



**VILNIAUS UNIVERSITETAS
ŠIAULIŲ AKADEMIJA**

**KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS
MAGISTRO STUDIJŲ PROGRAMA**

AKVILĖ RAMANAUSKIENĖ

Magistro studijų baigiamasis darbas

**PADELIO TENISĄ SPORTUOJANČIŲ SUVOKIAMŲ TRENERIO
TAIKOMŲ METODŲ IR SPORTAVIMO MOTYVACIJOS SĄSAJOS**

Darbo vadovas (-ė): lekt. Danguolė Razmaitė

Šiauliai, 2026

PATVIRTINTA

Vilniaus universiteto studijų prorektorius
2026 m. balandžio 2 d. įsakymu Nr. R-393

**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: *Akvilė Ramanauskienė*

Padalinys: *Šiaulių akademija*

Studijų programa: *Kūno kultūros ir sporto
edukologija, magistrantūra, 6211MX034*

Darbo pavadinimas: *Padelio teniso
sportuojančių suaugusių suvokiamų trenerio
taikomų metodų ir sportavimo motyvacijos
sąsajos*

Darbo tipas: *Magistro baigiamasis darbas*

Name, surname: *Akvilė Ramanauskienė*

Unit: *Šiauliai Academy*

Study programme: *Education of Physical
Culture and Sport, Master's degree,
6211MX034*

Thesis title: *The Relationship Between
Perceived Coaching Methods and Sport
Participation Motivation Among Adults
Playing Padel Tennis*

Thesis type: *Master's 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, (Akvilė Ramanauskienė),
patvirtinu:



I, (Akvilė Ramanauskienė), 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: Akvilė Ramanauskienė

Studijų programa, kursas: Kūno kultūros ir sporto edukologijos magistro studijų programa, sportinio ugdymo vadyba, II kursas.

Rašto darbo pavadinimas: Padelio tenisą sportuojančių suvokiamų trenerio taikomų metodų ir sportavimo motyvacijos sąsajos.

Rašto darbo tipas (pvz., referatas, kursinis darbas, baigiamasis darbas): Magistro baigiamasis darbas

Modulio / dalyko pavadinimas (išskyrus baigiamojo darbo atvejų):

Deklaracijos pateikimo data: 2025-05-26

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

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

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

1. DI įrankiai:

- Naudoti įrankiai (pvz.: Connected Papers, Midjourney, GitHub Copilot, *įrašyti*): Claude (Anthropic, 2024)
- Naudojimo tikslas (duomenų rinkimas, redagavimas, vertimas, priedų generavimas ar kitas, *įrašyti*): duomenų analizė, redagavimas, vertimas, formatavimas.

2. Esminiai DI panaudojimo atvejai:

Darbo dalis /vieta (puslapis, pastraipa)	Naudojimo tikslas	Užklausų pavyzdžiai
Santrauka anglų kalba (Summary)	Formuluočių, sąvokų tikslinimas, patikrinimas	Patikrink ar teisingai išversta ši sąvoka iš lietuvių į anglų kalbą.
Duomenų analizė	Statistinių metodų parinkimo konsultacija	Kokių statistinių metodų rekomenduoji lyginant ir ieškant sąsajų tarp dviejų kintamųjų?
Literatūros sąrašas	Šaltinių pateikimo pavyzdžių tikrinimas pagal APA 7	Pateikiu keletą šaltinių, patikrinki ar gerai sutvarkyta APA 7 stiliumi.

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_Studijuojanciju_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

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

SANTRAUKA

PADELIO TENISĄ SPORTUOJANČIŲ SUAUGUSIŲJŲ SUVOKIAMŲ TRENERIO TAIKOMŲ MOKYMO METODŲ IR SPORTAVIMO MOTYVACIJOS SĄSAJOS

Magistro baigiamasis darbas

Padelio tenisas tapo viena sparčiausiai augančių sporto šakų dėl prieinamumo ir socialinio pobūdžio. Ilgalaikis dalyvavimas sportinėje veikloje priklauso nuo motyvacijos, kuriai įtaką daro trenerio mokymo metodai. Tyrimų šiuo klausimu padelio teniso kontekste stokojama.

Tyrimo problema: kaip padelio tenisą sportuojantys suaugusieji suvokia trenerio taikomus mokymo metodus ir kaip šie metodai siejasi su jų sportavimo motyvacija?

Tyrimo objektas – padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiami trenerio taikomi mokymo metodai ir sportavimo motyvacija.

Hipotezė: probleminio sprendimo ir iniciatyvą skatinantys metodai bus teigiamai susiję su vidine motyvacija, o reprodukciniai – su išorinės motyvacijos raiška.

Tyrimo tikslas – atskleisti trenerio taikomų mokymo metodų ir padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos sąsajas.

Tyrimo uždaviniai: 1) išanalizuoti teorinius aspektus; 2) nustatyti mokymo metodų raišką ir sąsajas su sociodemografiniais rodikliais; 3) nustatyti motyvacijos raišką ir sąsajas su sociodemografiniais rodikliais; 4) atskleisti sąsajas tarp mokymo metodų ir motyvacijos.

Tyrimas atliktas taikant anketinę apklausą. Naudoti CUTEMS (Kilic & Ince, 2021) ir SMS-I (Pelletier et al., 1995; Grajauskas & Razmaitė, 2017) klausimynai. Tyrime dalyvavo 153 padelio tenisą sportuojantys suaugusieji (61,4 proc. moterų, 67,3 proc. – 35–45 m., 69,9 proc. – 1–3 metų patirtis). Taikyta Spearman koreliacinė analizė.

Tiriamieji dažniausiai suvokė trenerius taikančius probleminio sprendimo ($M = 3,41$) ir reprodukcinis metodus ($M = 3,39$), iniciatyvą skatinantys – rečiau ($M = 2,23$). Motyvacijos profilis pasižymi vidinės motyvacijos dominavimu (sužinoti $M = 5,86$; tobulumas $M = 5,82$; patirti $M = 5,47$), nemotyvuotumas minimalus ($M = 1,52$). Reprodukciniai metodai koreliavo su vidine motyvacija ($r_s = 0,308$ – $0,310$; $p < 0,01$), iniciatyvą skatinantys – su nemotyvuotumu ($r_s = 0,365$; $p < 0,01$). Hipotezė pasitvirtino iš dalies. Sociodemografiniai veiksniai darė ribotą poveikį motyvacijos struktūrai.

Raktiniai žodžiai: padelio tenisas, sportavimo motyvacija, mokymo metodai, apsisprendimo teorija, CUTEMS, SMS-I.

SUMMARY

ASSOCIATIONS BETWEEN PERCEIVED COACHING TEACHING METHODS AND SPORT MOTIVATION AMONG ADULT PADEL PLAYERS

Master's Final Thesis

Padel tennis has become one of the fastest-growing sports due to its accessibility and social nature. Long-term participation in sport depends on motivation, which is significantly influenced by coaching teaching methods. Studies addressing this issue in the padel tennis context are lacking.

Research problem: how do adult padel players perceive their coach's teaching methods and how do these methods relate to their sport motivation?

Research object – perceived coaching teaching methods and sport motivation of adult padel players.

Hypothesis: problem-solving and initiative-promoting methods will be positively associated with intrinsic motivation, while reproductive methods will be associated with extrinsic motivation expression.

Research aim – to reveal the associations between coaching teaching methods and sport motivation among adult padel players.

Research objectives: 1) to analyse the theoretical aspects; 2) to determine the expression of teaching methods and their associations with sociodemographic characteristics; 3) to determine the expression of motivation and its associations with sociodemographic characteristics; 4) to reveal associations between teaching methods and motivation.

The study employed a questionnaire survey using CUTEMS (Kilic & Ince, 2021) and SMS-I (Pelletier et al., 1995; Grajauskas & Razmaitė, 2017). The sample comprised 153 adult padel players (61.4% female, 67.3% aged 35–45, 69.9% with 1–3 years of experience). Spearman correlational analysis was applied.

Participants most frequently perceived their coaches as applying problem-solving ($M = 3.41$) and reproductive methods ($M = 3.39$); initiative-promoting methods were perceived less frequently ($M = 2.23$). The motivational profile was characterised by intrinsic motivation dominance (to know $M = 5.86$; accomplishment $M = 5.82$; stimulation $M = 5.47$), with minimal amotivation ($M = 1.52$). Reproductive methods correlated with intrinsic motivation ($r_s = 0.308$ – 0.310 ; $p < .01$); initiative-promoting methods correlated with amotivation ($r_s = 0.365$; $p < .01$). The hypothesis was only partially confirmed. Sociodemographic factors had a limited impact on motivational structure.

Keywords: padel tennis, sport motivation, teaching methods, self-determination theory, CUTEMS, SMS-I.

TURINYS

IVADAS	8
1. PADELIO TENISĄ SPORTUOJANČIŲ SUAUGUSIŲJŲ SUVOKIAMŲ TRENERIO TAIKOMŲ MOKYMO METODŲ IR SPORTAVIMO MOTYVACIJOS TEORINĖS PRIELAIIDOS	12
1.1. Padelio teniso charakteristika ir paplitimas šiuolaikinėje visuomenėje.....	12
1.1.1. Padelio teniso struktūriniai ir žaidimo ypatumai.....	13
1.1.2. Padelio teniso paplitimas ir augimo tendencijos.....	16
1.2. Sportavimo motyvacijos teoriniai pagrindai.....	18
1.2.1. Sportavimo motyvacijos samprata ir tipai.....	20
1.2.2. Sportavimo motyvacijos formavimosi prielaidos ir veiksniai.....	22
1.3. Mokymo metodai sporte ir jų sąsajos su sportavimo motyvacija.....	25
1.3.1. Mokymo metodų samprata ir klasifikacija.....	25
1.3.2. Mokymo metodų tipai ir jų pedagoginė reikšmė sporte.....	27
2. PADELIO TENISĄ SPORTUOJANČIŲ SUAUGUSIŲJŲ SUVOKIAMŲ TRENERIO TAIKOMŲ MOKYMO METODŲ IR SPORTAVIMO MOTYVACIJOS TYRIMO METODOLOGIJA	31
2.1. Tyrimo metodologija.....	31
2.1.1. Tyrimo dizainas ir strategija.....	33
2.2. Tyrimo metodai.....	33
2.2.1. Trenerio taikomų mokymo metodų vertinimo skalė (CUTEMS).....	33
2.2.2. Sportavimo motyvacijos skalė (SMS-I).....	34
2.2.3. Sociodemografiniai klausimai.....	34
2.2.4. Duomenų analizės metodai.....	34
2.3. Tyrimo procedūra ir kontekstas.....	35
2.4. Tyrimo kokybė.....	35
2.5. Tyrimo imtis ir atranka.....	37
3. PADELIO TENISĄ SPORTUOJANČIŲ SUAUGUSIŲJŲ SUVOKIAMŲ TRENERIO TAIKOMŲ MOKYMO METODŲ IR SPORTAVIMO MOTYVACIJOS TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ	39
3.1. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų analizė.....	39
3.2. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos analizė.....	44

3.3. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų ir sportavimo motyvacijos sąsajų analizė.....	52
DISKUSIJA.....	55
IŠVADOS.....	59
LITERATŪRA.....	60
PRIEDAI.....	66
1 priedas. Tyrimo anketa.....	66

IVADAS

Temos aktualumas ir mokslinis ištirtumas. Pastaraisiais metais padelio tenisas tapo viena sparčiausiai augančių rakečių sporto šakų pasaulyje. Šios sporto šakos populiarumą lemia jos prieinamumas, socialinis pobūdis bei galimybė greitai patirti sportinę sėkmę net ir neturint ankstesnės sportinės patirties. Tyrimai rodo, kad pagrindiniai padelio teniso žaidimo elementai įsisavinami per gana trumpą laiką, todėl ši sporto šaka tampa patraukli įvairaus amžiaus ir fizinio pasirengimo suaugusiems (Bilić et al., 2025). Padelio specifika leidžia žaidėjams gana greitai patirti pažangą, o tai siejama su aukštesniu kompetencijos jausmu ir stipresne vidine motyvacija sportuoti (Deci & Ryan, 2000).

Padelio teniso populiarumas sparčiai auga ir Lietuvoje. Didžiuosiuose šalies miestuose nuosekliai plečiamas aikštelių tinklas, organizuojami mėgėjų bei profesionalų turnyrai, aktyvėja trenerių rengimo sistema. Lietuvos padelio federacijos veikla rodo kryptingą šios sporto šakos plėtrą ir augantį visuomenės susidomėjimą padelio tenisu kaip rekreacine fizinio aktyvumo forma. Tai ypač aktualu 25–50 metų amžiaus suaugusiųjų grupei, kuriai svarbu derinti fizinį aktyvumą, emocinį pasitenkinimą ir socialinį bendravimą (Giménez-Egido et al., 2021).

Šiuolaikinėje sporto pedagogikoje vis daugiau dėmesio skiriama ne tik sporto rezultatams, bet ir sportuojančiųjų motyvacijai bei psichologinei gerovei. Sportavimo motyvacija laikoma vienu svarbiausių veiksnių, lemiančių asmens įsitraukimą į sportinę veiklą, sportavimo tęstinumą ir pasitenkinimą veikla (Ryan & Deci, 2017). Apsisprendimo teorija pabrėžia, kad ilgalaikė ir tvari motyvacija formuojasi tuomet, kai tenkinami trys pagrindiniai psichologiniai poreikiai: autonomijos, kompetencijos ir ryšio su kitais poreikiai (Deci & Ryan, 2000). Sporto kontekste šių poreikių tenkinimui ypač svarbią reikšmę turi trenerio elgesys ir jo taikomi mokymo metodai.

Sporto pedagogikoje reikšmingą vietą užima Mosston ir Ashworth (2008) mokymo stilių spektras, leidžiantis klasifikuoti trenerių taikomus mokymo metodus į reprodukinius, probleminio sprendimo ir iniciatyvą skatinančius metodus pagal sportuojančiojo savarankiškumo lygį. Šio spektro pagrindu analizuojamas skirtingų mokymo metodų poveikis sportuojančiųjų motyvacijai, savarankiškumui bei įsitraukimui į ugdymo procesą (Pill et al., 2024). Teigiama, kad šie metodai gali būti susiję su skirtingomis sportavimo motyvacijos formomis ir nevienodai veikti sportuojančiųjų įsitraukimą bei emocinę patirtį (Standage et al., 2014).

Sportavimo motyvacijos ir mokymo metodų sąsajos mokslinėje literatūroje nagrinėjamos įvairiais aspektais. Moksliniai tyrimai rodo, kad autonomiją palaikantis trenerio elgesys siejamas

su aukštesniu sportuojančiųjų vidinės motyvacijos lygiu, didesniu pasitenkinimu sportine veikla bei mažesniu perdegimu (Mossman et al., 2024; Kim & Choi, 2024). Taip pat nustatyta, kad treneriai, gebantys taikyti įvairesnius mokymo metodus, pasiekia geresnius ugdymo rezultatus ir stipresnę sportuojančiųjų motyvaciją (Kilic & Ince, 2021). Lietuvos mokslininkų darbuose taip pat analizuojamos trenerio pedagoginių sprendimų ir jaunųjų sportininkų motyvacijos sąsajos. Razmaitė ir Grajauskas (2021), tyrę plaukimo trenerių mokymo stiliaus ir sportininkų motyvacijos ryšį, nustatė, kad trenerio taikomi metodai gali būti susiję su jaunųjų plaukikų motyvacijos pobūdžiu bei sportine patirtimi. Šios išvalgos leidžia manyti, kad trenerio pedagoginiai sprendimai gali būti reikšmingi ir kitų sporto šakų, tarp jų ir padelio teniso, kontekste.

Nors trenerio elgsenos ir sportininkų motyvacijos tematika sporto moksle nagrinėjama gana plačiai, padelio teniso kontekste tokių tyrimų vis dar trūksta. Esami padelio teniso tyrimai daugiausia orientuojasi į fiziologinius, biomechaninius ar rekreacinius aspektus (Muñoz et al., 2020; Giménez-Egido et al., 2021). Pastaraisiais metais atsirado pirmieji tyrimai, analizuojantys padelio teniso žaidėjų motyvaciją (Bilić et al., 2025), tačiau trenerio taikomų mokymo metodų ir sportavimo motyvacijos sąsajos suaugusiųjų padelio tenise iš esmės nėra nagrinėtos.

Lietuvos kontekste mokslinių tyrimų apie padelio tenisą taip pat beveik nėra. Vienas pirmųjų empirinių tyrimų buvo atliktas Šakinio ir Paulausko (2025), analizuojant fizinio krūvio ypatumus padelyje ir tenise. Vis dėlto psichologiniai ir pedagoginiai padelio teniso aspektai Lietuvoje išlieka praktiškai netirti. Dėl šios priežasties stokojama mokslinių duomenų apie tai, kaip suaugusieji suvokia trenerių taikomus mokymo metodus ir kaip šie metodai siejasi su jų sportavimo motyvacija.

Taigi galima teigti, kad trenerio taikomų mokymo metodų ir sportavimo motyvacijos sąsajos padelio tenise yra nepakankamai ištirta mokslinė problema, ypač suaugusiųjų rekreacinio sportavimo kontekste.

Tyrimo problema. Nors mokslinėje literatūroje pripažįstama, kad trenerio elgesys ir taikomi mokymo metodai gali reikšmingai veikti sportuojančiųjų motyvaciją, savijautą bei ilgalaikį įsitraukimą į sportinę veiklą (Ryan & Deci, 2017; Mossman et al., 2024), nėra pakankamai aišku, kaip šios sąsajos pasireiškia padelio tenise, ypač suaugusiųjų rekreacinio sportavimo kontekste.

Nors teoriniu lygmeniu pripažįstama, kad skirtingi mokymo metodai gali nevienodai veikti sportuojančiųjų motyvaciją ir psichologinių poreikių tenkinimą (Standage et al., 2014), vis dar nėra pakankamai aišku, kaip šios sąsajos pasireiškia suaugusiųjų padelio teniso treniruotėse.

Atsižvelgiant į spartų padelio populiarėjimą bei nepakankamą šios srities ištirtumą, aktualu nustatyti, kaip padelio tenisą sportuojantys suaugusieji suvokia trenerio taikomus mokymo metodus ir kaip šie metodai siejasi su jų sportavimo motyvacija.

Tyrime keliamas *probleminis klausimas*: Kaip padelio tenisą sportuojantys suaugusieji suvokia trenerio taikomus mokymo metodus ir kaip šie metodai siejasi su jų sportavimo motyvacija?

Hipotezė. Manoma, kad padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiami probleminio sprendimo ir sportuojančiojo iniciatyvą skatinantys mokymo metodai bus teigiamai susiję su vidine motyvacija, o reprodukciniai mokymo metodai – su išorinės motyvacijos raiška.

Tyrimo objektas: padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiami trenerio taikomi mokymo metodai ir sportavimo motyvacija.

Tyrimo tikslas - atskleisti trenerio taikomų mokymo metodų ir padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos sąsajas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti padelio teniso charakteristikų, sportavimo motyvacijos ir trenerio taikomų mokymo metodų raiškos teorinius aspektus.
2. Nustatyti padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų raišką treniruotėse bei sąsajas su kai kuriais tiriamųjų sociodemografiniais rodikliais.
3. Nustatyti padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos raišką ir jos sąsajas su kai kuriais tiriamųjų sociodemografiniais rodikliais.
4. Atskleisti sąsajas tarp padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų ir jų sportavimo motyvacijos

Tyrimo metodologija. Tyrimo metodologija remiasi reprodukcinių ir produkcinių mokymo metodų nuostatomis (Mosston & Ashworth, 2008; Pill et al., 2024) bei apsisprendimo teorija (Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2017). Sportuojančiųjų suvokiami trenerio taikomi mokymo metodai vertinti naudojant CUTEMS klausimyną (Kilic & Ince, 2021), o sportavimo motyvacija – Sporto motyvacijos skalę SMS-I (Grajauskas & Razmaitė, 2017; Pelletier et al., 1995). Tyrimas grindžiamas pozityvistine tyrimo prieiga ir koreliaciniu tyrimo planu, leidžiančiu nustatyti sąsajas tarp sportuojančiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų ir sportavimo motyvacijos (Field, 2018).

Tyrimo metodai. Tyrime taikyti teoriniai (mokslinės literatūros analizė, sintezė ir sisteminimas), empiriniai (anketinė apklausa naudojant adaptuotą CUTEMS (Coaches' Use of Teaching Methods Scale) klausimyną trenerio taikomiems mokymo metodams vertinti ir SMS-I

(Sport Motivation Scale) klausimyną sportavimo motyvacijai matuoti bei statistiniai metodai (aprašomoji statistika, Cronbach alfa patikimumo analizė, Spearman koreliacinė analizė) metodai. Duomenys analizuoti naudojant Python programavimo kalbą.

Tyrimo imtis ir atranka. Tyrime dalyvavo padelio tenisą sportuojantys 153 suaugusieji (18 metų ir vyresni), besilankantys pas trenerį. Taikyta netikimybinė tikslinė patogioji atranka. Siekta surinkti ne mažiau kaip 150 respondentų imtį, kuri laikoma pakankama koreliacinei analizei atlikti (Field, 2018). Anketa platinta elektroniniu būdu per Lietuvos padelio klubų socialinius tinklus ir bendruomenių grupes.

Tyrimo etapai ir organizavimas. Tyrimas vykdytas dviem etapais. Pirmajame etape vasario mėnesį atlikta mokslinės literatūros analizė ir suformuotas tyrimo teorinis pagrindas, parengtas tyrimo instrumentas ir atliktas žvalgomasis tyrimas ($n = 10$). Antrajame etape kovo-balandžio mėnesiais vykdyta pagrindinė duomenų rinkimo procedūra naudojant Google Forms platformą, surinkti ir statistiškai apdoroti duomenys, suformuluotos išvados ir rekomendacijos.

Darbo naujumas ir reikšmingumas. Darbo naujumas grindžiamas tuo, kad Lietuvoje tai vienas pirmųjų empirinių tyrimų, kompleksiškai nagrinėjančių trenerio taikomų mokymo metodų ir padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų motyvacijos sąsajas. Teorinis reikšmingumas – tyrimas papildo sporto edukologijos ir savideterminacijos teorijos taikymo padelio kontekste žinių bazę. Praktinis reikšmingumas – tyrimo rezultatai gali padėti treneriams tikslingiau parinkti mokymo metodus, skatinančius suaugusiųjų vidinę motyvaciją ir ilgalaikį įsitraukimą į sportinę veiklą.

Darbo struktūra. Darbą sudaro santrauka lietuvių ir anglų kalba, įvadas, trys skyriai, diskusija, išvados, literatūros sąrašas ir priedai. Pirmajame skyriuje analizuojama padelio teniso charakteristika ir paplitimas, sportavimo motyvacijos teoriniai pagrindai bei mokymo metodų sąsajos su motyvacija. Antrajame skyriuje pristatoma tyrimo metodologija. Trečiajame skyriuje pateikiami empirinio tyrimo rezultatai ir jų analizė. Darbe pateikiama 16 lentelių, 2 paveikslai. Darbo apimtis be priedų – 65 puslapiai.

1. PADELIO TENISĄ SPORTUOJANČIŲ SUAUGUSIŲJŲ SUVOKIAMŲ TRENERIO TAIKOMŲ MOKYMO METODŲ IR SPORTAVIMO MOTYVACIJOS TEORINĖS PRIELAIIDOS

1.1. Padelio teniso charakteristika ir paplitimas šiuolaikinėje visuomenėje

Padelio tenisas – viena sparčiausiai augančių rakečių sporto šakų pasaulyje, išsiskirianti dinamika, socialiniu pobūdžiu ir prieinamumu įvairaus amžiaus bei fizinio pasirengimo žmonėms. Ši sporto šaka susiformavo XX a. antroje pusėje Meksikoje ir per pastaruosius dešimtmečius itin išpopuliarėjo Europoje ir Lotynų Amerikoje. Šiuo metu pasaulyje padelį žaidžia daugiau nei 25 milijonai žmonių, o žaidimas sparčiai plečiasi (Šakinis ir Paulauskas, 2025; Tarptautinė padelio federacija, 2024). Spartų jo augimą lemia ne tik žaidimo patrauklumas, bet ir galimybė greitai įsitraukti neturint ankstesnės sportinės patirties (FIP, 2024).

Vienas iš svarbiausių padelio bruožų – žaidimo struktūros universalumas. Dėl mažesnės aikštelės, paprastesnių techninių reikalavimų bei lėtesnio kamuolio greičio žaidimas tampa prieinamas įvairaus meistriškumo asmenims. Šie veiksniai skatina rekreacinį padelio pobūdį ir sudaro sąlygas ne tik sportinei, bet ir socialinei veiklai (Castillo-Rodríguez & Alvero-Cruz, 2019). Padelis dažniausiai žaidžiamas dvejetų formatu, todėl bendravimas, komandiniai sprendimai ir gebėjimas prisitaikyti prie partnerio tampa esminėmis žaidimo sėkmės prielaidomis (Courel-Ibáñez et al., 2019).

Sportininkų sąveika ir žaidimo partnerystė atskleidžia platesnį padelio fenomeną – šis sportas yra ne tik fizinė veikla, bet ir socialinės komunikacijos forma. Tyrimai rodo, kad veiklos, kurioms būdingas socialinis bendravimas, didina psichologinį pasitenkinimą sportine veikla, o tai ilgainiui stiprina vidinę sportavimo motyvaciją (Teixeira et al., 2012). Padelio bendruomenės formavimosi tendencijos atspindi šiuolaikinius fizinio aktyvumo principus, kai sportas suvokiamas kaip būdas puoselėti tiek fizinę, tiek psichologinę sveikatą, socialinius ryšius ir saviraišką (Giménez-Egido et al., 2021). Padelio populiarumą lemia ir organizaciniai privalumai – aikštelių įrengimas nereikalauja didelio ploto, todėl ši sporto šaka ypač tinka miestų sporto infrastruktūrai, leidžiant padelį integruoti į komercinių klubų, bendruomeninių centrų ar viešųjų sporto erdvių veiklą (Muñoz et al., 2022).

Apibendrinant galima teigti, kad padelio tenisas šiuolaikinėje visuomenėje įsitvirtino kaip moderni, socialiai orientuota sporto forma, atitinkanti dabartinius žmonių poreikius – būti fiziškai aktyviems, bendrauti ir patirti emocinį pasitenkinimą. Šie aspektai sudaro kontekstą, kuriame svarbu analizuoti trenerių taikomus mokymo metodus ir jų poveikį sportuojančiųjų motyvacijai.

1.1.1. Padelio teniso struktūriniai ir žaidimo ypatumai

Padelio tenisas žaidžiamas dvejetų formatu – du prieš du žaidėjus – 20 x 10 metrų aikštelėje, apsuptoje stiklinėmis ir metalinio tinklo sienomis, nuo kurių kamuoliukas gali atšokti ir išlikti žaidime (Martín-Miguel et al., 2023). Toks žaidimo modelis iš esmės išskiria padelį iš daugumos kitų rakečių sporto šakų: sienų sąveika sudaro apie ketvirtadalį visų žaidimo veiksmų ir iš esmės keičia žaidimo dinamiką, reikalaujama iš žaidėjų ne tik techninių, bet ir taktinių bei reakcijos įgūdžių (Martín-Miguel et al., 2023). Žaidimo taisyklės (taškų skaičiavimas, geimai, setai) iš esmės atitinka teniso principą, tačiau padavimas atliekamas iš apačios po kamuoliuko atšokimo nuo dangos – tai reikalauja mažiau jėgos ir suteikia daugiau galimybių pradedantiesiems greičiau įsijungti į žaidimą (FIP, 2024).

Lyginamasis Šakinio ir Paulausko (2025) tyrimas, atliktas su nacionalinio lygio sportininkais Lietuvoje, atskleidė svarbius padelio ir teniso fizinio krūvio skirtumus. Nors teniso žaidime žaidėjai įveikia reikšmingai didesnę atstumą (vidutiniškai 1706,54 m tenisas ir 1402,21 m padelis; $p = 0,0001$), pasiekia aukštesnį judėjimo intensyvumą ir sprintų skaičių, kritinis radinys yra tas, kad vidutinis širdies susitraukimų dažnis abiejų sporto šakų metu nesiskiria statistiškai reikšmingai (tenisas: 129,13 dūžiai per minutę; padelis: 123,79 dūžiai per minutę; $p = 0,3$). Tai rodo, kad padelis, nepaisant mažesnės aikštelės, reikalauja panašaus fiziologinio atsako. Autoriai daro išvadą, jog padelis yra fiziškai reiklus, tačiau kartu prieinamas įvairaus pasirengimo sportuojantiems – tai vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių jo populiarumą tarp žaidėjų.

Žaidimo fiziologinė analizė atskleidžia, kad padelis yra kintamo intensyvumo sportas, kuriame trumpi aukšto intensyvumo veiksmai kaitaliojasi su atsigavimo laikotarpiais (Šakinis ir Paulauskas, 2025). Širdies susitraukimų dažnis žaidimo metu siekia 70–80 proc. maksimalaus pajėgumo (Guijarro-Herencia et al., 2023). Tyrimai taip pat rodo, kad nors fiziologiniai pokyčiai po žaidimo pasireiškia, žaidimo efektyvumas nesumažėja, tačiau psichologinis nuovargis gali paveikti smūgių tikslumą. Todėl padelyje taktiniai ir psichologiniai aspektai dažnai lemia galutinį rezultatą labiau nei fizinis pajėgumas, o tai turi tiesioginių implikacijų mokymo metodų pasirinkimui: treneris turi ne tik ugdyti techninius gebėjimus, bet ir psichologinį atsparumą bei taktinį mąstymą.

Žaidimo taktikos analizė atskleidžia tris pagrindines erdvines žaidimo zonas: tinklo, vidurinę (pereinamąją) ir bazinę. Puolimo efektyvumas labiausiai siejamas su tinklo zona, kurioje laimima apie 80 proc. taškų (Courel-Ibáñez et al., 2019). Gynybos fazė vyksta bazinėje zonoje, kur ypač svarbūs lobai ir smūgiai nuo sienų. Courel-Ibáñez et al. (2019) tyrimas, analizavęs 1963 smūgius iš profesionalių žaidėjų rungtynių, atskleidė, kad dominuojantys smūgių tipai yra voliai, tiesioginiai smūgiai ir smūgiai nuo sienos (86,6 proc. visų smūgių).

Viena svarbių šio tyrimo išvadų – aukštesnio meistriškumo žaidėjai efektyviau kontroliuoja tinklo zoną, o tai rodo tinklo užėmimo svarbą siekiant pergalės. Šis taktinis principas turi tiesioginę reikšmę mokymo metodų parinkimui: treneris turi užtikrinti, kad treniruočių metu žaidėjai sistemingai ugdytų tinklo žaidimo įgūdžius per tiek reprodukcinius, tiek probleminio sprendimo metodus.

Sisteminė mokslinės literatūros apžvalga (Martín-Miguel et al., 2023), apimanti 27 tyrimus, publikuotus 2018–2023 m., atskleidė keturias pagrindines padelio veiklos analizės kryptis: laiko struktūrą, žaidimo veiksmus, žaidėjų judėjimą ir rezultatų analizę. Laiko struktūros tyrimai rodo, kad profesionalių rungtynių vidutinė trukmė yra apie 90 minučių, kiekvienas setas trunka apie 40 minučių, o faktinis žaidimo laikas sudaro tik apie 30 proc. viso laiko. Taško trukmė profesionalų lygyje sudaro 12,5–13,5 sekundės, vidutiniškai per tašką atliekami 10 smūgių. Šie duomenys svarbūs planuojant treniruotes, nes leidžia tiksliau imituoti varžybinės sąlygas ir parinkti tinkamus krūvius bei atsigavimo intervalus. Be to, apžvalga patvirtina, kad moksliniai tyrimai padelio srityje sparčiai daugėja: 77,7 proc. visų analizuotų tyrimų buvo publikuoti po 2020 m., o tai liudija augantį akademinės bendruomenės susidomėjimą šia sporto šaka.

Techniniu požiūriu padelyje naudojamos raketės be stygų, pagamintos iš kompozitinių medžiagų, turinčios perforuotą kietą paviršių. Lyginant su teniso raketėmis, jos yra trumpesnės, lengviau valdomos ir suteikia didesnę kamuolio kontrolės tikslumą. Kamuoliukai, dėl mažesnio vidinio slėgio, juda lėčiau, todėl žaidimas tampa labiau taktinis ir vizualiai patrauklus (Muñoz et al., 2020). Tai sudaro sąlygas ilgesnėms žaidimo atkarpoms ir skatina taktinį mąstymą, o ne vien fizinę jėgą. Šios techninės charakteristikos taip pat lemia mokymo proceso specifiką: pradedantieji žaidėjai gali greičiau patirti sėkmės pojūtį, nes mažesnė tikimybė prarasti kamuolį smūgio metu, o tai teigiamai veikia kompetencijos jausmą ir vidinę motyvaciją (Deci & Ryan, 2000).

Spaudimo treniruočių tyrimai papildė supratimą apie padelio mokymo proceso ypatumus. Conde-Ripoll et al. (2025) tyrimas su aukšto lygio padelio žaidėjais Suomijoje parodė, kad spaudimo treniruotės, sąmoningai imituojančios varžybų situacijas (pvz., break taškai, aukštos rizikos momentai), pasiekia statistiškai panašius techninius-taktinius rezultatus kaip oficialios varžybos: tiek laimėjimų, priverstos ir nepriverstos klaidos pasiskirstymas buvo palyginamas abiejose situacijose. Šis radinys turi tiesioginių implikacijų mokymo metodų pasirinkimui. Visų pirma, jis patvirtina principą, kad treniruočių aplinka turi kuo labiau atitikti varžybinį kontekstą. Antra, treneriai, taikantys probleminio sprendimo ir iniciatyvą skatinančius metodus varžybinės situacijos imituojančioje aplinkoje, efektyviau ugdo tiek techninius, tiek psichologinius žaidėjų gebėjimus.

Padelio žaidimo struktūra turi ir ryškų socialinį aspektą, kuris tiesiogiai veikia sportuojančiųjų motyvaciją. Dvejeto formatas skatina bendradarbiavimą, emocinį ryšį ir pozityvią tarpusavio sąveiką. Tyrimai rodo, kad komandinis žaidimas padelyje ugdo komunikacijos, taktinio mąstymo ir emocinės reguliacijos įgūdžius, o tai lemia ilgalaikį dalyvavimą (Bilić et al., 2025).

Padelio žaidimo intensyvumo analizė rodo, kad jis priskiriamas vidutinio iki didelio intensyvumo sporto šakų kategorijai. Širdies susitraukimų dažnis žaidimo metu paprastai siekia 70-80 proc. maksimalaus pajėgumo, o tai atitinka aerobinių pratybių intensyvumo rekomendacijas, tinkamas sveikatingumo tikslais sportuojantiems suaugusiesiems (Guijarro-Herencia et al., 2023). Šis fiziologinis profilis leidžia padelį rekomenduoti kaip tinkamą fizinio aktyvumo formą plačiai auditorijai, įskaitant asmenis, kurie dėl sveikatos priežasčių negali dalyvauti labiau intensyviose sporto šakose.

Taktiniai reikalavimai padelyje taip pat išsiskiria iš kitų rakečių sporto šakų. Žaidimo metu kiekvienas taškas reikalauja nuolatinių taktinių sprendimų: kaip panaudoti sienas, kur pozicionotis aikštelėje, kokius smūgius rinktis kintančiose situacijose. Sisteminė mokslinės literatūros apžvalga (Martín-Miguel et al., 2023) atskleidė, kad aukštesnio lygio žaidėjai išsiskiria ne tiek fiziniu pajėgumu, kiek geresniu taktinių situacijų supratimu ir efektyvesniu erdvės išnaudojimu. Ši ypatybė turi tiesioginių pedagoginių implikacijų: treneris turi subalansuoti techninio mokymo ir taktinio ugdymo santykį, nes vien techninių elementų demonstravimas neišugdys gebėjimo veiksmingai žaisti kintančiose situacijose.

Svarbu pažymėti, kad skirtumas tarp padelio ir teniso fizinio krūvio yra kiekybinis, o ne kokybinis. Lietuvoje atliktas lyginamasis tyrimas (Šakinis ir Paulauskas, 2025) nustatė, kad nors teniso žaidėjai įveikia vidutiniškai 300 m ilgesnį atstumą per rungtynes nei padelio žaidėjai, vidinis fiziologinis atsakas - širdies susitraukimų dažnis ir laktato koncentracija - tarp sporto šakų statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Ši išvada patvirtina, kad padelis nėra lengva sporto šaka - tai fiziškai reikli veikla, kurią galima rekomenduoti tiek sveikatingumo, tiek varžybiniais tikslais sportuojantiems asmenims.

Apibendrinant galima teigti, kad padelis yra kompleksiška, bet prieinama sporto šaka, kurioje dera techniniai, taktiniai, fiziniai ir socialiniai aspektai. Mažesnė aikštelė, unikali sienų struktūra bei komandinė sąveika ne tik sukuria išskirtinį žaidimo charakterį, bet ir daro jį patrauklų plačiai visuomenės daliai, o visa tai formuoja specifinį mokymo proceso kontekstą, kurį treneris turi atsižvelgti rinkdamasis tinkamiausius pedagoginius metodus.

1.1.2. Padelio teniso paplitimas ir augimo tendencijos

Padelio teniso geografinė sklaida per pastarąjį dešimtmetį įgavo itin spartų pagreitį – jei anksčiau ši sporto šaka buvo laikoma daugiausia Ispanijos ir Lotynų Amerikos reiškiniu, šiandien ji aktyviai plečiasi Šiaurės Europoje, Artimuosiuose Rytuose ir Azijoje. Nors žaidimo ištakos siejamos su Meksika XX a. viduryje, didžiausias padelio plėtros šuolis fiksuojamas XXI amžiuje, kai ši sporto šaka sparčiai išplito Europoje, Pietų Amerikoje, Artimuosiuose Rytuose ir Šiaurės šalyse. Šiandien šia sporto šaka užsiima daugiau nei 25 milijonai žmonių visame pasaulyje (Šakinis ir Paulauskas, 2025). Mokslinis susidomėjimas padeliu taip pat sparčiai auga: sisteminė apžvalga atskleidė, kad 77,7 proc. visų mokslinių tyrimų šioje srityje buvo publikuota po 2020 m. (Martín-Miguel et al., 2023). Šią plėtrą tarptautiniu mastu paskatino standartizuotų taisyklių sukūrimas, profesionalių turnyrų organizavimas bei aktyvi federacijų veikla (FIP, 2024).

Vienu svarbiausių padelio centrų laikoma Ispanija, kurioje jau kelis dešimtmečius stebimas išskirtinis šios sporto šakos populiarumas – žaidėjų skaičius pralenkia daugelį tradicinių sporto šakų, o šalyje įrengta dešimtys tūkstančių aikštelių ir veikia išplėta klubų sistema (Courel-Ibáñez et al., 2019). Spartus augimas taip pat pastebimas Italijoje, Švedijoje, Prancūzijoje, Portugalijoje, Belgijoje ir kitose Europos šalyse, kuriose nuosekliai didėja tiek žaidėjų skaičius, tiek investicijos į sporto infrastruktūrą (FIP, 2024). Šiaurės Europos šalyse, tokiose kaip Suomija, padelis taip pat sparčiai plečiasi, o atlikti tyrimai su aukšto lygio žaidėjais iš šio regiono rodo, kad padelio kultūra ir moksliniai tyrimai vystosi ir ne tradicinėse šio sporto šalyse (Conde-Ripoll et al., 2025).

Europoje padelio plėtrą ženkliai paskatino privataus sektoriaus įsitraukimas – investicijos į uždarų aikštelių statybą, sporto klubų tinklus ir naujus verslo modelius. Daugelyje šalių padelio centrai kuriami kaip daugiafunkcinės laisvalaikio erdvės, kur sportinė veikla derinama su socialinio bendravimo galimybėmis, poilsio zonomis ir bendruomeniškumo puoselėjimu. Tokie modeliai peržengia tradicinio sporto ribas – jie leidžia padelį pristatyti ne tik kaip fizinio aktyvumo, bet ir socialinio gyvenimo formą, atitinkančią šiuolaikinius laisvalaikio poreikius (Sánchez-Alcaraz et al., 2022). Tarptautinių turnyrų (World Padel Tour, Premier Padel) transliacijos, socialinių tinklų turinys bei žinomų sportininkų įsitraukimas kuria pozityvų sporto įvaizdį ir pritraukia naujų žaidėjų (García-Giménez et al., 2020). Tokia viešumo dinamika padelį įtvirtina kaip popkultūros reiškinį, kuriame fizinis aktyvumas, pramoga ir socialinė patirtis susipina į vientisą sporto tapatybę.

Padelio prieinamumas – viena pagrindinių priežasčių, dėl kurių ši sporto šaka pritraukia įvairaus amžiaus, lyties ir fizinio pasirengimo žmones. Skirtingai nei aukštesnio techninio sudėtingumo sporto šakose, padelis leidžia greitai patirti pažangos pojūtį. Rekreaciniai žaidėjai pagrindinius žaidimo elementus įsisavina per maždaug du mėnesius, o pažengusiojo lygis

pasiekiamas per keturis–šešis mėnesius (Bilić et al., 2025). Padelyje taip pat lengviau rasti lygiaverčius partnerius iš keturių žaidėjų, o tai užtikrina aukštesnį malonumo ir azarto lygį žaidimo metu, nes žaidimas išlieka dinamiškas ir tęstinis net pradedantiesiems, didinant sportuojančiųjų įsitraukimą. Šios savybės skatina pradedančiuosius bei vyresnio amžiaus žmones įsitraukti į fizinį aktyvumą, o tai ypač svarbu sveikatingumo ir psichosocialinės gerovės kontekste (Muñoz et al., 2020). Ankstyvas sėkmės patyrimas ir greita pažanga, būdingi padeliu pradedantiems sportuoti, stiprina vidinę motyvaciją ir norą tęsti aktyvų gyvenimo būdą – tai tiesiogiai siejasi su savideterminacijos teorijos kompetencijos poreikio tenkinimu (Deci & Ryan, 2000).

Esminis padelio bruožas – jo socialinis pobūdis. Kadangi žaidžiama poroje, šis sportas natūraliai ugdo bendravimo, komandinio bendradarbiavimo ir pasitikėjimo įgūdžius. Tokios savybės stiprina priklausymo grupei jausmą, padeda užmegzti naujus socialinius ryšius ir suteikia emocinį pasitenkinimą veikla. Rekreacinių padelio žaidėjų motyvacijos tyrimai patvirtina šį ryšį: Bilić et al. (2025) tyrimas su 201 rekreaciniu žaidėju Kroatijoje atskleidė, kad vidinė motyvacija yra dominuojanti motyvacijos forma ($M = 6,04$ iš 7 balų), o tai atspindi padelio dinaminį, socialų ir prieinamą pobūdį. Žemiausi rodikliai fiksuoti amotyvacijos skalėje ($M = 1,67$), ir tik 3 proc. tyrimo dalyvių abejojo savo dalyvavimu sporte. Tai patvirtina, kad padelis kaip rekreacinė veikla veikia kaip universalus motyvatorius skirtingoms demografinėms grupėms, nepriklausomai nuo lyties ar amžiaus.

Padelis taip pat atitinka šiuolaikinio miesto gyventojų gyvenimo ritmą. Žaidimo trukmė dažniausiai yra trumpesnė nei kitų sporto šakų, o aikštelės gali būti įrengtos tiek uždaroje, tiek atviroje erdvėje, todėl patogiai pritaikomos prie kasdienių laiko išteklių. Tokia sporto organizavimo struktūra leidžia žaisti ištisus metus nepriklausomai nuo klimato sąlygų, o tai ypač aktualu urbanizuotose teritorijose, kur gyventojai ieško greitų ir prieinamų fizinio aktyvumo formų.

Padelio augimo tendencijos akivaizdžios ir Lietuvoje. Pirmosios aikštelės pradėtos statyti apie 2015–2016 metus, o šiandien padelis įgauna tvirtas pozicijas didžiuosiuose miestuose. Įsteigta Lietuvos padelio federacija organizuoja nacionalinius ir mėgėjų turnyrus bei skatina trenerių kvalifikacijos kėlimą ir kuria reguliavimo sistemą sporto šakos plėtrai. Lietuvoje padelis ypač populiarus tarp 25–50 metų amžiaus suaugusiųjų, kurie siekia derinti fizinį aktyvumą su socialiniu bendravimu ir rekreacinėmis patirtimis – tai atitinka ir platesnes Europos tendencijas (Giménez-Egido et al., 2021). Pirmieji lietuviški empiriniai tyrimai rodo augantį mokslinį susidomėjimą šia sporto šaka: Šakinis ir Paulauskas (2025) atliko pirmąjį empirinį padelio ir teniso fizinio krūvio palyginamąjį tyrimą Lietuvos kontekste, atskleidusį svarbius šių sporto šakų fiziologinius panašumus ir skirtumus.

Apibendrinant galima teigti, kad padelio teniso plėtra grindžiama prieinamumu, socialiniu pobūdžiu, infrastruktūros plėtra, suderinamumu su šiuolaikiniu gyvenimo būdu ir augančiu matomumu žiniasklaidoje. Šie veiksniai iškėlė padelį į pasaulinį sporto kontekstą ir leido jam tapti ne tik fizinės veiklos, bet ir socialinės kultūros bei bendruomeniškumo simboliu. Tokia plėtros kryptis sudaro teorines prielaidas toliau nagrinėti trenerio taikomų mokymo metodų ir suaugusiųjų sportavimo motyvacijos sąsajas padelio teniso kontekste.

1.2. Sportavimo motyvacijos teoriniai pagrindai

Sportavimo motyvacija yra vienas fundamentaliausių sporto psichologijos tyrimų objektų, kadangi ji lemia ne tik žmogaus sprendimą pradėti sportinę veiklą, bet ir jo ilgalaikį įsitraukimą, pastangų intensyvumą bei pasitenkinimą procesu. Plačiąja prasme motyvacija apibūdinama kaip psichologinė jėga, valdanti žmogaus elgesio kryptį, intensyvumą ir ištvermę, nukreipdama jį link tam tikrų tikslų (Deci & Ryan, 2000). Sporto kontekste ši koncepcija įgyja ypatingą svarbą, nes tiesiogiai siejasi su tuo, kodėl žmogus renkasi tam tikrą sporto šaką, kaip ilgai joje dalyvauja ir kokią emocinę patirtį patiria. Sporte motyvacija atlieka dvejopą funkciją – lemia ne tik įsitraukimo dažnumą, bet ir veiklos kokybę bei asmeninės gerovės pajautą (Ryan & Deci, 2017).

Fizinio aktyvumo kontekste motyvaciją ypač plačiai aiškina apsisprendimo teorija (angl. Self-Determination Theory – SDT). Ši teorija, sukurta Deci ir Ryan (1985, 2000), teigia, kad žmogaus elgesį palaiko trys pagrindiniai psichologiniai poreikiai: autonomijos, kompetencijos ir ryšio su kitais. Kai šie poreikiai tenkinami, asmuo jaučiasi labiau motyvuotas veikti iš vidaus, o tokio tipo motyvacija lemia didesnę ilgalaikį įsitraukimą (Deci & Ryan, 2008). SDT šiandien laikoma viena svarbiausių ir empiriškai labiausiai pagrįstų motyvacijos teorijų sporte ir fizinėje edukacijoje. Metaanalizė, apjungusi 184 Apsisprendimo teorija grįstų intervencijų tyrimus sveikatos srityje, parodė, kad autonomijos palaikymas statistiškai reikšmingai susijęs su aukštesne vidinės motyvacijos lygiu ir geresne psichologine gerove (Ntoumanis et al., 2021). Sporte tai reiškia, kad sportininkai, kurie patiria savarankiškumo jausmą ir palaikymą iš trenerių bei bendražygių, yra linkę sportuoti nuosekliau ir su didesniu pasitenkinimu (Vallerand & Losier, 1999).

Apsisprendimo teorijoje grindžiamas supratimas apie žmogaus motyvaciją remiasi trimis pagrindinėmis teorijos atmainomis, kurios kartu sudaro išsamų motyvacijos modelį. Pirmoji yra pagrindinių psichologinių poreikių teorija (angl. Basic Psychological Needs Theory), aiškinanti, kaip autonomijos, kompetencijos ir ryšio poreikiai veikia vidinę motyvaciją ir psichologinę gerovę. Antroji – organizminio integravimo teorija (angl. Organismic Integration Theory), aprašanti, kaip išorinis elgesys gali būti internalizuotas ir tapti autonomišku. Trečioji –

priežastinio orientavimo teorija (angl. Causality Orientations Theory), tirianti individualius skirtumus orientuojantis į autonomiją ar kontrolę (Deci & Ryan, 2008). Visos šios teorinės atmainos kartu sudaro išsamų pagrindą suprasti, kaip trenerio taikomi mokymo metodai formuoja sportuojančiojo motyvacijos struktūrą.

Motyvacija sporte nėra vienalytė: ji gali būti nukreipta tiek į vidinius tikslus (džiaugsmą, savirealizaciją), tiek į išorinius (rezultatus, pripažinimą, materialinę naudą). Šių motyvų balansas lemia sportuojančiojo elgesio stabilumą ir emocinę reakciją į sėkmę bei nesėkmę. Apsisprendimo teorijos kontekste išskiriamas motyvacijos kontinuumas – nuo amotyvacijos per įvairias išorinės motyvacijos formas iki vidinės motyvacijos (Ryan & Deci, 2000). Šis kontinuumas atspindi motyvacijos internalizacijos laipsnį – kiek veikla priimama kaip asmeniškai svarbi ir vertinga. Žinoma, kad kuo labiau veikla internalizuojama, tuo stabilesnė ir labiau savarankiška tampa motyvacija (Deci & Ryan, 2008). Padelio kontekste tyrimai patvirtina, kad Apsisprendimo teorija yra tinkamas teorinis rėmas aiškinant rekreacinių žaidėjų motyvaciją, nes pagrindinių motyvacijos formų pasiskirstymas žaidėjų imtyse glaudžiai atitinka teorijos numatytą struktūrą (Bilić et al., 2025).

Apsisprendimo teorija taip pat išskiria dvi pagrindines trenerio elgesio orientacijas, tiesiogiai veikiančias sportuojančiųjų psichologinių poreikių patenkinimą. Autonomiją palaikantis trenerio stilius (angl. autonomy-supportive coaching) pasižymi tuo, kad treneris suteikia sportininkams pasirinkimo galimybes, aiškina veiklos prasmę, atsižvelgia į sportuojančiųjų perspektyvą ir teikia pozityvų informatyvų grįžtamąjį ryšį. Priešingai, kontroliuojantis trenerio stilius remiasi griežtais nurodymais, bausmėmis ir išoriniais spaudimo mechanizmais, ignoruojant sportuojančiojo jausmus ir poreikius (Bartholomew et al., 2010, cit. pagal Kim & Choi, 2024).

Empiriniai tyrimai nuosekliai patvirtina, kad autonomiją palaikantis trenerio stilius yra susijęs su aukštesne sportuojančiųjų vidine motyvacija, didesniu pasitenkinimu ir mažesniu perdegimo lygiu. Mossman et al. (2024) sisteminė apžvalga ir metaanalizė, apjungusi 47 tyrimus iš sporto ir fizinio aktyvumo srities, parodė, kad autonomijos palaikymas statistiškai reikšmingai susijęs su aukštesniais vidinės motyvacijos rodikliais ($d = 0,47$) ir geresne psichologine gerove. Šios išvados turi tiesioginių implikacijų mokymo metodų pasirinkimui: metodai, skatinantys sportuojančiojo savarankiškumą ir suteikiantys pasirinkimo laisvę, yra artimesni autonomiją palaikančiam trenerio stiliui ir dėl to labiau tikėtina, kad stiprins vidinę motyvaciją.

Motyvacinio klimato teorija (Roberts, 2021) papildo Apsisprendimo teorijos perspektyvą, akcentuodama, kad ne tik individualus trenerio elgesys, bet ir bendroji treniruočių aplinka veikia sportuojančiųjų motyvaciją. Į užduotį orientuotas klimatas, kuriame akcentuojama asmeninė pažanga, pastangos ir mokymasis, natūraliai susiformuoja, kai treneris taiko įvairius mokymo

metodus, suderinamus su sportuojančiųjų poreikiais ir kompetencijos lygiu. Toks klimatas ypač svarbus suaugusiesiems rekreacinės sporto šakos kontekste, kur dalyvavimas yra savanoriškas ir motyvuotas vidiniais poreikiais - būtent tokioje aplinkoje padelio treniruotės vyksta dažniausiai.

Apibendrinant galima teigti, kad sportavimo motyvacija yra sudėtingas reiškinys, kuriam didelę įtaką daro tiek asmeniniai poreikiai, tiek aplinkos sąlygos. Apsisprendimo teorija (Deci & Ryan, 2000) pabrėžia, kad žmonės sportuoja nuosekliau ir su didesniu pasitenkinimu, kai jaučia savarankiškumą, kompetenciją ir ryšį su kitais. Trenerio elgesys ir jo taikomi mokymo metodai – vienas svarbiausių veiksnių, galinčių šiuos poreikius tenkinti arba slopinti. Todėl toliau analizuojama, kokie motyvacijos tipai išskiriami mokslinėje literatūroje ir kaip jie pasireiškia sportuojančiųjų patirtyje.

1.2.1. Sportavimo motyvacijos samprata ir tipai

Apsisprendimo teorija išskiria kelis motyvacijos tipus, pateikiamus nuo visiškai nekontroliuojamo iki visiškai savarankiško elgesio (Pelletier et al., 2013). SMS-I (Sport Motivation Scale) klausimynas, kuriuo remiasi šis tyrimas, išskiria septynias poskales, leidžiančias išsamiai įvertinti sportuojančiojo motyvacijos struktūrą: vidinę motyvaciją sužinoti, vidinę motyvaciją siekti tobulumo, vidinę motyvaciją patirti, išorinę motyvaciją identifikuotis, išorinę motyvaciją nesąmoningai priimtam išoriniam reguliavimui, išorinę motyvaciją tiesioginiam išoriniam reguliavimui ir nemotyvuotumą. Šis instrumentas buvo validuotas tarptautiniu mastu (Pelletier et al., 1995) ir adaptuotas lietuviška versija (Grajauskas, 2008; Grajauskas ir Razmaitytė, 2017), patvirtinant jo tinkamumą taikyti Lietuvos kontekste.

Vidinė motyvacija – tai noras sportuoti dėl pačios veiklos teikiamo džiaugsmo, patiriant pasitenkinimą iš tobulėjimo, iššūkių įveikimo ar komandinės patirties (Pelletier et al., 2013). Ši motyvacijos forma laikoma aukščiausiu savideterminacijos lygiu ir siejama su saviraiška, asmeniniu tobulėjimu bei ilgalaikiu įsitraukimu. SMS-I klausimynas išskiria tris vidinės motyvacijos poskales: vidinę motyvaciją sužinoti (poreikis išmokti naujų dalykų, gilinantis į sporto žinias), vidinę motyvaciją siekti tobulumo (pasitenkinimas atliekant techninius veiksmus kuo tiksliau) ir vidinę motyvaciją patirti (siekis patirti emocijų, azarto ir teigiamų išgyvenimų). Tyrimai rodo, kad vidinė motyvacija yra esminis ilgalaikio sportavimo rodiklis, nes palaiko pastovų įsitraukimą nepriklausomai nuo išorinių paskatų (Ryan & Deci, 2017). Padelio kontekste tokia motyvacija pasireiškia noru tobulinti žaidimo techniką, mėgautis socialine sąveika bei patirti sėkmės pojūtį žaidžiant poroje. Empiriniai duomenys patvirtina, kad rekreacinių padelio žaidėjų imtyse vidinė motyvacija yra dominuojanti ($M = 6,04$ iš 7 balų), atspindint šios sporto šakos dinaminį, socialų ir prieinamą pobūdį (Bilić et al., 2025).

Išorinė motyvacija siejama su išoriniais atlygiais ar pripažinimu ir apima kelias formas, išdėstytas kontinuumu pagal savarankiškumo laipsnį. Išorinė reguliacija – tai situacija, kai elgesį lemia grynai išorinis spaudimas ar atlygis (sportuojama, nes gaunamas apdovanojimas arba norima išvengti neigiamų pasekmių). Introjektuota reguliacija pasireiškia tada, kai veikla grindžiama vidiniu spaudimu, siekiant išvengti kaltės jausmo arba padidinti savigarbą – pavyzdžiui, sportuojama, nes kitaip jaustumeisi blogai. Identifikuota reguliacija žymi atvejį, kai sportuojantysis suvokia veiklos svarbą ir ją vertina kaip asmeniškai reikšmingą, nors pats procesas nebūtinai teikia malonumą. Integruota reguliacija – aukščiausias išorinės motyvacijos lygis – kai sportavimas suderinamas su asmens tapatybe, vertybėmis ir gyvenimo tikslais (Pelletier et al., 2013). Tyrimai rodo, kad išorinės motyvacijos formos, kai sportinė veikla atitinka asmens identitetą (identifikuota ir integruota reguliacija), gali būti stabilios ir palaikyti ilgalaikį aktyvumą (Deci & Ryan, 2008). Rekreacinių padelio žaidėjų imtyse išorinė reguliacija yra silpniausia motyvacijos forma ($M = 1,98$ iš 7), o tai patvirtina, kad šios sporto šakos žaidėjai sportuoja daugiausia dėl vidinio poreikio (Bilić et al., 2025).

Nemotyvuotumas yra motyvacijos stoka arba abejingumas veiklai, kai individas nejaučia ryšio tarp pastangų ir rezultatų. Šis reiškinys sporte dažnai siejamas su perdegimu, nuovargiu ar neadekvačiu trenerio vadovavimo stiliumi. Amotyvuoti sportininkai dažniau pasitraukia iš sportinės veiklos, todėl trenerio gebėjimas palaikyti tinkamas sąlygas yra vienas svarbiausių veiksnių, užkertančių kelią motyvacijos praradimui (Lonsdale et al., 2009). Rekreacinių padelio žaidėjų imtyje amotyvacijos rodikliai yra patys žemiausi ($M = 1,67$), ir tik 3 proc. tyrimo dalyvių abejojo savo dalyvavimu sporte (Bilić et al., 2025). Tai rodo, kad padelio žaidėjai paprastai turi aiškią ir asmeniškai reikšmingą priežastį sportuoti.

Svarbu pažymėti, kad motyvacijos kontinuumas nėra statinė struktūra: asmens motyvacija gali kisti priklausomai nuo aplinkos, trenerio elgesio, sportinės patirties ir socialinio konteksto. Koreliacinė analizė padelio žaidėjų imtyse atskleidžia, kad autonominės motyvacijos formos (vidinė, integruota, identifikuota) tarpusavyje stipriai teigiamai koreliuoja, o išorinė reguliacija teigiamai koreliuoja su amotyvacija (Bilić et al., 2025). Konkrečiai, vidinė motyvacija stipriausiai koreliuoja su identifikuota reguliacija ($r = 0,658$; $p < 0,001$), o integruota reguliacija reikšmingai neigiamai koreliuoja su amotyvacija ($r = -0,311$; $p < 0,001$). Šie radiniai patvirtina SDT teorinę struktūrą: sportuojantieji, besiorientuojantys į išorinius atlyginimus, ilgainiui rizikuoja prarasti vidinę motyvaciją. Šis dėsniumas pabrėžia, kad trenerio vaidmuo kuriant autonomiją palaikančią aplinką yra itin svarbus ilgalaikio dalyvavimo kontekste.

Sportavimo motyvacija kinta priklausomai nuo sportininko amžiaus, lyties, patirties ir socialinio konteksto. Suaugusiųjų padelio žaidėjams svarbiausiu stimulu dažniausiai tampa vidinė motyvacija, susijusi su sveikatos palaikymu, emociniu pasitenkinimu ir bendravimu

malonumu (Giménez-Egido et al., 2021). Palyginus su jaunaisiais sportininkais, suaugusieji dažniau orientuojasi ne į varžybas ar pasiekimus, o į rekreacinį ir socialinį aktyvumą. Tokie motyvaciniai skirtumai leidžia treneriams tikslingiau formuoti mokymo strategijas, kurios stiprina vidinės motyvacijos veiksnius ir kuria palankią emocinę aplinką. Bilić et al. (2025) tyrimas su 201 rekreaciniu žaidėju atskleidė, jog lytis ir amžius daro ribotą poveikį motyvacijos struktūrai: statistiškai reikšmingas skirtumas nustatytas tik introjektuotos reguliacijos dimensijoje, kur vyrai rodė aukštesnius rodiklius nei moterys ($p = 0,03$), o visi kiti motyvacijos tipai tarp lyčių ir amžiaus grupių reikšmingai nesiskyrė. Tai patvirtina, kad padelis veikia kaip universalus motyvatorius skirtingoms demografinėms grupėms.

Apibendrinant galima teigti, kad sportavimo motyvacija yra kompleksinis reiškinys, apimantis biologinius, psichologinius ir socialinius veiksnius, o jos supratimas yra būtinas norint tinkamai organizuoti mokymo procesą.

1.2.2. Sportavimo motyvacijos formavimosi prielaidos ir veiksniai

Sportavimo motyvacija yra dinamiškas procesas, grindžiamas psichologiniais, socialiniais ir aplinkos veiksniais, kurie veikia žmogaus elgesį, paskatas bei įsitraukimą į fizinę veiklą. Motyvacijos formavimosi procesas glaudžiai susijęs su vidinių poreikių tenkinimu ir išorinių sąlygų palaikymu, todėl sportinėje aplinkoje itin svarbi trenerio, kaip mokymo proceso organizatoriaus, įtaka. Motyvacija nėra stabili charakteristika: ji gali kisti priklausomai nuo patirčių, aplinkos sąlygų, sėkmės ir nesėkmės, trenerio grįžtamojo ryšio bei socialinių santykių (Ntoumanis et al., 2021).

Apsisprendimo teorija (SDT) apibrėžia tris pagrindinius psichologinius poreikius, kurių tenkinimas sudaro pagrindą vidinei motyvacijai formuotis (Deci & Ryan, 2000). Autonomijos poreikis – tai asmens laisvės jausmas priimant sprendimus ir pasirenkant veiklos būdus. Sportuojantieji, kuriems suteikiama daugiau savarankiškumo (pvz., galimybė rinktis treniruočių užduotis ar veiklos intensyvumą), labiau įsitraukia į procesą ir išlaiko vidinę motyvaciją (Standage et al., 2014). Kompetencijos poreikis reiškia gebėjimą jausti efektyvumą ir pasitikėjimą savo įgūdžiais – kuo labiau žmogus jaučia progresą ir meistriškumo augimą, tuo stipriau formuojasi vidinė motyvacija (Ryan & Deci, 2017). Ryšio poreikis susijęs su priklausymo grupei jausmu ir socialiniu palaikymu – trenerio šiluma, bendravimas ir teigiamas grįžtamasis ryšys padeda sportuojantiems patirti emocinį saugumą bei pripažinimą (Vallerand, 2007). Padėlyje dvejetų formatas natūraliai tenkina ryšio poreikį, tačiau trenerio gebėjimas sukurti palaikančią grupės dinamiką išlieka esminiu veiksnium.

Tyrimai rodo, kad treneriai, taikantys autonomiją palaikančią elgesio stilių (angl. autonomy-supportive coaching), t. y. suteikiantys sportininkams pasirinkimo galimybes, aiškinantys veiklos

prasmę, atsižvelgiantys į jų perspektyvą ir poreikius bei teikiantys pozityvų grįžtamąjį ryšį, pasiekia reikšmingai aukštesnį sportuojančiųjų psichologinių poreikių patenkinimą ir aukštesnę vidinę motyvaciją (Bartholomew et al., 2010, cit. pagal Kim & Choi, 2024). Priešingai, kontroliuojantis trenerio elgesys (aiškūs įsakymai, kritika, grasinimas pasekmėmis, ignoruojant sportuojančiojo jausmus ir poreikius) siejamas su poreikių frustracija, padidėjusiu nerimu ir mažesniu savarankiškumu. Autonomiją palaikančio trenerystės stiliaus teigiami poveikiai apima ne tik aukštesnę vidinę motyvaciją, bet ir mažesnę perdegimo lygį, geresnę psichologinę gerovę bei aukštesnę sportininko ir trenerio santykių kokybę (Kim & Choi, 2024). Mossman et al. (2024) sisteminė apžvalga ir metaanalizė, apjungusi tyrimus iš sporto ir fizinio aktyvumo srities, patvirtino, kad autonomijos palaikymas statistiškai reikšmingai susijęs su aukštesniais vidinės motyvacijos rodikliais.

Motyvacinio klimato koncepcija papildo SDT ir leidžia geriau suprasti, kaip trenerio elgesys formuoja bendrą psichologinę aplinką treniruotėse. Skiriami du pagrindiniai motyvacinio klimato tipai: į užduotį orientuotas klimatas (angl. task-involving climate) ir į rezultatą orientuotas klimatas (angl. ego-involving climate) (Roberts, 2021). Į užduotį orientuotas klimatas akcentuoja mokymąsi, pastangas, asmeninę pažangą ir bendradarbiavimą – šioje aplinkoje klaidos laikomos mokymosi dalimi, o pažanga vertinama individualiai. Į rezultatą orientuotas klimatas skatina tarpasmeninę konkurenciją, laimėjimų demonstravimą ir normatyvinio pranašumo siekimą – šioje aplinkoje klaidos vertinamos neigiamai ir siejamos su nesėkme. Tyrimai nuosekliai rodo, kad į užduotį orientuotas klimatas skatina vidinę motyvaciją, emocinį pasitenkinimą ir ilgalaikį sportavimo tęstinumą, o į rezultatą orientuotas klimatas siejamas su trumpalaikiškesniu įsitraukimu ir didesne perdegimo tikimybe (Ntoumanis et al., 2021). Treneriai, kurie kuria į užduotį orientuotą klimatą, paprastai taiko mokymosi procesą skatinančius, savarankiškumą palaikančius metodus, o tai tiesiogiai prisideda prie ilgalaikės motyvacijos palaikymo.

Padelio kontekste SDT taikymas patvirtinamas empiriškai: Bilić et al. (2025) tyrimo rezultatai parodė stiprias teigiamas koreliacijas tarp autonominių motyvacijos formų – vidinė motyvacija, integruota ir identifikuota reguliacija tarpusavyje reikšmingai teigiamai koreliavo, – tuo tarpu išorinė reguliacija teigiamai koreliavo su amotyvacija. Šis radinys patvirtina SDT numatytą kontinuumo struktūrą ir rodo, kad sportuojantieji, besiorientuojantys į išorinius atlyginimus, ilgai rizikuoja prarasti vidinę motyvaciją. Tai turi tiesioginių implikacijų trenerio praktikai: metodai, skatinantys sportininkų savarankiškumą ir asmeninę atsakomybę, ne tik stiprina vidinę motyvaciją trumpuoju laikotarpiu, bet ir saugo nuo amotyvacijos ilguoju laikotarpiu.

Suaugusiųjų sporto kontekste motyvacijos formavimosi dinamika turi specifinius bruožus. Skirtingai nei jaunieji sportininkai, suaugusieji dažniau orientuojasi ne į varžybines pergalės ar normines pasiekimų sistemas, o į rekreacines, sveikatos ir socialinės sąveikos motyvus (Giménez-Egido et al., 2021). Tai reiškia, kad trenerio darbas su suaugusiaisiais reikalauja ypač dėmesingai formuoti aplinką, kurioje autonomija, kompetencija ir ryšys su kitais yra nuolat palaikomi. Padelio kontekste šie veiksniai itin svarbūs: rekreaciniai žaidėjai sportuoja savanoriškai, be išorinės prievartos, todėl trenerio gebėjimas palaikyti vidinę motyvaciją yra tiesiogiai susijęs su žaidėjų tęstiniu dalyvavimu ir pasitenkinimo lygiu (Bilić et al., 2025).

Ilgalaikio fizinio aktyvumo tęstinumas suaugusiųjų amžiuje yra vienas aktualiausių visuomenės sveikatos iššūkių. Pasaulio sveikatos organizacijos (2020) duomenimis, daugiau nei 60 proc. suaugusiųjų pasaulyje yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, nepaisant plačiai žinomų fizinio aktyvumo naudos sveikatai. Tyrimo duomenys nuosekliai rodo, kad vidinė motyvacija grįstas fizinis aktyvumas yra reikšmingai stabilesnis ilgalaikėje perspektyvoje nei išoriniais veiksniais motyvuotas (Teixeira et al., 2012). Tai reiškia, kad trenerio gebėjimas palaikyti ir stiprinti vidinę motyvaciją yra ne tik pedagoginis, bet ir visuomenės sveikatos klausimas.

Padelis, kaip socialiai orientuota sporto šaka, turi ypatingą potencialą ilgalaikiam suaugusiųjų fiziniam aktyvumui palaikyti. Dvejetų formatas natūraliai tenkina ryšio poreikį, o žaidimo tęstinumas ir malonus socialinis bendravimas sukuria teigiamus emocinius ryšius su fizine veikla. Kaip rodo Bilić et al. (2025) tyrimo rezultatai, rekreaciniai padelio žaidėjai pasižymi itin aukšta vidine motyvacija ir žemu nemotyvuotumo lygiu - tai rodo, kad ši sporto šaka sėkmingai tenkina pagrindinius psichologinius poreikius. Tokiame kontekste trenerio vaidmuo - ne tik mokyti techninius ir taktinius įgūdžius, bet ir sąmoningai kurti aplinką, palaikančią vidinę motyvaciją ir ilgalaikį dalyvavimą.

Kognityvinės įvertinimo teorijos (angl. Cognitive Evaluation Theory), kuri yra SDT dalis, nuostatos pabrėžia, kad išoriniai veiksniai - įskaitant mokymo metodus - gali tiek stiprinti, tiek slopinti vidinę motyvaciją, priklausomai nuo to, kaip jie interpretuojami. Jei trenerio metodai suvokiami kaip kontroliuojantys ir ribojantys, jie slopina autonomiją ir mažina vidinę motyvaciją. Jei jie suvokiami kaip palaikantys ir informatyvūs - stiprina kompetencijos jausmą ir vidinę motyvaciją (Deci & Ryan, 2008). Šis teorinis modelis pagrindžia tyrimo prielaidą, kad CUTEMS klausimynu matuojamas sportuojančiųjų mokymo metodų suvokimas yra reikšminga tarpinė grandis tarp trenerio pedagoginių veiksmų ir sportuojančiųjų motyvacijos.

Apibendrinant galima teigti, kad sportavimo motyvacijos formavimasis yra kompleksinis procesas, priklausantis nuo vidinių asmenybės poreikių ir išorinių socialinių sąlygų. Autonomijos, kompetencijos ir ryšio poreikių tenkinimas, kartu su trenerio palaikančiu mokymo

stiliumi ir pozityviu motyvaciniu klimatu, sudaro teorinį pagrindą tvariems sportavimo įpročiams ir ilgalaikiam suaugusiųjų dalyvavimui sporto veikloje.

1.3. Mokymo metodai sporte ir jų sąajos su sportavimo motyvacija

Trenerio taikomi mokymo metodai yra vienas iš esminių veiksnių, lemiančių sportuojančiųjų mokymosi kokybę, patirties pobūdį ir ilgalaikį dalyvavimą sportinėje veikloje. Mokymo procesas sporte nėra tik techninių įgūdžių perteikimas – tai kompleksinis socialinis ir psichologinis procesas, kuriame derinami fizinio tobulėjimo, pažinimo, emociniai ir motyvaciniai komponentai (Jones et al., 2018). Todėl trenerio pasirinkti metodai ne tik formuoja sportininko kompetenciją, bet ir daro reikšmingą poveikį jo sportavimo motyvacijai. Treneris sporte atlieka daugialypį vaidmenį: jis yra ne tik techninis ekspertas, bet ir pedagogas, psichologas bei socialinis partneris, kurio elgesys tiesiogiai veikia sportuojančiojo psichologinę gerovę ir motyvacijos struktūrą (Meany, 2023). Supratimas apie SDT principus ir jų taikymą mokymo praktikoje leidžia treneriams sąmoningai kurti aplinką, kurioje sportuojantieji jaučia autonomiją, kompetenciją ir ryšį – tris pagrindinius vidinės motyvacijos veiksnius.

1.3.1. Mokymo metodų samprata ir klasifikacija

Mokymo metodas sporto pedagogikoje apibrėžiamas kaip tikslingas, sistemiškai taikomas būdas, kuriuo treneris organizuoja mokymosi aplinką, pateikia informaciją ir grįžtamąjį ryšį, siekdamas ugdyti sportuojančiojo kompetenciją ir motyvaciją. Sporte mokymo metodai suprantami kaip struktūruotos pedagoginės strategijos, lemiančios sportuojančiojo aktyvumą, savarankiškumą ir mokymosi patirtį. Metodo pasirinkimas priklauso nuo sporto šakos specifikos, grupės charakteristikų, treniruotės tikslų, sportuojančiojo patirties lygio ir individualių poreikių (Jones et al., 2018). Svarbu pažymėti, kad mokymo metodas nėra tik techninis sprendimas – tai pedagoginis pasirinkimas, turintis psichologinių pasekmių sportuojančiajam. Pasirinkdamas konkretų metodą, treneris formuoja ne tik mokymosi aplinką, bet ir sportuojančiojo psichologinį klimatą, motyvacijos struktūrą bei ilgalaikę veiklos prasmę.

Klasikinis mokymo metodų teorinis pagrindas yra Mosston ir Ashworth (2008) pasiūlytas mokymo stilių spektras (angl. Spectrum of Teaching Styles). Šis spektras, pirmą kartą pristatytas Mosston (1966) ir nuolat tobulinamas iki šiol (Pill et al., 2024), apima 11 skirtingų mokymo stilių – nuo visiškai trenerio kontroliuojamų (A stilius – komandos stilius) iki sportininko saviraišką skatinančių (K stilius – savarankiško mokymo stilius). Fundamentali spektro prielaida yra ta, kad bet kuriame mokymo epizode priimami sprendimai dėl trijų procesų: paruošiamojo (ką, kaip ir kada daryti), vykdymo (kaip atlikti užduotį) ir vertinimo (kaip įvertinti rezultatą). Priklausomai nuo to, kas prisiima atsakomybę už šiuos sprendimus (treneris ar sportininkas),

keičiasi mokymo metodo pobūdis ir poveikis (Mosston & Ashworth, 2008). Šis sprendimų perkėlimo nuo trenerio prie sportininko principas yra esminis spektro idėjos elementas ir tiesiogiai siejasi su SDT autonomijos poreikio tenkinimu.

Spektras remiasi principu, kad visi stiliai turi pedagoginę vertę ir nė vienas nėra absoliučiai geresnis už kitus – svarbiausia yra trenerio gebėjimas lanksčiai judėti spektre pagal situacijos reikalavimus (Pill et al., 2024). Šis principas, vadinamas ne-versus požiūriu (angl. non-versus approach), reiškia, kad reprodukciniai ir produktyvūs stiliai yra papildantys, o ne konkuruojantys (Mosston & Ashworth, 2008). Efektyvus treneris yra tas, kuris geba taikyti įvairius stilius ir pasirinkti tinkamiausią kiekvienai konkrečiai situacijai, siekdamas maksimaliai ugdyti sportuojančiojo kompetenciją ir motyvaciją. Šiuolaikiniai tyrimai patvirtina, kad treneriai, gebantys naudoti platesnį mokymo stilių repertuarą, pasiekia geresnius mokymosi rezultatus ir aukštesnį sportuojančiųjų motyvacijos lygį (Kilic & Ince, 2021). Toks pedagoginis lankstumas ypač svarbus dirbant su suaugusiais, kurių patirtis, tikslai ir poreikiai gali labai skirtis.

Sporto pedagogikos moksle diskutuojama apie tai, kaip Mosston ir Ashworth spektras sąveikauja su kitais pedagoginiais modeliais (pvz., žaidimų supratimo mokymu, apribojimais grįstu požiūriu). Pill et al. (2024) teigia, kad spektras nėra tik techninis įrankis – tai pedagoginė filosofija, padedanti treneriui sąmoningai reflektuoti savo sprendimų poveikį sportuojančiojo mokymosi procesui. Kuo labiau treneris supranta spektro logiką, tuo tikslingiau jis gali rinktis metodus, atitinkančius konkrečius ugdymo tikslus – techninius, taktinius, fizinius ar motyvacijos stiprinimo. Šiame tyrime naudojamas CUTEMS (Coaches' Use of Teaching Methods Scale) klausimynas, sukurtas Kilic ir Ince (2019, 2021), operacionalizuoja Mosston ir Ashworth spektro principus ir leidžia kiekybiškai įvertinti, kokius mokymo metodus treneriai taiko praktikoje bei kaip juos suvokia patys sportuojantieji. Klausimynas išskiria tris metodų grupes: reprodukcinis probleminio sprendimo ir iniciatyvą skatinančius metodus.

Svarbu pažymėti ryšį tarp Mosston ir Ashworth (2008) spektro ir savideterminacijos teorijos psichologinių poreikių. Reprodukciniai metodai (A-E stiliai) yra orientuoti į struktūrą, tikslumą ir grįžtamąjį ryšį - jie labiausiai atitinka kompetencijos poreikio tenkinimo sąlygas, nes suteikia aiškius kriterijus ir leidžia matuoti pažangą. Problemelio sprendimo metodai (F-H stiliai) skatina savarankišką sprendimų paiešką ir intelektualinę tyrinėjimą - jie labiausiai tinka kognityvinio įsitraukimo ir autonomijos poreikio daliniam patenkinimui. Iniciatyvą skatinantys metodai (I-K stiliai) perduoda didžiausią sprendimų priėmimo atsakomybę sportuojančiajam - jie teoriškai labiausiai atitinka autonomijos poreikio tenkinimą (Standage et al., 2014).

Tačiau Mosston ir Ashworth (2008) pabrėžia svarbų principą: nė vienas spektro stilius nėra universaliai pranašesnis už kitus. Efektyvus treneris privalo mokėti lanksčiai judėti spektre, pasirinkdamas tinkamą stilių pagal treniruotės tikslą, sportuojančiojo patirtį ir situacijos

kontekstą. Šis principas yra esminis interpretuojant mokymo metodų ir motyvacijos sąsajų tyrimo rezultatus: svarbu ne tik kurie metodai taikomi, bet ir kaip, kokiame kontekste ir su kokia auditorija jie derinami. Todėl šio tyrimo tikslas - ne nustatyti, kuris metodų tipas yra geriausias, o ištirti, kaip skirtingų metodų suvokimas siejasi su sportuojančiųjų motyvacijos struktūra rekreacinių padelio žaidėjų imtyje.

1.3.2. Mokymo metodų tipai ir jų pedagoginė reikšmė sporte

Remiantis Mosston ir Ashworth (2008) mokymo stilių spektru, sporto pedagogikoje išskiriami trys pagrindiniai mokymo metodų tipai: reprodukciniai, probleminio sprendimo ir sportuojančiojo iniciatyvą skatinantys metodai. Kiekvienas iš šių tipų pasižymi skirtingomis charakteristikomis, taikymo ypatumais ir pedagoginiu poveikiu sportuojančiojo aktyvumui, savarankiškumui, mokymosi procesui ir motyvacijos struktūrai. Šiuolaikinė sporto pedagogika pabrėžia, kad efektyvus mokymas reikalauja visų trijų metodų tipų derinio, pritaikyto prie konkrečios situacijos ir sportuojančiojo poreikių (Pill et al., 2024). Joks vienas metodas negali visapusiškai patenkinti visų sportuojančiojo poreikių, todėl metodų derinimas pagal ugdymo tikslus ir sportuojančiojo brandos lygį yra esminis efektyvaus treniruočių proceso elementas.

Reprodukciniai mokymo metodai (angl. reproductive styles) yra trenerio kontroliuojamo mokymo forma, kuriai būdingas struktūruotas informacijos perteikimas, aiški instrukcija ir tikslus sportininko atliekamas modelio mėgdžiojimas. Treneris pateikia konkretų techninio veiksmo pavyzdį, demonstruoja jį ir tikisi, kad sportininkas jį atkartotų kuo tiksliau. Šiuose metoduose sprendimų priėmimo atsakomybė tenka treneriui – jis nustato tikslą, tempą, kriterijus ir teikia grįžtamąjį ryšį. Reprodukciniai metodai apima komandos stilių (A stilius), praktikos stilių (B stilius), abipusio mokymo stilių (C stilius), savarankiško tikrinimo stilių (D stilius) ir įtraukimo stilių (E stilius) pagal Mosston ir Ashworth (2008) nomenklatūrą.

Reprodukciniai metodai ypač efektyvūs pradinėse mokymosi stadijose, kai reikia išmokyti konkrečius techninius elementus – tinkamą rankenos laikymą, smūgio mechaniką, judėjimo modelius ar bazinę taktinę padėtį (Mosston & Ashworth, 2008). Padelio mokymo kontekste šie metodai taikomi dažnai, nes pradedantieji žaidėjai pirmiausia turi įsisavinti pagrindinius techninius elementus, kurie vėliau tampa taktinio žaidimo pagrindu. Struktūruota aplinka ir aiškūs lūkesčiai padeda sportininkui orientuotis mokymosi procese ir patirti kompetencijos jausmą – vieną iš trijų SDT psichologinių poreikių – kuris laikomas esminiu vidinės motyvacijos šaltiniu (Deci & Ryan, 2000).

Tačiau ilgalaikis išskirtinis reprodukcinių metodų taikymas gali riboti sportininko autonomijos poreikio tenkinimą, kadangi sportuojantysis nuolat veikia pagal nurodymą, o ne iš vidinio poreikio. Kilic ir Ince (2021) tyrimai rodo, kad reprodukcinių metodų taikymas dažniau

susijęs su išorine motyvacija nei vidinė, todėl ekspertai rekomenduoja derinti šiuos metodus su kitais, labiau sportininko savarankiškumą skatinančiais metodais, ypač kai sportininkai jau įvaldę bazinę techniką. Svarbus reprodukcinių metodų aspektas yra abipusio mokymo stilius (C stilius), kai du sportininkai dirba kartu: vienas atlieka, kitas teikia grįžtamąjį ryšį pagal trenerio pateiktus kriterijus. Padelio kontekste šis metodas itin aktualus, nes žaidimas vyksta poroje, todėl tarpusavio komunikacijos ir konstruktyvaus grįžtamojo ryšio įgūdžiai yra esminiai. Tokia mokymosi forma ne tik ugdo techninius gebėjimus, bet ir stiprina ryšio poreikio tenkinimą – socialinę sąveiką, pasitikėjimą ir emocinį ryšį tarp žaidimo partnerių (Vallerand & Losier, 1999).

Probleminio sprendimo mokymo metodai (angl. problem-solving styles) yra sportininko mąstymą, kūrybiškumą ir savarankiškų sprendimų paiešką aktyvinanti mokymo forma. Šiai metodų grupei priklauso vadovaujamojo atradimo stilius (F stilius), konvergentinio atradimo stilius (G stilius) ir divergentinio atradimo stilius (H stilius) pagal Mosston ir Ashworth (2008). Šiuose metoduose treneris pateikia sportuojančiajam problemines situacijas, klausimus ar uždavinius, o sportininkas ieško tinkamų sprendimų per bandymą, klaidą ir refleksiją. Treneris nedemonstruoja vieno teisingo atsakymo – jis moderuoja procesą, klausia, pateikia nuorodas ir padeda apmąstyti patirtį (Gil-Arias et al., 2021). Šis pedagoginis požiūris atspindi konstruktyvistinę mokymosi filosofiją, pagal kurią žinios kuriamos aktyvaus patyrimo procese, o ne pasyviai priimamos iš autoriteto.

Probleminio sprendimo metodų pedagoginė reikšmė slypi tame, kad jie ugdo ne tik techninius įgūdžius, bet ir taktinį mąstymą, sprendimų priėmimo gebėjimus bei adaptyvumą kintančiose situacijose. Padelio kontekste šie metodai itin aktualūs, nes žaidimas reikalauja nuolatinių taktinių sprendimų – kaip reaguoti į kamuoliuko atšokimą nuo sienos, kur judėti aikštelėje poroje, kokius smūgius rinktis situacinėmis sąlygomis (Courel-Ibáñez et al., 2019). Šie metodai taip pat reikšmingai prisideda prie autonomijos poreikio tenkinimo, nes sportuojantysis turi galimybę pats priimti sprendimus ir atrasti efektyvius žaidimo sprendimus. Tyrimai patvirtina, kad probleminio sprendimo metodai skatina sportuojančiųjų vidinę motyvaciją, nes suteikia autonomijos jausmą ir leidžia patirti intelektualinį pasitenkinimą iš sprendimų radimo (Ntoumanis et al., 2021).

Ypač vertingas yra divergentinio atradimo stilius (H stilius pagal Mosston & Ashworth, 2008), kai treneris pateikia problemą, galinčią turėti keletą teisingų sprendimų. Padelyje tai gali reikšti, pavyzdžiui, klausimą: kaip galima sugrąžinti kamuolį iš gynybinės pozicijos bazinėje zonoje, kai priešininkai kontroliuoja tinklą? Žaidėjai siūlo skirtingus sprendimus – lobą, smūgį nuo sienos į šoną, kontraataką bandymą – ir per žaidybines praktikas atranda, kurie iš jų efektyviausi konkrečioje situacijoje. Šis metodas ypač vertingas ugdant taktinį lankstumą ir kūrybiškumą, kurie yra esminiai aukštesnio lygio padelyje (Martín-Miguel et al., 2023).

Pedagogiškai taikant probleminio sprendimo metodus, svarbu užtikrinti, kad situacijos būtų sudėtingos, bet įveikiamos, nes pernelyg sunkūs uždaviniai gali skatinti nusivylimą ir motyvacijos mažėjimą.

Sportuojančiojo iniciatyvą skatinantys metodai (angl. self-teaching styles) yra autonomiškiausias mokymo metodų tipas pagal Mosston ir Ashworth (2008) spektrą. Šiai grupei priklauso individualios programos kūrimo stilius (I stilius), savarankiško mokymo inicijavimo stilius (J stilius) ir savarankiško mokymo stilius (K stilius). Šiuose metoduose sportininkas prisiima pagrindinę atsakomybę už savo mokymosi procesą: pats nustato treniruočių tikslus, pasirenka užduotis, vertina pažangą ir kelia sau naujus iššūkius. Treneris veikia kaip konsultantas ar palaikantis partneris, o ne kaip tiesioginių nurodymų teikėjas. Šie metodai labiausiai atitinka SDT autonomijos poreikio sąlygas ir yra siejami su aukščiausiu vidinės motyvacijos lygiu (Standage et al., 2014).

Tačiau iniciatyvą skatinantys metodai reikalauja aukštesnio sportininko brandos lygio ir patirties. Pradedantiesiems tokie metodai gali sukelti neapibrėžtumo jausmą ir sumažinti efektyvumo pojūtį, todėl jie dažniausiai taikomi pažengusiems sportuojantiems arba kaip papildoma mokymosi forma (Mosston & Ashworth, 2008). Suaugusiųjų padelio žaidėjų grupėse, kur dalyviai jau turi tam tikrą patirtį ir aiškius asmeninius tikslus, iniciatyvą skatinantys metodai gali būti ypač veiksmingi stiprinant įsitraukimą ir atsakomybės jausmą. Bilić et al. (2025) tyrimo duomenys rodo, kad rekreaciniai padelio žaidėjai pasižymi aukštu autonominės motyvacijos lygiu, o tai reiškia, jog šie žaidėjai yra psichologiškai pasirengę dalyvauti metoduose, kurie skatina savarankiškumą ir asmeninę atsakomybę.

Svarbus pedagoginis aspektas – treniruočių aplinkos atitikimas varžybinėms sąlygoms. Conde-Ripoll et al. (2025) tyrimas parodė, kad spaudimo treniruotės, imituojančios varžybų situacijas, pasiekia statistiškai panašius techninius-taktinius rezultatus kaip oficialios varžybos. Tai patvirtina principą, kad mokymo metodų pasirinkimas turi atsižvelgti į būsimą žaidimo kontekstą: treniruotės, kuriose diegiami probleminio sprendimo ir iniciatyvą skatinantys metodai sudėtingose varžybinėse situacijose imituojančiose aplinkose, efektyviau ugdo tiek techninius, tiek psichologinius žaidėjų gebėjimus.

Santykis tarp trenerio mokymo metodų ir sportuojančiojo motyvacijos yra abipusis ir dinamiškas. Empiriniai tyrimai nuosekliai rodo, kad treneriai, taikantys autonomiją palaikančią elgesio stilių ir derinantys probleminio sprendimo bei iniciatyvą skatinančius metodus, pasiekia aukštesnį sportuojančiųjų psichologinių poreikių patenkinimą ir vidinę motyvaciją (Kim & Choi, 2024; Mossman et al., 2024). Mokymo metodų ir motyvacijos sąsajų aspektu reikšminga ir grįžtamojo ryšio kokybė: pozityvus ir informatyvus grįžtamasis ryšys, pagrįstas pastangomis ir pažanga, sustiprina kompetencijos pojūtį ir vidinę motyvaciją, tuo tarpu negatyvus ar

baudžiamasis grįžtamasis ryšys slopina savarankiškumo poreikio tenkinimą (Ntoumanis et al., 2021). Meany (2023) apžvalgoje pabrėžiama, kad treneriai, suprantantys SDT principus ir sąmoningai juos taikantys savo pedagoginėje veikloje, sukuria organizacines sąlygas, palankias tiek individualiems pasiekimams, tiek komandos gerovei.

Apibendrinant galima teigti, kad reprodukciniai, probleminio sprendimo ir sportuojančiojo iniciatyvą skatinantys mokymo metodai sudaro išsamų pedagoginių priemonių repertuarą, kurį treneris gali tikslingai taikyti siekdamas efektyviausio mokymosi rezultato. Kiekvienas metodų tipas turi savitą pedagoginę vertę ir poveikį sportuojančiojo aktyvumui, savarankiškumui ir motyvacijai. Reprodukciniai metodai efektyviai ugdo techninius įgūdžius ir kompetencijos jausmą, probleminio sprendimo metodai skatina autonomiją ir taktinį mąstymą, o iniciatyvą skatinantys metodai formuoja aukščiausią savarankiškumo lygį. Šių metodų sąsajos su sportavimo motyvacija – ypač su vidinės motyvacijos stiprinimu per autonomijos, kompetencijos ir ryšio poreikių tenkinimą – sudaro esminį teorinį pagrindą, kuriuo remiantis galima tirti trenerio pedagoginių sprendimų įtaką padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų patirčiai Lietuvos kontekste. Šis tyrimas siekia praturtinti šią žinių bazę empiriniais duomenimis, prisidedant prie sporto edukologijos ir padelio tyrimų plėtros.

2. PADELIO TENISĄ SPORTUOJANČIŲ SUAUGUSIŲJŲ SUVOKIAMŲ TRENERIO TAIKOMŲ MOKYMO METODŲ IR SPORTAVIMO MOTYVACIJOS TYRIMO METODOLOGIJA

2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimo metodologija grindžiama reprodukcinių ir produkcinų mokymo metodų nuostatomis (Mosston & Ashworth, 2008; Pill et al., 2024) bei apsisprendimo teorija (Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2017). Šios teorinės prieigos leidžia analizuoti trenerio taikomų mokymo metodų ir sportuojančiųjų motyvacijos sąsajas sporto pedagogikos bei sporto psichologijos kontekste. Tyrime laikomasi nuostatos, kad skirtingi trenerio taikomi mokymo metodai gali būti susiję su nevienodu padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų motyvacijos pobūdžiu bei sportine patirtimi.

Reprodukcinė ugdymo samprata orientuota į struktūruotus, technikos atkūrimu ir trenerio kontrole grįstus mokymo metodus, kai pagrindinius sprendimus priima treneris, o sportuojantysis dažniausiai vykdo pateiktas užduotis pagal nurodytą modelį. Tuo tarpu produkcinė nuostata siejama su aktyviais, savarankiškumą ir kūrybiškumą skatinančiais metodais, sudarančiais galimybes sportuojančiajam pačiam analizuoti situacijas, ieškoti sprendimų bei aktyviai dalyvauti mokymosi procese (Mosston & Ashworth, 2008). Šiuolaikinėje sporto pedagogikoje pabrėžiama, kad efektyvus ugdymo procesas grindžiamas ne vieno metodo taikymu, o skirtingų mokymo metodų derinimu pagal ugdymo tikslus, sportuojančiųjų patirtį ir pasirengimo lygį (Pill et al., 2024). Tai ypač aktualu padelio tenise, kuriame sportuoja skirtingos sportinės patirties ir motyvacijos suaugusieji.

Tyrimo sportuojančiųjų suvokiami trenerio taikomi mokymo metodai vertinti naudojant adaptuotą „Trenerių taikomų mokymo metodų skalės“ (angl. Coaches Use of Teaching Methods Scale, CUTEMS) klausimyno versiją (Kilic & Ince, 2021). Toliau darbe vartojamas trumpinys CUTEMS. Šis instrumentas sukurtas remiantis Mosston ir Ashworth (2008) mokymo stilių spektru, kuris sporto pedagogikoje plačiai naudojamas trenerių taikomiems mokymo metodams klasifikuoti pagal sportuojančiojo savarankiškumo lygį. CUTEMS leidžia vertinti tris pagrindines mokymo metodų grupes: reprodukcinius mokymo metodus, probleminio sprendimo mokymo metodus ir sportuojančiojo iniciatyvą skatinančius mokymo metodus. Reprodukciniai metodai orientuoti į technikos atkūrimą ir trenerio kontrolę, probleminio sprendimo metodai skatina aktyvesnę mąstymą bei savarankišką sprendimų paiešką, o iniciatyvą skatinantys metodai suteikia sportuojančiajam didžiausią autonomiją ir atsakomybę mokymosi procese. Šių metodų analizė leidžia įvertinti, kokius trenerio pedagoginius sprendimus dažniausiai suvokia padelio tenisą sportuojantys suaugusieji ir kaip jie gali būti susiję su sportavimo motyvacija.

Kita svarbi tyrimo metodologinė prieiga – apsisprendimo teorija (angl. Self-Determination Theory), aiškinanti žmogaus motyvacijos pobūdį ir elgesio reguliavimo mechanizmus (Deci & Ryan, 1985, 2000). Šioje teorijoje žmogaus motyvacija aiškinama pagal tai, kokie veiksniai reguliuoja jo elgesį – vidiniai ar išoriniai. Remiantis teorija, išskiriamos dvi pagrindinės motyvacijos rūšys: vidinė ir išorinė motyvacija. Vidinė motyvacija siejama su veikla dėl pačios veiklos teikiamo malonumo, susidomėjimo ar savirealizacijos, o išorinė motyvacija grindžiama išorinio atlygio siekiu arba noru išvengti neigiamų pasekmių (Ryan & Deci, 2017).

Apsisprendimo teorijoje taip pat pabrėžiama, kad žmogaus motyvacija nėra vienalytė – ji išsidėsto kontinuumo nuo nemotyvuotumo iki aukšto vidinės motyvacijos lygio (Deci & Ryan, 2000). Kuo labiau žmogus suvokia veiklą kaip asmeniškai prasmingą ir atitinkančią jo poreikius, tuo labiau stiprėja savarankiška motyvacija. Sporto kontekste ši teorija ypač reikšminga analizuojant sportuojančiųjų įsitraukimą, pasitenkinimą sportine veikla bei ilgalaikį dalyvavimą sporte. Kadangi padelio tenisas pasižymi rekreaciniu ir socialiniu pobūdžiu, ši teorija leidžia geriau suprasti, kokie motyvaciniai veiksniai skatina suaugusiuosius dalyvauti šioje sportinėje veikloje.

Sportuojančiųjų motyvacijai vertinti šiame tyrime pasirinkta „Sporto motyvacijos skalė“ (angl. Sport Motivation Scale, SMS-I) (Pelletier et al., 1995), sukurta remiantis apsisprendimo teorija. Šis instrumentas leidžia įvertinti skirtingus motyvacijos tipus – nuo nemotyvuotumo iki vidinės motyvacijos formų. SMS-I skalė plačiai naudojama sporto psichologijos tyrimuose analizuojant sportuojančiųjų motyvacijos pobūdį, motyvacinį reguliavimą bei sąsajas su sportine aplinka. Šio tyrimo kontekste SMS-I leidžia nustatyti, kokie motyvacijos tipai būdingiausi padelio tenisą sportuojantiems suaugusiesiems bei kaip jie siejasi su suvokiamais trenerio taikomais mokymo metodais.

Apibendrinant galima teigti, kad šio tyrimo metodologija grindžiama nuostata, jog trenerio taikomi mokymo metodai gali būti susiję su sportuojančiųjų motyvacijos pobūdžiu. Reprodukciniai, probleminio sprendimo ir iniciatyvą skatinantys metodai nevienodai tenkina sportuojančiųjų autonomijos, kompetencijos ir socialinio ryšio poreikius, todėl gali skirtingai veikti padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvaciją.

Šis tyrimas grindžiamas pozityvistine tyrimo filosofija, kuri remiasi prielaida, kad socialiniai reiškiniai gali būti objektyviai matuojami ir analizuojami taikant statistinius metodus. Pozityvistinė prieiga orientuojasi į empirinių duomenų rinkimą, kiekybinį jų vertinimą bei dėsningumų ir sąsajų nustatymą tarp tiriamų kintamųjų. Tyrime pasirinktas koreliacinis tyrimo planas, leidžiantis nustatyti ryšius tarp dviejų ar daugiau kintamųjų jų nemanipuliuojant (Field, 2018). Toks tyrimo planas laikomas tinkamu tuomet, kai siekiama ne nustatyti priežastinius ryšius, o atskleisti sąsajas tarp analizuojamų reiškinių. Šiame tyrime siekiama nustatyti, kaip

padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiami trenerio taikomi mokymo metodai siejasi su jų sportavimo motyvacija.

2.1.1. Tyrimo dizainas ir strategija

Šiame darbe taikomas kiekybinis tyrimo dizainas, grindžiamas anketinės apklausos metodu. Kiekybinis metodas pasirinktas siekiant statistiškai įvertinti padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamus trenerio taikomus mokymo metodus ir sportavimo motyvaciją bei nustatyti šių kintamųjų tarpusavio sąsajas. Anketinė apklausa leidžia efektyviai pasiekti geografiškai išsisklaidžiusius respondentus, užtikrinti anonimiškumą ir gauti standartizuotus, palyginamus duomenis (Creswell, 2014).

Tyrimas vykdytas internetu naudojant Google Forms platformą. Skaitmeninė apklausos forma pasirinkta dėl praktinių priežasčių: padelio bendruomenė aktyviai naudoja socialiniais tinklais ir skaitmeninėmis komunikacijos priemonėmis, todėl tokiu būdu buvo galima efektyviai pasiekti tikslinę respondentų grupę. Gauti duomenys eksportuoti į Microsoft Excel formatą ir analizuoti naudojant Python programavimo kalbą.

2.2. Tyrimo metodai

2.2.1. Trenerio taikomų mokymo metodų vertinimo skalė (CUTEMS)

Sportuojančiųjų suvokiami trenerio taikomi mokymo metodai vertinti naudojant adaptuotą Coaches Use of Teaching Methods Scale (CUTEMS) klausimyno versiją (Kilic & Ince, 2019, 2021). Šis instrumentas sukurtas remiantis Mosston ir Ashworth (2008) mokymo stilių spektru ir leidžia įvertinti tris mokymo metodų grupes: reprodukcinius mokymo metodus, probleminio sprendimo mokymo metodus ir sportuojančiojo iniciatyvą skatinančius mokymo metodus.

Klausimyną sudaro 11 teiginių, vertinamų 5 balų Likerto skalėje, kurioje 1 reiškia niekada, o 5 – visada. Kiekviena poskalė apima skirtingą teiginių skaičių: reprodukciniai metodai – 5 teiginiai, probleminio sprendimo metodai – 3 teiginiai, iniciatyvos metodai – 3 teiginiai. Aukštesni balai poskalėje rodo, kad sportuojantysis suvokia trenerį kaip dažniau taikančią atitinkamo tipo mokymo metodus. Klausimyno psichometrinės savybės patvirtintos originaliuose validavimo tyrimuose (Kilic & Ince, 2021), o šiame darbe naudojama adaptuota lietuviška versija.

2.2.2. Sportavimo motyvacijos skalė (SMS-I)

Sportuojančiųjų motyvacijai vertinti pasirinkta Sporto motyvacijos (Sport Motivation Scale (SMS-I, Pelletier et al., 1995)) skalė, adaptuota ir validuota lietuvių kalba Grajausko ir Razmaitės (2017). Šis instrumentas sukurtas remiantis apsisprendimo teorija (Deci & Ryan, 2000) ir leidžia išmatuoti skirtingus motyvacijos tipus, išdėstytus nuo nemotyvuotumo iki vidinės motyvacijos. Klausimyną sudaro 28 teiginiai, vertinami 7 balų Likerto skalėje, kurioje 1 reiškia visiškai netinka, o 7 – visiškai tinka.

SMS-I išskiria septynias poskales, kiekvieną sudarančią iš keturių teiginių: vidinė motyvacija – sužinoti, vidinė motyvacija – siekti tobulumo, vidinė motyvacija – patirti, išorinė motyvacija – identifikuotis, išorinė motyvacija – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas, išorinė motyvacija – tiesioginis išorinis reguliavimas ir nemotyvuotumas. Aukštesni balai atitinkamoje poskalėje rodo stipresnę tos motyvacijos tipo pasireiškimą.

2.2.3. Sociodemografiniai klausimai

Klausimyno pradžioje pateikti sociodemografiniai klausimai, skirti respondentų charakteristikoms aprašyti ir papildomoms grupių palyginimo analizėms atlikti. Respondentų buvo klausiama apie: lytį, amžių, padelio sporto lankymą (metais ir mėnesiais), treniruočių dažnumą per savaitę, dalyvavimą varžybose (taip/ne) ir asmeninę sportavimo patirtį kitoje sporto šakoje iki padelio (komandinė sporto šaka, individuali sporto šaka, dvikovės sporto šaka arba aktyviai nesportavau).

Sociodemografiniai duomenys leis aprašyti tyrimo imties charakteristikas ir, esant poreikiui, įvertinti, ar skirtingų grupių (pagal lytį, amžių, varžybinį lygmenį, patirtį ir kt.) suvokiami mokymo metodai ar motyvacijos tipai statistiškai reikšmingai skiriasi.

2.2.4. Duomenų analizės metodai

Surinkti duomenys analizuoti naudojant Python programavimo kalbą su statistinės analizės bibliotekomis (pandas, scipy, pingouin). Taikyti aprašomosios ir išvadinės statistikos metodai.

Aprašomoji statistika (vidurkiai, standartiniai nuokrypiai, dažniai, procentiniai pasiskirstymai) taikyta respondentų imčiai apibūdinti ir pagrindinių kintamųjų pasiskirstymui įvertinti. Klausimynų vidiniam suderinamumui patikrinti skaičiuotas Cronbach alfa koeficientas – priimtina riba laikyta $\alpha \geq 0,70$ (Nunnally, 1978). Ši procedūra atlikta atskirai kiekvienai CUTEMS ir SMS-I poskalei.

Prieš taikant koreliacinę analizę, tikrintas kintamųjų pasiskirstymo normalumas naudojant Shapiro–Wilko testą ir Kolmogorovo–Smirnov testą. Remiantis normalumo tikrinimo

rezultatais, sąsajoms tarp trenerio taikomų mokymo metodų poskalių ir sportavimo motyvacijos poskalių nustatyti taikytas Pearson koreliacijos koeficientas (jei duomenys pasiskirstę normaliai) arba Spearman koreliacijos koeficientas (jei normalumo sąlyga netenkinama). Statistinio reikšmingumo lygmuo nustatytas $p < 0,05$. Koreliacijos stiprumo vertinimui taikyti Cohen (1988) kriterijai: silpna koreliacija – $r < 0,30$, vidutinė – $0,30–0,50$, stipri – $r > 0,50$.

Papildomai, siekiant palyginti skirtingų demografinių grupių (pvz., pagal lytį, dalyvavimą varžybose, ankstesnę sportinę patirtį) suvokiamų mokymo metodų ir motyvacijos vidurkių, taikyti nepriklausomų imčių t testas arba Mann–Whitney U testas, priklausomai nuo duomenų pasiskirstymo. Visų statistinių testų rezultatai pateikiami lentelėse ir aprašomi tekste.

2.3. Tyrimo procedūra ir kontekstas

Tyrimas vykdytas 2026 m. kovo ir balandžio mėnesiais. Prieš platinant anketą, atliktas žvalgomasis tyrimas: anketa pateikta 10 respondentų, atitinkančių tyrimo kriterijus, siekiant patikrinti teiginių suprantamumą ir klausimyno pildymo trukmę. Remiantis žvalgomojo tyrimo rezultatais, atlikti nedideli teiginių formuluočių patikslinimai, užtikrinantys aiškesnį klausimyno suvokimą.

Galutinė anketa (pavyzdys 1 priede) platinta elektroniniu būdu – nuoroda į Google Forms apklausą buvo skleidžiama per padelio klubų socialinius tinklus (Facebook, Viber grupės), tiesioginius žinučių kanalus ir tyrėjo asmeninius ryšius su padelio bendruomene. Anketos pildymas buvo savanoriškas ir anoniminis. Prieš pildant anketą respondentai buvo supažindinti su tyrimo tikslu, duomenų naudojimo paskirtimi ir galimybe bet kuriuo metu nutraukti dalyvavimą. Anketos pildymas truko apytiksliai 8-10 minučių. Duomenys rinkti nuo kovo 20 d. iki balandžio 23 d.

Tyrimo duomenys saugomi laikantis asmens duomenų apsaugos reikalavimų: surinkti atsakymai yra anonimiški – jokia asmenį identifikuojanti informacija nebuvo renkama. Duomenys eksportuoti iš Google Forms į Microsoft Excel formatą ir analizuoti tyrėjo kompiuteryje, kuriuo naudojasi tik tyrėjas.

2.4. Tyrimo kokybė

Kiekybinio tyrimo kokybė vertinama trimis pagrindiniais kriterijais: validumu, patikimumu ir objektyvumu (Creswell, 2014).

Tyrimo validumas užtikrinamas dviem lygmenimis. Turinio validumas grindžiamas tuo, kad tyrimo instrumentai – CUTEMS ir SMS-I – yra tarptautinėje mokslinėje literatūroje pripažinti ir validuoti klausimynai, kurių psichometrinės charakteristikos patvirtintos keliuose nepriklausomuose tyrimuose (Kilic & Ince, 2021; Pelletier et al., 1995). Konstruktyvusis

validumas užtikrinamas tuo, kad klausimynai matuoja būtent tuos konstruktus – mokymo metodų suvokimą ir sportavimo motyvaciją – kurie apibrėžti tyrimo teoriniame pagrinde ir atitinka savideterminacijos teorijos bei Mosston ir Ashworth mokymo stilių spektro konceptualiąją struktūrą.

Prieš atliekant pagrindinę statistinę analizę, buvo patikrintas abiejų klausimynų vidinis suderinamumas, skaičiuojant Cronbach alfa (α) koeficientą kiekvienai poskalei. Priimtina riba laikyta $\alpha \geq 0,70$ (Field, 2018). Žvalgomas tyrimas ($n = 10$) leido patikrinti klausimyno aiškumą ir pašalinti galimus nesusipratimus dar prieš pagrindinį duomenų rinkimą.

CUTEMS klausimyno visos trys poskalės pasižymėjo tinkamu vidiniu suderinamumu: reprodukcinių metodų poskalė $\alpha = 0,703$, probleminio sprendimo metodų $\alpha = 0,801$ ir iniciatyvą skatinančių metodų $\alpha = 0,868$. SMS-I klausimyno atveju priimtina patikimumą demonstravo VM Sužinoti ($\alpha = 0,762$), VM Tobulumo siekimas ($\alpha = 0,794$) ir IM Identifikuota ($\alpha = 0,720$) poskalės. Žemiau priimtinos ribos liko VM Patirti ($\alpha = 0,604$), IM Nesąmoningai priimta ($\alpha = 0,672$), IM Tiesioginė ($\alpha = 0,381$) ir Nemotyvuotumas ($\alpha = 0,539$). Šių poskalių rezultatai interpretuojami atsargiai ir nurodomi kaip tyrimo apribojimai. Patikimumo analizės rezultatai kartu su aprašomąja statistika pateikiami 1 lentelėje.

1 lentelė. Trenerio taikomų mokymo metodų (CUTEMS) ir sportavimo motyvacijos (SMS-I) skalių aprašomoji statistika ir vidinis suderinamumas

Poskalė	Teiginiai (n)	M	SD	Min–Max	α
CUTEMS – Reprodukciniai metodai	5	3,39	0,68	2,00–5,00	0,703
CUTEMS – Probleminio sprendimo metodai	3	3,41	0,78	1,67–5,00	0,801
CUTEMS – Iniciatyvą skatinantys metodai	3	2,23	1,20	1,00–5,00	0,868
SMS-I – VM Sužinoti	4	5,86	0,84	2,75–7,00	0,762
SMS-I – VM Tobulumo siekimas	4	5,82	0,83	3,00–7,00	0,794
SMS-I – VM Patirti	4	5,47	0,84	2,25–7,00	0,604
SMS-I – IM Identifikuota	4	5,15	1,00	1,00–7,00	0,720
SMS-I – IM Nesąmoningai priimta	4	5,49	0,96	1,00–7,00	0,672
SMS-I – IM Tiesioginė	4	2,85	1,03	1,00–5,50	0,381
SMS-I – Nemotyvuotumas	4	1,52	0,78	1,00–5,00	0,539

Pastaba: VM – vidinė motyvacija; IM – išorinė motyvacija; M – vidurkis; SD – standartinis nuokrypis; α – Cronbach alfa.

Tyrimo objektyvumas užtikrinamas anonimine apklausos forma – tyrėjas neturėjo tiesioginio kontakto su respondентаis pildymo metu, todėl buvo minimalizuota tyrėjo įtaka respondentų atsakymams. Duomenų analizė atlikta naudojant standartizuotus statistinius metodus, kurių rezultatai nepriklauso nuo tyrėjo subjektyvaus interpretavimo. Tyrimo procedūra aprašyta pakankamai išsamiai, kad kitas tyrėjas galėtų pakartoti tyrimą ir patikrinti gautus rezultatus.

Tyrimo apribojimu laikytinas patogiosios atrankos metodo taikymas, kuris neleidžia gautų rezultatų ekstrapoliuoti į visą Lietuvos padelio žaidėjų populiaciją. Be to, kadangi taikyta savęs vertinimo apklausa, egzistuoja socialinio pageidaujamo atsakymų tikimybė. Šie apribojimai aptariami tyrimo rezultatų interpretacijos dalyje.

2.5. Tyrimo imtis ir atranka

Tyrimui atlikti taikyta netikimybinė tikslinė patogioji atranka. Toks atrankos būdas pasirinktas sąmoningai, nes į tyrimą buvo įtraukiami ne atsitiktinai parinkti asmenys, o tik tie respondentai, kurie atitiko iš anksto numatytus įtraukimo kriterijus: yra suaugęs asmenys (18 metų ir vyresni), sportuoja padelio tenisą, treniruoja su treneriu ir sutinka savanoriškai dalyvauti internetinėje apklausoje. Patogiosios atrankos metodas leidžia efektyviai pasiekti konkrečią tikslinę grupę, tačiau gauti rezultatai negali būti apibendrinami visai populiacijai (Cohen et al., 2018).

Tyrimo imties dydis planuotas atsižvelgiant į tyrimo tikslą – nustatyti sąsajas tarp padelį sportuojančiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų ir sportavimo motyvacijos. Kadangi tyrime numatyta taikyti koreliacinę analizę ir vertinti kelių poskalių tarpusavio ryšius, siekta surinkti ne mažesnę kaip 150 respondentų imtį. Toks imties dydis laikomas pakankamu koreliacinės analizės patikimumui užtikrinti (Field, 2018). Anketa platinta per Lietuvos padelio klubų socialinius tinklus, padelio bendruomenių grupes ir tiesiogiai su tyrėjo pažįstamais padelio žaidėjais.

Tyrimo dalyvavo 153 padelio tenisą sportuojantys suaugusieji. Pagal lytį imtis pasiskirstė nevienodai: moterys sudarė didžiąją dalį respondentų – 94 (61,4 proc.), vyrai – 59 (38,6 proc.). Amžiaus pasiskirstymas rodo, kad dominuojanti grupė yra 35–45 metų amžiaus respondentai – 103 (67,3 proc.), 24–34 metų amžiaus grupė sudarė 36 (23,5 proc.), 46 metų ir vyresnių – 13 (8,5 proc.), o jauniausiai 18–23 metų grupei priklausė tik 1 (0,7 proc.) respondentas.

Didžioji dalis tyrimo dalyvių padelį žaidžia 1–3 metus ($N = 107$; 69,9 proc.), 22 respondentai (14,4 proc.) žaidžia iki 1 metų, o 24 (15,7 proc.) – 3 metus ir ilgiau. Tai rodo, kad imtyje dominuoja vidutinę patirtį turintys žaidėjai. Treniruočių dažnumo atžvilgiu dauguma

respondentų sportuoja 2–3 kartus per savaitę (N = 118; 77,1 proc.), 22 (14,4 proc.) – 4 kartus ir daugiau, o 13 (8,5 proc.) – tik 1 kartą per savaitę. Varžybose dalyvauja 49 respondentai (32,0 proc.), nedalyvauja – 104 (68,0 proc.). Iš 56 respondentų, turinčių sportavimo patirtį kitoje sporto šakoje, daugiausiai buvo žaidę komandinėse sporto šakose (N = 28; 50,0 proc.), individualiose (n = 24; 42,9 proc.) ir dvikovių (N = 4; 7,1 proc.). Tyrimo imties demografinė charakteristika pateikiama 2 lentelėje.

2 lentelė. Tyrimo dalyvių sociodemografinė charakteristika (N = 153)

Kintamasis	N	proc. (%)
Lytis		
Moteris	94	61,4
Vyras	59	38,6
Amžius		
18–23 m.	1	0,7
24–34 m.	36	23,5
35–45 m.	103	67,3
46 m. ir daugiau	13	8,5
Padelio žaidimo patirtis		
Iki 1 metų	22	14,4
1–3 metai	107	69,9
3 metai ir daugiau	24	15,7
Treniruočių dažnumas per savaitę		
1 kartą	13	8,5
2–3 kartus	118	77,1
4 kartus ir daugiau	22	14,4
Dalyvavimas varžybose		
Taip	49	32,0
Ne	104	68,0
Sportavimo patirtis kitoje sporto šakoje		
Taip	56	36,6
Ne	97	63,4

3. PADELIO TENISĄ SPORTUOJANČIŲ SUAUGUSIŲJŲ SUVOKIAMŲ TRENERIO TAIKOMŲ MOKYMO METODŲ IR SPORTAVIMO MOTYVACIJOS TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

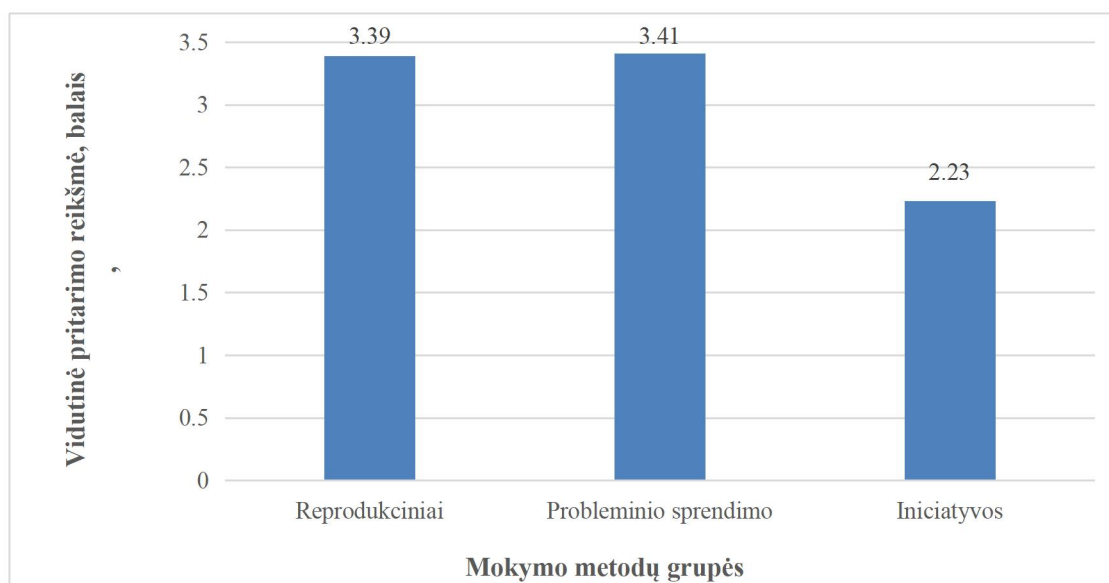
3.1. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų analizė

Trenerio taikomų mokymo metodų analizė sporto pedagogikoje laikoma svarbia siekiant geriau suprasti sportuojančiųjų mokymosi patirtį, motyvaciją ir įsitraukimą į sportinę veiklą. Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad trenerio pasirinkti mokymo metodai gali turėti reikšmingą poveikį sportuojančiųjų savarankiškumui, kompetencijos jausmui bei motyvacijai sportuoti (Mosston & Ashworth, 2008; Kılıç & İnce, 2021). Tyrimai rodo, kad sportuojantieji skirtingai suvokia trenerių taikomus reprodukcinius, probleminio sprendimo bei iniciatyvą skatinančius metodus, o šis suvokimas gali būti susijęs su sportavimo patirtimi, amžiumi ar individualiais poreikiais (Pill et al., 2024). Atsižvelgiant į tai, šiame poskyryje analizuojami padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiami trenerio taikomi mokymo metodai.

Tyrimo rezultatai atskleidė statistiškai reikšmingus skirtumus tarp padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų grupių (žr. 1 pav.). Nustatyta, kad tiriamieji padelio teniso žaidėjai dažniausiai suvokė trenerių taikomus probleminio sprendimo ($M = 3,41$; $SD = 0,78$) ir reprodukcinius mokymo metodus ($M = 3,39$; $SD = 0,68$). Tuo tarpu iniciatyvą skatinantys metodai buvo suvokiami gerokai rečiau ($M = 2,23$; $SD = 1,20$).

Gauti rezultatai leidžia teigti, kad padelio treniruotėse dažniau taikomi metodai, orientuoti į trenerio vadovavimą, technikos demonstravimą, atkūrimą bei problemų sprendimą treniruočių metu, o sportuojančiųjų savarankiškumą ir visišką sprendimų priėmimo laisvę akcentuojantys metodai taikomi rečiau. Tai gali būti susiję su padelio sporto specifika, kur techninių įgūdžių mokymas ir taktinių situacijų aiškinimas išlieka svarbia treniruočių proceso dalimi.

Taip pat nustatyta, kad iniciatyvą skatinančių metodų rezultatų sklaida buvo didžiausia ($SD = 1,20$), o tai rodo didesnius individualius skirtumus tiriamųjų suvokime. Galima daryti prielaidą, kad dalis sportuojančiųjų padelio teniso treniruotėse patiria didesnę savarankiškumą ir sprendimų priėmimo laisvę, tačiau daugeliu atvejų trenerio vaidmuo išlieka labiau orientuotas į vadovavimą ir mokymo proceso kontrolę.



1 pav. Padelio tenisą sportuojančiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų raiška ($p < 0,001$)

Gauti rezultatai iš dalies sutampa su kitų autorių tyrimais, kuriuose nustatyta, kad autonomiją ir savarankiškumą skatinantys trenerio metodai yra susiję su aukštesne sportuojančiųjų vidine motyvacija bei didesniu įsitraukimu į sportinę veiklą (Mossman et al., 2024; Kim & Choi, 2024).

Teiginių lygio analizė atskleidė, kad tarp reprodukcinų metodų didžiausio padelio tenisą sportuojančiųjų tiriamųjų pritarimo sulaukė pirmasis teiginys – treneris suskaido techninį veiksmą į dalis ir parodo, kaip jį atlikti ($M = 3,86$; $SD = 0,75$), bei antrasis teiginys – treneris parengia užduočių stoteles ($M = 3,82$; $SD = 0,75$) (žr. 3 lent.). Mažiausio pritarimo reprodukcinų metodų grupėje sulaukė ketvirtasis teiginys – sportuojantieji patys vertina savo atlikimą ($M = 2,81$; $SD = 1,26$). Tarp probleminio sprendimo metodų didžiausiu sportuojančiųjų pritarimu išsiskyrė aštuntasis teiginys – treneris pateikia problemą su keliais teisingais sprendimais ($M = 3,48$; $SD = 0,86$), o mažiausiu – septintasis teiginys, susijęs su loginiu mąstymu ir situacijų analizavimu ($M = 3,31$; $SD = 0,97$).

Iniciatyvą skatinančių metodų poskalėje visi trys teiginiai pasižymėjo žemesniu sportuojančiųjų pritarimu: devintasis teiginys įvertintas $M = 2,72$ ($SD = 1,31$), dešimtas – $M = 2,07$ ($SD = 1,36$), o vienuoliktasis – $M = 1,92$ ($SD = 1,38$). Tai leidžia teigti, kad padelio tenisą sportuojantys suaugusieji rečiau suvokia trenerius taikančius metodus, suteikiančius sportuojantiems visišką savarankiškumą ir sprendimų priėmimo laisvę.

3 lentelė. **Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų skalės (CUTEMS) teiginių aprašomoji statistika (N = 153)**

Teiginio turinys (sutrumpintai)	M	SD	Poskalė
1. Treneris suskaido techninį veiksmą ir parodo	3,86	0,75	Reprodukciniai
2. Treneris parengia užduočių stoteles	3,82	0,75	Reprodukciniai
3. Du sportuojantieji atlieka užduotį poroje	3,35	1,05	Reprodukciniai
4. Sportuojantieji patys vertina savo atlikimą	2,81	1,26	Reprodukciniai
5. Treneris sukuria užduotis su sudėtingumo lygiais	3,10	1,09	Reprodukciniai
6. Treneris pateikia žaidybinę situaciją / problemą	3,44	0,92	Prob. sprendimas
7. Sportuojantieji mokosi analizuodami situacijas	3,31	0,97	Prob. sprendimas
8. Treneris pateikia problemą su keliais sprendimais	3,48	0,86	Prob. sprendimas
9. Treneris pasirenka temą, žaidėjai planuoja	2,72	1,31	Iniciatyva
10. Žaidėjai patys nusprendžia, ko mokysis	2,07	1,36	Iniciatyva
11. Žaidėjas pats priima visus sprendimus	1,92	1,38	Iniciatyva

Pastaba: M – vidurkis; SD – standartinis nuokrypis.

Atsakymų pasiskirstymo analizė atskleidžia papildomų įžvalgų. Reprodukcinį metodų poskalėje 38,6 proc. respondentų suvokia šiuos metodus kaip dažnai taikomus (vidurkis > 3,5), 54,9 proc. – kaip vidutiniškai taikomus, ir tik 6,5 proc. – kaip retai taikomus. Probleminio sprendimo metodų pasiskirstymas panašus: 41,8 proc. respondentų suvokia juos kaip dažnai taikomus, 48,4 proc. – vidutiniškai, 9,8 proc. – retai. Iniciatyvą skatinančių metodų pasiskirstymas iš esmės skiriasi: net 68,0 proc. respondentų suvokia šiuos metodus kaip retai taikomus (vidurkis < 2,5), 13,1 proc. – vidutiniškai, o tik 19,0 proc. – kaip dažnai taikomus. Tai rodo, kad iniciatyvą skatinantys metodai yra reikšmingai mažiau paplitę padelio treniruotėse tyrimo dalyvių suvokimu.

Siekiant nustatyti sociodemografinių veiksnių sąsajas su padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamais trenerio taikomais mokymo metodais, buvo atlikta grupių palyginimo analizė pagal lytį, amžiaus grupes, dalyvavimą varžybose ir padelio žaidimo patirtį.

Analizuojant lyčių skirtumus nustatyta, kad vyrų ir moterų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų vertinimai statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$ (žr. 4 lent.)).

4 lentelė. **Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų skirtumai pagal lytį**

Mokymo metodų grupė	Vyrai (n=59) M (SD)	Moterys (n=94) M (SD)	p
Reprodukciniai	3,43 (0,55)	3,36 (0,74)	0,246
Problemų sprendimo	3,40 (0,73)	3,42 (0,81)	0,941
Iniciatyvą skatinantys	2,08 (1,16)	2,33 (1,22)	0,276

Pastaba: M (SD) – vidurkis (standartinis nuokrypis), p - statistinio reikšmingumo lygmuo.

Nustatyta, kad vyrai šiek tiek dažniau suvokė trenerius taikančius reprodukcinis mokymo metodus (M = 3,43; SD = 0,55), o moterys – probleminio sprendimo (M = 3,42; SD = 0,81) bei iniciatyvą skatinančius metodus (M = 2,33; SD = 1,22), tačiau šie skirtumai nepasiekė statistinio reikšmingumo lygmens.

Siekiant nustatyti sąsajas tarp amžiaus ir padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų, buvo atlikta koreliacinė analizė. Tyrimo rezultatai parodė, kad statistiškai reikšmingų sąsajų tarp amžiaus ir nei vienos mokymo metodų grupės nenustatyta ($p > 0,05$) (žr. 5 lent.). Nustatyta silpna teigiama sąsaja tarp amžiaus ir reprodukcinio mokymo metodų suvokimo ($r = 0,14$; $p = 0,076$). Analizuojant skirtingų amžiaus grupių rezultatus paaiškėjo, kad 24–34 m. sportuojantieji reprodukcinio mokymo metodų taikymą suvokė silpniau (M = 3,17; SD = 0,64), o didesnis tiriamųjų pritarimas nustatytas 35–45 m. (M = 3,45; SD = 0,65) bei 46 m. ir vyresnių sportuojančiųjų grupėse (M = 3,43; SD = 0,78).

5 lentelė. **Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų raiška skirtingose amžiaus grupėse**

Mokymo metodų grupė	24–34 m. (n = 37)M (SD)	35–45 m. (n = 103)M (SD)	46 m. ir daugiau (n = 13)M (SD)	r	p
Reprodukciniai	3,17 (0,64)	3,45 (0,65)	3,43 (0,78)	0,14	0,076
Problemų sprendimo	3,43 (0,83)	3,41 (0,76)	3,28 (0,72)	–0,07	0,402
Iniciatyvą skatinantys	2,02 (1,06)	2,23 (1,22)	2,62 (1,15)	0,10	0,223

Pastaba: M (SD) – vidurkis (standartinis nuokrypis); r – Spearman koreliacijos koeficientas; p – statistinio reikšmingumo lygmuo; n – tiriamųjų skaičius.

Gauti rezultatai leidžia pastebėti tendenciją, kad vyresni padelio tenisą sportuojantys suaugusieji reprodukcinio mokymo metodų taikymą suvokia dažniau nei jaunesni asmenys.

Tokie rezultatai gali būti susiję ne tik su amžiumi, bet ir su ankstesne sportine patirtimi. Tikėtina, kad dalis jaunesnių sportuojančiųjų į padelio tenisą ateina jau turėdami kitų sporto šakų patirties, todėl gali būti labiau įpratę prie savarankiškesnių ar probleminio sprendimo metodų.

Probleminio sprendimo mokymo metodų ir amžiaus sąsaja buvo labai silpna neigiama ($r = -0,07$; $p = 0,402$). Skirtingų amžiaus grupių rezultatai parodė, kad didžiausiu tiriamųjų pritarimu probleminio sprendimo metodai pasižymėjo 24–34 m. sportuojančiųjų grupėje ($M = 3,43$; $SD = 0,83$), o mažiausiu – 46 m. ir vyresnių tiriamųjų grupėje ($M = 3,28$; $SD = 0,72$). Vis dėlto skirtumai tarp grupių buvo nedideli, todėl galima teigti, kad amžius neturėjo reikšmingos įtakos probleminio sprendimo mokymo metodų suvokimui.

Iniciatyvą skatinančių mokymo metodų ir amžiaus sąsaja taip pat buvo silpna teigiama ($r = 0,10$; $p = 0,223$). Nustatyta, kad jaunesni sportuojantieji (24–34 m.) iniciatyvą skatinančių metodų taikymą suvokė rečiau (M = 2,02; SD = 1,06), o didžiausias tiriamųjų pritarimas nustatytas 46 m. ir vyresnių sportuojančiųjų grupėje (M = 2,62; SD = 1,15). Tai leidžia daryti prielaidą, kad vyresni sportuojantieji gali būti labiau linkę priimti didesnę savarankiškumą treniruočių procese. Tačiau dėl statistiškai nereikšmingų rezultatų negalima teigti, kad amžius turėjo reikšmingą poveikį iniciatyvą skatinančių metodų suvokimui.

Dalyvavimo varžybose palyginimas parodė, kad padelio tenisą sportuojantys suaugusieji, dalyvaujantys varžybose ($n = 49$), ir nedalyvaujantys varžybose ($n = 104$), statistiškai reikšmingai nesiskyrė pagal suvokiamus trenerio taikomus mokymo metodus (visi $p > 0,05$) (žr. 6 lent.).

6 lentelė. **Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų raiška pagal dalyvavimą varžybose**

Mokymo metodų grupė	Dalyvauja (n=49) M (SD)	Nedalyvauja (n=104) M (SD)	r	p
Reprodukciniai	3,40 (0,67)	3,39 (0,68)	0,00	0,953
Problemų sprendimo	3,44 (0,83)	3,40 (0,75)	0,04	0,619
Iniciatyvą skatinantys	2,33 (1,22)	2,19 (1,19)	0,05	0,519

Nustatyta, kad varžybose dalyvaujantys sportuojantieji šiek tiek dažniau suvokė trenerius taikančius probleminio sprendimo ($M = 3,44$; $SD = 0,83$) ir iniciatyvą skatinančius mokymo metodus ($M = 2,33$; $SD = 1,22$), tačiau skirtumai buvo labai nedideli. Reprodukciniai metodai abiejose grupėse vertinti beveik vienodai. Gauti rezultatai leidžia teigti, kad dalyvavimas padelio

varžybose neturėjo reikšmingų sąsajų su sportuojančiųjų suvokiamais trenerio taikomais mokymo metodais.

Padelio žaidimo patirties turinčių grupių palyginimas (Kruskal-Wallis testas) taip pat neparodė statistiškai reikšmingų skirtumų tarp pradedančiųjų (iki 1 metų; $n = 22$), vidutinės patirties (1–3 metai; $n = 107$) ir patyrusių (3 metai ir daugiau; $n = 24$) žaidėjų jokioje poskalėje (visi $p > 0,05$). Verta paminėti tendenciją, kad pradedantieji žaidėjai demonstravo šiek tiek aukštesnius iniciatyvą skatinančių metodų suvokimo vidurkius ($M = 2,76$) nei vidutinės ($M = 2,16$) ar didelės patirties žaidėjai ($M = 2,10$), tačiau šis skirtumas nebuvo statistiškai reikšmingas ($H = 4,932$; $p = 0,085$). Gauti rezultatai leidžia teigti, kad padelio žaidimo patirtis neturėjo reikšmingų sąsajų su sportuojančiųjų suvokiamais trenerio taikomais mokymo metodais. Išsami padelio žaidimo patirties grupių palyginimo statistika pateikiama 7 lentelėje.

7 lentelė. **Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų raiška pagal padelio žaidimo patirtį**

Mokymo metodų grupė	Iki 1 m. ($n=22$) M (SD)	1–3 m. ($n=107$) M (SD)	3+ m. ($n=24$) M (SD)	H	p
Reprodukciniai	3,41 (0,87)	3,42 (0,64)	3,25 (0,65)	1,728	0,421
Problemų sprendimo	3,55 (0,86)	3,41 (0,76)	3,31 (0,79)	1,100	0,577
Iniciatyvą skatinantys	2,76 (1,32)	2,16 (1,17)	2,10 (1,15)	4,932	0,085

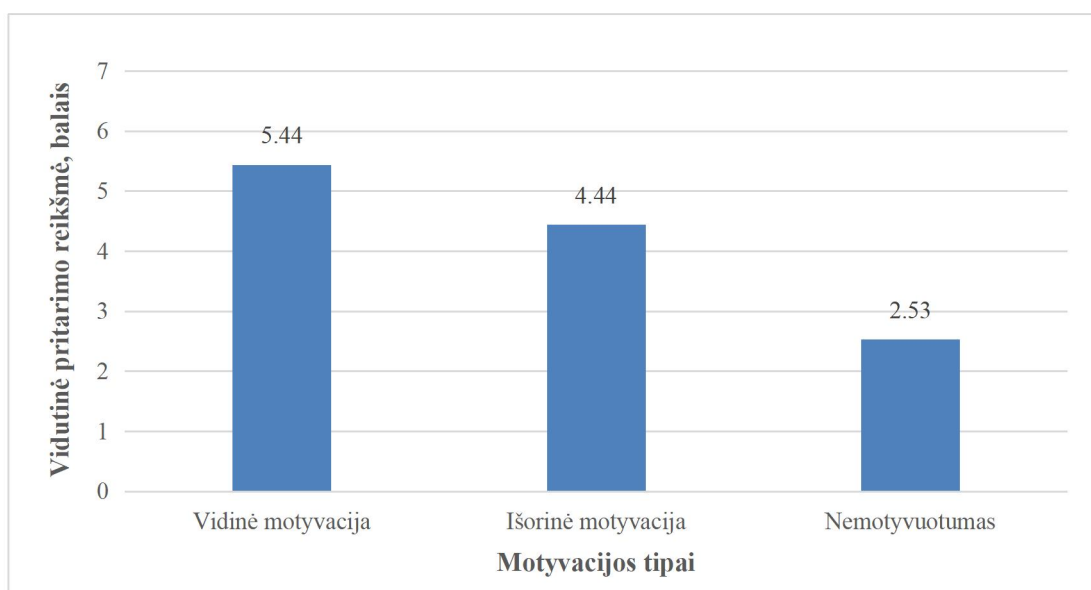
Pastaba: H – Kruskal-Wallis testo statistika.

Gauti rezultatai leidžia manyti, kad padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiami trenerio taikomi mokymo metodai yra gana panašūs nepriklausomai nuo sportuojančiųjų sociodemografinių ypatumų ar sportinės patirties. Nors kai kuriais atvejais pastebėtos tam tikros tendencijos, pavyzdžiui, vyresni sportuojantieji šiek tiek dažniau suvokė reprodukcinį metodų taikymą, o trumpesnę patirtį turintys žaidėjai – iniciatyvą skatinančius metodus, šie skirtumai nepasiekė statistinio reikšmingumo lygmens.

3.2. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos analizė

Sportavimo motyvacija laikoma vienu svarbiausių veiksnių, lemiančių asmens įsitraukimą į sportinę veiklą, sportavimo tęstinumą ir pasitenkinimą sportu. Mokslininkų tyrimų išvadose teigiama, kad aukštesnė vidinė motyvacija sporte siejama su didesniu pasitenkinimu veikla, didesniu įsitraukimu bei mažesne sporto nutraukimo tikimybe (Pelletier et al., 2013).

Tyrimo rezultatai atskleidė statistiškai reikšmingus skirtumus tarp padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos tipų ($p < 0,001$) (žr. 2 pav.). Nustatyta, kad didžiausiu tiriamųjų pritarimu pasižymėjo vidinė motyvacija ($M = 5,44$; $SD = 0,64$), mažesniu – išorinė motyvacija ($M = 4,44$; $SD = 0,76$), o mažiausiai išreikštas buvo nemotyvuotumas ($M = 2,53$; $SD = 0,67$). Gauti rezultatai leidžia teigti, kad dauguma tiriamųjų padelio tenisą sportuoja pirmiausia dėl vidinio pasitenkinimo, tobulėjimo ir teigiamų emocinių patirčių, o ne dėl išorinio spaudimo ar motyvacijos stokos. Tokie rezultatai atitinka mokslinėje literatūroje pateikiamas įžvalgas, jog vidinė motyvacija yra viena svarbiausių ilgalaikį sportavimą ir pozityvią sportinę patirtį lemiančių motyvacijos formų.



2 pav. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos tipų raiška ($N = 153$) ($p < 0,001$)

Teiginių lygio analizė atskleidė (žr. 8 lent.), kad didžiausio tiriamųjų pritarimo sulaukė VM Sužinoti poskalė ($M = 5,86$; $SD = 0,84$), labai panašūs rezultatai nustatyti ir VM Tobulumo siekimo poskalėje ($M = 5,82$; $SD = 0,83$). Aukštas tiriamųjų pritarimas nustatytas ir VM Patirti poskalėje ($M = 5,47$; $SD = 0,84$). Teiginių lygio analizė atskleidė, kurie konkretūs motyvai labiausiai ir mažiausiai būdingi tyrimo dalyviams. Didžiausio tiriamųjų pritarimo sulaukė teiginiai: sportuoti įdomu, nes daugiau sužinau apie sportą ($M = 6,05$; $SD = 1,05$), jaučiu pasitenkinimą tobulindamas sportinius įgūdžius ($M = 6,00$; $SD = 0,93$) bei sportuoti malonu, nes galiu įgyti įdomios patirties ($M = 5,95$; $SD = 1,13$).

8 lentelė. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų vidinės motyvacijos (SMS-I) teiginių aprašomoji statistika (N = 153)

Vidinė motyvacija	Teiginio turinys	M	SD
VM Sužinoti	Sportuoti man įdomu, nes daugiau sužinau apie sportą, kuriuo užsiimu.	6,05	1,05
	Sportuoju todėl, kad patiriu malonumą, išmokdamas(-a) naujų pratimų, kurių iki tol nemokėjau.	5,79	1,00
	Sportuoti man įdomu, nes išmokstu naujų pratimų bei treniravimosi metodų.	5,95	1,18
	Sportuoju, nes patiriu malonumą, atrasdamas(-a) naujus sportinių pratimų atlikimo būdus.	5,67	1,13
VM Siekti tobulumo	Sportuoju, nes jaučiu pasitenkinimą, tobulindamas(-a) sportinius įgūdžius.	6,00	0,93
	Sportuoju, nes jaučiu pasitenkinimą, atlikdamas(-a) naujus ir sudėtingus sporto pratimus.	5,82	1,14
	Sportuoju, nes jaučiu malonumą, tobulindamas(-a) savo silpnąsias vietas.	5,75	1,11
	Jaučiu malonumą, išmokdamas(-a) naujų, sudėtingų pratimų.	5,71	1,01
VM Patirti	Sportuoti man malonu, nes galiu įgyti įdomios patirties bei patirti nuotykių.	5,95	1,13
	Sportuoju dėl emocijų ir azarto, kuriuos patiriu išitraukęs(-usi) į sportinę veiklą.	5,67	1,22
	Sportuoju, nes man patinka visiškai pasinerti į sportinę veiklą.	5,56	1,17
	Sportuoju, nes taip galiu patirti aštrių pojūčių ir nuotykių.	4,71	1,41

Pastaba: VM – vidinė motyvacija; M – vidurkis; SD – standartinis nuokrypis.

Tarp išorinės motyvacijos formų didžiausiu tiriamųjų pritarimu išsiskyrė IM Nesąmoningai priimtos reguliacijos (M = 5,49; SD = 0,96) bei IM Identifikuotos reguliacijos poskalės (M = 5,15; SD = 1,00) (žr. 9 lent.). Tai rodo, kad dalis respondentų sportuoja suvokdami sportavimo svarbą ar jausdami vidinį išipareigojimą sportinei veiklai, tačiau šios motyvacijos formos buvo silpnesnės nei vidinė motyvacija. Mažiausio tiriamųjų pritarimo sulaukė IM Tiesioginės reguliacijos (M = 2,85; SD = 1,03) poskalė.

9 lentelė. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų išorinės motyvacijos (SMS-I) teiginių aprašomoji statistika (N = 153)

Išorinė motyvacija	Teiginio turinys	M	SD
IM Identifikuotis, susitapatinti	Sportuoju, nes tai yra vienas geriausių būdų ugdyti kitas asmenines savybes.	5,74	1,12
	Sportuoju, nes sportas yra geras būdas išmokti dalykų, naudingų kitose gyvenimo srityse.	5,33	1,29
	Sportuoju, nes tai – vienas geriausių būdų geriems santykiams su draugais palaikyti.	4,86	1,43
	Sportuoju, nes manau, kad tai – vienas geriausių būdų susirasti draugų ir pabendrauti.	4,67	1,54
IM Nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas	Sportuoju, nes norint būti geros formos, būtina sportuoti.	5,64	1,31
	Kad gerai jausčiausi, privalau sportuoti.	5,65	1,18
	Jausčiausi blogai, jei nerasčiau laiko sportui.	5,41	1,40
	Sportuoju, nes privalau reguliariai sportuoti.	5,27	1,51
IM Tiesioginis išorinis reguliavimas	Sportuoju, nes būti sportininku(-e) yra prestižas.	3,44	1,64
	Sportuoju, nes mane supantys žmonės mano, jog svarbu būti geros fizinės formos.	2,64	1,65
	Sportuoju todėl, kad draugai ir kiti žmonės už tai mane gerbia ir vertina.	2,71	1,87
	Sportuoju, nes noriu parodyti kitiems, koks(-a) esu geras(-a) sportininkas(-ė).	2,59	1,78

Pastaba: IM – išorinė motyvacija; M – vidurkis; SD – standartinis nuokrypis

Nemotyvuotumo poskalės teiginių analizė parodė, kad visi šios poskalės teiginiai sulaukė labai mažo tiriamųjų pritarimo (žr. 10 lent.). Aukščiausiu, tačiau vis tiek žemu pritarimu išsiskyrė teiginiai „Dažnai savęs klausiu, kodėl sportuoju, juk nerealizavau tikslų, kurių siekiau?“ (M = 1,61; SD = 1,23) bei „Visada žinojau, kodėl sportuoju, bet dabar abejoju, ar turėčiau ir toliau sportuoti“ (M = 1,61; SD = 1,39). Mažiausio pritarimo sulaukė teiginys „Nebežinau, kodėl sportuoju; manau, kad mano vieta ne sporte“ (M = 1,37; SD = 0,94).

10 lentelė. **Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų nemotyvuotumo (SMS-I) teiginių aprašomoji statistika (N = 153)**

Nemotyvuotumas	Teiginio turinys	M	SD
Nemotyvuotumas	Dažnai savęs klausiu, kodėl sportuoju, juk nerealizavau tikslų, kurių siekiau?	1,61	1,23
	Visada žinojau, kodėl sportuoju, bet dabar abejoju, ar turėčiau ir toliau sportuoti.	1,61	1,39
	Nežinau, kodėl sportuoju; atrodo, kad man nelabai sekasi.	1,50	1,21
	Nebežinau, kodėl sportuoju; manau, kad mano vieta ne sporte.	1,37	0,94

Pastaba: M – vidurkis; SD – standartinis nuokrypis.

Teiginių lygio analizė atskleidžia, kad vidinės motyvacijos poskalių teiginiai pasižymi nuosekliai aukštais vidurkiais ($M = 4,71\text{--}6,05$), tuo tarpu nemotyvuotumo poskalės teiginiai visi yra žemiau $M = 2,00$, o IM Tiesioginės reguliacijos teiginiai pasiskirstę plačiau ($M = 2,59\text{--}3,44$) su didžiausiais standartiniais nuokrypiais ($SD = 1,64\text{--}1,87$), rodančiais didžiausią atsakymų variaciją tarp tyrimo dalyvių. Tai reiškia, kad išorinės kontrolės motyvacija (atlygiai, socialinis spaudimas) yra labiausiai individualizuota – vieni žaidėjai ją jaučia labiau, kiti beveik visai ne. Gauti rezultatai rodo, kad padelio tenisą sportuojantys suaugusieji beveik nejaučia nusivylimo sportine veikla, abejonių dėl sportavimo tęstinumo ar visiško motyvacijos praradimo. Tai patvirtina silpną nemotyvuotumo raišką tyrimo imtyje.

Siekiant nustatyti sociodemografinių veiksnių sąsajas su padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų motyvacija sportinei veiklai, buvo atlikta grupių palyginimo analizė pagal lytį, amžiaus grupes, dalyvavimą varžybose ir padelio žaidimo patirtį.

Gauti rezultatai leidžia teigti, kad padelio tenisą sportuojantys suaugusieji, nepriklausomai nuo lyties, trenerių taikomus mokymo metodus suvokia panašiai (žr. 11 lent.). Vis dėlto lyčių palyginimas atskleidė statistiškai reikšmingą skirtumą nemotyvuotumo poskalėje ($p = 0,002$): moterų nemotyvuotumo rodikliai buvo aukštesni ($M = 1,68$; $SD = 0,89$) nei vyrų ($M = 1,28$; $SD = 0,47$). Nepaisant nustatyto statistinio reikšmingumo, praktinė šio skirtumo reikšmė išlieka nedidelė, nes abiejų lyčių nemotyvuotumo rodikliai buvo žemi.

Šie rezultatai iš dalies sutampa su Bilić ir kt. (2025) tyrimo išvadomis, kuriose taip pat nustatyti minimalūs lyčių skirtumai rekreaciniais tikslais padelio tenisą sportuojančių asmenų motyvacijos struktūroje

11 lentelė. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos (SMS-I) poskalių palyginimas pagal lytį

Sportavimo motyvacijos poskalė	Vyrai (n=59) M (SD)	Moterys (n=94) M (SD)	p	Reikšm.
SMS-I – VM Sužinoti	5,91 (0,77)	5,84 (0,88)	0,686	n.s.
SMS-I – VM Tobulumo siekimas	5,86 (0,76)	5,79 (0,87)	0,514	n.s.
SMS-I – VM Patirti	5,56 (0,68)	5,41 (0,92)	0,522	n.s.
SMS-I – IM Identifikuotis, susitapatinti	5,33 (0,84)	5,03 (1,07)	0,056	n.s.
SMS-I – IM Nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas	5,55 (0,76)	5,46 (1,07)	0,985	n.s.
SMS-I – IM Tiesioginis išorinis reguliavimas	2,96 (0,96)	2,78 (1,07)	0,231	n.s.
SMS-I – Nemotyvuotumas	1,28 (0,47)	1,68 (0,89)	0,002	**

Pastaba: ** $p < 0,01$; n.s. – statistiškai nereikšminga.

Tyrimo rezultatai parodė, kad statistiškai reikšmingų sąsajų tarp skirtingo amžiaus grupių padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos poskalių nenustatyta (visi $p > 0,05$) (žr. 12 lent.). Vis dėlto pastebėta tendencija, kad vyresni sportuojantieji pasižymėjo šiek tiek aukštesniais vidinės motyvacijos rodikliais. Pavyzdžiui, VM Tobulumo siekimo poskalėje aukščiausias tiriamųjų pritarimas nustatytas 46 m. ir vyresnių grupėje ($M = 6,01$; $SD = 0,84$), o žemiausias – 24–34 m. grupėje ($M = 5,67$; $SD = 0,91$). Panaši tendencija pastebėta ir VM Patirti poskalėje, kur vyresni sportuojantieji pasižymėjo aukštesniais rodikliais ($M = 5,69$; $SD = 0,87$) nei jaunesni tiriamieji ($M = 5,29$; $SD = 0,84$).

Tuo tarpu jaunesni sportuojantieji šiek tiek aukščiau vertino tiesioginį išorinį reguliavimą ($M = 2,97$; $SD = 1,09$) bei pasižymėjo didesniais nemotyvuotumo rodikliais ($M = 1,64$; $SD = 0,82$) nei 46 m. ir vyresni tiriamieji (atitinkamai $M = 2,69$; $SD = 0,98$ ir $M = 1,42$; $SD = 0,71$). Tai leidžia daryti prielaidą, kad vyresni padelio tenisą sportuojantys suaugusieji gali būti labiau orientuoti į vidinį pasitenkinimą sportine veikla, o jaunesni sportuojantieji – kiek labiau išoriniams sportavimo motyvams. Panašias tendencijas pateikė Brunet ir Sabiston (2011), kurios nustatė, kad autonominė motyvacija (vidinė motyvacija ir identifikuota reguliacija) yra labiau būdinga vyresnio amžiaus suaugusiesiems, o jaunesni sportuojantieji dažniau pasižymi išorinės reguliacijos formomis.

12 lentelė. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos (SMS-I) poskalių palyginimas skirtingose amžiaus grupėse

Sportavimo motyvacijos poskalės	24–34 m. (n = 37)M (SD)	35–45 m. (n = 103)M (SD)	46 m. ir daugiau (n = 13)M (SD)	r	p
VM Sužinoti	5,68 (0,89)	5,93 (0,83)	5,98 (0,83)	0,10	0,211
VM Tobulumo siekimas	5,67 (0,91)	5,85 (0,80)	6,01 (0,84)	0,11	0,172
VM Patirti	5,29 (0,84)	5,51 (0,83)	5,69 (0,87)	0,12	0,141
IM Identifikuotis, susitapatinti	4,95 (1,05)	5,20 (0,98)	5,31 (1,01)	0,09	0,257
IM Nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas	5,31 (1,04)	5,55 (0,93)	5,63 (0,89)	0,08	0,301
IM Tiesioginis išorinis reguliavimas	2,97 (1,09)	2,81 (1,01)	2,69 (0,98)	–0,06	0,438
Nemotyvuotumas	1,64 (0,82)	1,49 (0,76)	1,42 (0,71)	–0,09	0,284

Pastaba: VM – vidinė motyvacija; IM – išorinė motyvacija.

Vis dėlto šiame tyrime nustatytos sąsajos buvo silpnos, todėl galima teigti, kad amžius neturėjo reikšmingos įtakos padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijai.

Dalyvavimo varžybose grupių palyginimas (Mann-Whitney U testas) parodė, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp varžybose dalyvaujančių ir nedalyvaujančių padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos poskalių nenustatyta (visi $p > 0,05$) (žr. 13 lent.).

13 lentelė. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos (SMS-I) poskalių palyginimas pagal dalyvavimą varžybose

Sportavimo motyvacijos poskalės	Dalyvauja (n=49) M (SD)	Nedalyvauja (n=104) M (SD)	r	p
VM Sužinoti	5,95 (0,91)	5,82 (0,80)	0,10	0,237
VM Tobulumo siekimas	5,90 (0,89)	5,78 (0,80)	0,09	0,268
VM Patirti	5,59 (0,88)	5,42 (0,82)	0,09	0,274
IM Identifikuotis, susitapatinti	5,30 (1,08)	5,08 (0,95)	0,11	0,156
IM Nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas	5,54 (1,09)	5,47 (0,90)	0,06	0,487
IM Tiesioginis išorinis reguliavimas	3,04 (1,09)	2,76 (0,99)	0,13	0,121
Nemotyvuotumas	1,38 (0,53)	1,59 (0,87)	0,10	0,229

Nustatyta tendencija, kad varžybose dalyvaujantys padelio teniso sportininkai pasižymėjo šiek tiek aukštesniais vidinės motyvacijos rodikliais: VM Sužinoti ($M = 5,95$; $SD = 0,91$), VM Tobulumo siekimo ($M = 5,90$; $SD = 0,89$) ir VM Patirti ($M = 5,59$; $SD = 0,88$) poskalėse, lyginant su varžybose nedalyvaujančiais asmenimis. Taip pat varžybose dalyvaujantys tiriamieji šiek tiek aukščiau vertino tiesioginį išorinį reguliavimą ($M = 3,04$; $SD = 1,09$), o nedalyvaujantieji pasižymėjo kiek didesniais nemotyvuotumo rodikliais ($M = 1,59$; $SD = 0,87$).

Vis dėlto nustatyti ryšio dydžiai buvo labai silpni ($r = 0,06$ – $0,13$), todėl galima teigti, kad dalyvavimas padelio varžybose neturėjo reikšmingų sąsajų su tiriamųjų sportavimo motyvacija.

Nors varžybose dalyvaujantys žaidėjai demonstravo šiek tiek aukštesnius vidinės motyvacijos vidurkius (pvz., VM Sužinoti: $M = 5,95$ vs. $M = 5,82$) ir iniciatyvą skatinančių metodų suvokimo vidurkius ($M = 2,33$ vs. $M = 2,19$), šie skirtumai nebuvo statistiškai reikšmingi.

14 lentelė. **Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos (SMS-I) poskalių palyginimas pagal padelio žaidimo patirtį**

Sportavimo motyvacijos poskalės	Iki 1 m. (n=22) M (SD)	1–3 m. (n=107) M (SD)	3+ m. (n=24) M (SD)	H	p
VM Sužinoti	5,91 (0,59)	5,82 (0,90)	6,01 (0,70)	0,354	0,838
VM Tobulumo siekimas	5,89 (0,61)	5,79 (0,87)	5,86 (0,81)	0,019	0,991
VM Patirti	5,44 (0,62)	5,45 (0,91)	5,59 (0,68)	0,310	0,857
IM Identifikuotis, susitapatinti	4,88 (0,98)	5,17 (1,03)	5,29 (0,83)	1,977	0,372
IM Nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas	5,53 (0,85)	5,44 (1,04)	5,68 (0,69)	0,143	0,931
IM Tiesioginis išorinis reguliavimas	2,77 (1,18)	2,82 (0,97)	3,01 (1,15)	0,700	0,705
Nemotyvuotumas	1,75 (0,89)	1,48 (0,76)	1,51 (0,76)	5,037	0,081

Patirties grupių palyginimas atskleidžia įdomią tendenciją nemotyvuotumo poskalėje: pradedantieji žaidėjai (iki 1 metų) demonstravo aukštesnius nemotyvuotumo rodiklius ($M = 1,75$) nei vidutinės ($M = 1,48$) ar didelės patirties žaidėjai ($M = 1,51$), nors skirtumas nebuvo statistiškai reikšmingas ($H = 5,037$; $p = 0,081$). Tai galėtų reikšti, kad naujieji žaidėjai dar formuoja savo motyvacijos struktūrą ir yra labiau linkę abejoti savo dalyvavimu.

Apibendrinant demografinių grupių palyginimo rezultatus, galima teigti, kad sociodemografiniai veiksniai – lytis, dalyvavimas varžybose ir padelio žaidimo patirtis – daro labai ribotą poveikį tiek sportuojančiųjų suvokiamiems trenerio mokymo metodams, tiek

sportavimo motyvacijai. Šis radinys patvirtina Bilić et al. (2025) nustatytą padelio universalumo principą – ši sporto šaka pritraukia panašios motyvacijos struktūros žmones, nepriklausomai nuo jų sociodemografinių charakteristikų.

3.3. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų ir sportavimo motyvacijos sąsajos

Prieš atliekant statistinę analizę buvo įvertintas tiriamų poskalių duomenų pasiskirstymo normalumas taikant Shapiro–Wilko testą (Field, 2018). Nustatyta, kad analizuotų poskalių duomenų pasiskirstymas statistiškai reikšmingai skyrėsi nuo normaliojo skirstinio ($p < 0,05$), todėl tolesnei duomenų analizei taikyti neparametriniai statistiniai metodai. Normalumo tikrinimo rezultatai pateikiami 15 lentelėje.

15 lentelė. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų (CUTEMS) ir sportavimo motyvacijos (SMS-I) poskalių normalumo tikrinimo rezultatai (Shapiro–Wilko testas, $N = 153$)

Poskalė	W	p	Pasiskirstymas
CUTEMS – Reprodukciniai	0,962	$< 0,001$	Ne normalus
CUTEMS – Probleminis sprendimas	0,955	$< 0,001$	Ne normalus
CUTEMS – Iniciatyvą skatinantys	0,862	$< 0,001$	Ne normalus
SMS-I – VM Sužinoti	0,920	$< 0,001$	Ne normalus
SMS-I – VM Tobulumo siekimas	0,927	$< 0,001$	Ne normalus
SMS-I – VM Patirti	0,963	$< 0,001$	Ne normalus
SMS-I – IM Identifikuota	0,940	$< 0,001$	Ne normalus
SMS-I – IM Nesąmoningai priimta	0,882	$< 0,001$	Ne normalus
SMS-I – IM Tiesioginė	0,982	0,038	Ne normalus
SMS-I – Nemotyvuotumas	0,717	$< 0,001$	Ne normalus

Sąsajoms tarp padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų (CUTEMS) ir sportavimo motyvacijos (SMS-I) poskalių nustatyti taikyta Spearman koreliacinė analizė. Statistinio reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$. Koreliacijos stiprumo vertinimui taikyti Cohen (1988) kriterijai: silpna – $r < 0,30$, vidutinė – $r = 0,30–0,50$, stipri – $r > 0,50$. Koreliacinės analizės rezultatai pateikiami 16 lentelėje.

16 lentelė. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamų trenerio taikomų mokymo metodų ir sportavimo motyvacijos poskalių sąsajos (N = 153)

SMS-I poskalė	Reprodukciniai metodai	Probleminio sprendimo metodai	Iniciatyvą skatinantys metodai
VM – Sužinoti	0,198*	–0,021	–0,024
VM – Tobulumo siekimas	0,308**	0,103	0,070
VM – Patirti	0,310**	0,188*	0,174*
IM – Identifikuota	0,210**	–0,055	–0,061
IM – Nesąmoningai priimta	0,036	–0,065	0,109
IM – Tiesioginė	–0,009	–0,015	0,031
Nemotyvuotumas	0,077	0,205*	0,365**

Pastaba: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$. VM – vidinė motyvacija; IM – išorinė motyvacija.

Reprodukinių mokymo metodų poskalė demonstravo statistiškai reikšmingas teigiamas sąsajas su keliomis padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos dimensijomis. Nustatytos vidutinio stiprumo teigiamos koreliacijos su VM Tobulumo siekimo ($r_s = 0,308$; $p < 0,01$) ir VM Patirti ($r_s = 0,310$; $p < 0,01$) poskalėmis. Silpnesnės, tačiau taip pat statistiškai reikšmingos sąsajos nustatytos su VM Sužinoti ($r_s = 0,198$; $p < 0,05$) bei IM Identifikuotos reguliacijos poskale ($r_s = 0,210$; $p < 0,01$).

Gauti rezultatai leidžia teigti, kad padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiami reprodukciniai mokymo metodai, grindžiami trenerio vadovavimu, technikos demonstravimu bei užduočių atlikimo kontrole, gali būti susiję su sportuojančiųjų siekiu tobulėti, patirti pasitenkinimą sportine veikla bei suvokti sportavimo naudą asmeniniam tobulėjimui. Tokios sąsajos teoriškai gali būti aiškinamos tuo, kad aiški treniruočių struktūra ir konkretus grįžtamasis ryšys stiprina sportuojančiųjų kompetencijos jausmą. Tuo tarpu su išorinės motyvacijos kontroliuojančiomis formomis – IM Nesąmoningai priimta, IM Tiesioginė bei Nemotyvuotumo poskalėmis – reprodukciniai metodai statistiškai reikšmingų sąsajų neturėjo (visi $p > 0,05$).

Probleminio sprendimo mokymo metodai statistiškai reikšmingai siejosi su padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų VM Patirti ($r_s = 0,188$; $p < 0,05$) ir Nemotyvuotumo ($r_s = 0,205$; $p < 0,05$) poskalėmis. Teigiama sąsaja su VM Patirti rodo, kad probleminio sprendimo metodai gali būti susiję su didesniu emociniu įsitraukimu, smalsumu bei teigiamomis sportinėmis patirtimis. Tai atitinka teorines prielaidas, jog sportuojančiųjų aktyvus įtraukimas į situacijų analizavimą ir sprendimų paiešką gali skatinti didesnę susidomėjimą sportine veikla. Vis dėlto nustatyta teigiama probleminio sprendimo metodų sąsaja su nemotyvuotumu laikytina netikėtu rezultatu.

Galima prielaida, kad daliai padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sudėtingesnės probleminės užduotys gali kelti nepasitikėjimą savo gebėjimais, ypač stokojant ankstesnės sportinės patirties ar aiškesnio trenerio vadovavimo. Taip pat tikėtina, kad ne visiems sportuojantiems probleminio sprendimo metodai yra vienodai priimtini ar motyvuojantys. Su kitomis motyvacijos poskalėmis probleminio sprendimo metodai statistiškai reikšmingų sąsajų neturėjo.

Iniciatyvą skatinantys mokymo metodai statistiškai reikšmingai siejosi su padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų VM Patirti ($r_s = 0,174$; $p < 0,05$) bei Nemotyvuotumo poskale ($r_s = 0,365$; $p < 0,01$). Pastaroji koreliacija buvo stipriausia visoje analizėje. Rezultatai rodo, kad sportuojantieji, kurie dažniau suvokė trenerius taikančius iniciatyvą skatinančius metodus, pasižymėjo aukštesniais nemotyvuotumo rodikliais.

Gauti rezultatai prieštarauja teorinėms apsisprendimo teorijos prielaidoms, pagal kurias sportuojančiųjų savarankiškumas ir autonomija turėtų būti susiję su aukštesne vidine motyvacija. Vis dėlto galima daryti prielaidą, kad rekreacinio padelio kontekste daliai suaugusiųjų pernelyg didelis savarankiškumas treniruotėse gali kelti neapibrėžtumo jausmą, mažinti pasitikėjimą savo gebėjimais ar didinti poreikį aiškesniam trenerio vadovavimui. Tikėtina, kad dalis padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų iš trenerio tikisi didesnės struktūros, technikos demonstravimo ir konkrečių nurodymų, todėl iniciatyvos perdavimas sportuojančiajam ne visuomet suvokiamas kaip motyvuojantis veiksnys. Su kitomis motyvacijos dimensijomis iniciatyvą skatinantys metodai statistiškai reikšmingų sąsajų neturėjo.

Apibendrinant galima teigti, kad padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiami reprodukciniai mokymo metodai daugiausia siejosi su vidinės motyvacijos dimensijomis, tuo tarpu probleminio sprendimo bei iniciatyvą skatinančių metodų sąsajos su motyvacija buvo silpnesnės ir ne visuomet atitiko teorines prielaidas. Gauti rezultatai leidžia manyti, kad padelio teniso treniruotėse sportuojantieji gali būti labiau linkę vertinti aiškiai struktūruotą ir trenerio vadovaujamą mokymo procesą.

DISKUSIJA

Šio tyrimo tikslas buvo atskleisti trenerio taikomų mokymo metodų ir padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos sąsajas. Gauti empiriniai rezultatai iš dalies patvirtina, iš dalies prieštarauja teorinėms prielaidoms ir ankstesnių tyrimų išvadoms. Toliau tyrimo rezultatai aptariami teoriniame ir empiriniame kontekste, lyginami su kitų autorių tyrimų duomenimis bei aiškinami galimi neatitikimai.

Siekiant geriau suprasti, kokie veiksniai yra susiję su padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų suvokiamais trenerio taikomais mokymo metodais, šiame tyrime buvo analizuojamos šių metodų sąsajos su tiriamųjų sociodemografiniais rodikliais. Tokia analizė yra svarbi, nes moksliniai tyrimai rodo, kad trenerių taikomų mokymo metodų pasirinkimas ir jų suvokimas nėra vienareikšmis ir gali priklausyti nuo sportuojančiųjų individualių savybių bei patirties (Pill et al., 2024).

Sporto pedagogikos mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad trenerių taikomi mokymo metodai daro reikšmingą įtaką sportininkų mokymuisi, tobulėjimui ir patiriamam treniruočių procesui. Tyrimai rodo, kad treneriai dažniausiai taiko reprodukcinis (instrukcinius) metodus, o sportuojančiųjų iniciatyvą skatinantys metodai naudojami rečiau (Cassidy et al., 2008). Tačiau pastaruoju metu vis daugiau dėmesio skiriama sportuojančiojo orientuotiems ir probleminio sprendimo metodams, kurie siejami su gilesniu mokymusi, didesniu savarankiškumu ir aukštesnio lygmens gebėjimų ugdymu (Light, 2008). Be to, mokslininkai pabrėžia, kad skirtingi sportuojančiųjų bruožai, tokie kaip amžius, patirtis ar fizinio aktyvumo lygis, gali būti susiję su tuo, kaip jie suvokia trenerio elgesį ir taikomus mokymo metodus. Nustatyta, kad trenerių elgesys ir mokymo metodai dažnai kinta priklausomai nuo sportininkų patirties, gebėjimų ir treniravimo konteksto (Gilbert & Côté, 2013; Gearity, 2012). Taip pat akcentuojama, kad sportuojančiųjų autonomijos skatinimas ir jų įtraukimas į mokymosi procesą yra susijęs su didesniu įsitraukimu, motyvacija ir geresniais ugdymo rezultatais (Ryan & Deci, 2017; Fraser-Thomas et al., 2005).

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad padelio tenisą sportuojantys suaugusieji dažniausiai suvokia savo trenerį kaip taikantį probleminio sprendimo ($M = 3,41$) ir reprodukcinis metodus ($M = 3,39$), tuo tarpu iniciatyvą skatinantys metodai suvokiami kaip taikomi reikšmingai rečiau ($M = 2,23$). Tai atitinka Demiral ir Nazıroğlu (2024) tyrimo išvadas, kuriame patyrę treneriai ir kūno kultūros mokytojai taip pat dažniausiai taikė reprodukcinis ir probleminio sprendimo metodus, o iniciatyvą skatinantys metodai buvo naudojami rečiausiai. Autoriai šį fenomeną aiškina tuo, kad struktūruoti mokymo metodai leidžia treneriams efektyviau valdyti treniruočių procesą ir užtikrinti techninių įgūdžių perteikimą, kas ypač svarbu ankstyvuosiuose mokymosi

etapuose (Demiral & Nazıroğlu, 2024). Iniciatyvą skatinančių metodų retesnis taikymas yra teoriškai reikšminga išvada – remiantis Mosston ir Ashworth (2008) spektro teorija, šie metodai reikalauja aukštesnio sportininko brandos lygio ir pasirengimo priimti atsakomybę už savo mokymosi procesą. Tyrimo imtyje dominuoja 1–3 metų patirtį turintys žaidėjai (69,9 proc.), kurie dar gali nebūti pasirengę visiškai savarankiškam mokymosi procesui, o tai patvirtina teorinę nuostatą, kad iniciatyvą skatinantys metodai yra efektyvesni su pažengusiais sportuojančiaisiais (Pill et al., 2024).

Kalbant apie sociodemografinių veiksnių sąsajas su mokymo metodų suvokimu, tyrimo rezultatai parodė, kad nei lytis, nei amžius, nei padelio žaidimo patirtis neturėjo statistiškai reikšmingo ryšio su suvokiamais mokymo metodais (visi $p > 0,05$). Tai iš dalies prieštarauja Gilbert ir Côté (2013) nuostatai, kad trenerių elgesys kinta priklausomai nuo sportininkų charakteristikų, tačiau galima tai paaiškinti tuo, kad Lietuvos padelio treneriai dar formuoja savo pedagoginę praktiką. Demiral ir Nazıroğlu (2024) savo tyrime taip pat nustatė, kad trenerių mokymo metodų pasirinkimas labiau priklauso nuo jų pedagoginės filosofijos ir asmeninės patirties nei nuo sportuojančiųjų amžiaus ar lyties.

Vertinant sportavimo motyvacijos raišką, tyrimo rezultatai atskleidė, kad padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų motyvacijos profilis pasižymi ryškiu vidinės motyvacijos dominavimu. Didžiausias tiriamųjų pritarimas nustatytas vidinės motyvacijos sužinoti ($M = 5,86$), vidinės motyvacijos siekti tobulumo ($M = 5,82$) ir vidinės motyvacijos patirti ($M = 5,47$) poskalėse. Šie rezultatai glaudžiai atitinka Bilić et al. (2025) tyrimo duomenis su padelio žaidėjais Kroatijoje, kur vidinė motyvacija taip pat dominavo ($M = 6,04$), o amotyvacija buvo minimali ($M = 1,67$). Abiejų tyrimų duomenys patvirtina apsisprendimo teorijos (Deci & Ryan, 2000) numatytą modelį: laisvanoriškai ir rekreaciniu tikslu sportuojantys asmenys pasižymi aukštu vidinio reguliavimo lygiu. Sistemine sporto motyvacijos apžvalga (Gómez Cardoso et al., 2021, cit. pagal *Frontiers in Psychology*, 2025) taip pat patvirtina, kad vidinė motyvacija, grįsta asmeniniais tikslais, malonumu ir apsisprendimu, turi tvaresnį poveikį sporto dalyvavimui nei išorinė motyvacija.

Reikšmingas yra aukštas nesąmoningai priimtos išorinės reguliacijos poskalės pritarimo lygis ($M = 5,49$), kuris lenkia kai kurias vidinės motyvacijos poskales. Ši motyvacijos forma apsisprendimo teorijoje (Deci & Ryan, 2000) vadinama introjektuota reguliacija – tai reiškia, kad sportavimas yra juntamas kaip vidinis įsipareigojimas, o ne grynai išorinis spaudimas. Kitaip tariant, sportuojantysis jau suvokia sportavimo svarbą kaip asmeniškai reikšmingą, tačiau veiklą dar iš dalies palaiko vidinis spaudimas, o ne laisvas pasirinkimas. Tokia motyvacijos forma būdinga asmenims, kuriems sportavimas tapo gyvenimo būdo dalimi, todėl aukštas šios poskalės įvertis tarp padelio žaidėjų yra suprantamas ir teoriškai pagrįstas.

Žemiausias tiriamųjų pritarimas nustatytas tiesioginės išorinės reguliacijos ($M = 2,85$) ir nemotyvuotumo ($M = 1,52$) poskalėse, patvirtinant, kad išorinė kontrolė ir amotyvacija yra silpnai išreikštos tarp padelio žaidėjų. Demografinių grupių palyginimas atskleidė, kad lytis, dalyvavimas varžybose ir padelio žaidimo patirtis daro labai ribotą poveikį motyvacijos struktūrai. Vienintelis statistiškai reikšmingas skirtumas nustatytas tarp vyrų ir moterų nemotyvuotumo rodikliuose ($p = 0,002$), kur moterų pritarimas buvo aukštesnis ($M = 1,68$) nei vyrų ($M = 1,28$). Tai iš dalies sutampa su Bilić et al. (2025) išvadomis – jų tyrime taip pat nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas pagal lytį tik vienoje iš motyvacijos dimensijų.

Analizuojant trenerio taikomų mokymo metodų ir sportavimo motyvacijos sąsajas, svarbu pažymėti, kad reprodukciniai mokymo metodai teigiamai koreliuoja su vidine motyvacija – ypač su vidinės motyvacijos siekti tobulumo ($r_s = 0,308$; $p < 0,01$) ir vidinės motyvacijos patirti ($r_s = 0,310$; $p < 0,01$) poskalėmis. Tai iš dalies prieštarauja tyrimo hipotezei, pagal kurią reprodukciniai metodai turėjo būti susiję su išorine motyvacija. Remiantis apsisprendimo teorija (Deci & Ryan, 2000), reprodukciniai metodai, suteikdami aiškią struktūrą ir grįžtamąjį ryšį, gali efektyviai tenkinti kompetencijos poreikį – vieną iš trijų pagrindinių vidinės motyvacijos veiksnių. Suaugusiųjų fizinio aktyvumo programose motyvacinis trenerio koučingas, apimantis struktūruotą grįžtamąjį ryšį ir aiškius tikslus, taip pat reikšmingai stiprina vidinę motyvaciją (Craighead et al., 2020). Kilic ir Ince (2021) tyrimai rodo, kad reprodukciniai metodai nebūtinai slopina vidinę motyvaciją – jų poveikis priklauso nuo taikymo konteksto, o tai atitinka Mosston ir Ashworth (2008) ne-versus principą.

Tyrimo metu nustatytas statistiškai stipriausias koreliacinis ryšys – tarp tiriamųjų suvokiamų trenerio taikomų iniciatyvą skatinančių metodų ir nemotyvuotumo ($r_s = 0,365$; $p < 0,01$) – yra netikėčiausias ir teoriškai prieštaringiausias šio tyrimo rezultatas. Pagal apsisprendimo teoriją (Deci & Ryan, 2000) ir Mosston bei Ashworth (2008) spektro logiką, iniciatyvą skatinantys metodai turėtų labiausiai tenkinti autonomijos poreikį ir taip stiprinti vidinę motyvaciją. Tačiau tyrimo duomenys rodo priešingą tendenciją. Galimi keli paaiškinimai: pirma, iniciatyvą skatinantys metodai buvo taikomi neatsižvelgiant į sportuojančiųjų parengtumą, sukeldami neapibrėžtumo jausmą; antra, galimas atvirkštinės priežastingumo efektas – treneriai gali taikyti šiuos metodus tiems žaidėjams, kurie jau rodo mažesnę įsitraukimą. Problemų sprendimo metodų sąsaja su vidinės motyvacijos patirti poskalė ($r_s = 0,188$; $p < 0,05$) yra teoriškai nuosekli, tačiau jų koreliacija su nemotyvuotumu ($r_s = 0,205$; $p < 0,05$) kelia klausimų. Remiantis Light (2008), problemų sprendimo metodus svarbu kalibruoti pagal grupės lygį – per sudėtingos situacijos sukelia nusivylimą ir demotyvaciją.

Lyginant tyrimo rezultatus su kitų mokslininkų atliktais tyrimais, galima išskirti keletą svarbių atitikimų ir neatitikimų. Vidinės motyvacijos dominavimas tarp rekreacinių padelio

žaidėjų nustatytas tiek Bilić et al. (2025) tyrime su 201 Kroatijos žaidėju, tiek šiame tyrime su 153 Lietuvos žaidėjais, kas leidžia daryti išvadą, kad šis bruožas yra universalus nepriklausomai nuo šalies ar kultūros konteksto. Reprodukcinį metodų dažnesnis taikymas atitinka bendrąsias sporto pedagogikos tendencijas, aprašytas Demiral ir Nazıroğlu (2024) tyrime. Tačiau tyrimo hipotezė iš esmės nepasitvirtino – teoriniai ryšiai tarp mokymo metodų tipų ir motyvacijos formų yra sudėtingesni nei teoriškai numatyta ir priklauso nuo konteksto bei sportuojančiųjų patirties.

Interpretuojant tyrimo rezultatus, svarbu atsižvelgti į kelis apribojimus. Pirma, tyrimas atliktas taikant patogiosios atrankos metodą, todėl rezultatai negali būti apibendrinami visai Lietuvos padelio žaidėjų populiacijai – šį ribotumą mini ir Bilić et al. (2025) savo tyrime. Antra, naudotas savęs vertinimo metodas kelia socialinio pageidaujumo riziką – kaip pabrėžia Zuber (2023), savęs vertinimo klausimynai gali būti veikiami atgalinio efekto šališkumo, dėl kurio respondentai linkę atsakyti socialiai priimtinau. Trečia, CUTEMS klausimynas matuoja sportuojančiųjų suvokiamus mokymo metodus, o ne faktinius trenerio veiksmus – Demiral ir Nazıroğlu (2024) pabrėžia reikšmingą atotrūkį tarp trenerių ir sportuojančiųjų suvokimų. Ketvirta, tyrimas nevertino trenerio perspektyvos – kaip pažymi Gearity (2012), sportuojančiųjų ir trenerių suvokimai apie mokymo proceso kokybę dažnai skiriasi, ir tik abiejų perspektyvų įtraukimas leidžia gauti išsamesnį vaizdą.

IŠVADOS

Remiantis tyrimo teorine analize ir empirinių duomenų rezultatais, formuluojamos šios išvados:

1. Teorinė mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad padelio tenisas yra sparčiai besiplečianti socialiai orientuota sporto šaka, kurios struktūriniai ypatumai tiesiogiai veikia mokymo proceso organizavimą ir sportuojančiųjų motyvaciją. Mokymo metodų klasifikacija pagal Mosston ir Ashworth (2008) spektrą, operacionalizuota CUTEMS instrumentu (Kilic & Ince, 2021), sudaro tinkamą teorinį ir metodologinį pagrindą tiriant trenerio pedagoginių sprendimų poveikį sportuojančiojo motyvacijai, grindžiamą apsisprendimo teorijos (Deci & Ryan, 2000) psichologinių poreikių – autonomijos, kompetencijos ir ryšio – tenkinimu.
2. Empirinė apklausa parodė, kad padelio tenisą sportuojantys suaugusieji dažniausiai suvokia savo trenerį kaip taikantį probleminio sprendimo ($M = 3,41$; $SD = 0,78$) ir reprodukcinius metodus ($M = 3,39$; $SD = 0,68$). Iniciatyvą skatinantys metodai suvokiami kaip taikomi reikšmingai rečiau ($M = 2,23$; $SD = 1,20$).
3. Padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų sportavimo motyvacijos profilis pasižymi ryškiu vidinės motyvacijos dominavimu: didžiausias tiriamųjų pritarimas nustatytas vidinės motyvacijos sužinoti ($M = 5,86$), vidinės motyvacijos siekti tobulumo ($M = 5,82$) ir vidinės motyvacijos patirti ($M = 5,47$) poskalėse. Žemiausias tiriamųjų pritarimas nustatytas tiesioginės išorinės reguliacijos ($M = 2,85$) ir nemotyvuotumo ($M = 1,52$) poskalėse. Sociodemografiniai veiksniai daro labai ribotą poveikį padelio tenisą sportuojančių suaugusiųjų motyvacijos struktūrai.
4. Koreliacinė analizė atskleidė statistiškai reikšmingas, tačiau iš dalies teoriškai netikėtas sąsajas tarp mokymo metodų ir sportavimo motyvacijos. Tyrimo hipotezė pasitvirtino tik iš dalies: reprodukciniai metodai teigiamai koreliavo su vidine motyvacija ($r_s = 0,308$ – $0,310$; $p < 0,01$), o ne su išorine, kas aiškinama kompetencijos poreikio tenkinimu per struktūruotą mokymą. Iniciatyvą skatinantys metodai demonstravo statistiškai stipriausią teigiamą koreliaciją su nemotyvuotumu ($r_s = 0,365$; $p < 0,01$), kas prieštarauja teorinei prielaidai ir aiškinamas nepakankamu sportuojančiųjų parengtumu savarankiškam mokymuisi bei galima atvirkštine priežastingumo kryptimi. Probleminio sprendimo metodai reikšmingai koreliavo su vidinės motyvacijos patirti poskalės ($r_s = 0,188$; $p < 0,05$) ir nemotyvuotumo ($r_s = 0,205$; $p < 0,05$) rodikliais.

LITERATURA

- Bilić, Z., Barbaros, P., Dukarić, V., Lovreković, T., & Petrinović, L. (2025). Motivational determinants of recreational padel participation: A comparative analysis across age and gender. *Sports*, 13(11), 377. <https://doi.org/10.3390/sports13110377>
- Cassidy, T., Jones, R. L., & Potrac, P. (2008). Understanding sports coaching: *The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice*. Routledge.
- Castillo-Rodríguez, A., & Alvero-Cruz, J. R. (2019). Physical and physiological characteristics of padel players. A systematic review. *Retos*, 36, 554–561.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., Clemente-Suárez, V. J., Navarro Jimenez, E., & Bustamante-Sánchez, Á. (2025). Training under pressure mirrors competition: Technical-tactical insights from high-level male padel players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1505817. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1505817>
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., & Muñoz Marín, D. (2019). Exploring game dynamics in padel: Implications for assessment and training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(7), 1971–1977.
- Craighead, D. H., King, K. E., Freeberg, K. A., McAllister, M. J., & Sheridan, S. M. (2020). Motivational interviewing coaching interventions and physical activity in adults. *American Journal of Health Behavior*, 44(4), 450–462. <https://doi.org/10.5993/AJHB.44.4.9>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian. Psychology*, 49(3), 182–185.
<https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Demiral, S., & Nazıroğlu, H. (2024). Investigation of teaching styles used by coaches and physical education teachers. *Physical Education of Students*, 28(1), 12–21.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- FIP – Tarptautinė padelio federacija. (2024). Official rules of padel. <https://www.padelfip.com>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40.
- García-Giménez, A., Pradas de la Fuente, F., Castellar-Otín, C., & Carrasco-Páez, L. (2020). Performance outcome measures in padel: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4395.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19074395>
- Gearity, B. T. (2012). Poor teaching by the coach: A phenomenological description from athletes' experience. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(1), 79–96.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2010.548064>
- Gil-Arias, A., Harvey, S., Cañadas, M., & Práxedes, A. (2021). Impact of a hybrid TGfU-Teaching Styles instructional unit on game performance, knowledge and motivation of physical education students. *European Physical Education Review*, 27(3), 660–679.
- Gilbert, W., & Côté, J. (2013). Defining coaching effectiveness: A focus on coaches' knowledge. In P. Potrac, W. Gilbert, & J. Denison (Eds.), *Routledge handbook of sports coaching* (pp. 147–159). Routledge.
- Giménez-Egido, J. M., Ortega-Toro, E., Verdu, I., Ortega, E., & Cejudo, A. (2021). Effect of rules modification on technical-tactical indicators in competition in padel. *Frontiers in Psychology*, 12, 642725. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642725>

- Grajauskas, L. (2008). Lietuviškos sporto motyvacijos skalės kai kurios psichometrinės charakteristikos. *Sporto mokslas*, 2(52), 46–51.
- Grajauskas, L., & Razmaitė, D. (2017). Sporto motyvacijos skalė SMS-I: Lietuviškos versijos psichometrinės charakteristikos. *Sporto mokslas*, 1(87), 38–44.
- Guijarro-Herencia, J., Mainer-Pardos, E., Gadea-Uribarri, H., Roso-Moliner, A., & Lozano, D. (2023). Conditional performance factors in padel players: A mini review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5., 23.
- Jones, R. L., Kingston, K., & Stewart, C. (2018). *An introduction to sports coaching: Connecting theory to practice* (3rd ed.). Routledge.
- Kilic, K., & Ince, M. L. (2019). Validity and reliability of the Turkish version of the Coaches' Use of Teaching Methods Scale. *International Journal of Sport Psychology*, 50(4), 337–354.
- Kilic, K., & Ince, M. L. (2021). Development of the Coaches' Use of Teaching Methods Scale (CUTEMS). *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(4), 922–933.
- Kim, J., & Choi, H. (2024). Autonomy-supportive coaching and athlete outcomes: A meta-analytic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 71, 102584. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102584>
- Light, R. L. (2008). Complex learning theory – Its epistemology and its assumptions about learning: Implications for physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(1), 21–37.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2009). Athlete burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(6), 785–805. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.6.785>
- Martín-Miguel, I., Escudero-Tena, A., Muñoz, D., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2023). Performance analysis in padel: A systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 89, 213–230. <https://doi.org/10.5114/jhk/168640>

- Meany, M. (2023). Coaching effectiveness and the coach–athlete relationship. In R. Thelwell & M. Dicks (Eds.). *Professional advances in sports coaching* (pp. 15–32). Routledge.
- Mossman, G. J., Cronin, L. D., & Masters, R. S. W. (2024). Autonomy support, basic psychological needs satisfaction, and well-being in sport: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 72, 102622. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102622>
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (1st online ed.). Spectrum Institute for Teaching and Learning.
- Muñoz, A., Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B. J., & Cañas, J. (2020). A systematic review of padel: Conclusions and future perspectives. *Journal of Human Kinetics*, 75(1), 263–279. <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0043>
- Muñoz, D., Toro-Román, V., Vergara, I., Romero, A., Fernández de Ossó Fuente, A. I., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2022). Analysis of the gold point and its relationship with performance in male and female professional padel players. *Retos*, 45, 275–281. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92388>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>

- Pill, S., SueSee, B., & Collier, C. (2024). Mosston and Ashworth's Spectrum of Teaching Styles: Reviewing the literature and updating its relevance to physical education and sport coaching. *European Physical Education Review*, 30(1), 120–139.
<https://doi.org/10.1177/1356336X231167539>
- Razmaitė, D., & Grajauskas, L. (2021). The relationship between the teaching style of swimming coaches and their athletes' motivation for sport. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, 4, 439–447.
<https://doi.org/10.17770/sie2021vol4.6414>
- Roberts, G. C. (2021). *Competence motivation theory in sport and exercise*. In G. C. Roberts & D. C. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (4th ed., pp. 57–104). Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sánchez-Alcaraz, B. J., Muñoz, D., Grijota, F. J., & Courel-Ibáñez, J. (2022). Padel: A review of the scientific literature. *Journal of Human Kinetics*, 81(1), 9–19.
<https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0002>
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2014). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 411–433.
<https://doi.org/10.1348/000709904X22359>
- Šakinis, D., & Paulauskas, R. (2025). Teniso ir padelio žaidimų veiklos analizė bei charakteringi bruožai. *Sporto mokslas*, 1(107), 5–12.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International*

Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9, 78.

<https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>

Vallerand, R. J. (2007). *A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity*. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255–279). Human Kinetics.

Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142–169.

<https://doi.org/10.1080/10413209908402956>

Zuber, C. (2023). Self-report measures in sport psychology: Advantages, challenges, and recommendations. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 53(2), 145–158.

