmoningas žmogaus judėjimo veiklos komponentas (Stonkus, 2002). Įgūdis – mąstymo ir daiktinės, praktinės veiklos automatizuotas veiksmas. Įgūdžiui susidaryti reikia pratybų. Kol jis išlavinamas pereinama keletas fazių: nuo sąmoningos tikslingos judesių kontrolės, nereikalingų judesių ir veiksmų išnykimo iki reikiamų veiksmų automatizacijos (Jovaiša, 2007).

Įgūdžio perkėlimas – turimo įgūdžio teigiamas poveikis naujai susidarančiam įgūdžiui. Pavyzdžiui, tai vyksta darbinio mokymo procese, kai įgūdis tampa sąmoningos veiklos dalimi arba kai rašant atskiri veiksmai (raidžių rašymas) nebekontroliuojami. Įgūdis savotiškai motyvuoja ir reguliuoja atskirus veiksmus. Tai padeda įvaldyti naują veiklą ar jos būdus (Jovaiša, 2007).

Įgūdžio interferencija – turimo įgūdžio trukdymas naujam įgūdžiui susidaryti. Interferencija – dažnas dvikalbystės, poliglotizmo reiškinys, kai vienos kalbos žinios, mokėjimai, įgūdžiai trukdo išmokti kitas kalbas (Jovaiša, 2007).

Stonkus (2002) išskiria septynias įgūdžio rūšis: ankstyvasis, intelektinis, judamasis, pojūtinis (sensorinis), psichologinis, savarankiškas sensorinis (pjūtimis), socialinis, taktinis, tikslių judesių, unikalūs judesio, uždaro judesio (žr. 1 lentelę).

Ankstyvasis įgūdis – įgūdžio įgijimo pradžia. Įgūdis, įgytas anksčiau už reikiamą fizinį ar protinį subrendimą arba anksčiau ir greičiau, negu priimta to amžiaus tarpsnio individams.

Intelektinis įgūdis – automatizuotas anksčiau spręsto uždavinio sprendimo veiksmas, būdas.

Judamasis įgūdis – centrinės nervų sistemos išugdytas gebėjimas valdyti tikslingą judesį, veiksmą; automatizuotas judesių valdymo būdas. Fiziologiniu požiūriu – sudėtinga funkcinė sistema, ilgalaikės atminties pagrindu įtvirtinama centrinėje nervų sistemoje; automatizuotas veiksmas. Išmoktas judesys, veiksmas ar jų derinys.

Pojūtinis kitaip sensorinis įgūdis – geras pažįstamo, ne kartą anksčiau suvokto dalyko automatizuotas pojūtinis atspindėjimas. Judėjimo įgūdžiai, vaikų įgyjami suvokiant judesį veiksmą.

Psichologinis įgūdis – gebėjimas valdyti psichinę energiją, dėmesį, įveikti stresą, kurti vaizdinius, užsibrėžti tikslus. Pagrindiniai psichologiniai įgūdžiai yra vaizdinių kūrimo, psichinės energijos, streso valdymo, tikslo užsibrėžimo.

Socialiniai įgūdžiai – gebėjimas adaptyviai ir adekvačiai elgtis, savęs pažinimas, veiksmingas bendravimas ir bendradarbiavimas, sprendimų priėmimas, problemų sprendimas.

Savarankiškas įgūdis – judamasis įgūdis – technikos veiksmas (pvz., padavimas žaidžiant tenisą, baudos metimas žaidžiant krepšinį, baudinys žaidžiant futbolą, rankinį ledo ritulį) arba

veiksmo dalis (užsimojimas smūgiuojant golfo kamuoliuką), turintys aiškią pradžią ir pabaigą, nesusiję su kitais technikos veiksmais, nepriklausantys nuo jų.

Socialiniai įgūdžiai – gebėjimas adaptyviai ir adekvačiai elgtis, savęs pažinimas, veiksmingas bendravimas ir bendradarbiavimas, sprendimų priėmimas, problemų sprendimas.

Taktiniai įgūdžiai – sportininko gebėjimas tikslingai taikyti individualius technikos veiksmus, aktyviai dalyvauti grupiniuose ir komandiniuose veiksmuose konkrečiomis varžybų ir pratybių aplinkybėmis.

Tikslių judesių įgūdžiai – didelio rankų ir kojų miklumo, tikslumo įgūdžiai atliekant klaidinamuosius veiksmus, perduodant kamuolį, varant, metant, spiriant kamuolį arba valdant žaidimo, sportinės kovos įrankį (raketę, ritmušą, špagą ir t.t.).

Unikalus judesio įgūdis – gebėjimas prireikus tą patį judesį atlikti kaskart kitaip.

Uždaras įgūdis – įgūdis atlikti judesį, veiksmą ar jų derinį nustatyta sparta nekintamomis arba nesunkiai numatomomis sąlygomis.

Teorijoje teigiama, kad daug kartų kartojamas judesys, daug kartojamas reakcijos tipas į socialinį dirgiklį iš mokėjimo virsta įgūdžiu. Vadovaujantis tokia logika teorijoje turėtų būti tas pats mokėjimų ir įgūdžių skaičius, tačiau taip nėra Vieno informacijos šaltinio lygmenyje (Stonkaus parengtas Sporto terminų žodynas, 2002) atlikome mažytę analizę. Analizuojamame informacijos šaltinyje aptikome tik dvi mokėjimų rūšis susietas su įgūdžio rūšimis (1 lentelė). Savaime suprantama, kad tai gali būti autoriaus neatidumo pasekmė. Tikėtina, kad mokėjimų bazė turėtų būti didesnė palyginus su įgūdžių baze, nes evoliucija vyksta grandine – „mokėjimas – įgūdis“. Tikėtina, kad jei veiksmas nekartojamas tūkstančius kartų, jis niekada nepasieks automatizacijos (įgūdžio) lygio. Gali nutikti ir taip, kad daugelis fiziškai neaktyvaus vaiko judesių taip ir liks mokėjimų lygmenyje.

Judesio mokėjimas ir judesio įgūdis skiriasi tam tikrais rodikliai. Parengėme lentelę (žr. 2 lentelę), kurioje išryškinome šių rodiklių raišką judesio mokėjimo ir judesio įgūdžio lygmenyse.

Kyla natūralus klausimas ar įgūdžio sąvoka skiriasi nuo gebėjimo sąvokos, savybės sąvokos. Informacijos šaltiniuose apibūdinant įgūdį dažniausiai pabrėžiamas funkcinis momentas – įgūdžio paskirtis, realizavimas, taikymo pasekmės.

1.1. Jaunųjų sportininkų varžybiniai socialiniai įgūdžiai – vietovės aspektas

Šniras (2005/74 p.) išnagrinėjęs miestų ir rajonų krepšinio sporto mokyklų 10–15 m. amžiaus moksleivių varžybinių socialinių įgūdžių (kodavimo, dekodavimo, savikontrolės socialinėje sąveikoje, emocinės reakcijos į kitus) raišką nustatė, kad šios tiriamųjų imtys statistiškai patikimai nesiskiria pagal varžybinių socialinių įgūdžių lygio vertinimą (žr. 3 lentelę).

Vertindamas varžybinių socialinių įgūdžių raišką penkių balų skale mokslininkas nustatė, kad žemiausiai varžybinių įgūdžių savikontrolę socialinėje sąveikoje įvertinimo miestų moksleiviai ($3,10 \pm 0,75$ balo). Šniras (2005) nustatė, kad iš visų varžybinių socialinių įgūdžių aukščiausias rodiklis tenka miestų ir rajonų moksleivių emocinei reakcijai į kitus, atitinkamai ($3,71 \pm 0,71$ balo ir $3,79 \pm 0,54$ balo).

2 lentelė. **Judesio mokėjimo ir įgūdžio skirtumai parengti remiantis Sporto terminų žodyne (2002) pateiktais apibūdinimais.**

Eil. Nr.	Kriterijai	Judesio mokėjimas	Judesio įgūdis
1.	Kartojimų skaičius	Pirmieji	Labai daug kartų kartotas pratimas
2.	Tikslumas	Iš esmės tikslus atlikimas	Tikslus judesio atlikimas
3.	Patikimumas	Nepatikimas atlikimas	Patikimas atlikimas
4.	Klaidos	Šiurkščios klaidos (klaidingai)	Iš esmės be klaidų (teisingai)
5.	Sąmonės kontrolė	Labai didelė (neautomatizuotas veiksmas)	Be sąmonės kontrolės (automatiškai, automatizuotas veiksmas)
6.	Įvairovė	Labai daug klaidų įvairinant judesius	Tikslus judesio atlikimas įvairinant atlikimo sąlygas
7.	Pastovumas	Judesių serijų atlikimas tai su klaidomis, tai gerai, tai su šiurkščiomis klaidomis	Judesių serijų atlikimas (pastovumas) be klaidų
8.	Pažinimo lygmuo	Labai silpnai pažinti, keletą kartų atlikti, kelis šimtus kartų atlikti	Labai gerai pažinti, labai daug kartų atlikti
9.	Efektyvumas	Atliekami neefektyviai	Atliekami efektyviai
10.	Nervinės pastangos	Reikalauja daug nervinių pastangų	Atliekami be jokių pastangų
11.	Galvojimas apie judesį	Labai galvojama apie judesį	Negalvojama apie judesį
12.	Asociacijos tarp CNS dalių	Nėra	Susidaro
13.	Atlikimo greitis	Mažas	Didelis
14.	Išradingumas	Jokio	Didelis
15.	Ekonomiškumas	Mažas	Didelis

Analizuodamas rezultatus Šniras (2005) pastebėjo, kad visų varžybinių socialinių įgūdžių vidurkiai yra tarp trijų ir keturių balų. Tai anot Šnro (2005) rodo, kad tiek miestų, tiek rajonų moksleiviai šiuos socialinių įgūdžius vertina vidutiniškai. Šniras (2005) daro išvadą, kad skirtumų nebuvimą lemia vienodas požiūris miestų ir rajonų krepšinio mokyklose į varžybinių įgūdžių svarbą.

3 lentelė. **Miestų ir rajonų krepšinio sporto mokyklų moksleivių varžybinių socialinių įgūdžių statistiniai rodikliai (Šniras, 2005/10 priedas/187 p).**

Socialiniai įgūdžiai	Vietovė	n	M	SD	t	p
Kodavimo įgūdis	Miestas	274	3,19	0,66	0,169	0,866
	Rajonas	133	3,18	0,64		
Dekodavimo įgūdis	Miestas	274	3,31	0,65	- 1,803	0,072
	Rajonas	133	3,43	0,65		
Savikontrolė socialinėje sąveikoje	Miestas	274	3,10	0,75	- 1,138	0,256
	Rajonas	133	3,21	1,14		
Emocinė reakcija į kitus	Miestas	274	3,71	0,71	- 1,124	0,262
	Rajonas	84	3,79	0,54		
Varžybiniu socialinių įgūdžių indeksas	Miestas	274	3,35	0,54	- 0,895	0,371
	Rajonas	133	3,40	0,54		

1.2. Jaunųjų sportininkų varžybiniai socialiniai įgūdžiai – amžiaus aspektas

Šniras (2005/80 p.) nustatė, kad statistiškai patikimai nesiskiria 10–15 m. moksleiviai pagal varžybinių socialinių įgūdžių (kodavimo, dekodavimo, savikontrolės socialinėje sąveikoje, emocinės reakcijos į kitus) lygio vertinimą (žr. 4 lentelę). Vertindamas varžybinius įgūdžius penkių balų skale Šniras (2005/80 p.) nustatė, kad žemiausiai varžybinių socialinių įgūdžių savikontrolę socialinėje sąveikoje įvertino 13–15 m. moksleiviai ($3,09 \pm 0,69$ balo). Iš visų varžybinių socialinių įgūdžių aukščiausią rodiklį Šniras (2005) užfiksavo 13–15 m. moksleivių emocinei reakcijai į kitus ($3,82 \pm 0,55$ balo). Šniras (2005) nustatė, kad 10–12 m. ir 13–15 m. moksleiviai nesiskiria pagal apibendrintą varžybinių socialinių įgūdžių rodiklį – varžybinių socialinių įgūdžių indeksą. Jaunesniųjų moksleivių varžybinių socialinių įgūdžių indeksas yra $3,34 \pm 0,59$ balo, o vyresniųjų moksleivių – $3,41 \pm 0,45$ balo. Šniras (2005) nustatė, kad 10–12 m. bei 13–15 m. moksleivių, lankančių krepšinio treniruotes, visų varžybinių socialinių įgūdžių vidurkiai yra tarp trijų ir keturių balų ir kad tiriamųjų moksleivių varžybiniai socialiniai įgūdžiai gali būti vertinami kaip vidutiniai.

Šniras (2005) padarė išvadą, kad skirtumo nebuvimą tarp varžybinių socialinių įgūdžių lemia vienodas tiek 10–12 m., tiek 13–15 m. moksleivių, lankančių krepšinio treniruotes požiūris į varžybinių socialinių įgūdžių svarbą.

4 lentelė. **Krepšinio sporto mokyklų skirtingo amžiaus moksleivių varžybinių socialinių įgūdžių statistiniai rodikliai (Šniras, 2005/15 priedas/192 p.).**

Socialiniai įgūdžiai	Vietovė	n	M	SD		t	p
Kodavimo įgūdis	10 – 12 m	249	3,15	0,66		-	0,158
	13 – 15 m	158	3,24	0,63		1,413	
Dekodavimo įgūdis	10 – 12 m	249	3,29	0,66		-	0,021
	13 – 15 m	158	3,44	0,65		2,323	
Savikontrolė socialinėje sąveikoje	10 – 12 m	249	3,17	1,00		0,953	0,341
	13 – 15 m	158	3,09	0,69			
Emocinė reakcija į kitus	10 – 12 m	249	3,69	0,72		-	0,053
	13 – 15 m	158	3,82	0,55		1,938	
Varžybiniu socialinių įgūdžių indeksas	10 – 12 m	249	3,34	0,59		-	0,243
	13 – 15 m	158	3,41	0,45		1,170	

1.3. Jaunųjų sportininkų varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai – vietovės aspektas

Šniras (2005) savo disertacijoje išanalizavo krepšinio sporto mokyklų moksleivių ne tik varžybinių socialinių, bet ir varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių (1. sugebėjimo didinti varžybinę motyvaciją, 2. sugebėjimo pasitikėti savimi, 3. sugebėjimo stabilizuoti emocinę būseną, 4. sugebėjimo bendrauti, 5. sugebėjimo numatyti) ir išvestinio varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių rodiklio – varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių indekso raišką. Šniras (2005) nustatė, kad, kad miestų ir rajonų moksleivių varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių lygio įvertinimai statistiškai patikimai nesiskyrė (žr. 5 lentelę). Mokslininkas nustatė, kad socialinių psichologinių įgūdžių vertinimo vidurkiai svyruoja nuo 2,57 balo iki 4,03 balo ir įrodė kad, miestų ir rajonų krepšinio mokyklas lankančių jaunųjų krepšininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių lygis skirtingai vertinamas. Tiek miestų, tiek rajonų jaunieji krepšininkai žemiausiai vertino sugebėjimą numatyti (atitinkamai $2,60 \pm 0,63$ ir $2,57 \pm 0,53$ balo). Aukščiausiai buvo įvertintas miesto ir rajono jaunųjų krepšininkų gebėjimas didinti varžybinę motyvaciją ($4,03 \pm 0,66$ balo – miestų ir $4,02 \pm 0,62$ balo – rajonų). Šniras (2005) nustatė, kad ir miestų ir rajonų moksleiviai palankiai vertino sugebėjimą pasitikėti savimi, sugebėjimą stabilizuoti emocinę būseną, sugebėjimą bendrauti. Pakankamai aukštą varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių lygį parodė ir aukštas varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių indeksas ($3,57 \pm 0,51$ balo – miestų ir $3,59 \pm 0,44$ balo – rajonų moksleivių) (Šniras 2005).

5 lentelė. **Miestų ir rajonų krepšinio sporto mokyklų moksleivių varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių statistiniai rodikliai (Šniras, 2005/11 priedas/188 p).**

Socialiniai įgūdžiai	Vietovė	n	M	SD	t	p
Sugebėjimas didinti varžybinę motyvaciją	Miestas	274	4,03	0,66	0,215	0,830
	Rajonas	133	4,02	0,62		
Sugebėjimas pasitikėti savimi	Miestas	274	3,92	0,68	0,259	0,795
	Rajonas	133	3,90	0,67		
Sugebėjimas stabilizuoti emocinę būseną	Miestas	274	3,57	0,59	- 1,038	0,300
	Rajonas	133	3,64	0,63		
Sugebėjimas bendrauti	Miestas	274	3,75	0,67	- 0,872	0,384
	Rajonas	133	3,81	0,61		
Sugebėjimas numatyti	Miestas	274	2,60	0,63	0,591	0,55
	Rajonas	133	2,57	0,53		
Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių indeksas	Miestas	274	3,57	0,51	- 0,213	0,831
	Rajonas	133	3,59	0,44		

1.4. Sportininkų varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai – amžiaus aspektas

Šniras (2005) nustatė, kad 10–12 m. ir 13–15 m. moksleiviai statistiškai patikimai skyrėsi pagal keturių (iš 5) varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių lygį: sugebėjimą didinti varžybinę motyvaciją ($p < 0,05$), sugebėjimą pasitikėti savimi ($p < 0,05$), sugebėjimą stabilizuoti emocinę būseną ($p < 0,05$), sugebėjimą numatyti ($p < 0,01$) (žr. 6 lentelę). Šniras (2005) nustatė, aukštesnį kai kurių jaunesnių moksleivių varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių lygį palyginus su vyresniaisiais moksleiviais. Šiuos skirtumus Šniras (2005) pagrindžia tuo, kad jaunesnių moksleivių neslegia didelis atsakomybės jausmas, nes jiems dažniausiai dar netenka dalyvauti aukštesnio rango varžybose.

Šniras (2005/81 p.) nustatė, kad tiek 10–12 m., tiek 13–15 m. moksleiviai žemiausiai vertino sugebėjimo numatyti (atitinkamai $2,52 \pm 0,60$ ir $2,71 \pm 0,56$ balo). Aukščiausiai yra įvertintas moksleivių sugebėjimas didinti varžybinę motyvaciją ($4,090 \pm 0,68$ balo – 10–12 m. ir $3,93 \pm 0,58$ balo – 13–15 m.). Šniras (2005) pažymi, kad ir 10–12 m. ir 13–15 m. moksleiviai

palankiai vertino sugebėjimą didinti varžybinę motyvaciją, sugebėjimą pasitikėti savimi, sugebėjimą stabilizuoti emocinę būseną, sugebėjimą bendrauti.

6 lentelė. **Krepšinio sporto mokyklų skirtingo amžiaus moksleivių varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių statistiniai rodikliai (Šniras, 2005/14 priedas/81 p.).**

Socialiniai įgūdžiai	Vietovė	n	M	SD	t	p
Sugebėjimas didinti varžybinę motyvaciją	10 – 12 m	249	4,09	0,68	2,398	0,017
	13 – 15 m	158	3,93	0,58		
Sugebėjimas pasitikėti savimi	10 – 12 m	249	3,97	0,69	2,297	0,022
	13 – 15 m	158	3,81	0,66		
Sugebėjimas stabilizuoti emocinę būseną	10 – 12 m	249	3,65	0,64	2,099	0,036
	13 – 15 m	158	3,52	0,54		
Sugebėjimas bendrauti	10 – 12 m	249	3,80	0,66	1,297	0,195
	13 – 15 m	158	3,72	0,64		
Sugebėjimas numatyti	10 – 12 m	249	2,52	0,60	- 3,215	0,001
	13 – 15 m	158	2,71	0,56		
Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių indeksas	10 – 12 m	249	3,60	0,51	1,338	0,182
	13 – 15 m	158	3,54	0,45		

1.5. Socialinių įgūdžių ugdymas sportinės veiklos kontekste

Socialinių įgūdžių ugdymas (socialinis ugdymas) sportinės veiklos kontekste yra susijęs su humanizmo idėjomis, nes sportuojant gali būti lavinami socialiniai įgūdžiai (Šniras, 2005). Šniras (2005) teigia, kad sportuojant gali būti lavinami šie socialiniai įgūdžiai:

1. bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdis. Futbolininkai žaisdami, atlikdami kitokius pratimus komunikuoja tarpusavyje, derina veiksmus aikštelėje su komandos draugais siekiant bendro tikslo, mokosi išklausyti, siekti bendrų komandinių tikslų;
2. emocinės kontrolės įgūdis. Sportuojant mokomasi valdyti pyktį, nerimą, nusivylimą, stresą bei tinkamai reaguoti į savo ir komandos draugų klaidas, pergalės ir pralaimėjimus;
3. empatijos ir pagarbos įgūdis. Ugdomas gebėjimas suprasti, paguosti komandos draugus, palaikyti juos nesėkmės atveju bei gerbti varžovus;
4. nustatytų, reikalavimų, taisyklių laikymosi įgūdis. Sporte galioja griežtos taisyklės ir disciplina, kurios moko gerbti nustatytą tvarką bei autoritetus;
5. pasitikėjimo savimi įgūdis. Įveikti fiziniai iššūkiai ir pasiekti tikslai tiesiogiai stiprina asmens savivertę;

6. sprendimų priėmimo įgūdis. Dinamiškos žaidimo situacijos reikalauja greitai mąstyti, priimti atsakomybę ir priimti sprendimus esant spaudimui.

1.6. Paauglystės etapo charakteristika ir sąsajos su socialiniu ugdymu

Anot Žukauskienės (2012) raidos psichologai paprastai skaido žmogaus gyvenimą į tam tikrus laiko periodus. Mokslininkė (2012, 19 p.) teigia kad: „Amžiaus periodizacija literatūroje kiek skiriasi, priklausomai nuo periodizacijos kriterijaus ar atskiros šalies psichologinės mokyklos tradicijų“. Jovaiša (2007, 242 p.) pabrėžia, kad: „Metų ribos svyruoja dėl daugelio veiksnių: bendro vystymosi tempo, klimato zonų poveikio, akceleracijos, miesto ir kaimo sąlygų.

Paauglystės amžiaus tarpsnio ribos apibrėžiamos skirtingai. Pavyzdžiui Augis, Kočiūnas, (1993) teigia, kad šis laikotarpis apima 10–16 m. amžiaus tarpsnį, Stonkus (2004, 2007) 11–15 m. amžiaus tarpsnį, Jovaiša (2007) – 12–15 (16) m. amžiaus tarpsnį, Žukauskienė (2012) 12–18 m..

Detaliausią, mūsų nuomone, paauglystės amžiaus tarpsnio periodizaciją teikė Jovaiša (2007). Mokslininkas įvardijo šiuos paauglystės etapus: priešpubertetinis (11–12 m.), ankstyvojo puberteto (berniukai subręsta 14–16 m. amžiaus tarpsnyje), vėlyvojo puberteto arba adolescencijos (17–18 m.) tarpsniai.

Pastebimi šie fizinio vystymosi pokyčiai (Jovaiša, 2007; Žukauskienė, 2012):

1. staigiai didėja ūgis ir svoris;
2. greitai auga galūnių kaulai;
3. raumenys vystosi lėčiau negu kaulai;
4. ilgėja kraujagyslių tinklas;
5. auga širdies raumuo.

Fizinio vystymosi pokyčiai vykstantys nevienodai (ne tuo pačiu laiku) sukelia šias problemas (Jovaiša, 2007; Žukauskienė, 2012):

1. blogėja judesių koordinacija dėl kaulų greitesnio augimo palyginus raumenų augimu;
2. širdis nepajėgia pakankamai aprūpinti krauju smegenų dėl kraujagyslių tinklo greitesnio ilgėjimo palyginus su širdies raumenų galingumo didėjimo.

Psichiniai pokyčiai:

6. randasi suaugusio žmogaus savimonė, ima formotis nauji santykiai su aplinka, noras, kad suaugusieji laikytų paauglį ne vaiku, elgtųsi su juo kaip su suaugusiuoju;

7. jeigu lygiateisių santykių su suaugusiais nėra, paauglys dažnai net ir neleistinomis priemonėmis demonstruoja asmeninį suaugusiojo žmogaus statusą: ima niekinti suaugusiuosius, vengti jų draugystės, artumo. Jo draugai – bendraamžiai;

8. domimasi priešinga lytimi taip pat ir savo, kyla noras seksualiai pasitenkinti. Draugystė suprantama kaip ištikimybė, paslapčių saugojimas;
9. ryškus maksimalizmas;
10. įvairius dalykų mokymasis diferencijuoja interesus;
11. domimasi žymiais žmonėmis, reikšmingais įvykiais, nuotykiomis;
12. mokyklos interesą keičia gyvenimo., praktinės veikos interesai;
13. atitinkamos socialinės sąlygos lemia poreikį greičiau įgyti specialybę ir savarankiškai gyventi. Daugeliui paauglių iškyla būtinumas rinktis profesiją;
14. jie dar nėra pakankamai savarankiški, nes menka gyvenimo patirtis, apie save daugiausiai sprendžia pagal kitų nuomonę;
15. psichinius pakitimus lemia ne vien pubertetas (lytinis subrendimas), bet ir socialinė aplinka, ypač ugdymas. Jovaiša.

1.7. Paauglių požiūrio į varžybinius socialinius įgūdžius ypatumai ir jų lavinimą

Šio amžiaus sportininkų požiūriui didelę įtaką daro jų psichologinė raida:

1. draugų autoritetas. Komandos draugų nuomonė šiuo laikotarpiu dažnai tampa svarbesnė už trenerio ar tėvų nuomonę. Jei komandoje vyrauja palaikanti kultūra, žaidėjai socialinius įgūdžius vertina labai teigiamai;
2. konkurencija ir bendradarbiavimas: 14–15 m. amžiuje prasideda stipri vidinė konkurencija dėl vietos pagrindinėje sudėtyje. Tai gali sukelti prieštaravimą – žaidėjas supranta bendradarbiavimo naudą, tačiau asmeninis noras pasirodyti geriau už kitus kartais slopina empatiją ir dalijimąsi kamuoliu;
3. kritiškas savęs vertinimas. Paaugliai yra linkę jautriai reaguoti į kritiką. Todėl varžybiniai socialiniai įgūdžiai (pavyzdžiui, konstruktyvios pastabos dėl veiksmų aikštėje, dėl elgesio) gali būti priimami kaip asmeninis puolimas, jei nėra išugdytas gebėjimas priimti grįžtamąją ryšį (Smart & Sanson, 2003; Šukys, 2006) Lietuvos futbolo federacija;
4. trenerio vaidmuo formuojant futbolininkų požiūrį į varžybinius socialinius ir varžybinius socialinius psichologinius įgūdžius. Sportininkų požiūrį į socialinę elgseną tiesiogiai formuoja trenerio elgesys. Jei treneris baudžia tik už technines klaidas, bet ignoruoja patyčias ar bendradarbiavimo stoką, žaidėjai nustoja vertinti socialinius įgūdžius kaip svarbius pergalei pasiekti;
5. socialinių ir komunikacinių įgūdžių sąsajos su rezultatais. Geresnius socialinius ir komunikacinius įgūdžius turinčios komandos demonstruoja didesnę psichologinę atsparumą varžybų metu. (14–15 m. futbolininkų požiūris į varžybinius socialinius įgūdžius, Lietuvos sporto universitetas).

1.8. Futbolo tinkamumas paaugliams, paauglių socialinių įgūdžių ugdymui

Futbolas yra viena efektyviausių priemonių 14–17 m. paauglių socialiniams įgūdžiams lavinti, nes šiuo jautriu raidos laikotarpiu jiems itin svarbi bendraamžių grupė, saviraiška ir savo vietos sociume paieška (Gražulis, 2011).

Lietuvoje veikiančios futbolininkų rengimo programos orientuotos dvejomis kryptimis. Pirmoji kryptis, futbolo, kaip socialinio įrankio naudojimas, orientuojantis į santykių kūrimą, bet ne į sportinius rezultatus. Antroji kryptis futbolo pratimų, žaidimo pasitelkimas sportiniams rezultatams siekti, o tuo pačiu ir santykiams kurti.

Šiame amžiaus tarpsnyje (14–17 m.) vyksta aktyvus asmenybės tapatumo formavimasis ir kyla nemažai vidinių bei tarpasmeninių konfliktų. Futbolas padeda spręsti šiuos iššūkius per praktinę veiklą, judesius, žaidimą, malonių emocijų patyrimą.

Futbolo žaidimo, rungtyniavimo rezultatą lemia:

1. komandinis darbas ir bendra atsakomybė;

Visiškas tarpusavio priklausomumas. Skirtingai nuo individualių sporto šakų, futbolo aikštėje sėkmė priklauso nuo visų žaidėjų. Paaugliai išmoksta suprasti, kad kiekvieno klaida ar laimėjimas yra bendras.

Vaidmenų pasiskirstymas. Gynėjai, saugai, puolėjai – kiekvienas turi savo užduotis. Tai ugdo suvokimą apie skirtingas atsakomybes ir pareigas visuomenėje.

2. emocinis intelektas ir savikontrolė;

Konstruktivus pykčio valdymas. Paauglystėje emocijos būna itin stiprios. Futbolas moko nepasiduoti provokacijoms, suvaldyti agresiją po teisėjo švilpuko ar varžovo pražangos (DI Emocijų stiprumas ar tiriamieji pripažįsta emocinį nestabilumą? Vienas iš veiksmų – geltonos raudonos kortelės, įspėjimai)

3. Sveika reakcija į nesėkmes.

Paaugliai labai jautriai reaguoja į pralaimėjimus. Futbolas suteikia saugią aplinką mokytis priimti pralaimėjimą, analizuoti klaidas ir judėti toliau.

Be to, sportavimas gali skatinti psichosocialinį asmenybės vystymąsi – t. y. didinti:

1. emocinį pastovumą;
2. pasitikėjimą savo sugebėjimais;
3. savigarbą (Šniras 56 psl./ pastraipa kartojasi ir metodikoje).

Šniras (2005) pabrėžia, kad sportuojantis moksleivis neįvaldęs socialinių įgūdžių reikiamu lygiu sunkiau: 1) atliks užduotis, 2) įgyvendins jam keliamus ugdymo tikslus. (Šniras perdaryta 1 išvada 135 psl.).

Šniras (2005) išskiria du esminius tinkamo socialinių įgūdžių lavinimo realiose gyvenimo sąlygose kriterijus:

1. įgūdžiai turi būti ugdomi kompleksiskai ir laipsniškai;
2. moksleivis turi mokėti įvertinti ir pastiprinti savo elgesį.

Reikiama elgsena stiprinama tinkamai elgiantis kasdieninėse, natūraliose gyvenimo situacijose bei sporto treniruotėje. Sporto treniruotėje susidaro daugybė natūralių, spontaniškų, sudėtingų situacijų, kuriose jaunas futbolininkas turi tinkamai reaguoti ir elgtis. Šniras (2005) pabrėžia, kad būtent sporto treniruotė yra puikiausia socialinių įgūdžių ugdymo mokykla (Šniras perdaryta 1 išvada 135 psl.).

Šniras (2005, 135 psl.) teigia, kad: „Sportuojančio moksleivio socialinei raidai yra vienodai svarbūs įvairūs socialiniai įgūdžiai (visas socialinių įgūdžių kompleksas, sudarytas iš sąlygiškai išskirtų socialinių įgūdžių grupių): doroviniai socialiniai įgūdžiai, esminiai socialiniai įgūdžiai, situaciniai socialiniai įgūdžiai, varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai, varžybiniai socialiniai įgūdžiai“.

Šniras (2005) ugdomuoju eksperimentu pagrindė krepšinį žaidžiančių 10–15 m. moksleivių kompleksinio sportuojančių moksleivių socialinių įgūdžių ugdymo modelio, kuriame doroviniams įgūdžiams ugdyti skiriama 12 proc., esminiems socialiniams įgūdžiams – 20 proc., situaciniams socialiniams įgūdžiams – 40 proc., varžybiniams socialiniams psichologiniams įgūdžiams – 16 proc., varžybiniams socialiniams įgūdžiams – 12 proc. sporto pratybų laiko, efektyvumą (Šniras 2005/ perdaryta 3 išvada/ 135 psl.).

Šniras (2005) ugdomuoju eksperimentu, taikydamas du socialinių įgūdžių ugdymo metodus (7 lentelė), siekė įvertinti nepriklausomo kintamojo (socialinių įgūdžių ugdymo programos) poveikį varžybiniams socialiniams psichologiniams įgūdžiams; varžybiniams socialiniams įgūdžiams (žr. 7 lentelę).

7 lentelė. Socialinių varžybinių įgūdžių struktūra remiantis Šniru (2005).

Socialiniai įgūdžiai		
Įgūdžių grupės	Įgūdžiai	Įgūdžių ugdymo metodai
Varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai	Bendradarbiavimo (bendravimo?)	Modeliavimo treniruotė
	Emocinės būsenos stabilizavimo	Vaidybinis žaidimas
	Numatymo	Relaksacijos treniruotė
	Pasitikėjimo savimi	Vaidybinis žaidimas
Varžybiniai socialiniai įgūdžiai	Dekodavimo įgūdis	Vaidybinis žaidimas
	Emocinė reakcija į kitus	Vaidybinis žaidimas
	Kodavimo įgūdis	Vaidybinis žaidimas
	Savikontrolė socialinėje sąveikoje	Vaidybinis žaidimas

2.1. Socialinių įgūdžių ugdymo metodai

Šniras (2005/66 p.) išskiria ir apibūdina aštuonis socialinių įgūdžių ugdymo metodus. Teoriniame lygmenyje metodų apibūdinimas atrodo gerai, tačiau didžiausias abejones kelia šių socialinių įgūdžių lavinimo metodų praktinis pritaikymas.

Socialinių įgūdžių vaidybinių žaidimų ugdymo metodo paskirtis modeliuoti realų elgesį ir sukurti saugesnę atmosferą elgesio alternatyvų išplėtimui. Būtent šia žaidimų su dramatizacijos elementais rūšimi rėmėsi M. Vorvergas (M. Vorwerk, 1980). Per vaidybinių žaidimą, pagal M. Vorvergą (1980) individas yra „įstumiamas“ į situacijas, kurios atitinka jo realią ir reikšmingą veiklą, ir jam iškeliamas būtinumas keisti nuostatas, kad ateityje galėtų optimizuoti savo elgesį galimose panašiose situacijose per rungtynes (Šniras 2005, 66 p.).

Operaciniai žaidimai – tai žaidimai, kurie analogiški probleminių situacijų analizės metodams. Tačiau skirtingai nuo spontaniško, laisvo diskusijų aptarimo, lydimu subjektyvaus vadovo vertinimo, operaciniai žaidimai turi iš anksto numatytą „scenarijų“ ir reglamentuotą „gerų“ ir „negerų“ sprendimų vertinimo algoritmą. Vadinas, pratybų dalyvis gali tiesiogiai matyti savo sprendimo pasekmes. Tai padeda didinti socialinę kompetenciją (Šniras, 2005).

Judrieji žaidimai – žaidimų grupė, bei sąmoninga žmogaus veikla, kurioje vyrauja pagal nustatytas arba laisvai pasirinktas taisykles atliekami įvairūs judėjimo veiksmų: ėjimas, bėgimas, šuoliai, metimai, daiktų nešimas (Stonkus, 2002, Šniras, 66 p. 2005).

Mažųjų grupių metodas – tai ugdymo metodas, kai besimokantys asmenys grupuojami, kad bendradarbiaudami siektų tiek akademinį, tiek socialinių tikslų, įtvirtintų turimas žinias ar įgūdžius (Teresevičienė, 1997; Teresevičienė, Gedvilienė, 2000). Mažoji grupė – tai palyginti nedidelė tarpusavyje tiesiogiai bendraujančių ir sąveikaujančių žmonių bendrija (Augis, Kočiūnas, 1993; Šniras 2005 66 p.).

Modeliavimo treniruotė – tai toks ugdymo metodas, kai dirbtinai sukuriamos stresą keliančios situacijos. Į treniruotę gali būti pakviečiami moksleivių tėvai, artimieji ar bendraklasiai. Laikomasi prielaidos, kad modeliavimo treniruotė skatina varžybinę motyvaciją (Šniras, 2005 66 p.).

Jautrioji treniruotė – tai toks ugdymo metodas, kurio pagrindiniai komponentai yra savęs supratimo, jautrumo ir empatijos (sugebėjimo įsijauti į kito žmogaus vidinį pasaulį) treniravimas. Ypatybė, skirianti šį metodą nuo kitų, yra grupės narių savarankiškumo siekimas. Metodas pagrįstas ne intelekto aktualizacija, o dalyvių jausmų ir emocijų išreiškimu. Jautrioji treniruotė neturi aiškaus išankstinio tikslo. Grupės vadovas čia atlieka tik specifinį bendravimo skatintojo vaidmenį. Pats mokomasis efektas gaunamas iš dalyvių bendravimo, o ne iš pratybų vadovo. Treniruotės dalyvių santykiai vystosi „savaime“. Jei pratybų pabaigoje kiekvienas

dalyvis sugeba žodžiais, mimika, gestais išreikšti savo jausmus, tinkamai vertinti savo ir kitų elgesį, tai manoma, kad pratybos buvo veiksmingos (Kočiūnas, 1999; Šniras 2005 66 p.).

Relaksacijos treniruotė – tai psichinės įtampos sumažinimo metodas, kai ugdomosios programos dalyvis, išlaikydamas lėtą ir lengvą kvėpavimą turi paeiliui atpalaiduoti tam tikras raumenų grupes (Martens, 1999, 2000a, 2000b; Šniras, 2005).

Vaizduotės treniruotė – yra vaizdinių kūrimo potyris, panašus į jutiminį potyrį (regėjimą, lytėjimą, klausymą), bet kylantis nesant įprasto išorinio dirgiklio. Vaizdinių kūrimas – tai daugiau nei vien potyrio vizualizavimas, mąstymas vaizduotėje, nors vizualizavimas paprastai yra dominuojantis jausmas (Martens, 1999; Šniras 2005).

Varžybinių socialinių įgūdžių lygio priklausomybė nuo vietovės

Pastaruoju metu mokslo darbuose dažnai taikoma daugiafaktorinė duomenų analizė. Todėl Šniras (2005), siekdamas išanalizuoti ne tik varžybinių socialinių gūdžių lygio priklausomybę nuo amžiaus ir vietovės atskirai, bet ir amžiaus ir vietovės sąveikos reikšmę, taikė daugiafaktorinės dispersinės analizės procedūrą (MANOVA). Taikydamas šį matematinės statistikos metodą mokslininkas nustatė, statistiškai patikimą ($p < 0,01$) amžiaus ir vietovės sąveikos reikšmę 10–15 metų krepšininkų kodavimo įgūdžiui (gebėjimui perduoti informaciją per varžybas komandos draugams ar varžovams), dekodavimo įgūdžiui (gebėjimui priimti ir apdoroti informaciją iš komandos draugų ar varžovų per varžybas, emocinei reakcija į kitus (gebėjimui kontroliuoti ir reguliuoti emocinę būseną ir jos išraišką atsakant į komandos draugų ar varžovų poveikį).

Gauti Šnir (2005) tyrimo rezultatai patvirtina didelę amžiaus ir vietovės sąveikos reikšmę varžybiniams socialiniams įgūdžiams, nes mokslininkas nustatė ir statistiškai patikimą amžiaus ir vietovės sąveiką su apibendrintu varžybinių socialinių įgūdžių rodikliu varžybinių socialinių įgūdžių indeksu. Atsižvelgdamas į tokius tyrimo rezultatus Šniras (2005) daro išvadą, kad ugdomoji varžybinė aplinka (miestai ir rajonai), lemia vienus ar kitus bręstančios asmenybės (10–12 m. ir 13–15 m. krepšininkų) veiksmus, lavina varžybinius socialinius įgūdžius.

Šniras (2005) nustatė, kad nuo krepšininkų amžiaus ir vietovės sąveikos statistiškai patikimai ($p < 0,01$) priklauso varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių (pasitikėjimo savimi, emocinės būsenos stabilizavimo, bendravimo, savo komandos draugų ir varžovų veiksmų numatymo) raiška. Tačiau amžiaus ir vietovės poveikis apibendrintam varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių indeksui nenustatytas ($p > 0,05$).

2. TYRIMO METODOLOGIJA

2.1. Teorinis darbo idėjos pagrindimas

Tyrimas grindžiamas šiomis metodologinėmis nuostatomis:

1. Humanistinės Rogerso pedagogikos principais grįstu 14–17 m. futbolininkų ugdymu. Humanistinės pedagogikos ir psichologijos metodologinė nuostata įtvirtina esminę tiesą: harmoningas asmenybės augimas ir saviraiška yra aukščiausia vertybė Rogers (1969). Šis požiūris tampa kertiniu 14–17 m. futbolininkams, išgyvenantiems jautrų identiteto paieškų tarpinį. C. Rogerso principų puoselėjimas futbolo aikštėje sukuria erdvę natūraliam jaunuolių lyderystės skleidimuisi, vidinei iniciatyvai ir brandžiai atsakomybei už savo sprendimus žaidimo metu. C. Rogersas (1961) pabrėžė, kad „galingiausia paskata tobulėti slypi pačiame individe“, todėl trenerio užduotis yra ne mechaniškai programuoti žaidėją, o padėti šiai vidinei jėgai išsivystyti.

Kai treneris spinduliuoja emocinį stabilumą ir besąlygišką priėmimą, ši ramybė persiduoda ir patiems žaidėjams. Aikštėje užgimsta gilus tarpusavio supratimas ir empatija. Kaip teigė Rogersas (1961), „būti empatiškam – tai matyti pasaulį kito akimis, o ne vertinti jį iš šalies“. Vedami šio principo, jaunuoliai palaiko vienas kitą jautria kūno kalba, padrašinančiu žvilgsniu ar plojimu, o po skaudžių klaidų rūbinėje ar aikštėje nelieka vietos gėdinimui ar tarpusavio rietenoms. Autentiškumu grįstas ugdymas įgalina paauglius priimti savo kylančias emocijas ir transformuoti pyktį į konstruktyvią jėgą (Rogers, 1981). Tai išlaisvina nuo impulsyvios agresijos, stumdymosi ar destruktivių replikų teisėjams, varžovams bei komandos draugams.

Nors 14–17 m. futbolininkai nuolat išgyvena išorinį tėvų, draugų ir skautų vertinimo spaudimą, trenerio sukurta psichologiškai saugi aplinka tampa jų užuovėja. Remiantis Rogerso (1961) įžvalga, „žmogus negali vystytis ir keistis, kol jis nesijaučia visiškai priimtas toks, koks yra“. Saugumo jausmas ištirpdo raumenų įtampą bei paralyžiuojantį stresą lemiamais momentais. Žinodamas, kad klaida nesumažins jo vertės trenerio ar komandos akyse, jaunas futbolininkas išlaisvina savo kūrybiškumą – jis drąsiai renkasi nestandartinius, originalius judesius, nebijo eiti į dvikovas „vienas prieš vieną“ ir atlikti rizikingus, bet rungtynių eigą laužančius perdavimus. Ši individuali žaidėjų laisvė transformuoja ir visos komandos būtį: aikštėje matome ne mechaniškai nurodymus vykdančią grupę, o lengvai judantį, kuriantį ir gyvą bendruomeninį organizmą.

Ši dvasia išlaikoma ir kritiniais rungtynių momentais. Pagal Rogers (1961), per pertrauką tarp kėlinių treneris atsisako autoritarinio diktato ir tampa fasilitatoriumi – jautriu futbolo patirties palengvintoju. Autorius yra taikliai pastebėjęs: „Aš supratau, kad nieko negaliu tiesiogiai išmokyti kito moralės ar elgesio. Aš galiu tik sukurti sąlygas jo paties mokymuisi“

(Rogers, 1969). Užuoat gėdinės ar rėkės, treneris-fasilitatorius suteikia paaugliams emocinį saugumą ir laisvą erdvę patiems išgyventi bei suprasti aikštėje vykstančius procesus. Tokia pertrauka tampa papildomu streso šaltiniu – ji transformuojasi į saugią salą, kurioje nurimsta varžybinis nerimas ir atgimsta vidinis žaidėjų tikėjimas savimi.

2. Socialinių įgūdžių ugdymas sportinėje veikloje humanizmo kontekste. Socialinių įgūdžių ugdymas sportinės veiklos kontekste yra neatsiejamai susijęs su humanizmo idėjomis. Sportuojant ir intensyviai rungtyniaujant, fizinis vyksmas transformuojasi į socialinę erdvę, kurioje kryptingai lavinami tiek varžybiniai socialiniai, tiek socialiniai-psichologiniai įgūdžiai. Humanistinė paradigma sporte leidžia pamatyti, kad varžybos yra ne tik techninių-taktinių veiksmų demonstravimas, bet ir gilus bei kompleksiškas tarpusavio sąveikos procesas. Kaip teigia šiuolaikiniai sporto mokslininkai, humanizmu grįstas treniravimas (angl. humanistic coaching) yra į sportininką orientuotas ugdymo modelis, nukreiptas į visapusišką asmenybės auginimą, kurio metu žaidėjai yra įgalinami patys analizuoti situacijas, mąstyti ir priimti svarbius sprendimus (Lombardo, 1999; Falcão ir kt., 2020). Būtent emocinės įtampos fone jaunuoliai mokosi empatijos, bendradarbiavimo, konstruktyvaus konfliktų sprendimo ir emocinės savireguliacijos.

Mokslinėje literatūroje išskiriama, kad tradiciniai, į autoritarizmą ir tik į pergalę orientuoti treniravimo metodai dažnai slopina paauglių vidinę motyvaciją ir didina perdegimo riziką (Lombardo, 1999). Priešingai, humanistinis požiūris keičia paties trenerio vaidmenį: jis iš informacijos pateikėjo ir kontrolieriaus tampa mokymosi proceso fasilitatoriumi, gebančiu dalytis atsakomybe su žaidėjais ir skatinančiu jų autonomiją (Falcão ir kt., 2020). Šiame kontekste varžybiniai socialiniai įgūdžiai (verbalinė ir neverbalinė komunikacija aikštėje, konstruktyvus elgesys konfliktinėse situacijose su teisėjais ar varžovais) vystosi kartu su varžybiniais socialiniais-psichologiniais įgūdžiais (gebėjimu reguliuoti komandos emocinį klimatą po klaidų, savitarpio pasitikėjimu ir streso valdymu). Šiuolaikiniai tyrimai jaunimo sporto psichologijoje patvirtina, kad kai paaugliai jaučia nuoširdų trenerio rūpestį jais kaip asmenybėmis, o ne tik kaip sportiniais vienetais, sustiprėja jų santykių pasitikėjimas, atsakomybės jausmas bei gebėjimas konstruktyviai bendradarbiauti aikštėje (Falcão ir kt., 2020). Tokiu būdu kryptingas humanistinių principų taikymas tiesiogiai koreliuoja su C. Rogerso (1969) akcentuojamu harmoningos asmenybės brendimu ir sukuria prielaidas pozityviam jaunimo vystymuisi per sportą.

3. Socialinio išmokimo teorijos integracija futbolininkų ugdyme. Humanistinius ugdymo principus sporte reikšmingai papildė Socialinio išmokimo teorija, teigianti, kad socialiniai veiksniai, ypač kitų asmenų elgesio stebėjimas ir imitavimas, yra esminiai individo mokymuisi bei elgsenos formavimuisi (Bandura, 1986). Stebint ir modeliuojant kitų elgesį

socialinėje grupėje, į kurią asmenį įtraukia jo mėgstama veikla – futbolas, galima efektyviai išlavinti rungtynėms reikalingus socialinius įgūdžius. 14–17 m. paaugliams ši aplinka tampa kritine socializacijos erdve, kurioje jie aktyviai ieško sektinų pavyzdžių. Šiame kontekste treneris tampa pirminiu elgesio modeliu (Smith, R. E., & Smoll, F. L., 2007) jei jo elgsena varžybų metu pasižymi ramybe, empatija ir pagarba (pagal C. Rogersą), žaidėjai natūraliai perima ir savo elgesyje replikuoja šiuos pozityvius modelius. Priešingu atveju, stebėdami agresiją ar autoritarinį spaudimą, jaunuoliai imituoja destruktivias tarpusavio sąveikos formas. Be to, stebėdami vyresnių ar autoritetinių komandos draugų (pvz., kapitonų) neverbalinį palaikymą po klaidų, kiti futbolininkai internalizuoja šiuos veiksmus, o tai tiesiogiai formuoja visos komandos socialinį-psichologinį klimatą ir bendradarbiavimu grįstą žaidimo braižą (Bandura, 1986).

4. Elgesio vystymo grupių teorijos taikymas futbolininkų socialinių įgūdžių ugdyme

Teorinius humanistinio ir socialinio išmokimo modelius praktiškai papildė elgesio vystymo grupių teorija (Argyle, 1972; 1980; 1981). Ši koncepcija pabrėžia išmokimą, besiremiantį tikslingu elgesio modeliavimu, bei išskiria grįžtamąjį ryšį kaip esminį ir pagrindinį socialinių įgūdžių įsisavinimo veiksnį (Argyle, 1981). Pagal Argyle (1972, 1980, 1981), socialiniai įgūdžiai yra apibūdinami kaip adaptyvūs ir adekvatus elgesys, kurio efektyvumą pripažįsta ne tik pats asmuo, bet ir kiti grupės nariai. Futbolo komandos kontekste tai reiškia, kad jaunuolio socialinis įgūdis (pavyzdžiui, konstruktyvus palaikymas po klaidos) yra laikomas sėkmingu tada, kai jį kaip adekvatų pripažįsta komandos draugai ir treneris, taip sustiprindami bendrą grupės sanglaudą.

Šioje teorijoje vaidmenų žaidimai ir įvairios specifinės užduotys įvardijamos kaip pagrindinės darbo technikos, padedančios ugdyti socialinius įgūdžius (Lieberman, 1970; Goldstein, 1973; Drum, Knoff, 1977; Vorwerk, 1980). 14–17 m. futbolininkų rengimo procese tai gali būti tiesiogiai integruojama į treniruočių veiklą. Pavyzdžiui, modeliuojant varžybines situacijas, žaidėjams gali būti skiriamos specialios užduotys (pvz., „atsidurti kapitono vaidmenyje ir nuraminti komandą po praleisto įvarčio“ arba „reaguoti į teisėjo klaidą tik neverbaliniu susitelkimu“). Kartu su fasilituojančiu trenerio grįžtamuoju ryšiu (pagal C. Rogersą) ir pozityvaus elgesio stebėjimu (Bandura, 1986), šios technikos padeda paaugliams internalizuoti konstruktyvias elgesio formas, kurios vėliau sėkmingai transformuojasi į stabilius varžybinius socialinius-psichologinius įgūdžius rungtynių metu.

2.2. Tyrimo metodai ir jų pagrindimas

Darbe buvo taikyti šie tyrimo metodai: teorinės analizės ir apibendrinimo, anketavimo matematinės statistikos.

Teorinės analizė ir apibendrinimas. Šiuo tyrimo metodu buvo analizuojami literatūros šaltiniai ir aptariami tyrimo rezultatai.

Anketinė apklausa. Anketinės apklausos būdu tyrėme jaunųjų (14–17 m.) futbolininkų dvi labai svarbias jiems socialinių įgūdžių grupes: varžybinius socialinius įgūdžius ir varžybinius socialinius psichologinius įgūdžius.

Varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai – tokie įgūdžiai labai svarbūs, nes anot Šniro (2005) jie:

1. pagerina sportinės veiklos rezultatus;
2. didina pasitikėjimą savimi;
3. skatina pasitenkinimą savo veikla.

Varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai tiriami taikant modifikuotą varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių klausimyną (Tokunaga, Hashimoto, 2000) (žr. 1 priedą). Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių klausimyną sudaro 35 teiginiai. Kiekvienam iš penkių socialinių įgūdžių vertinti skirta po 7 teiginius, kurie vertinami penkių balų skale. Analizuojami šie varžybiniai socialiniai įgūdžiai:

1. varžybinės motyvacijos stiprinimo (žr.1 priedą). Varžybų motyvacijos stiprinimo įgūdis apibrėžiamas kaip gebėjimas sužadinti vidines jėgas varžybinei veiklai ir aktualizuoti varžybinius motyvus;
2. emocinės būsenos stabilizavimo (žr. 2 priedą). Emocinės būsenos stabilizavimo įgūdis – tai gebėjimas valdyti sustiprėjusius emocinius išgyvenimus futbolo rungtynių metu;
3. pasitikėjimo savimi (žr. 3 priedą). Pasitikėjimo savimi įgūdis – tai futbolininko gebėjimas suvokti, kad jis yra pajėgus atlikti jam keliamus, suplanuotus trenerio uždavinius ir spontaniškai, netikėtai iškylančius uždavinius, individualius sau iškeltus rungtyniavimo uždavinius;
4. bendravimo (žr. 4 priedą). Bendravimo įgūdis – tai asmens gebėjimas pasikeisti informacija, užtikrinti tarpusavio sąveiką ir įtaką varžybų metu;
5. numatymo (žr. 5 priedą). Numatymo įgūdis – tai gebėjimas prognozuoti komandos draugo ar varžovo veiksmus per futbolo pratybas ir varžybas.

Tiriamųjų imčių varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių lygį atspindėjo apskaičiuotas penkių varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių vidurkis – kurį klausimyno autoriai pavadino varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių indeksu. Įgūdžių lygis tai jo kokybės, matuojamos balais laipsnis.

Tokunagos ir Hashimoto (1988) parengtu, Tokunagos ir kt. (1991, 2000) patobulintu klausimynu naudojosi Šniras (2005) tirdamas krepšinio sporto mokyklų moksleivių socialinių įgūdžio ugdymo ypatumus. Šis mokslininkas ištyrė klausimyno patikimumą. Apklausęs 54 (26

krepšininkai 10–12 m. ir 28 krepšininkai 13–15 m.) tuos pačius krepšinio mokyklas lankančius krepšininkus du kartus mokslininkas nustatė klausimyno patikimumą. Pearson'o koreliacijos koeficientai skalėms svyravo nuo 0,69 iki 0,77. Mokslininko apskaičiuoti Cronbach'o alfa koeficientai (0,73 – bendradarbiavimo įgūdžiui, 0,72 – emocinės būsenos stabilizavimo įgūdžiui, 0,71 – numatymo įgūdžiui, 0,67 – pasitikėjimui savimi, įgūdžiui, 0,68 – varžybinės motyvacijos stiprinimo įgūdžiui) įrodo klausimyno skalių validumą.

Varžybiniai socialiniai įgūdžiai. Varžybiniai socialiniai įgūdžiai – tai įgūdžiai, susiję su žodinės ir nežodinės informacijos siuntimu ir priėmimu varžybų metu. Siekiant ištirti sportininkų socialinius varžybinius įgūdžius taikomas adaptuotas Y. Sugiyama (1999) klausimynas (žr. 6 priedą). Jį sudaro 16 teiginių, kurie vertinami penkiabale skale. Analizuojami tokie socialiniai įgūdžiai:

1. dekodavimo, įgūdis suprantamas kaip gebėjimas priimti ir apdoroti informaciją iš komandos draugų ar varžovų per varžybas;
2. emocinė reakcija į kitus įgūdis suprantamas kaip gebėjimas kontroliuoti ir reguliuoti emocinę būseną ir jos išraišką atsakant į komandos draugų ar varžovų poveikį;
3. kodavimo įgūdis suvokiamas kaip gebėjimas perduoti informaciją per varžybas komandos draugams ar varžovams;
4. savikontrolė socialinėje sąveikoje įgūdis buvo suprantamas kaip gebėjimas reguliuoti, bei koreguoti savo poelgius ir veiksmus sportinės veiklos metu.

Y. Sugiyama (1999) parengtu klausimynu naudojosi Šniras (2005) tirdamas krepšinio sporto mokyklų moksleivių varžybinių socialinių įgūdžio ugdymo ypatumus. Šis mokslininkas ištyrė klausimyno patikimumą. Apklausęs 54 (26 krepšininkai 10–12 m. ir 28 krepšininkai 13–15 m) tuos pačius krepšinio mokyklas lankančius krepšininkus du kartus mokslininkas nustatė klausimyno patikimumą. Pearson'o koreliacijos koeficientai skalėms svyravo nuo 0,65 iki 0,85. Mokslininko apskaičiuoti Cronbach'o alfa koeficientai (0,76 – kodavimo įgūdžiui, 0,68 – dekodavimo įgūdžiui, 0,74 – savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdžiui bei 0,78 – emocinės reakcijos į kitus įgūdžiui) įrodo klausimyno skalių validumą.

Jaunųjų futbolininkų varžybinius socialinius ir varžybinius socialinius psichologinius įgūdžius vertinome vadovaudamiesi 9 lentelėje pateikta sistema. Manytume, kad tokia socialinių įgūdžių vertinimo sistema vertinga apibendrinant tiriamųjų grupių gautas vidutines socialinių įgūdžių reikšmes.

8 lentelė **Jaunųjų futbolininkų socialinių varžybinių ir socialinių psichologinių varžybinių įgūdžių vertinimo sistema.**

Balų intervalas	Apvalinant gaunamas balas	Žodinis įvertinimas	Interpretacija
0 – 1,49	1	Nepatenkinami įgūdžiai	Įgūdžiai nesusiformavę, kritinės klaidos.
1,50 – 2,49	2	Patenkinami įgūdžiai	Bazinis supratimas, bet reikia nuolatinės pagalbos.
2,50 – 3,49	3	Vidutiniai įgūdžiai	Standartinis lygis, atitinka pagrindinius reikalavimus.
3,50 – 4,49	4	Geri įgūdžiai	Savarankiškas ir kokybiškas užduočių atlikimas.
4,50 – 5,00	5	Puikūs įgūdžiai	Gebėjimas mokyti kitus, inovatyvumas.

Matematinė statistika. Remdamiesi informacijos šaltiniuose (Gulbinas, 2001; Skernevičius, ir kt. 2004) teikiama medžiaga apskaičiavome šiuos matematinės statistikos rodiklius: aritmetinį vidurkį (Excel programoje žymimas: AVERAGE), imties aritmetinio vidurkio standartinę palaidą (Excel programoje žymimas: AVEDEV).

Lyginant tyrimo duomenų vidutinių reikšmių skirtumus buvo naudojamas Studento t kriterijus ($t = M1 + M2 / \sqrt{Sx1^2 + Sx2^2}$). Aritmetinių vidurkių skirtumo patikimumui nustatyti buvo naudojamas reikšmingumo lygmuo $p < 0.05$ ir $p < 0,001$. Skirtumas tarp tiriamų kintamų buvo laikomas patikimu 95 proc. ($p < 0,05$), kai apskaičiuotas $t = 1,960$, 99 proc. ($p < 0,01$), kai apskaičiuotas $t = 2,576$, 99,5 proc. ($p < 0,005$), kai apskaičiuotas $t = 2,870$, 99,9 proc. ($p < 0,001$), kai apskaičiuotas $t = 3,290$. Patikimas skirtumas išreikštas ženklų $p <$, o nepatikimas – $p >$. Visi skaičiavimai atlikti MS Excel kompiuterine programa (Gulbinas, 2001).

2.3. Tiriamieji

Tyrimui pasirinkome paauglystės amžiaus tarpsnio žaidžiančius futbolą moksleivius. Paauglystės laikotarpis – amžiaus tarpsnis nuo 10 iki 16 m. (Augis, Kočiūnas, 1993) pasirinktas todėl, kad šis periodas yra palankus socialiniams įgūdžiams ugdyti ir, be to, tai sudėtingas, pasižymintis sudėtingais fizinio ir psichinio vystymosi prieštaravimais, apibūdinamas kaip tapatumo arba vaidmenų sumaišties periodas (Erikson, 1968). Tyrimai rezultatai rodo, kad sportuojantys paaugliai taip pat stokoja socialinių įgūdžių (Saarnio, Winter, Peltonen, Kujala, Kaprio, 2002; Walsh, Hilton, Ellison, Gee, Chesney, Tomar, Ernster, 2003). Iš pastarųjų metų tyrimų matyti, kad tikslinga ir aktualu analizuoti ankstyvosios (13–15 metų) ir vėlyvosios (16–17 metų) paauglystės periodus, kuriuose vyksta didžiausi fizinės ir psichosocialinės raidos pokyčiai (Šukys, 2001). Be to, jau yra nustatyti statistiškai patikimi skirtumai tarp šių amžiaus grupių (13–

15 m. ir 16–17 m.) moksleivių pagal socialinę kompetenciją: vyresnieji moksleiviai kompetentingesni (Smart, Sanson, 2003).

Tiriamąjį imtį sudarė 238 jaunieji (14–17 m.) futbolininkai – 122 Šiaulių miesto, 116 Šiaulių ir Radviliškio rajonų (žr. 8 lentelę). Šiaulių miesto futbolininkai rungtyniavo aukštesniajame lygyje: Lietuvos vaikų ir jaunių ugdymo futbolo asociacijos organizuojamuose Lietuvos jaunių lygos: U14, U15, U16, U17 divizionų čempionatuose Šiaulių ir Radviliškio rajonų futbolininkai rungtyniavo Lietuvos regionų vaikų zoninėse varžybose.

9 lentelė. Tyrime dalyvavusių futbolininkų charakteristika.

Vietovė	Amžius (metai)				Iš viso	
	14	15	16	17		
Šiaulių miestas	38	32	28	24	122	122
Radviliškis rajonas	14	16	14	14	58	116
Šiaulių rajonas	14	16	14	14	58	
Iš viso	66	64	56	52	238	238

2.4. Tyrimo organizavimas

Suderinus su treneriais atvykdavome į vaikų futbolo treniruotes, supažindindavome su anketos pildymo tvarka, paaiškindavome visus dėl anketos pildymo kilusius klausimus vietoje. Vaikams buvo pasakyta, kad jie kviečiami užpildyti anketą, bet neprivalo to daryti jeigu nenori. Nei vietas futbolininkas neatsisakė užpildyti anketą. Ištyrę jaunųjų futbolininkų varžybinius socialinius ir varžybinius socialinius psichologinius įgūdžiu tyrimo rezultatus nusiųsdavome elektroniniu paštu.

Tyrimo anketų pildymas truko nuo 2025 m. spalio 13 d. iki 2025 m. gruodžio 12 d..

3. JAUNŲJŲ FUTBOLININKŲ SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ RODIKLIAI IR JŲ ANALIZĖ

3.1. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių analizė

Kuriant jaunųjų futbolininkų (14–17 m.) ugdymo programas ir ypatingai organizuojant sporto treniruotes, modeliuojant rungtynių taktiką svarbu žinoti jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių ir varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raišką. Ir svarbiausia grandimi šiame lauke tampa treneris. Savaime suprantama, kad esminiu trenerio įrankiu siekiant ko geresnio sportinio rezultato, kiekvieno futbolininko efektyvesnio panaudojimo komandos žaidimo sistemoje tampa stebėjimas. Smalsus treneris galėtų pasitelkti darbe naudojamą nesudėtingą, bet informatyvią tyrimo metodiką siekdamas giliai pažinti, o tuo pačiu ir išnaudoti aikštėje per rungtynes kiekvieną komandos žaidėją. Vargu ar treneris bendraudamas su savo futbolininkais gauna tokią vertingą informaciją, kokią galėtų gauti atlikęs labai paprastą anketinį savo auklėtinių tyrimą. Anketos jautrios ir treneris gali gauti labai daug informacijos apie auklėtinių psichinius procesus, nes kiekvieno įgūdžio įsisavinimo lygį atspindi daug specifinių detalių (klausimų). Pavyzdžiui, apie auklėtinio gebėjimą didinti varžybų motyvaciją sprendžiama analizuojant atsakymus į septynis teiginius. Ir už kiekvieno atsakymo slypi labai vertinga treneriui informacija.

Jaunųjų (10–15 m.) krepšininkų varžybinių socialinių, varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių svarbą pagrindė Šniras (2005). Deja, reikia pabrėžti, kad jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių, varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių analizavimas, jų svarbos pagrindimas, gautos informacijos apie sportininkų įgūdžius panaudojimas, galų gale ugdymas vis dar lieka aktualia moksline problema.

3.1.1. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių raiška – amžiaus aspektas

Mūsų tyrimo duomenimis, 14–15 m. ir 16–17 m. futbolininkai ženkliai skiriasi pagal analizuojamus įgūdžius. Visi keturi vyresniųjų futbolininkų (15–16 m.) varžybinių socialinių įgūdžių grupę sudarę įgūdžiai buvo stipresni ($p < 0,001$) palyginus su jaunesniųjų futbolininkų (14–15 m.) įgūdžiais (žr. 10 lentelę). Remiantis mūsų sudaryta įgūdžių vertinimo sistema (žr. 8 lentelę) visi keturi varžybinių socialinių įgūdžių grupę sudarę vyresniųjų futbolininkų įgūdžiai buvo įvertinti kaip geri. Tuo tarpu visi keturi varžybinių socialinių įgūdžių grupę sudarę jaunesniųjų futbolininkų įgūdžiai buvo įvertinti kaip vidutiniai.

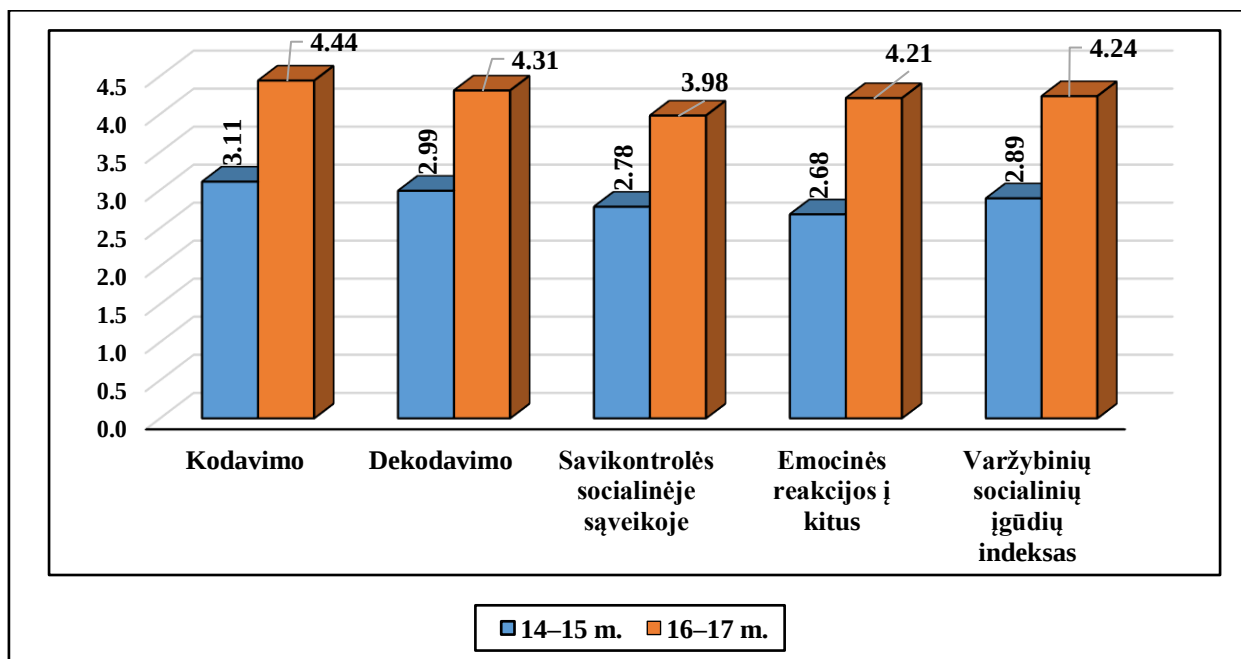
Nors tiriamųjų grupių (1-oji jaunesniųjų 14–15 m. futbolininkų grupė (n=130), 2-oji vyresniųjų 15–16 m. futbolininkų grupė (n=108) varžybinių socialinių įgūdžių grupę sudariusių įgūdžių reikšmės ir vertinimai labai skyrėsi, bet įgūdžių reikšmingumo eiliškumas nesiskyrė. Abiejų grupių tiriamieji pirmąjį prioritetą teikė kodavimo socialiniam varžybiniam įgūdžiui, antrąjį – dekodavimo socialiniam varžybiniam įgūdžiui, trečiąjį – emocinės reakcijos į kitus socialiniam varžybiniam įgūdžiui, ketvirtąjį – savikontrolės socialinėje sąveikoje socialiniam varžybiniam įgūdžiui.

10 lentelė. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių raiška – amžiaus aspektas.

Varžybiniai socialiniai įgūdžiai	Amžiaus grupė	n	M	SD	Vertinimas	Δ	t	p	%
Kodavimo	14–15	130	3,11	0,21	Vidutinis	1,330	3,475	p<0,001	42,8
	16-17	108	4,44	0,32	Geras				
Dekodavimo	14–15	130	2,99	0,19	Vidutini	1,320	3,389	p<0,001	44,1
	16-17	108	4,31	0,34	Geras				
Savikontrolės socialinėje sąveikoje	14–15	130	2,78	0,14	Vidutinis	1,200	3,946	p<0,001	43,2
	16-17	108	3,98	0,27	Geras				
Emocinės reakcijos į kitus	14–15	130	2,68	0,16	Vidutinis	1,530	4,386	p<0,001	57,1
	16-17	108	4,21	0,31	Geras				
Varžybinių socialinių įgūdžių indeksas	14–15	130	2,89	0,18	Vidutinis	1,345	3,778	p<0,001	46,5
	16-17	108	4,24	0,31	Geras				

Vidutinis jaunesniųjų futbolininkų kodavimo varžybinio socialinio įgūdžio įvertinimas sudarė 3,11±0,69 balo, o vyresniųjų – 4,44±0,32 balo (žr. 10 lentelę, 2 paveikslą). Vyresniųjų futbolininkų kodavimo varžybinis įgūdis buvo net 42,8 proc. stipresnis palyginu su jaunesniųjų futbolininkų. Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus ir vadovaujantis mūsų parengta varžybinių įgūdžių raiškos vertinimo sistema (žr. 8 lentelę) galima teigti, kad jaunesniųjų futbolininkų kodavimo varžybinis socialinis įgūdis yra vidutinis, vyresniųjų futbolininkų – geras (žr. 10 lentelę). Savaimė suprantama, kad vyresni futbolininkai geba greičiau, paprasčiau, suprantamiau perduoti informacijos signalus, ženklus komandos draugams. Futbolininkai dažnai taiko būsimų veiksmų parodymą sutartiniais ženklais, ypač keliant kampinius, atliekant baudos smūgius ir t.t. dažnai

kodavimo įgūdis dar vadinamas informacijos perdavimo rungtyniaujant, žaidžiant mokomuosius žaidimus futbolo aikštėje įgūdžiu.



1 pav. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių raiška – amžiaus aspektas.

Vidutinis jaunesniųjų futbolininkų dekodavimo varžybinio socialinio įgūdžio įvertinimas sudarė $2,99 \pm 0,19$ balo, o vyresniųjų – $4,31 \pm 0,34$ balo (žr. 10 lentelę, 1 paveikslą). Vyresniųjų futbolininkų kodavimo varžybinis įgūdis buvo net 44,1 proc. stipresnis palyginu su jaunesniųjų futbolininkų. Savaimė suprantama, kad toks ženklus skirtumas tarp jaunesniųjų ir vyresniųjų futbolininkų dekodavimo įgūdžio vertinimo vidutinių reikšmių užtikrino statistiškai patikimą ($p < 0,001$) skirtumą tarp tiriamųjų grupių. Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus ir vadovaujantis mūsų parengtą varžybinių socialinių įgūdžių raiškos vertinimo sistemą (žr. 8 lentelę) galima teigti, kad jaunesnių futbolininkų dekodavimo varžybinis socialinis įgūdis yra vidutinis, vyresnių futbolininkų – geras (žr. 10 lentelę).

Futbolininkų dekodavimo įgūdis suprantamas kaip gebėjimas teisingai „perskaityti“ ir suvokti varžovų komandos futbolininkų ketinimus futbolo aikštėje, savo komandos draugų ir trenerių neverbalinius ženklus (gestai rankomis, kūno kalba ir laikysena, veido mimika), emocijas, taktines užuominas.

Vidutinis jaunesniųjų futbolininkų emocinės reakcijos į kitus socialinio varžybinio įgūdžio įvertinimas sudarė $2,68 \pm 0,16$ balo, o vyresniųjų – $4,21 \pm 0,31$ balo (žr. 10 lentelę, 1 paveikslą). Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus ir vadovaujantis mūsų parengta varžybinių socialinių

įgūdžių raiškos vertinimo sistema (žr. 8 lentelę) galima teigti, kad jaunesnių futbolininkų emocinės reakcijos į kitus varžybinis socialinis įgūdis yra vidutinis, vyresnių futbolininkų – geras (žr. 2 lentelę). Vyresniųjų futbolininkų emocinės reakcijos į kitus socialinis varžybinis įgūdis buvo net 57,1 proc. stipresnis palyginu su jaunesniais futbolininkais. Savaime suprantama, kad toks ženklus skirtumas tarp jaunesniųjų ir vyresniųjų futbolininkų emocinės reakcijos į kitus įgūdžio vertinimo vidutinių reikšmių užtikrino statistiškai patikimą ($p < 0,001$) skirtumą tarp tiriamųjų grupių.

Vidutinis jaunesniųjų futbolininkų savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdžio įvertinimas sudarė $2,78 \pm 0,14$ balo, o vyresniųjų – $4,21 \pm 0,31$ balo (žr. 10 lentelę, 1 paveikslą). Vyresniųjų futbolininkų savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdis buvo net 43,2 proc. stipresnis palyginu su jaunesniais futbolininkais. Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus ir vadovaujantis mūsų parengta varžybinių socialinių įgūdžių raiškos vertinimo sistema (žr. 8 lentelę) galima teigti, kad jaunesnių futbolininkų savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdis yra vidutinis, vyresnių futbolininkų – geras (žr. 10 lentelę). Savaime suprantama, kad toks ženklus skirtumas tarp jaunesniųjų ir vyresniųjų futbolininkų savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdžio vertinimo vidutinių reikšmių užtikrino statistiškai patikimą ($p < 0,001$) skirtumą tarp tiriamųjų grupių. Įrodyta, kad dėsninę savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdžio šuolį tarp 14–15 m. ir 16–17 m. futbolininkų lemia kritiniai biologinės, psichinės ir socialinės brandos lūžiai.

Iš esmės galima teigti, kad tiriamųjų varžybinių socialinių įgūdžių lygį atspindi jungtinis rodiklis – varžybinių socialinių įgūdžių indeksas. Jungtiniu jis vadinamas todėl, kad apima keturių varžybinių socialinių įgūdžių – kodavimo, dekodavimo, savikontrolės socialinėje sąveikoje, emocinės reakcijos į kitus reikšmes. Jaunesniųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių indeksas yra $2,89 \pm 0,18$ balo, o vyresniųjų futbolininkų netgi 46,5 proc. didesnis ($p < 0,001$) – $4,24 \pm 0,31$ balo. Remiantis mūsų sudaryta įgūdžių tvirtumo vertinimo sistema (žr. 8 lentelę) gali teigti, kad jaunesniųjų 14–15 m. futbolininkų socialiniai varžybiniai įgūdžiai yra vidutiniai, o vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų geri.

3.1.2. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių raiška – vietovės aspektas

Mūsų tirtų miesto futbolininkų ($n=122$) kodavimo ir dekodavimo įgūdžiai buvo statistikai patikimai stipresni ($p < 0,01$) palyginus su rajono futbolininkų ($n=116$) kodavimo ir dekodavimo įgūdžiais (žr. 11 lentelę, 2 pav.). Miesto futbolininkų kodavimo įgūdis buvo įvertintas $3,87 \pm 0,18$ balo, o rajono – $3,04 \pm 0,11$ balo. Miesto futbolininkų dekodavimo įgūdis buvo įvertintas $3,95 \pm 0,13$ balo, o rajono – $3,12 \pm 0,14$. Skirtumas tarp miesto ir rajono futbolininkų sudarė 21 procentą. Tiek miesto tiek ir rajono futbolininkai dekodavimo socialiniam varžybiniam įgūdžiui teikia pirmąjį prioritetą, o kodavimo – antrąjį prioritetą.

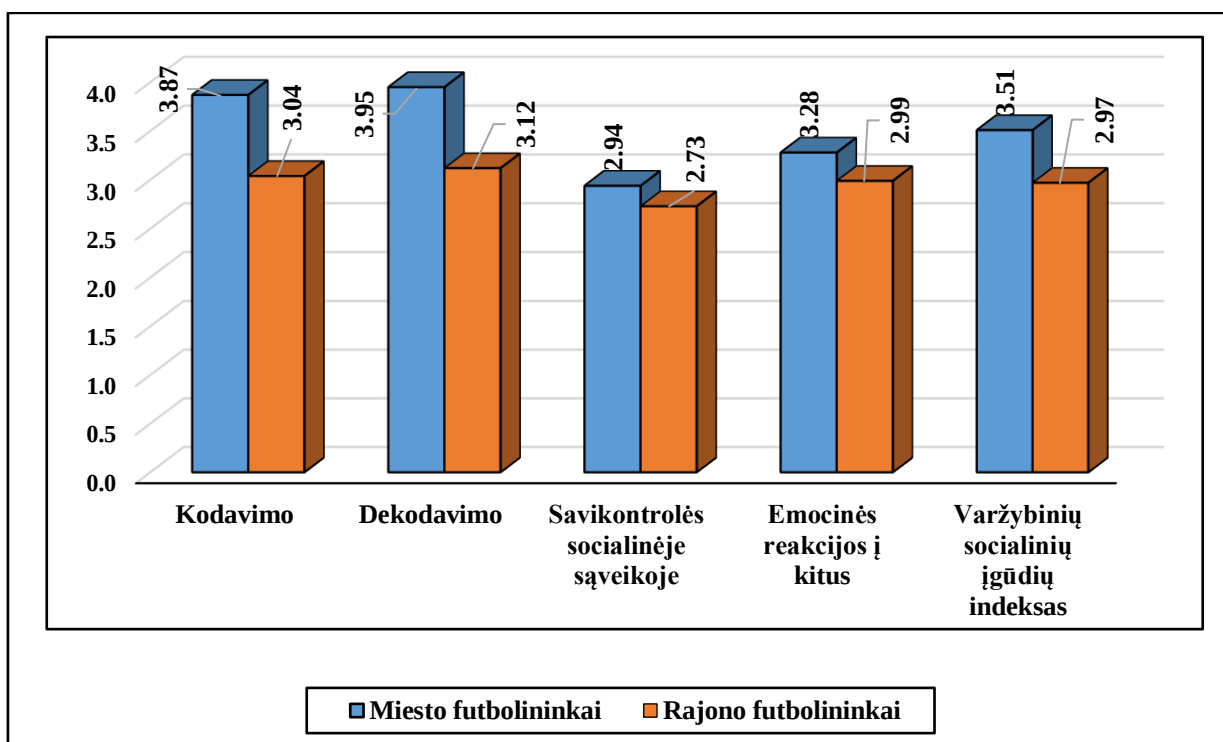
11 lentelė. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių raiška – vietovės aspektas.

Varžybiniai socialiniai įgūdžiai	Vietovė	n	M	SD	Vertinimas	Δ	t	p	%
Kodavimo	Miestas	122	3,87	0,18	Geras	0,83	3,935	p<0,001	21,4
	Rajonas	116	3,04	0,11	Vidutinis				
Dekodavimo	Miestas	122	3,95	0,13	Geras	0,83	4,344	p<0,001	21,0
	Rajonas	116	3,12	0,14	Vidutinis				
Savikontrolės socialinėje sąveikoje	Miestas	122	2,94	0,13	Vidutinis	0,21	1,099	p>0,050	7,1
	Rajonas	116	2,73	0,14	Vidutinis				
Emocinės reakcijos į kitus	Miestas	122	3,28	0,12	Vidutinis	0,29	1,933	p>0,050	8,8
	Rajonas	116	2,99	0,09	Vidutinis				
Varžybinių socialinių įgūdžių indeksas	Miestas	122	3,51	0,14	Geras	0,54	2,929	p>0,050	15,4
	Rajonas	116	2,97	0,12	Vidutinis				

Futbolo mokslininkai (Gražulis, 2015) pripažįsta, kad futbolininko emocinė reakcija į kitus, šalia veikiančius draugus, varžovus, teisėjus reiškiasi: empatija, įvairiomis emocinėmis reakcijomis į komandos draugo klaidą ar puikų jo žaidimo epizodą, įvairiomis emocinėmis reakcijomis į varžovo futbolo taisyklėse leidžiamą ir draudžiamą veikimą, įvairiomis emocinėmis reakcijomis į futbolininko nuomone teisingą ir neteisingą teisėjo sprendimą. Pripažįstama kad futbolas yra emocingas žaidimas, todėl labai svarbu išnagrinėti jaunųjų futbolininkų emocines reakcijas į komandos draugų ir varžovų veikimą, teisėjo sprendimus ir t.t..

Nustačius miesto jaunųjų futbolininkų geresnius ($p<0,01$) kodavimo ir dekodavimo įgūdžius, tikėjomės, kad ir jų emocinės reakcijos į kitus įgūdis bus labiau išreikštas palyginus su rajono futbolininkų emocinės reakcijos į kitus įgūdžiu. Tačiau ši hipotezė nepasitvirtino. Mūsų tirtų miesto futbolininkų ($n=122$) emocinės reakcijos į kitus įgūdžiai statistškai patikimai nesiskiria ($p>0,050$) palyginus su rajono futbolininkų ($n=116$) emocinės reakcijos į kitus įgūdžiais. Miesto futbolininkų emocinės reakcijos į kitus įgūdis buvo įvertintas $3,28\pm0,12$ balo, o rajono – $2,99\pm0,09$ balo (žr. 11 lentelę, 2 pav.). Skirtumas tarp miesto ir rajono futbolininkų sudarė 8,8 procento.

Tiek miesto tiek ir rajono jaunieji 14–15 m. ir 16–17 m. futbolininkai emocinės reakcijos į kitus įgūdžiui teikia trečiąjį reitingą, atitinkamai po kodavimo ir dekodavimo įgūdžių. Tokį varžybinių socialinių įgūdžių eiliškumą galima grįsti futbolininko veikimo aikštėje prioritetais. Pirmiausiai futbolininkas pamato varžovo veiksmą ir jį dekoduoja, numato ir vykdydamas savo atsakomuosius judesius dalinai koduoja savo atsakomuosius veiksmus. Emocinė reakcija yra „lydintis procesas“. Emocinė reakcija labai svarbi komandos atmosferai, bet futbolininkai ją reitinguoja žemiau, nes savo techninių–taktinių veiksmų kodavimo ir varžovų techninių–taktinių veiksmų dekodavimo (pamatymo, supratimo) įgūdžiai yra suvokiami kaip prioritetiniai.



2 pav. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių raiška – vietovės aspektas.

Miesto aplinka suteikia pranašumą intelektualiam informacijos apdorojimui (kodavimui/dekodavimui) dėl didesnio žaidimo intensyvumo, tačiau žmogiškasis (emocinis) faktorius išlieka stabilus ir nepriklausomas nuo urbanizacijos lygio.

Mūsų tirtų miesto futbolininkų ($n=122$) savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdžiai statistiškai patikimai nesiskiria ($p>0,050$) palyginus su rajono futbolininkų ($n=116$) savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdžiais. Miesto futbolininkų savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdis buvo įvertintas $2,94\pm0,13$ balo, o rajono – $2,73\pm0,14$ balo (žr. 11 lentelę, 2 pav.). Skirtumas tarp miesto ir rajono futbolininkų sudarė 7,1 procento.

Tiek miesto tiek ir rajono jaunieji 14–15 m. ir 16–17 m. futbolininkai savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdžiams teikia ketvirtąjį prioritetą atitinkamai po kodavimo, dekodavimo, emocinės

reakcijos į kitus įgūdžių. Galima teigti, kad toks varžybinių socialinių įgūdžių svarbos jaunesiems futbolininkams eiliškumas grindžiamas futbolininko veikimo aikštėje chronologija. Kodavimo įgūdis reiškiasi futbolininko atliekamo veiksmo, judesio slėpimu, kodavimu. Dažnai prieš atlikdamas pagrindinį judesį futbolininkas apgaulingais judesiais bando suklaidinti arba apsunkinti varžovų komandos futbolininkų gynybinius veiksmus. Atlikus judesį, kamuolio perdavimą arba smūgį į kamuolį stebimas varžovų komandos futbolininkų veikimas. Pastovus varžovų komandos futbolininkų atliekamų veiksmų sekimas, apdorojimas, dekodavimas siejamas su rungtyniavimo efektyvumu. Suprantame, kad futbolininkas turėtų judėti aikštėje ne bet kaip, ne taip kaip jis norėtų, o taip kaip reikalauja rungtynių situacija, trenerio parengta rungtyniavimo strategija. Svarbių varžovų veikimo detalių pamatymas, dekodavimas sudaro sąlygas greitesniam atsakui į varžovų veiksmus. Tinkamo futbolininkų emocinės reakcijos į veiksmus aikštėje prisideda prie tvirtos komandinės dvasios formavimosi rungtyniaujant. Savikontrolė socialinė rungtyniavimo aplinkoje yra reaktyvi. Savikontrolė vaidmuo didėja veikiant sudėtingose sąlygose. Ji įsijungia kai nepavyksta veiksmas futbolo aikštėje (netikslus kamuolio perdavimas, nepadorotas kamuolys po komandos draugo perdavimo, susidūrimas su varžovu, netinkamas futbolininko nuomone rungtynių teisėjo sprendimas). Futbolo specialistai, sporto psichologai pripažįsta, kad jaunieji futbolininkai daugiau orientuoti į veiksmą (kaip žaisti), o ne į slopinimą (kaip susitvardyti), todėl savikontrolės socialinėje rungtyniavimo sąveikoje įgūdis jų įgūdžių reikšmingumo hierarchijoje yra po kodavimo, dekodavimo ir emocinės reakcijos į kitus įgūdžių.

Remiantis mūsų parengta tiriamųjų įgūdžių vertinimo sistema (žr. 8 lentelę) du miesto futbolininkų socialiniai varžybiniai įgūdžiai (dekodavimo ir kodavimo) buvo įvertinti kaip geri, o du (emocinės reakcijos į kitus ir savikontrolės socialinėje sąveikoje) kaip vidutiniai (žr. 11 lentelę). Visi rajonų futbolininkų socialinių varžybinių įgūdžių grupės įgūdžiai buvo įvertinti kaip vidutiniai.

Apie tiriamųjų varžybinių socialinių įgūdžių raišką sprendėme iš jungtinio varžybinių socialinių įgūdžių rodiklio varžybinių socialinių įgūdžių indekso (žr. 11 lentelę). Miesto futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių indeksas buvo statistikai patikimai aukštesnis ($p < 0,001$) palyginus su rajonų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių indeksu. Remiantis mūsų parengta tiriamųjų įgūdžių vertinimo sistema (žr. 8 lentelę) miesto futbolininkų socialiniai varžybiniai įgūdžiai yra geri, o rajonų vidutiniai.

Šniras (2005) konstatuojamuoju tyrimu, naudojantis atsitiktinės serijinės atrankos principu, ištyręs 133 rajonų krepšinio mokyklų ir 274 miesto krepšinio mokyklų krepšininkų varžybinius socialinius įgūdžius nustatė, kad jie nesiskiria. Lyginant Šniro (2005) ir mūsų tyrimo rezultatus galima teigti, kad miesto aplinka geriau veikia dviejų futbolininkų socialinių varžybinių įgūdžių (kodavimo ir dekodavimo) įgūdžių raišką. Vadinasi futbolo treniruotės, rungtyniavimas palankiau veikia 14–17 metų berniukų varžybinių socialinių įgūdžių raišką.

2.2. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška

2.2.1. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška – amžiaus aspektas

Skirtingo amžiaus futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimo rezultatai rodo, kad 16–17 m. futbolininkų visų penkių varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių grupę sudariusių įgūdžių (varžybinės veiklos motyvacijos didinimo, pasitikėjimo savimi, emocinės būsenos stabilizavimo, bendravimo, numatymo) raiška yra stipresnė palyginus su jaunesnių 14–15 m. futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška (žr. 12 lentelė, 3 pav.).

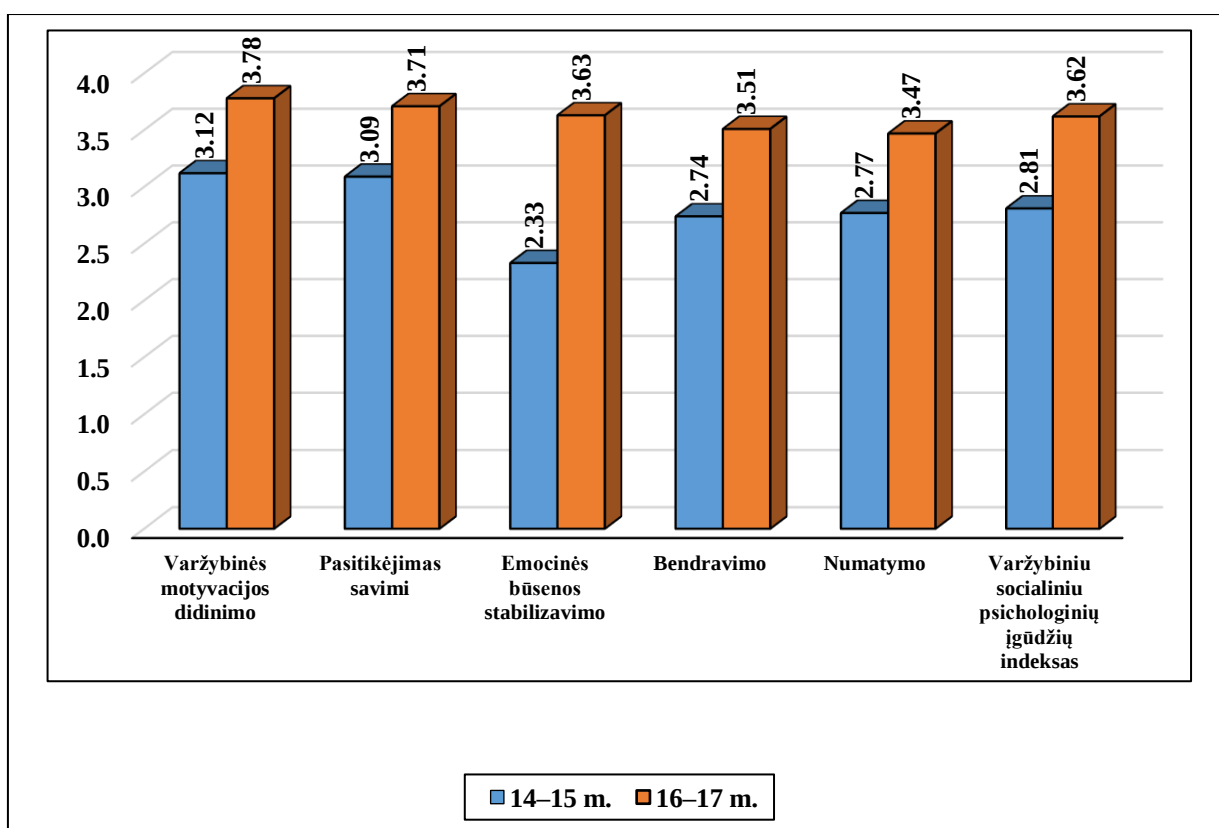
12 lentelė. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška – amžiaus aspektas.

Varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai	Amžiaus grupės	n	M	SD	Vertinimas	Δ	t	p	%
Varžybinės motyvacijos didinimo	14-15	130	3,12	0,23	Vidutinis	0,66	2,122	p<0,05	21,2
	16-17	108	3,78	0,21	Geras				
Pasitikėjimo savimi	14-15	130	3,09	0,18	Vidutinis	0,62	2,081	p<0,05	20,1
	16-17	108	3,71	0,13	Geras				
Emocinės būsenos stabilizavimo	14-15	130	2,33	0,22	Vidutinis	1,30	4,577	p<0,01	55,8
	16-17	108	3,63	0,18	Geras				
Bendravimo	14-15	130	2,74	0,22	Vidutinis	0,77	2,655	p<0,01	28,1
	16-17	108	3,51	0,19	Geras				
Numatymo	14-15	130	2,77	0,19	Vidutinis	0,70	2,288	p<0,05	25,3
	16-17	108	3,47	1,14	Vidutinis				
Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių indeksas	14-15	130	2,81	0,25	Vidutinis	0,81	2,382	p<0,05	28,8
	16-17	108	3,62	0,23	Geras				

Vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų emocinės būsenos stabilizavimo įgūdžio raiška buvo 55,8 proc. stipresnė ($p<0,01$) už jaunesniųjų 14–15 m. futbolininkų emocinės būsenos stabilizavimo raišką. Atitinkamai 16–17 m. futbolininkų bendravimo įgūdžio raiška buvo 28,1 proc. stipresnė ($p<0,01$) už 14–15 m. futbolininkų bendravimo įgūdžio raišką, 16–17 m.

futbolininkų numatymo įgūdžio raiška buvo 25,3 proc. stipresnė ($p < 0,05$) už 14–15 m. futbolininkų numatymo įgūdžio raišką, 16–17 m. futbolininkų varžybinės motyvacijos didinimo įgūdžio raiška buvo 21,2 proc. stipresnė ($p < 0,05$) už 14–15 m. futbolininkų varžybinės motyvacijos didinimo įgūdžio raišką, 16–17 m. futbolininkų pasitikėjimo savimi įgūdžio raiška buvo 20,1 proc. stipresnė ($p < 0,05$) už 14–15 m. futbolininkų pasitikėjimo savimi įgūdžio raišką.

Vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų 55,8 proc. stipresnė emocinės būsenos stabilizavimo įgūdžio raiška palyginus su jaunesniųjų 14–15 m. futbolininkų įrodo milžinišką kokybinį futbolininkų psichinių procesų šuolį 14–17 m. amžiaus tarpsnyje. Jaunieji 14–15 m. futbolininkai išgyvena „hormonų audras“, todėl jų emocinės reakcijos yra impulsyvios ir jiems dažniausiai nepavyksta jų suvaldyti.



3 pav. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška – amžiaus aspektas.

Vyresnieji 16–17 m. futbolininkai jau yra sukaupę sportinių stresorių (eiliniai pralaimėjimai, lemiamų rungtynių pralaimėjimas, „paskutinės minutės“ įvartis, iškritimas į žemesnę futbolo lygą, nerealizuotos progos, pralaimėtos mikro dvikovos, neįvykdyti trenerio taktiniai nurodymai, traumos, psichinis perdegimas, konfliktai su komandos draugais ir treneriais) patirtį, susidūrę su didele situacijų įvairove. Geresnius vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų palyginus su jaunesniais 14–15 m. futbolininkais emocinio stabilumo rodiklius

galima būtų pagrįsti sportinių stresorių valdymo patirtimi. Pirmiausiai pralaimėjimą futbolininkas patiria savyje, o po rungtynių jį veikia socialinės pralaimėjimo pasekmės – komandos draugų, trenerių, draugų, tėvų kritikos lavina. Išorinė kritika žymiai stipriau veikia 14–15 m. futbolininkus, nes jų savivertė labiau priklauso nuo aplinkos.

Tikėtina, kad vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų žymiai stipresnę ($p<0,05$) varžybinės motyvacijos didinimo įgūdžio raišką palyginus su jaunesniaisiais 14–15 m. futbolininkais lemia šios priežastys.

Tikėtina, kad vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų žymiai stipresnę ($p<0,05$) pasitikėjimo savimi įgūdžio raišką palyginus su jaunesniaisiais 14–15 m. futbolininkais lemia šios priežastys.

Jaunesniųjų 14–15 m. ir vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių skirtumų nustatymas rodo įdomią tendenciją: vidinė kontrolė (emocinis stabilumas) auga sparčiausiai, o pasitikėjimas, motyvacija seka iš paskos. Tai patvirtina teoriją, kad futbolininkas pirmiausia turi išmokti valdyti save, kad galėtų efektyviai valdyti žaidimą.

Vyresniesiems 16–17 m. futbolininkams varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai remiantis prioriteto kriterijumi išsidėstė tokia tvarka: varžybinės motyvacijos didinimo ($3,78\pm0,21$ balo), pasitikėjimo savimi ($3,71\pm0,13$ balo), emocinės būsenos stabilizavimo ($3,63\pm0,18$ balo), bendravimo ($3,51\pm0,19$ balo), numatymo ($3,47\pm0,24$ balo). Sprendžiant iš tokio vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų įgūdžių reikšmingumo eiliškumo galima teigti, kad jie iš futbolininkų mėgėjų lygio pereina į pusiau profesionalių futbolininkų lygį, kurio esminiu rodikliu tampa psichologinis stabilumas. Stovint ant profesionalios karjeros slenksčio motyvacija varžybų veiklai tampa svarbiausiu sportinio ugdymo(si) veiksnium. Dominuojantis vidinis potraukis konkuruoti ir siekti aukščiausių tikslų suaktualina ir kitų techninių ir taktinių įgūdžių tobulinimo prasmę.

Apibendrinant galima teigti, kad toks vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių reikšmingumo eiliškumas atitinka „iš vidaus į išorę“ principą, nes stipriausiai akcentuojami vidiniai rezervai (varžybinės motyvacijos didinimas, pasitikėjimas savimi) kiek silpniau emocinė būsenos stabilizavimo kontrolė ir vidutiniškai išoriniai aspektai (bendravimas, numatymas).

Vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių grupę sudariusių įgūdžių raiška labai vienoda. Skirtumas tarp reikšmingiausio varžybinės motyvacijos didinimo ir mažiausiai reikšmingo numatymo įgūdžių sudarė tik 0,31 balo. Toks mažas varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių grupę sudariusių įgūdžių raiškos vertinimo skirtumas leidžia teigti, kad tirtų futbolininkų psichinis parengtumas yra subalansuotas. Visi analizuojami futbolininkų varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai veikia kaip vieninga sistema. Tokio amžiaus futbolininkai futbolo žaidimą jau suvokia kaip komandinį veikimą. Tyrimo rezultatai

leidžia teigti, kad stipriausiai išreikštas varžybų motyvacijos didinimo įgūdis ($3,78 \pm 0,21$ balo) tamptariai siejasi su pasitikėjimo ($3,71 \pm 0,13$ balo) ir numatymo ($3,47 \pm 0,24$ balo) įgūdžiais.

Keturi 16–17 m. futbolininkų varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai (varžybinės motyvacijos didinimo, pasitikėjimo savimi, emocinės būsenos stabilizavimo, bendravimo) buvo įvertinti kaip geri ir tik vienas (numatymo) kaip vidutinis. Tyrimo duomenys leidžia teigti, kad vyresniųjų futbolininkų varžybinis socialinis psichologinis parengtumas yra gero lygio. Futbolininkai įvaldę esminius savireguliacijos įrankius: varžybinės motyvacijos didinimą, pasitikėjimą savimi, emocinės būsenos stabilizavimą. Vidutiniškai įvertintas numatymo įgūdis leidžia teigti, kad per treniruotes būtina skirti didesnę dėmesį taktinio mąstymo ir situacijų prognozavimo gebėjimų lavinimui.

Jaunesniesiems 14–15 m. futbolininkams varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai remiantis prioriteto kriterijumi išsidėstė tokia tvarka: varžybinės motyvacijos didinimo ($3,12 \pm 0,23$ balo), pasitikėjimo savimi ($3,09 \pm 0,18$ balo), numatymo ($2,77 \pm 0,19$ balo), bendravimo ($2,74 \pm 0,22$ balo), emocinės būsenos stabilizavimo ($2,33 \pm 0,22$ balo).

Jaunesniųjų 14–15 m. futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių kaitą labiausiai lemia tokio amžiaus futbolininkams taikoma kryptis – iš vaikų futbolo pereinama į rezultato siekimo kryptį.

Tyrimo rezultatai išryškino vieną labai palankią jaunųjų 14–15 m futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raidos tendenciją – ryškiausiai išreikšti yra varžybinės motyvacijos didinimo ir pasitikėjimo savimi įgūdžiai. Šių varžybinių socialinių įgūdžių pripažinimas yra reikšmingas dėl to kad, motyvacija tampa svarbiausiuoju sportinio ugdymo(si) motyvu, o be jaunųjų futbolininkų noro konkuruoti, laimėti visi kiti įgūdžiai netenka prasmės. Pasitikėjimo savimi įgūdis futbolininkų bendruomenėje suprantamas kaip kritinis sėkmės garantas, todėl; labai vertinami yra pasitikintys savo jėgomis, nebijantys klysti, besiiimantys iniciatyvos jaunieji 14–15 m. jaunieji futbolininkai. Mokslinėse publikacijose yra pabrėžiama, kad šiame amžiuje egzistuoja tiesioginė priklausomybė tarp pasitikėjimo savimi ir sportinio meistriškumo.

Tarp visų jaunesniųjų 14–15 m. futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių numatymo įgūdis buvo pripažintas trečiuoju pagal reikšmingumą (po varžybinės motyvacijos didinimo ir pasitikėjimo savimi). Vadinasi tarp varžybinės veiklos motyvacijos didinimo ir numatymo įgūdžių yra glaudus ryšys. Tikėtina kad, tik motyvuotas varžybinei veiklai jaunas futbolininkas intensyviai analizuoja besikeičiančias situacijas futbolo aikštėje.

Futbolas yra komandinis žaidimas, tačiau komandinės taktikos uždavinių realizavimas jaunesiems 14–15 m. futbolininkams yra probleminis dėl vienos labai paprastos priežasties – jie labiau susikoncentravę individualų pasirodymą ir vietą komandos hierarchijoje. Gebėjimas

tinkamai bendrauti, bendradarbiauti futbolo aikštėje jiems tampa sunkiai įgyvendinamu uždaviniu, todėl bendravimo įgūdžio prioritetas yra kiek žemiau ne asmeninių savybių.

Jauniesiems 14–15 m. futbolininkams emocinės būsenos stabilizavimo įgūdis pagal reikšmingumą yra penktoje vietoje. Šis įgūdis sunkiausiai lavinamas šiame amžiaus tarpsnyje dėl organizme vykstančių hormoninių pokyčių ir neišlavinto centrinės nervų sistemos veikimo, todėl paaugliams – futbolininkams sunku valdyti stresą, pyktį po patirtų nesėkmių.

Apibendrinant galima teigti, kad jaunesnieji 14–15 m. futbolininkai teikia prioritetą vidinėms paskatoms (noriu ir galiu), o sudėtingesniems savireguliacijos ir taktinio mąstymo įgūdžiams jie teikia antraeilį prioritetą.

Jaunesniųjų 14–15 m. futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių grupę sudariusių įgūdžių raiškos diapazonas yra platesnis palyginus su vyresnių 16–17 m. amžiaus futbolininkų raiškos diapazonu. Skirtumas tarp reikšmingiausio varžybinės motyvacijos didinimo ir mažiausiai reikšmingo emocinės būsenos stabilizavimo įgūdžių sudarė 0,79 balo. Jaunesniųjų 14–15 m. futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių grupę sudariusių įgūdžių raiškos diapazonas buvo 0,48 balo platesnis palyginus su vyresnių futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių diapazonu.

Tikėtina, kad 14–15 m. amžiaus futbolininkams buvo pakankamai sudėtinga pildyti anketas. Jų savirefleksijos įgūdžiai dar neišlavinti, kad galėtų sakykime griežtai atskirti varžybinės veiklos motyvacijos didinimo ir emocinę būsenos stabilizavimo įgūdį atspindinčius teiginius. Dalis varžybinius socialinius psichologinius įgūdžius atspindinčių teiginių jiems galėjo atrodyti panašiais.

Visų penkių jaunųjų 14–15 m. amžiaus futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių grupę sudarę įgūdžiai buvo įvertinti kaip vidutiniai.

Pagal varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių reikšmingumą sutapo trijų 14–15 m. ir 16–17 m. tiriamųjų grupių varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių – varžybų motyvacijos didinimo ir pasitikėjimo savimi, bendravimo įgūdžio reikšmingumo tiriamiesiems eiliškumas. Tiek vyresnieji tiek ir jaunesnieji futbolininkai varžybų motyvacijos didinimo ir pasitikėjimo savimi įgūdžiams suteikė pirmą ir antrą reitingą, o bendravimo įgūdžiui ketvirtąjį reitingą.

Taigi, galima teigti, kad vyresnieji 16–17 m. futbolininkai „atsiduria“ kritiniame amžiuje, kuriame varžybų socialiniai psichologiniai įgūdžiai tampa labiau struktūruoti ir sąmoningi, o jaunesniesiems 14–15 m. futbolininkams varžybų socialiniai psichologiniai įgūdžiai dar tik „formuojasi“, todėl jų raiška yra silpnesnė.

2.2.2. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška – vietovės aspektas

Jaunųjų miesto futbolininkų numatymo įgūdžio raiška buvo 23,9 proc. stipresnė ($p < 0,01$) už rajonų futbolininkų numatymo įgūdžio raišką (žr. 13 lentelę). Atitinkamai jaunųjų miesto futbolininkų varžybinės motyvacijos didinimo įgūdžio raiška buvo 21,6 proc. stipresnė ($p < 0,01$) už rajonų futbolininkų varžybinės motyvacijos didinimo įgūdžio raišką, jaunųjų miesto futbolininkų pasitikėjimo savimi įgūdžio raiška buvo 19,0 proc. stipresnė ($p < 0,05$) už rajonų futbolininkų pasitikėjimo savimi įgūdžio raišką.

Ryškiai geresnius jaunųjų miesto futbolininkų numatymo, varžybinės veiklos motyvacijos didinimo, pasitikėjimo savimi įgūdžių skirtumus galėjo nulemti šios priežastys.

Jaunųjų miesto futbolininkų bendravimo įgūdžio raiška statistiškai patikimai nesiskyrė ($p > 0,05$) nuo rajonų futbolininkų bendravimo įgūdžio raiškos, nors procentinis 16,5 proc. skirtumas ir buvo nustatytas. Statistiškai nepatikimą bendravimo įgūdžio raiškos skirtumą tarp jaunųjų miesto ir rajonų futbolininkų galėjo lemti dideli tiriamųjų bendravimo įgūdžio raiškos skirtumai (vieni bendrauja puikiai, kiti yra labai uždari). Mokslškai pagrįsto skirtumo nebuvimas patvirtina jaunųjų miesto ir rajonų futbolininkų bendravimo įgūdžio raiškos vienodumą. Futbolas yra bendravimu, bendradarbiavimu grįstas sportas ir visai nesvarbu kur vaikas žaidžia – mieste ar rajone.

13 lentelė. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška – vietovės aspektas.

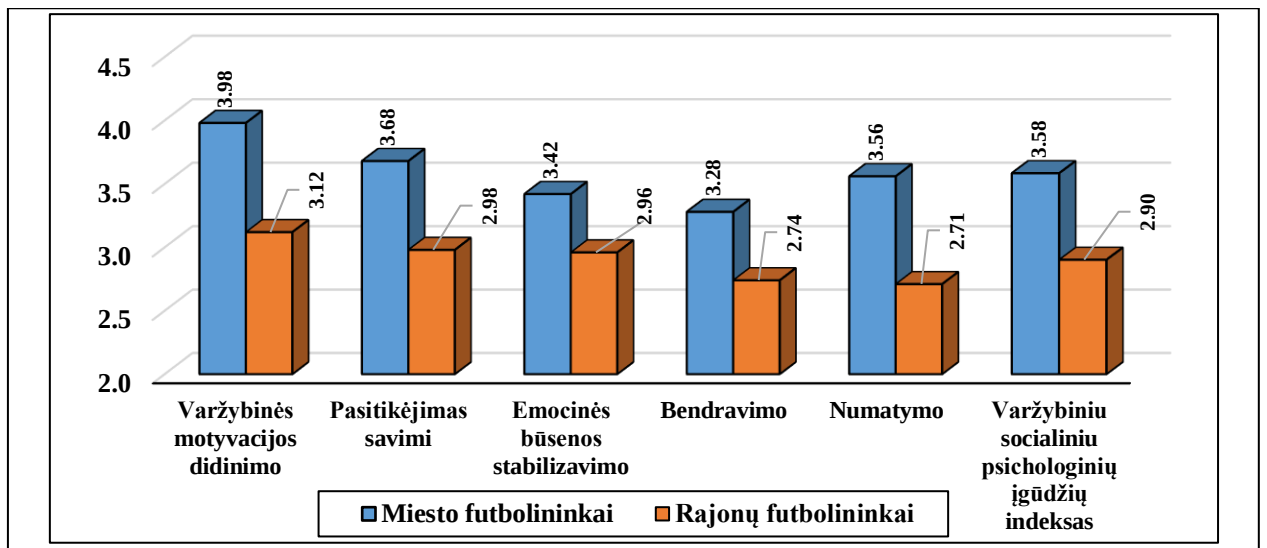
Varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai	Vietovė	n	M	SD	Ver.	Δ	t	p	%
Varžybinės motyvacijos didinimo	Miestas	122	3,98	0,23	geri	0,86	2,765	p<0,01	21,6
	Rajonas	116	3,12	0,21	vidutiniai				
Pasitikėjimas savimi	Miestas	122	3,68	0,23	geri	0,70	2,349	p<0,05	19,0
	Rajonas	116	2,98	0,19	vidutiniai				
Emocinės būsenos stabilizavimo	Miestas	122	3,42	0,22	vidutiniai	0,46	1,620	p>0,05	13,5
	Rajonas	116	2,96	0,18	vidutiniai				
Bendravimo	Miestas	122	3,28	0,22	vidutiniai	0,54	1,862	p>0,05	16,5
	Rajonas	116	2,74	0,19	vidutiniai				
Numatymo	Miestas	122	3,56	0,24	geri	0,85	2,778	p<0,01	23,9
	Rajonas	116	2,71	0,19	vidutiniai				
Varžybiniu socialiniu psichologinių įgūdžių indeksas	Miestas	122	3,58	0,25	geri	0,68	2,006	p<0,01	19,0
	Rajonas	116	2,90	0,23	vidutiniai				

Jaunųjų miesto futbolininkų emocinės būsenos stabilizavimo įgūdžio raiška statistiškai patikimai nesiskyrė ($p>0,05$) nuo rajonų futbolininkų emocinės būsenos stabilizavimo įgūdžio raiškos, nors procentinis 13,5 proc. skirtumas ir buvo nustatytas.

Jaunųjų miesto futbolininkų varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai remiantis prioriteto kriterijumi išsidėstė tokia tvarka: varžybinės motyvacijos didinimo ($3,98\pm0,23$ balo), pasitikėjimo savimi ($3,68\pm0,23$ balo), numatymo ($3,56\pm0,24$ balo), emocinės būsenos stabilizavimo ($3,42\pm0,22$ balo), bendravimo ($3,28\pm0,22$ balo).

Rajono futbolininkų varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai remiantis prioriteto kriterijumi išsidėstė tokia tvarka: varžybinės motyvacijos didinimo ($3,12\pm0,21$ balo), pasitikėjimo savimi ($2,98\pm0,19$ balo), emocinės būsenos stabilizavimo ($2,96\pm0,18$ balo), bendravimo ($2,74\pm0,19$ balo), numatymo ($2,71\pm0,19$ balo).

Remiantis prioriteto principu sutapo dviejų jaunųjų miesto ir rajonų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių eiliškumas: varžybinės motyvacijos didinimo (pirmasis prioritetas), pasitikėjimo savimi (antrasis prioritetas).



4 pav. Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių raiška – vietovės aspektas.

Jaunųjų miesto futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiškos svyravimų diapazonas sudarė 0,7 balo, o rajonų futbolininkų tik 0,37 balo.

Remiantis mūsų parengta tiriamųjų požymių vertinimo sistema (žr. 8 lentelę) trys jaunųjų miesto futbolininkų socialiniai varžybiniai psichologiniai įgūdžiai (varžybinės motyvacijos didinimo, pasitikėjimo savimi, numatymo) buvo įvertinti kaip geri, o du (emocinės būsenos stabilizavimo ir bendravimo) kaip vidutiniai. Visi rajonų jaunųjų futbolininkų socialinių varžybinių psichologinių įgūdžių grupės įgūdžiai buvo įvertinti kaip vidutiniai. Apie tiriamųjų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raišką sprendėme iš jungtinio varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių rodiklio varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių indekso. Miesto futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių indeksas ($3,58 \pm 0,25$ balo) buvo statistikai patikimai aukštesnis ($p < 0,001$) palyginus su rajonų futbolininkų ($2,90 \pm 0,23$ balo). Miesto futbolininkų socialiniai varžybiniai psichologiniai įgūdžiai kokybiškai buvo įvertinti kaip geri, tuo tarpu rajonų komandų atstovų – tik kaip vidutiniai. Tokį ryškų ir patikimą atotrūkį galima pagrįsti šiais teiginiais.

DISKUSIJA

Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių raiška – amžiaus aspektas.

Vidutinis jaunesniųjų futbolininkų kodavimo varžybinio socialinio įgūdžio įvertinimas sudarė $3,11 \pm 0,69$ balo, o vyresniųjų – $4,44 \pm 0,32$ balo (žr. 10 lentelę, 2 paveikslą). Vyresniųjų futbolininkų kodavimo varžybinis įgūdis buvo net 42,8 proc. stipresnis palyginu su jaunesniųjų futbolininkų.

Tokį ženklų skirtumą galėjo nulemti šios priežastys.

Pirmoji priežastis – sukaupta rungtyniavimo patirtis – daugiau kaip 50 proc. šios imties futbolininkų žaidė aukščiausiose Lietuvos 14–17 m. futbolininkų lygose.

Antroji priežastis – keturių anketos klausimų, susijusių su kodavimo įgūdžiu aiškumas (žr. 6 priedą).

Trečioji priežastis – stipresne vyresnių futbolininkų kognityvine branda ir geriau išlavinti funkciniai gebėjimai. Stipriau išreikšti psichinės ir fizinės brandos reiškiniai sudaro prielaidas greičiau apdoroti informaciją, numatyti taktinius veiksmus, atkoduoti varžovų veiksmus ir pritaikyti savus stresinėse rungtyniavimo sąlygose.

Ketvirtoji priežastis – geresnis vyresniųjų futbolininkų taktinis parengtumas (dažnai vartojamas šios sąvokos atitikmuo – taktinis raštingumas). Tikėtina, kad vyresnieji futbolininkai geriau supranta tiek grupinės tiek ir komandinės futbolo žaidimo taktikos dalis. Didesnė vyresniųjų futbolininkų rungtyniavimo patirtis suformuoja greitesnį trenerio, komandos draugų siunčiamų signalų atkodavimą.

Penktoji priežastis – didesnis vyresniųjų futbolininkų psichinis atsparumas stresiniams dirgikliams. Psichinis atsparumas ir didesnė rungtyniavimo patirtis leidžia jiems greičiau pasirinkti grupinės futbolo žaidimo taktikos veiksmus. Vadinasi jų socialinė sąveika (kodavimas) yra greitesnė ir optimalesnė. Optimalumas čia suvokiamas ne tik kaip tinkamų gynybos veiksmų pasirinkimą prieš varžovų komandos veiksmus, bet ir suderintus veiksmus puolant prieš besiginančius varžovus. Tikėtina, kad rungtyniaudami jaunieji futbolininkai patiria didesnę nerimą, baimę suklysti, padaryti klaidą. Tokie nerimo dirgikliai, tikėtina limituoja futbolo judesių atlikimo tikslingumą, greitį.

Šeštoji priežastis – didesnis vyresniųjų futbolininkų pasitikėjimas savimi.

Septintoji priežastis – didesnė vyresniųjų futbolininkų komandų sanglauda ir tarpusavio supratimas. Tikėtina, kad jų didesnė rungtyniavimo patirtis suformuoja vienas kito supratimą iš pusės žodžio ar žvilgsnio. Būtent todėl didžiausiu balu vyresnieji futbolininkai vertino kodavimo įgūdį atspindintį anketos klausimą: „Mane lengvai supranta komandos draugai“ (žr. 6 priedą).

Aštuntoji priežastis – trenerio taikoma jaunųjų futbolininkų rengimo filosofija ir technologija. Per ilgą jaunojo futbolininko ugdymo laikotarpį treneriai išvelgia kiekvieno futbolininko individualumą ir sugeba jį pritaikyti rungtyniaujant. Komandos lyderiams keliama didesnė futbolo žaidimo taktikos suvokimo ir taikymo, atsižvelgiant į besikeičiančias situacijas aikštėje, asmeninio pavyzdžio aikštėje rodymo reikalavimai.

Vidutinis jaunesniųjų futbolininkų dekodavimo varžybinio socialinio įgūdžio įvertinimas sudarė $2,99 \pm 0,19$ balo, o vyresniųjų – $4,31 \pm 0,34$ balo (žr. 10 lentelę, 1 paveikslą). Vyresniųjų futbolininkų kodavimo varžybinis įgūdis buvo net 44,1 proc. stipresnis palyginu su jaunesniųjų futbolininkų.

Tokių ženklų tiriamųjų futbolininkų grupių dekodavimo įgūdžio skirtumą gali būti pagrįsti šiais teiginiais.

Pirmasis teiginys – tikėtina, kad ilgiau trunkantis vyresnių futbolininkų sportinis rengimas, didesnis psichinis bei fizinis subrendimas suteikia jiems galimybę greičiau apdoroti informaciją, pastebėti per labai ribotą laiko tarpą daugiau varžovų komandos futbolininkų siunčiamų socialinių dirgiklių (varžovų kūno kalba, kamuolio skriejimo ar slydimo kryptis, greitis, sukimasis). Jaunesniųjų futbolininkų dekodavimo efektyvumas gali sumažėti dėl pernelyg didelio gaunamų dirgiklių kiekio ir jų intensyvumo (informacinio šoko). Tikėtina, kad jie patiria „informacinę perkrovą“. Be jokios abejonės „informacinė perkrova“ apsunkina, o tuo pačiu ir sulėtina varžovų komandos futbolininkų siunčiamų signalų „skaitymą, o tuo pačiu ir tinkamo reagavimo į signalą laiką).

Antrasis teiginys – didesnė vyresniųjų futbolininkų varžybinė socialinė patirtis, didesnis „žaidybinis intelektas“. Didesnė varžybinė socialinė patirtis leidžia atpažinti pasikartojančius varžovų komandos futbolininkų veikimo scenarijus (pvz. apgaulingus judesius, baudos smūgių atlikimo variantus, grupinės taktikos kaitą puolant ar ginantis) nebe sąmoningai analizuojant, o intuityviai remiantis ilgalaikę atmintimi.

Trečiasis teiginys – vyresnieji futbolininkai yra sukaupę didesnę rungtyniavimo patirties bagažą, todėl geriau atpažįsta subtilias emocines išraiškas (pyktį, nuovargį, užtikrintumą, baimę, abejonę). Greitesnis varžovų komandos futbolininkų demonstruojamų subtilių emocinių išraiškų atpažinimas leidžia vyresniesiems futbolininkams numatyti varžovų veiksmus dar prieš jiems įvykstant, o tai tiesiogiai susiję su aukštesne dekodavimo įgūdžio raiška.

Ketvirtasis teiginys – vyresnieji futbolininkai jau gali žaisti strateginį futbolą, kurio žaidimo rezultatas priklauso nuo greito tarpusavio supratimo be žodžių. Vyresnių futbolininkų treniruotėse didesnis dėmesys skiriamas taktiniams rengimui ir ypač taktiniam bendradarbiavimui. Futbolininkai išmoka tinkamai dekoduoti komandos draugų vizualines užuominas (žvilgsnį, rankos mostą, pirštų kombinacijas) bei sutartines garsines užuominas.

Išvada apie dekodavimo įgūdžio raišką. Didelis dekodavimo įgūdžio skirtumas tarp 14–15 m. ir 16–17 m. futbolininkų ($p < 0,001$) patvirtina šiuo amžiaus tarpsniu vykstantį socialinio-kognityvinio meistriškumo lūžį. Jis pasireiškia dėl sinergijos tarp biologinio smegenų brendimo ir sukauptos specifinės futbolo žaidimo patirties. Ši biologinio smegenų brendimo ir sukauptos specifinės futbolininko žaidimo patirties leidžia vyresniems futbolininkams efektyviau transformuoti vizualinę ir garsinę informaciją į tikslingus taktinius veiksmus.

Vidutinis jaunesniųjų futbolininkų emocinės reakcijos į kitus socialinio varžybinio įgūdžio įvertinimas sudarė $2,68 \pm 0,16$ balo, o vyresniųjų – $4,21 \pm 0,31$ balo (žr. 10 lentelę, 1 paveikslą).

Emocinės reakcijos į kitus įgūdžio šuolį tarp 14–15 m. ir 16–17 m. futbolininkų lemia kompleksinė biologinės brandos, pažinimo raidos ir sukauptos futbolo žaidimo patirties sąveika. Pagrindinės šio šuolio priežastys.

Pirmoji priežastis – kognityvinė futbolininkų raida ir kaktinės smegenų skilties branda. 14–15 m. paaugliai dar išgyvena intensyvių galvos smegenų žievės (ypač kaktinės skilties, atsakingos už savikontrolę) formavimosi etapą. Tikėtina, kad vyresnių (16–17 m.) futbolininkų smegenys jau geriau geba slopinti impulsyvias reakcijas. Jie tampa pajėgesni „pauzei“ tarp emocinio dirgiklio (pvz., grubios varžovo pražangos) ir atsako, todėl jų reakcija į kitus tampa labiau kontroliuojama ir socialiai brandi.

Antroji priežastis – empatijos ir socialinio pažinimo augimas. Jaunesniame paauglystės amžiuje (14–15 m.) dominuoja egocentrizmas – žaidėjai labiau susitelkę į savo išgyvenimus ir statusą komandoje. Vyresniame amžiuje (16–17 m.) vystosi geresnis gebėjimas suprasti kito perspektyvą (vadinama „teorinė dvasia“ arba Theory of Mind). Futbolininkai pradeda geriau suprasti komandos draugų emocines būsenas ir numatyti varžovų elgseną, o tai tiesiogiai koreliuoja su aukštesniu emocinės reakcijos įvertinimu.

Trečioji priežastis – sukaupta socialinė-sportinė patirtis. Vyresnieji futbolininkai jau yra dalyvavę gerokai didesniame skaičiuje varžybinių situacijų, konfliktų ir krizinių momentų aikštėje. Ilgesnis futbolo „stažas“ suformuoja efektyvesnius socialinio elgesio modelius. Vyresnieji futbolininkai iš patirties žino, kad neigiama emocinė reakcija į kitus (teisėjus, varžovus) dažnai baigiasi bandomis ar komandos nubaudimu, todėl jie sąmoningai adaptuoja savo elgesį siekdami rezultato.

Ketvirtoji priežastis – hormoniniai pokyčiai ir emocinis stabilumas. 14–15 m. amžius sutampa su aktyviausiu brendimo (puberteto) piku, kai hormonų svyravimai lemia didesnę dirglumą ir emocinį labilumą. 16–17 m. jaunuolių hormoninis fonas tampa stabilesnis. Tai leidžia jiems išlaikyti „šaltą protą“ įtemptose socialinio varžymosi situacijose, o tai atsispindi aukštesniais balais vertinant jų emocines reakcijas.

Ketvirtoji priežastis – profesionalėjantis požiūris ir atsakomybė. Vyresniesiems futbolininkams futbolas iš po pamokinės veiklos dažnai tampa potencialia profesine kryptimi. Tikėtina, kad vyresnieji futbolininkai labiau vertina savo reputaciją ir supranta etiško elgesio svarbą sportiniam įvaizdžiui. Atsiranda didesnė atsakomybė prieš komandą, todėl emocinis atsakas į kitus tampa labiau orientuotas į bendradarbiavimą, o ne į asmeninių emocijų išliejimą.

Vidutinis jaunesniųjų futbolininkų savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdžio įvertinimas sudarė $2,78 \pm 0,14$ balo, o vyresniųjų – $4,21 \pm 0,31$ balo (žr. 10 lentelę, 1 paveikslą).

Tokį ženklų jaunesniųjų ir vyresniųjų futbolininkų savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdžio vertinimo skirtumą tarp galėjo nulemti šios priežastys.

Pirmoji priežastis – kognityvinė ir neurologinė branda. Paauglystės pabaigoje (16–17 m.) baigiasi aktyvi prieš kaktinės kaktos žievės branda. Ši smegenų dalis atsakinga už vykdomąsias funkcijas: impulsų kontrolę, pasekmių numatymą ir emocijų reguliavimą. Tikėtina, kad jaunesnieji futbolininkai dažniausia reaguoja impulsyviai, vadovaudamiesi limbinės sistemos (emocijų centro) signalais, o vyresnieji futbolininkai jau susiformavo geresnį „biologinį filtrą“, leidžiantį suvaldyti pyktį ar nusivylimą po nesėkmingo epizodo futbolo aikštėje.

Antroji priežastis – skirtinga tiriamų futbolininkų grupių socialinė patirtis ir situacijų prognozavimas. Futbolas yra aukšto intensyvumo kontaktinis sportas, kuriame socialinė sąveika (bendravimas su teisėjais, varžovais, komandos draugais) yra nuolatinė. Galima numanyti, kad 16–17 metų futbolininkai jau yra susidūrę su daugybe provokacijų, neteisingų teisėjų sprendimų ar konfliktų. Jie supranta, kad emocinis protrūkis dažnai baigiasi geltona kortele ar komandos nubaudimu, todėl sąmoningai renkasi efektyvesnę elgseną. Nustatyta (Allison & Schultz, 2004; Argyle, 1980; Smart & Sanson, 2003; Žukauskienė, 2012), kad jaunesniems paaugliams būdingas didesnis egocentrizmas, o vyresni geriau supranta kolektyvinę atsakomybę.

Trečioji priežastis – sportinio identiteto ir profesionalumo formavimasis. Vyresnieji futbolininkai yra atsidūrę į „perėjimo į vyrų futbolą“ slenkstį. Šiame amžiuje futbolininkai pradeda save matyti kaip profesionalus. Gebėjimas išlaikyti „šaltą protą“ tampa vertinamas kaip meistriškumo požymis.

Treneriai kelia aukštesnius disciplinos Vyresniesiems futbolininkams reikalavimus. Futbolininkai, negalintys kontroliuoti savo elgesio, dažnai atkrenta atrankos procese, todėl lieka tie, kurių savikontrolė stipresnė.

Ketvirtoji priežastis – emocinis stabilumas. Jauniesiems 14–15 m. futbolininkams dar stipriai pasireiškia lytinio brendimo (puberteto) pikas, kuriam būdingi hormonų svyravimai, nuotaikų kaita ir padidėjęs jautrumas kritikai. Tuo tarpu vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų hormoninis fonas stabilizuojasi, o tai tiesiogiai koreliuoja su stabilesne elgsena socialinėje sąveikoje.

Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių įgūdžių raiška – vietovės aspektas

Miesto futbolininkų kodavimo įgūdis buvo įvertintas $3,87 \pm 0,18$ balo, o rajono – $3,04 \pm 0,11$ balo. Miesto futbolininkų dekodavimo įgūdis buvo įvertintas $3,95 \pm 0,13$ balo, o rajono – $3,12 \pm 0,14$. Skirtumas tarp miesto ir rajono futbolininkų sudarė 21 procentą.

Tokį ženklų kodavimo ir dekodavimo įgūdžių skirtumą galima būtų paaiškinti:

Šie du socialiniai varžybiniai futbolininkų įgūdžiai labai siejasi su futbolo žaidimo specifika, šio puikaus žaidimo suvokimu ir interpretacija. Miesto futbolininkai rungtyniauja aukštesnio lygio komandose bei šalies čempionatuose tai yra per varžybas jie veikia konkurencingesnėje aplinkoje. Rungtyniavimas konkurencingesnėje aplinkoje susijęs su didesniu žaidimo intensyvumu, greitesniu sprendimų priėmimu ir vykdymu, greitesne reakcija į varžovų veiksmus. Tikėtina, kad miesto futbolininkai ne tik greičiau iššifruoja varžovų veiksmus, bet ir efektyviau užkoduoti savo veiksmus. Šiuo atveju svarbų vaidmenį vaidina išlavinto regėjimo analizatoriaus veikimas (fiksuojami varžovų veiksmas), bet ir tinkamo atsako–judesio pasirinkimas.

Galima teigti, kad miesto futbolininkus veikia ir dinamiškesnė socialinė aplinka, greitesnė tiek verbalinė tiek ir neverbalinė miestiečių komunikacija. Dinamiškesnė miesto socialinė aplinka gali veikti kognityvinius (susijusius su pažinimu) futbolininkų įgūdžius. Savaime suprantama, kad bendrieji kognityviniai įgūdžiai gali būti perkeliama, pritaikomi per futbolo pratybas ir rungtynes.

Su miesto futbolininkais dirba rimtesnę tiek asmeninio treniravimosi ir rungtyniavimo tiek ir vadovavimo jaunųjų futbolininkų treniruotėms ir rungtynėms patirtį turintys treneriai. Savaime suprantama, kad pats treneris rungtyniavę aukštesniame lygyje sukaupė neįkainojamą patirtį. Netgi neišvykdami iš miesto jie gali suorganizuoti kontrolines rungtynes su kitomis, panašaus amžiaus miesto komandomis.

Miesto futbolininkams sukurtos kokybiškesnės atgalinio arba grįžtamojo ryšio sąlygos – video analizė, taktinės lentos ir t.t.. Tikėtina, kad savo žaidimo stebėjimas ir trenerio komentarų apie įvairias žaidimo situacijas, epizodus išklauskas formuoja sąmoningesnį futbolo suvokimą.

Yra tik vienas teigiamas rajono futbolininkų lavinimosi, o tuo pačiu ir rengimosi rungtynėms aspektas – tai yra galimybė žaisti futbolą savarankiškai atvirose erdvėse. Savarankiškas futbolo žaidimas, individualus darbas lavinant kamuolio valdymo ir perdavimo judesių techniką lavina futbolininko kūrybingumą.

Mūsų tirtų miesto futbolininkų ($n=122$) emocinės reakcijos į kitus įgūdžiai statistiškai patikimai nesiskiria ($p>0,050$) palyginus su rajono futbolininkų ($n=116$) emocinės reakcijos į kitus įgūdžiais. Miesto futbolininkų emocinės reakcijos į kitus įgūdžius buvo įvertintas $3,28 \pm 0,12$ balo, o

rajono – $2,99 \pm 0,09$ balo (žr. 11 lentelę, 2 pav.). Skirtumas tarp miesto ir rajono futbolininkų sudarė 8,8 procento.

Statistiškai patikimo emocinės reakcijos į kitus įgūdžio raiškos tarp miesto ir rajono futbolininkų nebuvimą galima būtų pagrįsti šiais teiginiais.

Pirmasis teiginys – tikėtina, kad futbolo treniruotės, trenerio realizuojama futbolininkų sportinio ugdymo filosofija vienodai veikia tiek miesto tiek ir rajono aplinkoje bręstančių futbolininkų emocines reakcijas į kitus. Matyt pasitvirtina mintis, kad futbolininko emocinės reakcijos yra labiau sietinos su futbolininko temperamentu ir bendraisiais raidos dėsningumais, o futbolininko rengimo technologiją mažiau lemia futbolininko emocines reakcijas į šalia veikiančius asmenis. Tyrimo rezultatai patvirtina jaunųjų futbolininkų emocinių reakcijų universalumą. Į aplinkinių veikimą šalia labai panašiai reaguoja ir miesto ir rajono jaunasis futbolininkas.

Antrasis teiginys – paaugliams būdingas didelis emocionalumas ir noras priklausyti komandai. Tai bendras paauglystės raidos etapo bruožas ir jo kažkaip kitaip nulemti negali nei miesto nei rajono aplinka.

Trečiasis teiginys – tiek miesto tiek ir rajono futbolininkai mokomi valdyti emocines reakcijas į savo draugų, varžovų veikimą, rungtynių teisėjo sprendimus. Jie rungtyniauja pagal tas pačias taisykles. Futbolo taisyklės numato baudas (įspėjimas, geltona kortelė, raudona kortelė) už netinkamą elgesį futbolo aikštėje. Stipriausios bausmės gali lemti komandos žaidimo rezultatą, todėl futbolininkai yra mokomi kuo racionaliau reaguoti į aplinkinių veiksmus aikštėje.

Miesto futbolininkų savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdis buvo įvertintas $2,94 \pm 0,13$ balo, o rajono – $2,73 \pm 0,14$ balo (žr. 11 lentelę, 2 pav.). Skirtumas tarp miesto ir rajono futbolininkų sudarė 7,1 procento.

Miesto ir rajono jaunųjų futbolininkų savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdžių vienodumą galėjo nulemti šios priežastys.

Pirmoji priežastis – be jokios abejonės tiek mieste tiek ir rajonuose gyvenančių futbolininkų treneriai per treniruotes pabrėžia elgesio futbolo aikštėje kontroliavimo būtinumą, pagarbą kartu nugalėti varžovus siekiantiems komandos draugams, vienodas rungtyniavimo sąlygas abiejose aikštės pusėse siekiantiems užtikrinti arbitrams.

Antroji priežastis – emocinė branda paauglystėje vyksta nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos. Varžybinis socialinis jaunųjų futbolininkų brendimas sudaro galimybę vis geriau kontroliuoti savo elgseną įtemptose rungtyniavimo sąlygose.

Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška – amžiaus aspektas

Skirtingo amžiaus futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimo rezultatai rodo, kad 16–17 m. futbolininkų visų penkių varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių grupę sudariusių įgūdžių (varžybinės veiklos motyvacijos didinimo, pasitikėjimo savimi, emocinės būsenos stabilizavimo, bendravimo, numatymo) raiška yra stipresnė palyginus su jaunesnių 14–15 m. futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška (žr. 12 lentelė, 3 pav.).

Skirtingo amžiaus futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimo rezultatai rodo, kad 16–17 m. futbolininkų visų penkių varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių grupę sudariusių įgūdžių (varžybinės veiklos motyvacijos didinimo, pasitikėjimo savimi, emocinės būsenos stabilizavimo, bendravimo, numatymo) raiška yra stipresnė palyginus su jaunesnių 14–15 m. futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška (žr. 12 lentelė, 3 pav.).

Stipresnę vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių grupės įgūdžių raišką palyginus su jaunesniųjų 14–15 m. futbolininkų socialinių varžybinių psichologinių įgūdžių raiška galėtų lemti trys priežastys.

Pirmoji priežastis – ženkliai didesnė vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų rungtyniavimo patirtis. Tikėtina, kad tokio amžiaus futbolininkai per metus sužaidžia apie 30 kontrolinių ir oficialių amžiaus grupių čempionato rungtynių. Rungtyniavimo laikas, be jokio abejonės, formuoja rungtyniavimo socialinius psichologinius įgūdžius ir, matyt, pirmiausiai labiausiai išreikštus tyrimo imtyse: varžybų veiklos motyvacijos stiprinimo, pasitikėjimo savimi, numatymo (gebėjimo prognozuoti varžovų veikimą futbolo aikštėje).

Antroji priežastis – jaunųjų futbolininkų socialinė branda ir brendimas. Išryškėjusia tyrimo rezultatų skirtumo tendenciją galima išreikšti šia priklausomybe: kuo vyresni futbolininkai tuo labiau jie suvokia futbolo kaip komandinio žaidimo esmę. Tikėtina, kad vyresnieji futbolininkai bendrauja konstruktyviau, mažiau kaltina vieni kitus, vis labai supranta grupinės ir komandinės futbolo žaidimo taktikos niuansus.

Trečioji priežastis – jaunesnieji 14–15 m. futbolininkai labai intensyviai yra veikiami brendimo, o audringas brendimas suponuoja didžiulius emocijų svyravimus. Vyresnieji 16–17 m. futbolininkai atsiduria vėlyvosios paauglystės amžiaus etape ir patiria visus šiam amžiaus tarpsniui būdingus pokyčius. Žukauskienės (2012) teigimu jų nervų sistemos veikimas stabilesnis, todėl emocinės būsenos stabilizavimo įgūdžiai natūraliai progresuoja.

Geresnius vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų palyginus su jaunesniais 14–15 m. futbolininkais emocinio stabilumo rodiklius galima būtų pagrįsti sportinių stresorių valdymo patirtimi. Pirmiausiai pralaimėjimą futbolininkas patiria savyje, o po rungtynių jį veikia socialinės pralaimėjimo pasekmės – komandos draugų, trenerių, draugų, tėvų kritikos lavina. Išorinė kritika žymiai stipriau veikia 14–15 m. futbolininkus, nes jų savivertė labiau priklauso nuo aplinkos.

Bendravimo varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių ženklūs skirtumai tarp tiriamųjų grupių gali būti paaiškinami šiais teiginiais.

Pirmasis teiginys – jaunesniesiems 14–15 m. futbolininkams būdingas didesnis susikoncentravimas į save, savo pasirodymą. Vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų rungtyniavimas remiasi bendravimu, vienas kito palaikymu, taktinių veiksmų suderintu keitimu, supratimu, kad tik bendras suderintas veikimas yra tiesiausias kelis į pergalę. Jų komunikacija tampa profesionalesnė, mažiau emocinga ir labiau orientuota į sprendimus.

Savo, komandos draugų, varžovų veiksmų numatymas yra labai silpnai genetiškai pavidimas, todėl numatymo įgūdžio kokybę nulemia ne tik jo lavinimo trukmė, bet ir individualūs futbolininko mokymosi tempai. Futbolininko gebėjimas numatyti remiasi pasikartojančių vaizdų, kombinacijų, modelių atpažinimu. Tikėtina, kad stipresnę ($p < 0,05$) 16–17 m. futbolininkų numatymo įgūdžio raišką palyginus su 14–15 m. futbolininkų numatymo įgūdžio raiška lemia šios priežastys.

Pirmoji priežastis – matytų, patirtų „judesių failų“ gausa. Vyresnieji 16–17 m. futbolininkai per savo futbolininko karjerą yra matę tūkstančius panašių, vienodų žaidybinių situacijų, kombinacijų, derinių. Savaime suprantama, kad jaunesniųjų 14–15 m. futbolininkų „judesių failų“ apimtys mažesnės, bet jie sparčiai gausinami. Futbolininkų numatymo įgūdis tuo geresnis kuo greičiau jis pastebi pagrindinį judesį, o failų paieškos sistema ištraukia reikiamą failą ir futbolininkas atpažįsta judesį bei numato kas vyks toliau, nes jis yra tai matęs praeityje.

Antroji priežastis – įrodyta, kad jaunesni 14–15 m. futbolininkai savo žvilgsnį (fokusą) nukreipia į kamuolį, o labiau patyrę 16–17 m. futbolininkai pastebi ankstyvųjų varžovo judesių detales: atraminės kojos pastatymo kampas, smūgiuosiančios kojos padėtis ir t.t..

Trečioji priežastis – vyresni 16–17 m. futbolininkai žaisdami apdoroja žymiai daugiau fiksuojamų signalų (šalia esančių komandos draugų ir varžovų išsidėstymas, jų judėjimo kryptys ir greičiai, laisvi aikštės plotai ir t.t.) palyginus su jaunesniais 14–15 m. futbolininkais. Vyresniųjų futbolininkų sukurtas tikimybinis modelis yra žymiai efektyvesnis palyginus su jaunesniais futbolininkais.

Ketvirtoji priežastis – greitesnis vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų perėjimas nuo reagavimo prie veikimo. Jų žaidimas daugiau proaktyvus tai yra jie veikia pagal judesių

numatymą (tai kas įvyks). Tuo tarpu jaunesniųjų 14–15 m. futbolininkų žaidimas yra daugiau reaktyvus tai yra jie reaguoja į tai kas jau įvyko.

Penktoji priežastis – vyresnieji 16–17 m. futbolininkai geriau supranta žaidimo logiką ir taktines schemas palyginus su jaunesniais 14–15 m. futbolininkais. Vyresnieji futbolininkai suvokdami savo komandos draugų išsidėstymą futbolo aikštėje numato kitą veiksmą remdamiesi logine seka, o ne vizualiniu sekimu. Tokiu atveju galima teigti, kad futbolininkas iš „veiksmo vykdytojo“ tampa „futbolo žaidimo strategu“.

Tikėtina, kad vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų žymiai stipresnę ($p < 0,05$) varžybinės motyvacijos didinimo įgūdžio raišką palyginus su jaunesniaisiais 14–15 m. futbolininkais lemia šios priežastys.

Pirmoji priežastis – futbolininkų psichinės ir fizinės raidos pokyčiai ir visų pirma sparti kognityvinė branda. Tikėtina, kad vyresnieji 16–17 m. futbolininkai palyginus su jaunesniais 14–15 m. futbolininkais sugeba kontroliuoti savo veiksmus, emocijas, ilgiau išlaikyti dėmesį atsakingiausiuose rungtynių epizoduose (kontroliuojant kamuolį, perduodant kamuolį stengiantis sutrukdyti varžovų futbolininkui, kontroliuojančiam kamuolį ir t.t.), geba dalinai atsiriboti nuo žiūrovų, teisėjų poveikio. Remdamiesi sukaupta rungtyniavimo patirtimi vyresnieji futbolininkai geriau pritaiko savo patirtį. Stimuliuojančiu juos veiksnio tampa mintis, kad „aš galiu tai padaryti“.

Antroji priežastis – turtingesnė vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų palyginus su jaunesniais 14–15 m. futbolininkais varžybų patirtis, o tuo pačiu ir turtingesnis psichologinių motyvacinių įrankių arsenalas (trumpalaikiai tikslai, pvz. atlikti penkis tikslius kamuolio perdavimus silpnąja koja; vidinė kalba; motyvacinė ir emocinė savitaiga; sėkmės vizualizacija; scenarijų modeliavimas) motyvacijai išlaikyti. Teigiama, kad vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų motyvacijos įrankiai yra labiau autonomiški – jie patys žino, kada ir ką daryti, o 14–15 m. futbolininkams dar būtini trenerio patarimai.

Tikėtina, kad vyresniųjų 16–17 m. futbolininkų žymiai stipresnę ($p < 0,05$) pasitikėjimo savimi įgūdžio raišką palyginus su jaunesniaisiais 14–15 m. futbolininkais lemia šios priežastys.

Pirmoji priežastis – sėkmingos veikos patirtis, didėjanti per asmeninius pasiekimus ir ilgėjantį rungtyniavimo stažą. Tikėtina, kad vyresnieji 16–17 m. futbolininkai yra įveikę daugiau varžybinių iššūkių ir techninių užduočių. Daugkartinis savo atliekamų judesių pakartojimas rungtyniavimo sąlygomis suformuoja vidinį tikėjimą savo gebėjimais.

Antroji priežastis – psichologiniam rengimui skiriamo laiko trukmė per treniruotes ir psichologinės savireguliacijos įrankių (vizualizacija, savitaiga) individualus taikymas.

Jaunųjų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiška – vietovės aspektas

Ryškiai geresnius jaunųjų miesto futbolininkų numatymo, varžybinės veiklos motyvacijos didinimo, pasitikėjimo savimi įgūdžių skirtumus galėjo nulemti šios priežastys.

Pirmoji priežastis – patekimas į pagrindines miesto komandas susijęs su konkurencija, rajonuose patekimo į komandą konkurencijos beveik nėra.

Antroji priežastis – Šie trys socialiniai varžybiniai psichologiniai futbolininkų įgūdžiai labai siejasi su futbolo žaidimo specifika, šio puikaus žaidimo suvokimu ir interpretacija. Miesto futbolininkai rungtyniauja aukštesnio lygio komandose bei šalies čempionatuose, todėl, savaime supranta, yra sukaupę rimtesnę rungtyniavimo ir rengimosi rungtynėms patirtį.

Trečioji priežastis – miesto komandos sužaidžia daugiau kontrolinių parengiamųjų rungtynių su aukštesnio meistriškumo komandomis. Rungtyniavimas su aukštesnio lygio komandomis labai stipriai veikia jaunųjų futbolininkų varžybinius socialinius psichologinius įgūdžius.

Ketvirtoji priežastis – miesto futbolo infrastruktūra palankesnė varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių lavinimui.

Penktoji priežastis – su miesto futbolininkais dirba rimtesnių varžybų patirtį turintys treneriai. Netgi neišvykdami iš miesto jie gali suorganizuoti kontrolines rungtynes su kitomis, panašaus amžiaus miesto komandomis.

Miesto futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių indeksas ($3,58 \pm 0,25$ balo) buvo statistikai patikimai aukštesnis ($p < 0,001$) palyginus su rajonų futbolininkų ($2,90 \pm 0,23$ balo). Miesto futbolininkų socialiniai varžybiniai psichologiniai įgūdžiai kokybiškai buvo įvertinti kaip geri, tuo tarpu rajonų komandų atstovų – tik kaip vidutiniai. Tokį ryškų ir patikimą atotrūkį galima pagrįsti šiais teiginiais.

Pirmasis teiginys. Miesto futbolininkai turi geresnes treniravimosi sąlygas su jai dirba aukštesnio meistriškumo treneriai, jie žaidžia aukščiausiuose šalies futbolo divizionuose. Tikėtina, kad Šiaulių miesto futbolo akademijos treneriai turi geresnes galimybes kelti humanistinio treniravimo kvalifikaciją (Falcão ir kt., 2020). Rungtyniaujant ir treniruojantis tokioje aplinkoje, kurioje treneris, remiantis C. Rogerso (1969) metodologija, veikia kaip fasilitatorius ir sukuria besąlygišku priėmimu grįstą psichologinį saugumą, paaugliai išvysto stipresnę emocijų ir elgesio kontrolę. Tikėtina, kad rajonų futbolo klubuose vis dar labiau paplitęs tradicinis, labiau autoritarinis ir tik į mechaninę pergalės siekimą orientuotas treniravimo stilius (Lombardo, 1999). Toks pedagoginis spaudimas, pasak C. Rogerso (1969), slopina vidinį jaunuolio vertinimo centrą, didina varžybinių nerimą bei raumenų įtampą, o tai

tiesiogiai trukdo formuotis adekvatiems ir adaptyviems socialiniams-psichologiniams įgūdžiams lemiamais rungtynių momentais.

Antrasis teiginys. Žemesnis rajonų futbolininkų varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių indeksas gali būti siejamas su specifine bendraamžių įtaka ir ribotais pozityvaus elgesio modeliais mažesnėse bendruomenėse. Remiantis E. Eriksono (1968) psychosocialinės raidos teorija, 14–17 m. jaunuoliai išgyvena intensyvią identiteto paieškų krizę, o sporto komanda jiems tampa pagrindine socialinio pripažinimo erdve. Mažesnėse rajonų bendruomenėse socialinis spaudimas yra asmeniškėsnis, o paaugliai, siekdami išsikvoti statusą grupėje, neretai pasitelkia destruktivias problemų sprendimo strategijas, pasireiškiančias impulsyviu emociniu reaktyvumu bei agresija aikštėje. Pagal A. Banduros (1986) socialinio išmokymo teoriją, jei rajonų komandų mikroklimatė istoriškai dominuoja priešiškos elgesio formos (pavyzdžiui, rėkimas vienas ant kito po klaidų, replikos teisėjams), jaunuoliai šiuos modelius greitai imituoja ir internalizuoja (Kobus, 2003). Miesto futbolininkai, veikdami didesnėse ir labiau diferencijuotose grupėse, dažniau susiduria su konstruktyviais elgesio pavyzdžiais, o tai padeda jiems išlaikyti aukštesnę elgesio kultūrą net ir patiriant išorinių veiksnių (tėvų, artimųjų draugų skautų) spaudimą.

Trečiasis teiginys. Tikėtina, kad rajonų futbolo sekcijose, susiduriama su laiko specialistų trūkumu, ugdymo procesas dažniau apsiriboja tik techniniu-taktiniu rengimu, paliekant socialinių-psichologinių įgūdžių formavimąsi savieigai. Čia, matyt tiktų Šukio (2001) mintis, kad pati sportinė veikla savaime teigiamų socialinių ar moralinių savybių neugdo, jei joje nėra kryptingo pedagoginio poveikio.

IŠVADOS

1. Atliktas tyrimas atskleidė, kad 16–17 m. futbolininkų varžybiniai socialiniai įgūdžiai yra statistiškai patikimai ($p < 0,001$) geresni nei 14–15 m. žaidėjų, o bendras įgūdžių indeksas yra 46,5 proc. aukštesnis. Nors abiejų grupių įgūdžių vertinimo eiliškumas sutampa, vyresniųjų grupėje fiksuojamas ženklus visų komponentų – kodavimo, dekodavimo, emocinės reakcijos ir savikontrolės – augimas, kurį lemia biologinės ir socialinės brandos lūžiai.

2. Miesto futbolininkų varžybiniai kodavimo ir dekodavimo įgūdžiai yra statistiškai patikimai ($p < 0,01$) stipresni nei rajono futbolininkų, tačiau emocinės reakcijos į kitus ir savikontrolės įgūdžiai abiejose grupėse statistiškai patikimai nesiskiria ($p > 0,050$). Bendrai miesto futbolininkų socialiniai varžybiniai įgūdžiai vertinami kaip geri, o rajonų – kaip vidutiniai, o tai rodo palankesnę urbanizuotos aplinkos įtaką techniniam-taktiniam informacijos apdorojimui.

3. Tyrimas atskleidė, kad 16–17 m. futbolininkų varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai yra statistiškai patikimai stipresni (ypač emocinės būsenos stabilizavimo įgūdis) ir tolygesni nei 14–15 m. futbolininkų, kuriems būdingas platesnis įgūdžių raiškos diapazonas. Vyresniųjų futbolininkų varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai vertinami kaip geri, o jaunesniųjų – kaip vidutiniai, tačiau abiejose futbolininkų grupėse svarbiausiais įgūdžiais išlieka varžybų motyvacijos didinimo bei pasitikėjimas savimi įgūdžiai.

4. Miesto futbolininkų varžybinis socialinis psichologinis parengtumas yra statistiškai patikimai ($p < 0,001$) aukštesnio lygio nei rajonų futbolininkų – jų bendras įgūdžių indeksas vertinamas kaip geras, o rajono futbolininkų – tik kaip vidutinis. Miesto futbolininkai pasižymi reikšmingai stipresne trijų pamatinių įgūdžių raiška: numatymo (23,9 % stipresnė, $p < 0,01$), varžybinės motyvacijos didinimo (21,6 % stipresnė, $p < 0,01$) ir pasitikėjimo savimi (19,0 % stipresnė, $p < 0,05$).

5. Nors urbanizuota aplinka nesukelia statistiškai patikimų bendravimo ir emocinės būsenos stabilizavimo įgūdžių skirtumų ($p > 0,05$), abiejų grupių futbolininkai vieningai pirmuosius du prioritetus teikia varžybinės motyvacijos didinimui ir pasitikėjimui savimi. Ryškiausias grupių struktūrinis skirtumas – numatymo (taktinio prognozavimo) įgūdis, kurį miesto futbolininkai reitinguoja trečioje vietoje (kaip gerą įgūdį), o rajono sportininkai nustumia į paskutinę – penktąją vietą.

REKOMENDACIJOS

Remiantis atlikto tyrimo išvadomis apie jaunųjų futbolininkų amžiaus tarpsnių (14–15 m. ir 16–17 m.) bei gyvenamosios vietovės (miesto ir rajono) socialinių bei psichologinių įgūdžių raiškos ypatumus, suformuluotos šios praktinės rekomendacijos.

Treneriams ir sporto ugdytojams.

Diferencijuoti psichologinį ugdymą pagal amžiaus tarpsnius. Dirbant su 14–15 m. futbolininkais būtina sumažinti tiesioginį psichologinį spaudimą dėl rezultato ir tikslingai ugdyti savikontrolę bei emocinį stabilumą. Šio amžiaus žaidėjų emocinės būsenos stabilizavimo įgūdis yra silpniausias dėl natūralių biologinės brandos lūžių, o bendra įgūdžių raiška pasižymi dideliu netolygumu (plačiu diapazonu). Vyresniems 16–17 m. žaidėjams jau galima taikyti aukštesnius subalansuotos savireguliacijos ir emocinės kontrolės reikalavimus rungtynių sąlygomis.

Specifinis metodas emociniam stabilumui 14–15 m. futbolininkams: „Provokaciniai žaidimai“. Rungtyniavimo pratimų metu treneris sąmoningai priima neteisingus teisėjo sprendimus (skiria nepagrįstus baudinius, nefiksuoja nuošalių). Žaidėjai iš anksto instruktuojami, kad bet koks emocinis protrūkis ar ginčas su teisėju baudžiamas įvarčiu į jų vartus. Tikslas – išmokyti paauglius akimirksniu nuslopinti impulsyvią reakciją ir nukreipti energiją į gynybinį pozicijos užėmimą.

Integruoti informacijos kodavimo ir dekodavimo pratybas, siekiant mažinti atotrūkį tarp miesto ir rajono komandų, treniruotėse rekomenduojama reguliariai taikyti pratimus, reikalaujančius aktyvios neverbalinės komunikacijos.

Specifinis pratimas kodavimui/dekodavimui: „Tylusis futbolas“ (žaidimas mažose erdvėse 4x4 arba 5x5). Žaidėjams visiškai uždrausta bendrauti balsu. Visi veiksmai – kamuolio reikalavimas, perdavimo kryptis, komandos draugo perspėjimas apie varžovą už nugaros – privalo būti koduojami ir iššifruojami tik rankų gestais, galvos judesiais, akių kontaktu ir kūno pasisukimo kampu. Tai priverčia žaidėjus nuolat stebėti („skaityti“) aplinką.

Akcentuoti taktinį numatymą rajone sportuojantiems žaidėjams: Kadangi rajono futbolininkų numatymo (taktinio prognozavimo) įgūdis tyrime buvo identifikuotas kaip labiausiai atsiliekantis komponentas (nustumtas į paskutinę prioriteto vietą), rajone dirbantys treneriai privalo aktyviau diegti situacinio mąstymo užduotis.

Specifinis pratimas taktiniam numatymui: „Rondo su kintančiomis zonomis (4x4 + 3 neutralūs)“ arba „Zoniniai vartai“. Žaidžiamas pozicinis žaidimas, kuriame aikštė suskirstyta į 3–4 zonas. Gynėjai negali įžengti į kitą zoną, tačiau puolėjai privalo numatyti kamuolio judėjimo trajektoriją 2–3 ėjimais į priekį ir pradėti bėgti į laisvą zoną dar prieš komandos draugui paliečiant kamuolį. Taip pat efektyvu naudoti pratybas su skirtingų spalvų markeriais

(kūgiais/liemenėmis): treneriui pakėlus tam tikros spalvos markerį, žaidėjai privalo akimirksniu pakeisti puolimo kryptį į numatytus atitinkamos spalvos mini vartus.

Išlaikyti ir stiprinti pamatines vidines paskatas: Nepriklausomai nuo futbolininkų amžiaus ar gyvenamosios vietovės, pamatiniu žaidėjų prioritetu išlieka varžybinė motyvacija ir pasitikėjimas savimi. Treneriai turėtų kurti tokią ugdymo aplinką, kurioje skatinama asmeninė žaidėjo iniciatyva, drąsa priimti atsakomybę ir kurioje klaidų baimė neužgožtų kūrybiškumo aikštėje.

Jauniesiems futbolininkams.

Sąmoningai ugdytis informacijos apdorojimo greitį. Atsižvelgiant į tai, kad vyresni ir miesto futbolininkai pasižymi statistiškai patikimai stipresniais kodavimo bei dekodavimo įgūdžiais, jaunesni bei rajono žaidėjai rungtynių metu turi sąmoningai fokusuoti dėmesį į komandos draugų, trenerių ir varžovų siunčiamus neverbalinius signalus.

Praktinis saviugdų pratimas: „Skenavimo technika“. Žaidėjas privalo išsiugdyti įprotį kas 2–3 sekundes (prieš priimant kamuolį ir jam judant) pasukti galvą per petį ir įvertinti situaciją už nugaros. Taip vizualiai dekoduojamas varžovo judėjimo vektorius ir priimamas greitesnis sprendimas.

Efektyviai išnaudoti stipriausius vidinius rezervus. Sportininkams rekomenduojama aikštėje remtis savo pamatiniu varikliu – išreikšta varžybine motyvacija ir pasitikėjimu savimi. Šias savybes reikėtų naudoti kaip psichologinį pamatą įveikiant techninius-taktinius sunkumus ar patiriant rungtynių spaudimą.

Emocinę kontrolę priimti kaip meistriškumo kriterijų. Jaunieji žaidėjai turi suprasti, kad gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną ir išlaikyti savikontrolę yra esminis kokybinis žingsnis, skiriantis profesionalėjantį futbolininką nuo mėgėjo.

Praktinis metodas: „5 sekundžių taisyklė“. Patyrus nesėkmę (netikslus perdavimas, prarastas kamuolys), žaidėjui draudžiama mosuoti rankomis ar demonstruoti nusivylimą. Pirmąsias 5 sekundes po klaidos visa energija privalo būti nukreipta į maksimalaus greičio greitėjimą atgal į gynybą arba spaudimas kamuolį perėmusiam varžovui.

LITERATŪRA

- Aamio, M., Winter, T., Peltonen, J., Kujala, U. M., & Kaprio, J. (2002). Stability of leisure-time physical activity during adolescence – a longitudinal study among 16-17 – and 18-year-old Finnish youth. *Scandinavian Journal of Psychology*, 12, 179–185.
- Allison, B. N., & Schultz, J. (2004). Parent-adolescent conflict in early adolescence. *Adolescence*, 39(153), 101–119.
- Argyle, M. (1972). *The psychology of interpersonal behaviour*. Penguin Books.
- Argyle, M. (1980a). Interaction skills and social competence. In P. Feldman & J. Orford (Eds.), *The social psychology of psychological problems*. Wiley.
- Argyle, M. (1980b). *Social skills and health*. Methuen & Co.
- Argyle, M. (1981). *Social skills and work*. Methuen.
- Augis, R., & Kočiūnas, R. (1993). *Psichologijos žodynas*. Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Drum, D. J., & Knott, J. E. (1977). *Structured groups for facilitating development*. Human Sciences Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Falcão, W. R., Bloom, G. A., & Sabiston, C. M. (2020). The impact of humanistic coach training on youth athletes' development through sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(5-6), 610–620.
- Goldstein, A. P. (1973). *Structured learning therapy: Toward a psychotherapy for the poor*. Academic Press.
- Gražulis, D. (2011). Jaunujų 15–17 metų futbolininkų rengimo Lietuvoje ypatumai. *Sporto mokslas*, 4(66), 18–26. litanistika.lt
- Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Gimtasis žodis.

- Keltikangas-Järvinen, L. (2002). Aggressive problem-solving strategies, aggressive behavior, and social acceptance in early and late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(4), 279–287.
- Kobus, K. (2003). Peers and adolescent smoking. *Addiction*, 98(s1), 37–55.
- Kočiūnas, R. (1999). *Grupinė psichoterapija Lietuvoje. Teoriniai modeliai ir jų taikymas*. Via recta.
- Liberman, R. P. (1970). Behavioral approaches to family and couple therapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 40(1), 106–118.
- Lombardo, B. J. (1999). Coaching in the 21st century: A humanistic approach. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 70(5), 4–5.
- Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Lietuvos sporto informacijos centras.
- Martens, R. (2000a). *Sporto psichologija treneriui. Darbo knyga*. Lietuvos sporto informacijos centras.
- Martens, R. (2000b). *Sporto psichologija treneriui. Studijų vadovas*. Lietuvos sporto informacijos centras.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1969). *Freedom to learn: A view of what education might become*. Charles E. Merrill Publishing Co.
- Rogers, C. R. (1983). *Freedom to learn for the 80s*. Charles E. Merrill Publishing Co.
- Smart, D., & Sanson, A. (2003a). Do temperamental characteristics in childhood predict later cognitive, socioemotional, and academic outcomes? *International Journal of Behavioral Development*, 27(3), 229–236.
- Smart, D., & Sanson, A. (2003b). Social competence in young adulthood: Its nature and antecedents. *Family Matters*, (64), 16–23.

- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social-cognitive approach to coaching behavior. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 39–51.
- Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Lietuvos kūno kultūros akademija.
- Stonkus, S. (2004). *Krepšinis. Istorija. Teorija. Didaktika*. Lietuvos kūno kultūros akademija.
- Sugiyama, Y. (1999). The effect of basic social skills and psychological competitive ability on competitive social skills. In *The dawn of the new millennium. Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology* (Vol. 3, pp. 81–82). Christodoulity Publications.
- Šniras, Š. (2005). *Krepšinio sporto mokyklų moksleivių socialinių įgūdžių ugdymo ypatumai* (Daktaro disertacija). Lietuvos kūno kultūros akademija.
- Šukys, S. (2001). *Sportuojančių paauglių moralinė raida ir ją lemiantys veiksniai*. Lietuvos kūno kultūros akademija.
- Šukys, S. (2006). Nuostatų į sportinės veiklos dalyvių elgesį tyrimo instrumentarijaus metodologinis pagrindimas. *Sporto mokslas*, 2(44), 7–14.
- Tarptautinių žodžių žodynas*. (1985). Vyriausioji enciklopedijų redakcija.
- Tereševičienė, M. (1997). *Nuolatinis mokymasis besikeičiančioje visuomenėje: Prielaidos ir prieštaravimai. Grupės nuolatinio mokymosi sistemoje: Mokymosi mažose grupėse principai*. Vytauto Didžiojo universitetas.
- Tereševičienė, T., & Gedvilienė, G. (2000). *Mokymas bendradarbiaujant*. Garnelis.
- Tokunaga, M., & Hashimoto, K. (1988). A study on the training of psychological competitive ability for athletes (4): On making the diagnostic inventory. *Journal of Health Science*, 10, 73–84.
- Tokunaga, M., Kanazaki, R., Tatano, H., Hashimoto, K., & Takayanagi, S. (1991). Development of diagnostic inventory of psychological competitive ability for athletes. *Descent Sports Science*, 12, 178–190.

- Tokunaga, M., Yoshida, E., Shigeeda, T., Higashi, K., Inadomi, T., & Saito, T. (2000). Differences between the sexes, competitive levels and events in the athletes' psychological competitive ability. *Journal of Health Science*, 21, 109–120.
- Vorweg, M. (1980a). *Sozialpsychologie*. Deutscher Verlag der Wissenschaften.
- Vorweg, M. (1980b). *Sozialpsychologisches Training [Social Psychological Training]*. Deutscher Verlag der Wissenschaften.
- Walsh, M. M., Hilton, J. F., Ellison, J. A., Gee, L., Chesney, M. A., Tomar, S. L., & Ernster, V. L. (2003). The spitting image: A smokeless tobacco use prevention program for high school baseball athletes. *Addictive Behaviors*, 28(6), 1095–1113.
- Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija: integruotas požiūris*. Margi raštai.

PRIEDAI

1 priedas

Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimas Varžybinės motyvacijos didinimo įgūdžio tyrimo anketa

Mielas, futbolininke, atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X kiekvienoje atkarpoje vietą, kuri, Tavo manymu, Tau labiausiai tinka (1 reiškia – niekada, 2 – retai, 3 – kartais, 4 – dažnai, 5 – visada).

Eil. Nr.	Klausimas	1	2	3	4	5
		niekada	retai	kartais	dažnai	visada
1	Ar Tu rungtyniauji negailėdamas jėgų?					
2	Ar Tu noriai atlieki Tau skirtą pratimą?					
3	Ar Tave įkvepia komandos pergalė?					
4	Ar Tu pasiryžęs gyvenime daug ką paaukoti dėl futbolo?					
5	Ar Tu nori žaisti per rungtynes?					
6	Ar Tu noriai eini į treniruotes?					
7	Ar Tu visuomet gerai atlieki pratimus?					

Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimas
Emocinės būsenos stabilizavimo įgūdžio tyrimo anketa

Mielas, futbolininke, atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X kiekvienoje atkarpoje vietą, kuri, Tavo manymu, Tau labiausiai tinka (1 reiškia – niekada, 2 – retai, 3 – kartais, 4 – dažnai, 5 – visada).

Eil. Nr.	Klausimas	1	2	3	4	5
		niekada	retai	kartais	dažnai	visada
1	Ar Tu gali susikaupti per rungtynes?					
2	Ar Tau pavyksta įveikti netikėtas kliūtis?					
3	Ar pavyksta pasirodyti be klaidų per rungtynes?					
4	Ar Tave džiugina galimybė rungtyniauti?					
5	Ar Tu valdai savo jausmus rungtynių metu?					
6	Ar Tau visuomet užtenka energijos iki rungtynių pabaigos?					
7	Ar Tu esi pasiruošęs kiekvienoms rungtynėms?					

Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimas
Pasitikėjimo savimi įgūdžio tyrimo anketa

Mielas, futbolininke, atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X kiekvienoje atkarpoje vietą, kuri, Tavo manymu, Tau labiausiai tinka (1 reiškia – niekada, 2 – retai, 3 – kartais, 4 – dažnai, 5 – visada).

Eil. Nr.	Klausimas	1	2	3	4	5
		niekada	retai	kartais	dažnai	visada
1	Ar Tu pasitiki savo gebėjimu priimti svarbius sprendimus varžybų metu?					
2	Ar Tu pasitiki savo gebėjimu siekti užsibrėžto tikslo?					
3	Ar Tu visada pasiryžęs bendrauti su savo komandos draugais ?					
4	Ar Tu stengiesi dėti visas pastangas siekdamas sėkmės?					
5	Ar Tu pasitiki savo pasirengimo lygiu ir treniruotėmis?					
6	Ar pasitiki savo gebėjimu vyti, kai esi atsilikęs?					
7	Ar Tu pasitiki savo jėgomis per rungtynes?					

Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimas

Bendravimo įgūdžių tyrimo anketa

Mielas, futbolininke, atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X kiekvienoje atkarpoje vietą, kuri, Tavo manymu, Tau labiausiai tinka (1 reiškia – niekada, 2 – retai, 3 – kartais, 4 – dažnai, 5 – visada).

Eil. Nr.	Klausimas	1	2	3	4	5
		niekada	retai	kartais	dažnai	visada
1	Aš lengvai bendrauju su komandos draugais					
2	Žaisdamas su draugais pamirštu visus rūpesčius					
3	Esu kalbus, bendraudamas su nepažįstamais žmonėmis					
4	Tarp komandos draugų jaučiuosi geriau nei būdamas vienas					
5	Man smagu padėti žaisti draugams, net jeigu nelengva tai daryti					
6	Manau, kad didžiausią džiaugsmą gyvenime teikia bendravimas					
7	Man smagu bendrauti su treneriu					

Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimas

Numatymo įgūdžio tyrimo anketa

Mielas, futbolininke, atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X kiekvienoje atkarpoje vietą, kuri, Tavo manymu, Tau labiausiai tinka (1 reiškia – niekada, 2 – retai, 3 – kartais, 4 – dažnai, 5 – visada).

Eil. Nr.	Klausimas	1	2	3	4	5
		niekada	retai	kartais	dažnai	visada
1	Man sekasi greitai suvokti sudėtingas situacijas					
2	Iš varžovo judesių galiu nuspėti ką jis planuoja daryti					
3	Žaisdamas aš nedarau klaidų, kadangi, žiūrėdamas ką daro vienas futbolininkas, aš nepamirštu apie kitus					
4	Prieš išeidamas į aikštę, aš jau žinau, koks bus rungtynių rezultatas					
5	Po smūgio į kamuolį aš jaučiu kokia kryptimi ir kaip jis skries					
6	Man lengva nuspėti, kam bus perduodamas kamuolys					
7	Man būna lengva pasakyti, kas keis vieną ar kitą žaidėją					

Varžybinių socialinių įgūdžių tyrimo anketa

Mielas, futbolininke, atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X kiekvienoje atkarpoje vietą, kuri, Tavo manymu, Tau labiausiai tinka (1 reiškia – niekada, 2 – retai, 3 – kartais, 4 – dažnai, 5 – visada).

Kodavimo įgūdis

Eil. Nr.	Klausimas	1	2	3	4	5
		niekada	retai	kartais	dažnai	visada
1	Mane lengvai supranta komandos draugai					
2	Aš lengvai suklaidinu varžovus					
3	Man patinka vadovauti komandos draugų veiksmams					
4	Aš visada turiu kantrybės bendrauti su komandos draugais					

Dekodavimo įgūdis

Eil. Nr.	Klausimas	1	2	3	4	5
		niekada	retai	kartais	dažnai	visada
1	Suprantu partnerių ir varžovų veiksmus					
2	Aš moku derinti veiksmus su komandos draugais					
3	Man užtenka vieno judesio, kad suprasčiau partnerio sumanymą					
4	Aš jaučiu kaip reikia pagelbėti žaidžiant					

Savikontrolė socialinėje sąveikoje

Eil. Nr.	Klausimas	1	2	3	4	5
		niekada	retai	kartais	dažnai	visada
1	Aš galiu būti draugiškas su žmonėmis, kurie man nelabai patinka					
2	Aš nesutrinku bet kokioje situacijoje					
3	Aš stengiuosi būti toks, kokiu nori mane matyti					
4	Man lengva mėgdžioti žmones					

Emocinė reakcija į kitus

Eil. Nr.	Klausimas	1	2	3	4	5
		niekada	retai	kartais	dažnai	visada
1	Aš stengiuosi atsižvelgti į draugų nuomonę					
2	Aš džiaugiuosi, kai komandos draugams sekasi					
3	Aš nekalbinu draugų, jeigu mūsų komanda pralaimi					
4	Kai matau, kad draugui reikia pagelbėti žaidžiant, tai stengiuosi jam padėti					