

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS  
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS  
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

**Mantas Valčiukaitis**

Kūno kultūros ir sporto edukologijos (specializacija – Sporto vadyba) magistro studijų  
programos II kurso studentas

**DZIUDO TRENERIŲ VEIKSMAI VALDANT SPORTININKŲ PRIEŠVARŽYBINĘ  
PSICHINĘ BŪSENĄ**

Magistro darbas

Darbo vadovas  
lekt. dr. A.Stočkus

Originalus autorinis darbas

---

(studento parašas)

Šiauliai, 2015

# TURINYS

SANTRAUKA .....	2
SUMMARY .....	3
SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS .....	4
ĮVADAS .....	6
1. TEORINIAI DZIUDO TRENERIŲ VEIKSMŲ APSEKTAI SPORTININKŲ PRIEŠVARŽYBINIAME LAIKOTARPYJE .....	9
1.2. Dvikovos sporto šakų sportininkų psichologinio rengimo charakteristika .....	9
1.3. Emocinė sportininkų būseną priešstartiniu laikotarpiu ir jos ypatumai .....	13
1.4. Psichologinis klimatas sportinės veiklos kontekste .....	16
1.5. Streso, baimės, nerimo raiška priešvaržybiniame laikotarpyje .....	18
1.6. Programa ir metodai stipriam nerimui, stresui įveikti .....	26
1.7. Trenerių vaidmens ypatumai sportininkų priešvaržybiniame laikotarpyje .....	27
1.7.1. Sporto pedagogo kompetencijos .....	27
1.7.2. Vadovavimas sportinės veiklos kontekste .....	28
1.7.3. Trenerio pedagoginiai, profesiniai gebėjimai ir jų svarba sportininkų .rengimo valdyme .....	30
1.7.4. Trenerio ir sportininko tarpasmeninių santykių ypatumai .....	35
2. DZIUDO TRENERIŲ VEIKSMAI VALDANT SPORTININKŲ PRIEŠVARŽYBINĘ PSICHINĘ BŪSENĄ TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS .....	41
2.1. Tyrimo metodologija ir organizavimas .....	41
2.2. Tyrimo etika .....	42
2.3. Tiriamųjų charakteristika .....	43
3. DZIUDO TRENERIŲ VEIKSMAI SPORTININKŲ PRIEŠVARŽYBINĖS PSICHINĖS BŪSENOS VALDYMO KOKYBINIO TYRIMO REZULTATAI IR ANALIZĖ .....	45
3.1. Sporto pedagogų psichologijos žinios .....	45
3.2. Psichologinio rengimo svarba sportininkų varžybiniame veikloje .....	47
3.3. Dziudo trenerių vaidmuo ir veiksmai priešvaržybiniu laikotarpiu .....	49
3.4. Trenerio darbo ypatybės dirbant su skirtingo meistriškumo sportininkais .....	53
DISKUSIJA .....	55
IŠVADOS .....	57
REKOMENDACIJOS .....	58
LITERATŪRA .....	59
PRIEDAI .....	64

## SANTRAUKA

Siekiant aukštų sportinių rezultatų sportininko ir trenerio sėkmė priklauso nuo pilnaverčio kompleksinio ir kryptingo sportinio rengimo bei gerų tarpusavio santykių. Ne tik pats sportininkas, bet ir jo treneris gali padėti optimizuoti priešvaržybinę psichinę būseną. Tačiau neretai trenerių veiksmai prieš varžybas neigiamai veikia sportininko emocijas prieš startą. Todėl trenerių veiksmy ir vaidmens sportininkų priešvaržybinės būsenos optimizavimui problema tampa dar aktualesnė.

Tyrimo probleminis klausimas – kokie yra dziudo trenerių veiksmai sportininkų priešvaržybinės psichinės būsenos valdyme?

Tyrimo objektas – dziudo trenerių veiksmai sportininkų priešvaržybinės psichinės būsenos valdyme.

Tyrimo tikslas – nustatyti dziudo trenerių veiksmus valdant sportininkų priešvaržybinę psichinę būseną.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti dziudo trenerių dalykinę psichologinę kompetenciją;
2. Nustatyti dziudo trenerių veiksmus siekiant optimizuoti sportininkų priešvaržybinę psichinę būseną;
3. Atskleisti dziudo trenerių naudojamus sportininkų priešvaržybinės psichinės būsenos optimizavimo būdus;

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas; kokybinis tyrimas – pusiau struktūruotas interviu metodas; aprašomasis (narrative) metodas.

Atlikus tyrimą gautos išvados atskleidė, kad dziudo treneriai dalykinę psichologinę kompetenciją yra įgiję iš dalies. Treneriai domisi sporto psichologija, tačiau turimos žinios yra sukauptos patirties dėka (praktikoje), trūksta konkrečių mokslo patikrintų žinių.

Siekiant optimizuoti sportininkų priešvaržybinę psichinę būseną, treneriai vykdo pokalbius su sportininkais, siekia išskirti aiškius varžybų ir treniruočių tikslus bei sudaryti varžybų planą atleto emocinei būsenai stabilizuoti.

Priešvaržybiniu laikotarpiu trenerių naudojami psichinės būsenos optimizavimo būdai pasireiškia atletų padrąsinimu, neigiamų minčių nukreipimu, įtaiga sportininkams.

Darbo pabaigoje pateiktos metodinės rekomendacijos dziudo treneriams ir dziudo federacijai.

## **SUMMARY**

### **Judo Coaches' Actions for Controlling the Pre-Competition Mental State of the Judoists**

Aiming at high sports results, success of a sportsman and a coach depends on comprehensive complex and purposeful sportive preparation and good relationship between sportsman and coach. Not only a sportsman himself/herself but also his/her coach can help optimise pre-competition psychic condition. However, often coaches' actions carried out before competitions make a negative impact on sportsman's emotions before the start. Therefore, coaches' actions and role in optimisation of sportsmen's pre-competition condition becomes an increasingly relevant problem.

The problem question of the research: what are the judo coaches' actions in management of sportsmen's pre-competition psychic condition?

The research object is the actions of judo coaches in management of sportsmen's pre-competition psychic condition.

The aim of the research is to estimate judo coaches' actions in management of sportsmen's pre-competition psychic condition.

Research objectives:

1. To estimate subject-related psychological competence of judo coaches;
2. To explore judo coaches' actions striving to optimise sportsmen's pre-competition psychic condition;
3. To reveal methods of optimisation of sportsmen's pre-competition psychic condition applied by judo coaches.

Research methods: analysis and generalisation of scientific literature; qualitative research – a method of a semi-structured interview; narrative method.

Having carried out the research, the conclusions revealed that judo coaches had partially gained subject-related psychological competence. Coaches are interested in sport psychology; however, the obtained knowledge has been accumulated due to experience (through practice), they lack particular knowledge justified by science.

Aiming to optimise sportsmen's pre-competition psychic condition, coaches hold conversations with sportsmen, strive to set clear aims of competitions and training as well as to make a timetable of competitions to stabilise athlete's emotional condition.

Methods used by coaches for optimisation of the psychic condition in the pre-competition period manifest through encouragement of athletes, elimination of negative thoughts, suggestiveness.

At the end of the paper, methodical recommendations to judo coaches and the Judo Federation are provided.

## SAVOKŲ ŽODYNĖLIS

1. **Treneris** – tai kvalifikuotas sporto pedagogas, turintis teisę rengti sportininkus varžyboms, mokantis, auklėjantis sportininkus per pratybas ir varžybas (Stonkus, 2003).
2. **Trenerio kompetencija** yra gebėjimas atlikti treniravimo veiklą, turėti jai pakankamai žinių, įgūdžių, energijos, gerai dirbti ir išmanyti veiklos technologiją (Karoblis, 2003).
3. **Sportininkas** – žmogus sistemingai ir nuolat besitreniruojantis, dalyvaujantis sporto varžybose, siekiantis kuo geresnių sportinių rezultatų, nuosekliai didinantis savo sportinį meistriškumą (Stonkus, 2002).
4. **Dziudo** – tautinės japonų imtynės, virtusios sporto šaka. Imamasi ant kilimo (tatamio); jo dydis 14x14 m, su pažymėtu 9x9 arba 8x8 kovos plotu. Imtis trunka: vyrų – 5 min., moterų – 4 min. gryno laiko. Laimi sportininkas, techniškai parbloškęs varžovą ant nugaros, išlaikęs jį 20 sek. nugarą prispaustą prie kilimo arba skausmingais rankų, kaklo veiksmiais privertęs pasiduoti. Atsirado 1882 m. Japonijoje. Lietuvoje kultivuojamas nuo 1968 m. (Stonkus, 2002).
5. **Atletas** – vienos arba kelių šakų sportininkas, nuolat dalyvaujantis varžybose (Stonkus, 2002).
6. **Veiksmas** – savarankiškas psichikos reguliuojamo aktyvumo (elgesio, veiklos) vienetas, kuriuo siekiama konkretaus tikslo (Stonkus, 2002).
7. **Valdymas** – techninių, socialinių, pedagoginių, psichologinių ir biologinių vyksmų tikslingas kreipimas, siekiant optimalių rezultatų ir kartu atsižvelgiant į tų vyksmų ypatumus, dėsningumus (Stonkus 2002).
8. **Vadovavimas** – žmogaus veikla, kuria keliami tikslai individui ar kolektyvui, planuojamas ir organizuojamas darbas. Trenerio vadovavimo veiksmingumą lemia jo asmenybė: pasaulėžiūros branda, dalykinė kompetencija, asmeninis pavyzdys, organizaciniai gebėjimai, santykių su žmonėmis stilius (Stonkus, 2002).
9. **Emocija** – konkrečioje situacijoje aktualus jausmas, stiprinantis ar silpninantis, organizuojantis ar dezorganizuojantis žmogaus veiklą ar elgesį (Jovaiša, 1993).
10. **Psichinė būseną** — psichinės veiklos požymių, apibūdinančių jos būvį esamu metu, visuma: nuotaika, emociniai išgyvenimai, didelis energijos pakilimas arba smukimas, psichinė įtampa (Stonkus, 2002).
11. **Priešvaržybinė būseną**, t. y. asmenybės ir būsimo įvykio – varžybų tarpusavio sąveika, kurią lemia daugelis vidinių ir išorinių veiksnių. Tai sportininko organizmo psichofizinis nusiteikimas artėjančioms varžyboms ir prisitaikymas, pasireiškiantis psichiniais pokyčiais (noru startuoti, tikėjimu pasiekti kuo geresnį rezultatą), suaktyvėjusia kraujotaka, kvėpavimo, medžiagų apykaitos sistemų veikla (Stonkus, 2002).

12. **Psichologinis sportininko rengimas** – tai jo asmenybės ypatybių (motyvacijos sportuoti, gebėjimo reguliuoti psichinę įtampą, startinę būseną ir pan.) ir psichinių savybių (valios, reagavimo greitumo, suvokimo ir pan.) ugdymas (Stonkus, 2002).

13. **Psichologinis klimatas** – tai savitarpio santykių būklės išraiška, sporto komandos, grupės ir kiekvieno sportininko nuotaika, jo pasitenkinimas ar nepasitenkinimas savo padėtimi (Šniras, Malinauskas, 2014).

14. **Tarpasmeniniai santykiai** – subjektyviai išgyvenami žmonių ryšiai, kurie objektyviai reiškiasi įvairiais vieno su kitu sąveikos būdais (Psichologijos žodynas, 1993).

15. **Bendravimas** – tarpusavio sąveika, sudėtingi, įvairialypiai žmonių kontaktai, atsirandantys iš bendros veiklos. Bendravimas apima keitimąsi informacija, bendros sąveikų strategijos rengimą, kito žmogaus suvokimą ir supratimą (Psichologijos žodynas, 1993).

16. **Kompetencija** – gebėjimas pagal kvalifikaciją, žinias, įgūdžius gerai atlikti veiklą, įgaliotųjų turėjimas ką nors atlikti (Jovaiša, 2007).

17. **DAN** – meistriškumas vertinamas 10 meistriškumo vertinimo laipsnių (DAN). Dziudo 1 – 5 dano meistrai turi teisę juosėti juoda diržą. 6 – 8 daną turintys dziudo meistrai – raudoną/ baltą juostuotą diržą arba juodą diržą. Raudona spalva – tai aukščiausias skiriamasis ženklas. Šios spalvos diržą gali juosėti tik 9 – 10 dano dziudo meistrai (Naužemys, Sinkevičius, 2005).

18. **KYU** – pagal meistriškumo pakopas mokiniai skirstomi: 6 KYU – baltas diržas; 5 KYU – geltonas diržas; 4 KYU – orandžinis diržas; 3 KYU – žalias diržas; 2 KYU – mėlynas diržas; 1 KYU – rudas diržas (Naužemys, Sinkevičius, 2005).

## IVADAS

**Tyrimo aktualumas.** Siekiant aukštų sportinių rezultatų sportininko ir trenerio sėkmė priklauso nuo pilnaverčio kompleksinio ir kryptingo sportinio rengimo bei gerų tarpusavio santykių. Mokslininkai (Mageau, 2003) teigia, kad tarpasmeniniai santykiai turi tiesioginės įtakos sporto komandos rezultatams. Geri sportininkų ir trenerio tarpasmeniniai santykiai teigiamai veikia sportinių veiksmų aktyvumą ir veiksmingumą, didina atsparumą varžybiniam stresui, kuris patiriamas per turnyrus, varžybas (Malinauskas, 2005).

Sportinio rengimo metu teisingi trenerio veiksmai, nurodymai, laiku priimti sprendimai dažniausiai lemia sportininkų sėkmę varžybose. Pasak S. Stonkaus (2003) treneris – tai kvalifikuotas sporto pedagogas, turintis teisę rengti sportininkus varžyboms, mokantis, auklėjantis sportininkus per pratybas ir varžybas. Treneris vykdo sportinio rengimo planavimo ir įgyvendinimo užtikrinimo funkcijas, kartu su atletu nustato trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus, iškelia uždavinius. Treneris turi teisę sportininkams įsakinėti, reikalauti vykdyti įsakymus ir kontroliuoti jų vykdymo kokybę (Šniras, Malinauskas, 2014). Trenerio veiklos specifikoje, didelę reikšmę turi trenerio gebėjimas vadovauti sportininkams. Vadovavimas – žmogaus veikla, kuria keliami tikslai individui ar kolektyvui, planuojamas ir organizuojamas darbas. Trenerio vadovavimo veiksmingumą lemia jo asmenybė: pasaulėžiūros branda, dalykinė kompetencija, asmeninis pavyzdys, organizaciniai gebėjimai, santykių su žmonėmis stilius (Stonkus, 2002). Vienas iš pagrindinių trenerio vadovavimo efektyvumo rodiklių – sportininkų pasiekti varžybų rezultatai, kuriuos užtikrina laiku pasiekta sportinė forma ir tinkama priešvaržybinė psichinė atleto būseną. Priešvaržybinė būseną – asmenybės ir būsimo įvykio – varžybų tarpusavio sąveika, kurią lemia daugelis vidinių ir išorinių veiksnių (Stonkus, 2002). Tai sportininko organizmo psichofizinis nusiteikimas artėjančioms varžyboms ir prisitaikymas, pasireiškiantis psichiniais pokyčiais (noru startuoti, tikėjimu pasiekti kuo geresnį rezultatą), suaktyvėjusia kraujotaka, kvėpavimo, medžiagų apykaitos sistemų veikla (Stonkus, 2002). Ne tik pats sportininkas, bet ir jo treneris gali padėti optimizuoti priešvaržybinę psichinę būseną. Tačiau neretai trenerių veiksmai prieš varžybas neigiamai veikia sportininko emocijas prieš startą. Todėl trenerių veiksmų ir vaidmens sportininkų priešvaržybinės būsenos optimizavimui problema tampa dar aktualesnė.

**Tyrimo probleminis klausimas.** Kokie yra dziudo trenerių veiksmai sportininkų priešvaržybinės psichinės būsenos valdyme?

**Tyrimo objektas** – dziudo trenerių veiksmai sportininkų priešvaržybinės psichinės būsenos valdyme.

**Tyrimo tikslas** – nustatyti dziudo trenerių veiksmus valdant sportininkų priešvaržybines psichines būsenas.

**Uždaviniai:**

1. Nustatyti dziudo trenerių dalykinę psichologinę kompetenciją;
2. Nustatyti dziudo trenerių veiksmus siekiant optimizuoti sportininkų priešvaržybines psichines būsenas;
3. Atskleisti dziudo trenerių naudojamus sportininkų priešvaržybinės psichinės būsenos optimizavimo būdus.

**Tyrimo metodai:**

1. Mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas;
2. Kokybinis tyrimas – pusiau struktūruotas interviu metodas;
3. Aprašomasis (narrative) metodas.

**Teorinės tyrimo nuostatos ir koncepcijos**

- *Mokymosi visą gyvenimą koncepcija* (Mokymosi visą gyvenimą memorandumas, 2001; Jucevičius, Jucevičienė, Janiūnaitė et al., 2003; Gedvilienė, Zuzevičiūtė, 2007) pabrėžia nuolatinę individo kompetencijos plėtotę formalaus, neformalaus ir informalaus (savaiminio) mokymosi procesuose, kurie vyksta individui aptinkant ir naudojant mokymosi aplinkas. Mokymasis visą gyvenimą sporto pedagogui turėtų padėti skatinti aktyvų pilietiškumą, plėtoti įsidarbinimo galimybes, tobulinti švietimo paslaugų kokybę. Sportinio rengimo proceso pagrindinė sąlyga – profesinių gebėjimų lavinimas, nuolatinis tobulėjimas siekiant išnaudoti šiuolaikinius mokslo pasiekimus sportininkų rengimo valdyme.

- *Humanistinės psichologijos teorijos* (Rogers, 2001; Bitinas, 2000; Maslow, 2006) pabrėžia individo unikalumo, vientisumo idėjas. Didžiausia vertybė yra laisvas, sąmoningas žmogus su įgimtais ir įgytais gabumais, pripažįstantis kiekvieno asmens laisvę, pasižymintis kūrybinių galių plėtote, pagarbą sau pačiam ir kitiems žmonėms. Siekdamas realizuoti savo galias, žmogus turi būti nuolat aktyvus ne tik pasaulio, bet ir savo paties atžvilgiu. Remiamasi humanistinės pedagogikos nuostatomis, ugdymo proceso valdymo pagrindas – pedagogų poreikiai, jų savęs vertinimas. Būtina ugdymo(-si) proceso sąlyga – ugdytojo ir ugdytinio bendravimas ir bendradarbiavimas (Bitinas, 2000).



**Tyrimo imtis ir organizavimas.** Siekiant išsiaiškinti dziudo trenerių veiksmus sportininkų priešvaržybiniame laikotarpyje, buvo pasirinktas kokybinis tyrimas – pusiau struktūruotas interviu metodas. Kokybinis tyrimas su kiekvienu treneriu vyko neutralioje aplinkoje, prieš dziudo varžybas. Prieš pradėdant interviu, tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tema bei tikslu. Klausimai užduoti eilės seka, kaip pateikta klausimyne (1 priedas). Tiriamiesiems žinant, interviu buvo įrašinėjamas diktofonu. Interviu procesas trukdavo nuo 8 iki 18 minučių. Visi pokalbiai buvo perkelti į CD diską ir perrašomi į popierinį variantą.

Darbo rengimas vyko trimis etapais:

- Pirmajame darbo rengimo etape (2014-09-01 – 2014-11-03) buvo pasirinkta tema, formuluojami tikslai, uždaviniai, hipotezė, mokslinės literatūros analizė, empirinio tyrimo rengimas.
- Antrajame darbo rengimo etape (2014-11-03 – 2015-02-28) vykdyta interviu apklausa:
  1. 2014-11-21 d. Lietuvos dziudo atviras čempionatas.
  2. 2015-02-26 d. Lietuvos U-23 dziudo čempionatas.
- Trečiajame darbo rengimo etape (2015-03-02 – 2015-05-29) analizuojami tyrimo rezultatai, formuluojamos išvados, rekomendacijos, diskusijos.

**Darbo naujumas ir reikšmingumas.** Analizuojant mokslinę literatūrą teoriniu lygmeniu, pastebėta, jog Lietuvoje trūksta tyrimų, kuriuose būtų analizuojami sporto pedagogų psichologinių kompetencijų ir konkrečių veiksmų, siekiant optimizuoti priešstartinę emocinę būseną, klausimai. Pasigendama tyrimų, kuriuose būtų atskleidžiamos trenerių patirtys, aukščiausių sportinių rezultatų siekimo kontekste.

Praktiniu požiūriu šis tyrimas svarbus siekiant atskleisti sporto pedagogų patirtį bei turimas sporto psichologijos žinias, bei ieškoti efektyviausių priemonių ir metodų efektyviam sportininkų psichologiniam rengimui.

Atlikto tyrimo rezultatai padės atskleisti ir nustatyti trenerių psichologinę kompetenciją bei konkrečius veiksmus priešvaržybinės psichinės būsenos optimizavimui, kurių dėka atsiras galimybė kurti trenerių rengimo ar tobulinimosi programas.

**Darbo struktūra:** darbą sudaro santrauka (lietuvių ir anglų kalba), įvadas, 3 skyriai, išvados, diskusija, rekomendacijos, literatūros sąrašas, priedas. Darbo apimtis 66 puslapiai, jame yra 7 lentelės ir 12 paveikslėlių. Literatūros sąrašą sudaro 88 šaltiniai. Darbo pabaigoje pateikti 2 priedai.

# 1. TEORINIAI DZIUDO TRENERIŲ VEIKSMŲ APSEKTAI SPORTININKŲ PRIEŠVARŽYBINIAME LAIKOTARPYJE

## 1.2. Dvikovos sporto šakų sportininkų psichologinio rengimo charakteristika

Psichologinis sportininko rengimas – tai jo asmenybės ypatybių (motyvacijos sportuoti, gebėjimo reguliuoti psichinę įtampą, startinę būseną ir pan.) ir psichinių savybių (valios, reagavimo greitumo, suvokimo ir pan.) ugdymas (Stonkus, 2002). K. Miškinis (2002) teigia, kad psichologinis rengimas — struktūrinis sporto treniruotės sistemos komponentas, pagrįstas pedagoginiu bei psichoreguliaciniu poveikiu. Jo sėkmė priklauso nuo bendrųjų pedagogikos principų laikymosi: mokymo ir auklėjimo vienovės, sistemingumo, nuoseklumo, tvirtumo ir kt. Kai fizinis, techninis ar taktinis sportininko parengtumas esti panašus, daug lemia žaidėjų psichologinis parengtumas.

Čepulėnas (2001) nurodo, kad sportininkų psichologinis rengimas – tai jų psichomotorikos lavinimas ir psichinių savybių ugdymas.

Psichologinis sportininko parengtumas tiesiogiai susijęs su treniruotės vyksmu, nes sportininko psichika – organizmo ryšių su aplinka mechanizmas, kurio struktūros komponentai yra pojūčiai, suvokimai, vaizdiniai ir sąvokos, atmintis, mąstymas ir vaizduotė, emocijos ir motyvai, valia ir atsakomybė, elgesys ir intelektas (Meidus, 2005).

Psichologinis sportininkų rengimas – tai viena iš mokomojo-auklėjimo proceso pusių sporte. Jis jau daug metų yra kertiniu mokslinio-praktinio ir mokslinio-tiriamąjo darbo objektu. Kiekvienai veiklai (ypač naujai) žmogus turi būti pasirengęs psichologiškai. Sportininko veikloje dažnai keičiasi sąlygos, palaipsniui siekiama tikslo, keičiasi poreikiai bei vertybinės orientacijos. Tokios veiklos rezultatas – pasitenkinimas ja, vidinis psichologinis komfortas, išgyvenimai irgi priklauso nuo psichologinio pasirengimo (Meidus, 2005). Kaip teigia L. Meidus (2005), šio proceso uždaviniai yra parengti sportininką: 1) ilgalaikėms treniruotėms, 2) varžyboms apskritai, 3) konkrečioms varžyboms. Psichologinis rengimas ilgalaikiam treniruočių procesui ir varžyboms vadinamas bendru psichologiniu rengimu, o rengimas konkrečioms varžyboms – specialiu psichologiniu rengimu.

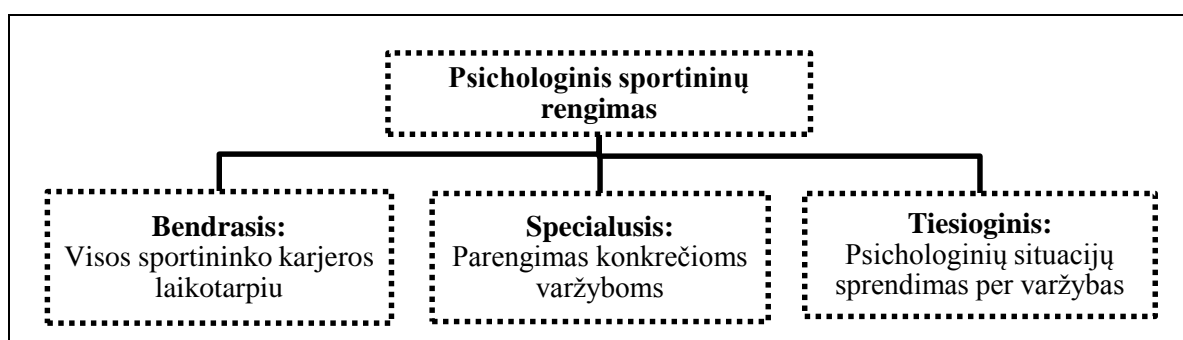
Psichologinis rengimas – sudėtingas sportininko psichinės būsenos stabilizavimo procesas. Jis aprėpia visus sporto treniruotės vyksmo laikotarpius, integruojasi su fiziniu, techniniu bei taktiniu rengimu, vyksta pratybose, varžybose bei po jų ir tęsiasi tiek laiko, kiek sportininkas dalyvauja aktyvioje sportinėje veikloje. Psichologinio rengimo metu vykdoma veikla daro įtaką ne tik sportininkui, bet ir treneriui — jis pats įgyja geresnį psichologinį išsilavinimą, tampa labiau

psichologiškai išprusęs, gali savo auklėtiniams suteikti kvalifikuotesnę psichologinę pagalbą (Miškinis, 2002).

Kadangi sportinė veikla vyksta sunkiomis pratybų ir varžybų sąlygomis, tokiai veiklai būtinas nepaprastas sportininko psichikos tvirtumas. Meistriškumo lygis daug priklauso nuo to, kaip išugdytos sportininko psichinės savybės, kaip jis valdo savo emocines būsenas (Liaugminas, 2007).

Kiekvienas sportininkas turi savitą tų komponentų visumą, pasireiškiančią skirtingomis intelekto, motyvacijos sportuoti, temperamento bei charakterio savybėmis. Todėl svarbiausias psichologinio rengimo uždavinys – padėti sportininkui prisitaikyti prie treniruotės vyksmo ir siekti meistriškumo.

Psichologinio rengimo rūšys pavaizduotos (žr. 1 pav.)



1 pav. Psichologinio sportininkų rengimo struktūra (Bogužas, Mieželytė, 1999)

Skiria dvi psichologinio rengimo rūšys (Malinauskas, 2010; Weinberg, Gould, 2011):

- Bendrasis.
- Specialusis.

Bendrasis psichologinis rengimas yra toks, kuriuo siekiama išugdyti sportininko psichines savybes, pažinimo vyksmus – pojūčius ir suvokimą (ypač kinestezinius pojūčius, pastabumą), judamąją atmintį, mąstymą (taktinį), vaizduotę, dėmesio savybes, išmokyti valdyti savo emocijas, išugdyti valios savybes (Ильин, 2009). Bendras psichologinis rengimas yra būtinas kaip ir fizinis, techninis ir taktinis sportininko rengimas.

Bendrasis psichologinis rengimas – tai sportininko individualių savybių: suvokimo, atminties, vaizduotės, mąstymo, dėmesio, mokėjimo valdyti emocijas, moralės ir valios bei kitų psichinių savybių, reikalingų sportinei veiklai ir gyvenimui, ugdymas (Miškinis, 2002). Bendras psichologinis sportininko rengimas varžyboms nukreiptas į asmenybės savybių ir psichinės būsenos formavimą, kuri sąlygoja rezultatų sėkmę ir stabilumą. Pagrindinis bendro psichologinio rengimo varžyboms uždavinys yra išmokyti sportininką naudotis pačiais universaliausiais psichinio pasirengimo ekstremaliai veiklai būdais ir metodais. Prie tokių būdų ir metodų galime priskirti: emocinės būsenos savireguliaciją, dėmesio koncentraciją ir paskirstymą, mobilizaciją maksimalių pastangų

reikalaujančiai veiklai (Meidus, 2005). Bendras psichologinis rengimas neatsiejamas nuo sportininko charakterio formavimo. Charakteris pradeda formuotis treniruočių metu, bet galutinai suformuojamas varžybose. Sportininko charakterio kriterijai yra šie: stabilumas varžybose, rezultatų gerėjimas varžybų metu ir finale (Weinberg, Gould, 2011).

Antras, ne mažiau svarbus uždavinys – išmokyti sportininką treniruočių procese modeliuoti varžybų kovos sąlygas, naudojant žodinius, vaizdinius ir natūralius modelius.

Žodiniai bei vaizdiniai modeliai – tai galimybė žodžių, vaizdinių dėka prognozuoti varžybų situacijas, priešininkų, taip pat ir savo veiksmus (Blumenstein, Lidor, Tenenbaum, 2007).

Specialusis psichologinis rengimas yra toks, kai ugdomos specifinės kuriai nors sporto šakai ar varžyboms reikalingos psichinės savybės (Ильин, 2009). Specialusis psichologinis rengimas vykdomas drauge su specialiuoju fiziniu, techniniu ir taktiniu rengimu priešvaržybiniu ir iš dalies varžybų laikotarpiu. Priešvaržybiniu laikotarpiu siekiama sportininką parengti taip, kad jo būseną būtų varžybinės parengties. Anot L. Meidaus (2005), pagrindinis specialaus psichologinio rengimo varžyboms uždavinys yra suformuoti sportininkui psichinio pasirengimo būseną konkrečioms varžyboms, t.y. prieš varžybas ir varžybų metu sportininko psichinė būseną turi būti tokia, kad sportininkas per varžybas galėtų pasiekti norimų rezultatų.

J. Kasiulis, A. Čižauskas (1997), be bendrojo ir specialiojo psichologinio rengimo dar skiria tiesioginį psichologinį rengimą – rengimą konkrečiam veiksmui, situacijai.

Šie uždaviniai ir atskleidžia sportininkų bendrojo ir specialiojo psichologinio rengimo turinį. Psichologinio rengimo turinys tik šiek tiek skiriasi sportininko mokymo, tobulinimo ir meistriškumo laikotarpiu. Mokymo laikotarpiu akcentuojamas sensomotorinės srities tobulinimas, įgūdžių sudarymas. Tobulinimo laikotarpiu didžiausias dėmesys skiriamas aspiracijų lygiui kelti, sportininko psichinėms savybėms ugdyti, psichinėms būsenoms reguliuoti. Meistriškumo laikotarpiu pabrėžiamas savitaigos, relaksacinės, ideomotorinės, mentalinės treniruotės vaidmuo.

Tikslingas psichologinis rengimas atveria galimybes pasiekti geresnių rezultatų. Treneris gali nuolat daryti įtaką ir kryptingai skatinti pageidautiną elgesį aplinkybėmis, kurios susidaro dėl varžybų konkurencijos, streso ar konflikto. Psichologinių įgūdžių lavinimo programa leidžia sportininkams geriausiai išnaudoti savo fizines ir psichines galias per pratybas ir jas atskleisti per varžybas. Nusiteikti varžyboms, jų specialioms užduotims ir reikalavimams realų vaizdą. Per varžybas elgtis sutelktai ir lanksčiai. Po psichinio ir fizinio krūvio atgauti savo darbingumą, išmokti džiaugtis savo sėkme, dalykiškai išanalizuoti nesėkmių priežastis, padaryti išvadas. Nugalėti įtampą ir krizes (Waitley, 1993).

Bendro ir specialaus sportininkų rengimo metu svarbiausia yra mokėjimas suformuoti sportininkų pasirengimą efektyviai veiklai tam tikru momentu, t.y. orientacija į socialines

vertybes, būsimos kovos psichologinis modeliavimas, sportininko psichologinio pasirengimo „stiprių“ pusių forsuota optimizacija.

Psichologinio rengimo tikslas taip parengti sportininko sąmonę ir veiksmus, kad jis galėtų geriausiu būdu panaudoti savo jėgas, žinias ar įgūdžius būsimoje kovoje su konkrečiu varžovu, t.y. parengti sportininką taip, kad jis būtų psichinės parengties varžyboms būsenos. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad yra labai glaudus ryšys tarp sportininko emocinės būsenos ir sportinių rezultatų.

Pagrindinis sportininkų psichologinio rengimo uždavinys – sportininko *varžybinės parengties būseną* (Weinberg, Gould, 2011), kuri apibrėžiama (Malinauskas, 2010; Weinberg, Gould, 2011):

- Blaiviu (realistišku) atleto pasitikėjimu savo jėgomis;
- Pasiryžimu aktyviai, su entuziazmu iki galo siekti užsibrėžto tikslo;
- Optimaliu emocinio sujaudinimo lygiu;
- Dideliu atsparumu nepalankioms išorinėms ir vidinėms įtakoms;
- Gebėjimu valingai reguliuoti savo veiksmus, jausmus, visą elgesį nuolat kintančiomis sportinės kovos sąlygomis.

Apžvelgus mokslinę literatūrą, galima išskirti pagrindinius psichologinio rengimo uždavinius, siekiant optimalios varžybinės parengties būsenos (Meidus, 2005; Ильин, 2009; Malinauskas, 2010; Weinberg, Gould, 2011; Kremer, Moran, Walker, Craig, 2012).

- Teigiamo emocinio fono sudarymas treniruočių metu, tinkamas trenerio ir sportininkų bendradarbiavimas, sportininkui aktualių poreikių patenkinimas;
- Paskutinių varžybų pasirodymo analizė, ieškant sėkmės ar nesėkmės priežasčių, ir nesėkmių užkirtimo kelių;
- Savęs įvertinimas prieš varžybas ir savivertės pakėlimas;
- Sportininkų adekvataus savo psichologinio pasirengimo vertinimo formavimas;
- Surinkti pakankamą ir patikimą informaciją apie būsimų varžybų sąlygas ir ypač apie varžovus (jų pajėgumas, pasirengimo analizė ir pan.);
- Varžybų tikslų planavimas atsižvelgiant į savo pasirengimą (teisingai užsibrėžti varžybų tikslą, kuris derėtų su sportininko galimybėmis);
- Suformuluoti tikslą atitinkančius motyvus, skatinančius dalyvauti varžybose (motyvacijos siekti laimėjimų aktualizavimas);
- Psichologinės savireguliacijos ugdytas (tikslingo individo savo paties aktyvumo reguliavimo (Psichologijos žodynas, 1993).

- Atstatomųjų procedūrų (masažas, sauna, tempimo pratimai, plaukiojimas baseine ir kt.) derinimas su psichoreguliacinėmis treniruotėmis;
- Taktinio plano parengimas (specialiai pasirengti, kaip turi būti įveikiami įvairaus lygio varžybiniai sunkumai (ypač netikėti)).

### 1.3. Emocinė sportininkų būseną priešstartiniu laikotarpiu ir jos ypatumai

Emocija (lot. *Emoveo* – jaudinu) – konkrečioje situacijoje aktualus jausmas, stiprinantis ar silpninantis, organizuojantis ar dezorganizuojantis žmogaus veiklą ar elgesį (Jovaiša, 1993).

Emocijos yra sudėtingas vidinis patyrimas, apimantis subjektyvius išgyvenimus, fiziologines organizmo reakcijas ir elgesį (Gross, 2010). Išgyvendami emocijas mes jaučiame vienokius arba kitokius jausmus, pojūčius, fiziologines reakcijas, taip pat elgiamės vienokiu arba kitokiu būdu (Vaisėtaitė, 2013).

Emocijų reguliacija – veiksmai, kuriais bandome keisti (paveikti) kylančias emocijas: tai, kokias emocijas išgyvename, kada jas išgyvename ir kaip jas išgyvename bei išreiškiame (Gross, 2010).

Pasak K. Miškinio (2002), emocijos siaurąja prasme yra trumpalaikiai, situaciniai išgyvenimai (džiaugsmo, nepasitenkinimo, neapykantos ir pan.). Prie šios rūšies emocijų skiriami išgyvenimai, susiję su biologiniais organizmo pokyčiais (alkio, troškulio, temperatūros), emociniu tonu, sukeltu pojūčių, suvokinių ir minčių atspalvio (šiltas ar nemalonus pokalbis, įdomi ar prasta knyga ir kt.). Emocijos plačiąja prasme, be viso to, apima ir jausmus. Jausmai atspindi pastovius, patvarius ir ilgalaikius žmonių išgyvenimus. Jausmai rodo asmenybės santykį su aplinka, kitais žmonėmis, savimi. Jausmai yra daugkartinių situacinių emocijų apibendrinimo rezultatas.

Psichinė būseną — psichinės veiklos požymių, apibūdinančių jos būvį esamu metu, visuma: nuotaika, emociniai išgyvenimai, didelis energijos pakilimas arba smukimas, psichinė įtampa (Stonkus, 2002).

N. T. Gallucci (2008) manymu, priešvaržybinė būseną sporte reiškia asmeninius sportininko jausmus, apimančius ir baimę, ir smarkų susijaudinimą prieš varžybas ir po jų. Kiekvienas sportininkas varžyboms ruošiasi fiziškai ir psichologiškai, ir kiekvienas tai daro skirtingai. Parengtumas paprastai priklauso nuo individualių žmogaus ypatybių: charakterio bruožų, temperamento, asmenybės savybių, bendravimo įgūdžių, įpročių, tradicijų, santykių su treneriu. Varžybų rezultatai dažnai priklauso nuo psichinės būsenos, kurią apibrėžia psichinės veiklos požymiai: nuotaika, emociniai išgyvenimai, didelis energijos pakilimas arba smukimas, psichinė įtampa. Šių požymių visumą galima vadinti priešvaržybine psichine būseną.

Priešvaržbinė būseną, t. y. asmenybės ir būsimą įvykių – varžybų tarpusavio sąveiką, kurią lemia daugelis vidinių ir išorinių veiksnių. Tai sportininko organizmo psichofizinis nusiteikimas artėjančioms varžyboms ir prisitaikymas, pasireiškiantis psichiniais pokyčiais (noru startuoti, tikėjimu pasiekti kuo geresnį rezultatą), suaktyvėjusia kraujotaka, kvėpavimo, medžiagų apykaitos sistemų veikla (Stonkus, 2002).

Sportininkams, kurie stengiasi pagerinti savo sportinį pasirodymą, bene sunkiausiai įveikiama kliūtis yra nerimas. Priešvaržbinis nerimas ypač kamuoja individualių šakų sportininkus. Varžybose sportininkas eina į startą vienas: vienas su savo nerimu ir susikaupimu, savo troškimu būti pripažintam ir neapibrėžtos tikimybės to poreikio patenkinimo supratimu (Ortiz, La Grange, 2006).

Kaip teigia A. Liaugminas (2007), prieš pradėdamas kovą sportininkas turi būti tinkamiausio sujaudinimo būsenos. Tokią būseną reikia išlaikyti iki pat varžybų pradžios. Šią būseną, kuriai būdinga minčių ir emocijų pusiausvyra, reikia saugoti nuo bet kokio pašalinio dirgiklio, galinčio ją sutrikdyti. Reikia, kad sportininkas per daug negalvotų apie būsimas varžybas, kad niekas jų įkyriai neprimintų, būtina vengti ilgų nurodymų, nebepriminti jo technikos klaidų ar trūkumų. Sportininkas turi gebėti mobilizuoti teigiamas emocines būsenas, nepamiršdamas, kad labai stiprios emocijos dezorganizuoja veiklą.

Anot K. Miškinio (2002), kovos su emociniu stresu problema svarbi visose sporto šakose. Puikūs sportiniai laimėjimai iš viso neįmanomi nesant atkaklios varžybinės kovos be kompromisų. Varžybos reikalauja iš sportininkų visų jėgų – ir fizinių, ir psichinių. Manoma, kad daugiau psichinių, nes jos – tai ne asmeninis sportininko reikalas, bet didelės visuomeninės reikšmės dalykas.

Dažnai girdime sporto komentatoriaus pastabas: „Sportininkui trūksta pergalės ryžto“, „Boksininkas vengia kovos“, „Komanda ‘perdegė’ dar neišėjusi į aikštę“ ir pan. Suprantama, kad čia kaltas didelis stresas, perėjęs į distresą, ir darosi aišku, kodėl net įžymūs sportininkai treniruodamiesi pasiekia geresnių rezultatų, negu varžydamiesi, rekordininkai retai tampa čempionais, stipresni pratybose pralaimi silpnesniems varžybose ir pan. Ypač tai aktualu dabar, nes per bet kurias varžybas yra nemažai panašaus pajėgumo sportininkų. Aišku, kad laimi tie, kurie geriausiai geba įveikti neigiamus stresorius, laiku „paimti save į naga“, gerai psichologiškai pasirengti.

J. Palaima nustatė (Cit. Pagal: Kasiulis, Čižauskas, 1997), kad neigiamos emocinės būsenos varžybose:

- Menkina sportininko pasitikėjimą savo jėgomis;
- Mažina jo mąstymo aštrumą;
- Sukelia priešvaržbinę apatiją;

- Silpnina sportininko valią;
- Trikdo judesių koordinaciją ir kt.

Šie ir kiti veiksniai mažina pergalės tikimybę.

Šiuolaikinėje sporto psichologijoje skiriami tokie priešvaržybinių psichinių būsenų tipai:

*Startinė karštligė* (priešstartinis drūgys) – tai sportininko būseną prieš startą, pasireiškianti labai dideliu dirglumu, negalėjimu susikaupti, baime dėl būsimų padarinių, padidėjusiu prakaitavimu, poreikiu šlapintis. Sportininkas tampa neramus, neranda vietos, staiga keičiasi jo nuotaika, kurios diapazonas – nuo audringo džiaugsmo iki ašarų. Atsiranda šios būsenos sukelti negatyvūs pakitimai: padažnėja pulsas ir kvėpavimas, dreba pirštų galai, muša prakaitas arba krečia šaltis (Stonkus, 2002). Ją sukelia smegenų žievėje vykstantis labai intensyvus jaudinimo procesas. Būdamas startinės karštligės būsenos, sportininkas nemoka savęs kontroliuoti, užmiršta ir trenerio nurodymus, ir paties susidarytą kovos planą, pavyzdžiui, bėgikas jau iš pat pradžių bėga per dideliu tempu, o vėliau jo negali išlaikyti, išsikvepia, ir sportiniai rezultatai būna blogi, sportininkas nebeturi jėgų sėkmingai baigti lenktynes.

Treneris turi žinoti, kad kovojant su šia emocine būseną, svarbu:

- Auklėtiniui būti puikios sportinės formos. Ji suteikia pasitikėjimą savimi ir pati savaimė šalina nemalonius priešvaržybinius pojūčius;
- Teisingai atlikti prieš varžybas pramankštą. Ji turi būti lengva, neintensyvi;
- Sportininko mintis nukreipti nuo būsimos kovos (maloniai pasikalbėti, aptarti perspektyvas ir pan.);
- Atlikti autogeninę treniruotę, kurios metu sportininkas pašalintų nervinę įtampą ir nusiramintų.

*Startinė apatija* – sportininko būseną, galinti atsirasti prieš startą. Ji pasireiškia abejingumu, suglebimu, nenoru veikti, dirglumu, niūrumu, pastangomis išsisukti nuo rungtynių ar varžybų. Ši būseną jam trukdo kaip reikiant įsitraukti į žaidimą ar kovą, ją taip pat rodo greitas ištižimas, silpna reakcija po rungtynių ar varžybų į ankstesnius įvykius, nuovargis. Atsiranda dėl nepakankamų arba per didelių pastangų (noro) ką nors pasiekti (Stonkus, 2002). Sportiniam rezultatui ši būseną yra žalinga, nes sportininkas būna neaktyvus, pradeda dirbti, „užsidega“ pavėluotai, tik tai varžybų metu, todėl dažnai baigia varžybas dar būdamas kupinas jėgų, „neiškroves“.

Šalinant startinę apatiją, svarbu:

- Nepalikti sportininko vieno. Uždegti, pakalbėti, nukreipti mintis nuo būsimos kovos, nuraminti;
- Atlikti labai energingą, intensyvią pramankštą, po kurios dingsta apatiškumas, bloga nuotaika;



- Atlikti su sportininku autogeninę treniruotę, kurios metu būtų atkurtas ramus, taisyklingas kvėpavimas, pagerėtų nuotaika.;

- Išsklaidyti apatiją, padaryti masažą, pasiūlyti dušą – tai irgi padeda.

*Kovinė būseną* (R. Malinauskas (2003) siūlo vadinti varžybinės parengties būseną) – pati palankiausia būseną, pasižyminti optimaliu visų organizmo fiziologinių procesų lygiu, lengvu susijaudinimu, nekantrumu laukiant varžybų pradžios. Sportininkas trokšta kovos ir modeliuoja pergalę. Jo nuotaika gera, pakili, mąstymas aiškus, dėmesys sutelktas į būsimą kovą (Miškinis, 2002). Jeigu sportininkas yra tokios būsenos, treneriui nieko papildomo nereikia daryti. Priešingai – jis turi pasistengti, kad neapgalvotu veiksmu ar žodžiu nesutrikdytų sportininko.

Čepulėnas (2001) išskiria dar vieną emocinę būseną prieš startą – *ramaus pasitikėjimo*. Būdamas šios būsenos, sportininkas neįsitempęs laukia varžybų, aiškiai supranta tikslą, ramiai ruošiasi startui, mintyse apgalvoja varžybų taktiką. Tokia būseną dažniausiai būna patyrusių, dažnai dalyvaujančių varžybose sportininkų. Sportininkų emocines būsenas lemia šie veiksniai: rungtynių reikšmingumas, varžovų pajėgumas, varžybų organizavimo kokybė, trenerio ir kitų svarbių žmonių elgesys, individualios sportininko savybės (nerimo lygis, noras, kad pasisektų – poreikis laimėti), psichologinių savireguliacijos būdų lygis. Trenerio tikslas – ne slopinti neigiamas emocijas, o transformuoti jas į teigiamas, nuteikti sportininką. Tokiu būdu treneris formuoja sportininko nusiteikimą. Nusiteikimas – ilgalaikė stipri intelektinė, emocinė nuostata, telkianti jėgas veiklai arba jas slopinanti (Stonkus, 2002). Nusiteikimas, gebėjimas neigiamus veiksmus paversti teigiamais, padeda sutelkti jėgas ir pasiekti gerų sportinių rezultatų.

Literatūros šaltiniuose dažniausiai aptariamos ne teigiamos priešvaržybinės būsenos, o problemų keliantis prieš varžybas nerimas. Sportininkas gali jausti nerimą ne tik prieš svarbias varžybas, bet ir įprastinėje gyvenimo veikloje. Nors, pasak D. Burton, T. D. Raedeke (2008), nedidelis nerimas netrukdo sportininkui siekti gerų rezultatų, bet didelį ir ilgalaikį nerimą būtina įveikti. Tad kiekvieno trenerio ir sporto psichologo pareiga yra padėti sportininkui nugalėti arba nors kiek prislopinti tokios būsenos poveikį, kad jis neturėtų neigiamos įtakos sportininko rezultatams.

#### **1.4. Psichologinis klimatas sportinės veiklos kontekste**

Psichologinis klimatas – tai sportininkų ar sporto komandos narių emociniai lūkesčiai, emocijos, psichologinis nusiteikimas, atspindintis asmeninius ir dalykinius santykius, jų vertybines orientacijas, moralines normas ir interesus (Miškinis, 2010).

Psichologinis klimatas – tai savitarpio santykių būklės išraiška, sporto komandos, grupės ir kiekvieno sportininko nuotaika, jo pasitenkinimas ar nepasitenkinimas savo padėtimi (Šniras, Malinauskas, 2014).

Palankus psichologinis klimatas yra labai svarbus veiksnys ugdant teigiamą požiūrį į sportą, treniruotes, trenerį, grupės narius ir į patį save (Ommundsen et al., 2003). Be to, teigiama (Tilindienė, Miškinis, 2003), kad svarbiausia normalios asmenybės ugdymo sąlyga – emocinio komforto jausmas, kurį rodo individo savijauta: pasitenkinimas veikla, tarpusavio santykiais, saugumo jausmas, vidinė ramybė. Jeigu grupėje sportininkas jaučia emocinį komfortą, jo vertybės ir normos priimamos kaip savos. Todėl grupės psichologinis klimatas yra svarbiausia psichiškai sveikos ir doroviškos asmenybės ugdymo sąlyga (Pensgaard, Roberts, 2002). Jei psichologinis klimatas yra geras, tai ir sportininkų požiūris į bendravimą su treneriu yra palankus.

Vyraujant puikiam psichologiniam klimatui grupėje (šiuo atveju – sporto komandoje), jos nariai gali jausti pasitenkinimą, stengtis tobulėti, o kai šis klimatas nepalankus, – būti dirglūs, nuolat išgyventi stresinę būseną (Ozel, Larue, Molinaro, 2004).

Psichologinis klimatas gali būti palankus ir nepalankus, sveikas ir nesveikas. Palankiam, sveikam komandos psichologiniam klimatui būdinga (Šniras, Malinauskas, 2014):

- Sportininkų atidumas vienas kitam;
- Pagarbus požiūris į kitą;
- Tarpusavio supratimas;
- Komandos sutelktumas, „mes“ jausmas;
- Kiekvieno sportininko saugumo jausmas;
- Kiekvieno sportininko emocinė gerovė;
- Vidinė drausmė, principingumas, atsakomybė.

Psichologinį klimatą komandoje rodo sportininkų savijauta, t. y. jų emocinis komfortas ar diskomfortas. Kuo geresnis komandos psichologinis klimatas, tuo geriau sportininkai vertina vienas kitą, o geriau vertindami vienas kitą, geriau vertina ir save, ir trenerį. Visa tai sukuria prielaidas labiau pasitikėti savimi, susitelkti komandai ir pasiekti geresnių rezultatų (Šniras, Malinauskas, 2014).

Geras psichologinis klimatas yra ypač svarbus veiksnys skatinant sportininko aktyvumą ir ryžtingumą. Yra nustatytas psichologinio klimato ir konkrečių sportinių rezultatų ryšys. Psichologinis klimatas ugdo sportininko aktyvumą, norą atskleisti visas savo galias, neapvilti, įveikti sunkumus ir pan. (Miškinis, 2002; Fu, Watkins, Hui, 2004).

Sporto psichologas profesorius J. Palaima teigia: „Jeigu treneris savo darbe vaikosi tik tuščios asmeninės garbės, mažai rūpinasi sportininkų savijauta, nekreipia dėmesio į

tarpasmeninius santykius, psichologinį klimatą – tokioje komandoje netrukus įsišaknys nesveikos nuotaikos, barniai, o sportinių rezultatų nebus“ (Miškinis, 2010).

Komandos psichologinį klimatą dažniausiai lemia vertikalūs ir horizontalūs sportininkų bei trenerių tarpasmeniniai santykiai, vadovavimo komandos stilius, pratybų sąlygos, sportininkų treniruotės ir poilsio organizavimas, materialinis ir moralinis skatinimas (Šniras, Malinauskas, 2014).

Psichologinį klimatą veikia individualios ir trenerio, ir komandos sportininkų savybės. Treneris sportininkus parenka, paskirsto, skatina ir baudžia, organizuoja treniruotės procesą, auklėja (plačiąją prasme), informuoja, ugdo savybes, užtikrinančias aktyvų, draugišką, našų komandos darbą, kuria teigiamą nuotaiką, sukelia stenines emocijas (Šniras, Malinauskas, 2014).

### **1.5. Streso, baimės, nerimo raiška priešvaržybiniame laikotarpyje**

**Streso raiška ir požymiai.** Psichologinis stresas yra labai susijęs su psichine energija, bet tai nėra tas pats. Psichologinis stresas atima iš sportininkų daugiau psichinės energijos nei bet koks kitas faktorius. Stresas trukdo jiems pasiekti pergalę ir apskritai džiaugtis savo sportine veikla. Anot R. Martenso, psichologinis stresas atsiranda tada, kai sportininkai supranta, kad yra didelis neatitikimas tarp jų suvokiamų aplinkos jiems keliamų reikalavimų ir savo galimybių, kai veiklos rezultatas jiems yra svarbus (Martens, 1999).

Vis dėlto, streso sąvoka vartojama nevienareikšmiškai. Kartais ji taikoma grėsmei arba iššūkiui, kartais atsakui į grėsmę ar iššūkį apibūdinti (Malinauskas, 2010).

Stresas – žmogaus būseną, kylanti dėl įvairių ekstremalių poveikių, t.y. stresorių. Mokymo apie stresą pradininku laikomas H. Selje. Jis teigė, kad stresas – bendrasis adaptacinis sindromas, nespecifinė organizmo reakcija į kiekvieną nepalankų poveikį. Džiaugsmas, liūdesys, darbas, baimė, nuovargis, pažeminimas yra stresas, nes organizmas reaguoja į šiuos dirgiklius ne tiktai apsaugine reakcija, bet ir vientipe reakcija, nepaisant, koks dirgiklis šiuo metu veikia organizmą (Burton, Raedeke, 2008).

Daugelis mokslinių tyrimų byloja apie tai, kad stresas nėra vien tik organizmo biologinė ar fiziologinė pasekmė. Pastaruoju metu vis didesnis dėmesys skiriamas psichologinei streso prigimčiai. Mokslininkai pripažįsta, kad pagrindinė psichologinio streso priežastis yra emocinis sujudinimas. Be to, jie tvirtina, kad į psichologinio streso struktūrą įeina ir motyvaciniai – asmeniniai, intelektiniai, percepciniai ir kt. Psichologiniai komponentai.

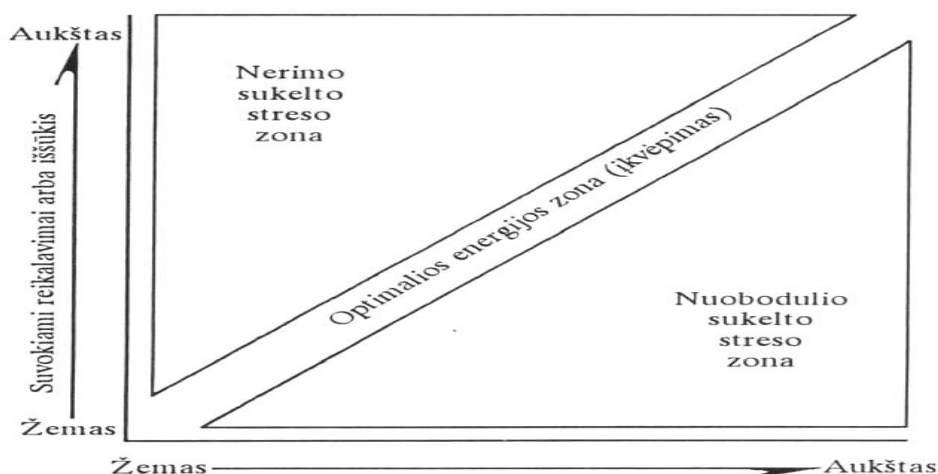
Sportininkai dažnai patiria stresą. Stresas – būseną, atsirandanti dėl įvairių ekstremalių poveikių, t.y. stresorių (Psichologijos žodynas, 1993). Stresoriai – streso būseną sukeliantys veiksniai. Jie būna dvejopi:

- Fiziologiniai (didelis fizinis krūvis, aukšta ar žema temperatūra, klimato sąlygos ir kt.);
- Psichologiniai (pavojus, įžeidimas, blogi tarpusavio santykiai, informacijos stoka ar perteklius, konfliktai, nesaugi komandos padėtis, prastas vadovavimas komandai, nemokėjimas derinti įsipareigojimų bei atsakomybės ir pan.).

Reakcijos į stresą gali būti įvairios: nerimas, baimė, kančia, apatija. Stresorius gali veikti ir teigiamai – tada jis žmogų aktyvina ir skatina įveikti sunkumus. Garsūs sportininkai, geri aktoriai, sužadinti iššūkio, klesti ir pranoksta kitus. Tačiau stresoriai daug dažniau kelia grėsmę ir gali pakenkti žmogaus psichikai ar fiziologiniams procesams. Stresoriai skatina išskirti adrenalina ir noradrenalina. Šių hormonų patenka į kraują iš simpatinių nervų galūnių, esančių vidinėje antinksčių dalyje. Gavusi signalus iš galvos smegenų takų, simpatinė nervų sistema padažnina širdies ritmą, sustiprina kvėpavimą ir raumenų kraujotaką, atpalaiduoja energiją, sukauptą riebalų pavidalu, ir taip organizmas pasirengia kovai arba pabėgimui. Iš smegenų žievės gavę tam tikrus signalus antinksčiai gali išskirti ir kitus streso hormonus (pvz., kortizolį), (Myers, 2000).

P. Fraisas teigia, kad stresinės situacijos susidaro esant motyvacijos pertekliui, kad visų stresinių situacijų bendras vardiklis yra neatitikimas tarp asmenybės galimybių ir poreikių (Fraise, 1963). V. Gošekas ir E. Kalininas nustatė tiesioginę priklausomybę tarp sportininkų emocinės įtampos intensyvumo prieš varžybas ir nesėkmės išraiškos. Tarp asmeninių faktorių, lemiančių stresinių reakcijų ypatumus, svarbus vaidmuo priklauso pasiekimų motyvacijai ir jos komponentams: sėkmės poreikiui ir poreikiui išvengti nesėkmės (Malinauskas, 2010).

Daugelio žmonių nuomonė apie stresą yra neigiama, iš tikro stresas nėra nei teigiamas, nei neigiamas. Tai yra aplinkos poveikių interpretacija, kuri lemia, ar stresas bus teigiamas (eustresas), neigiamas (distresas – neigiamą poveikį keliantis stresas), ar neutralus (Bump 2000).



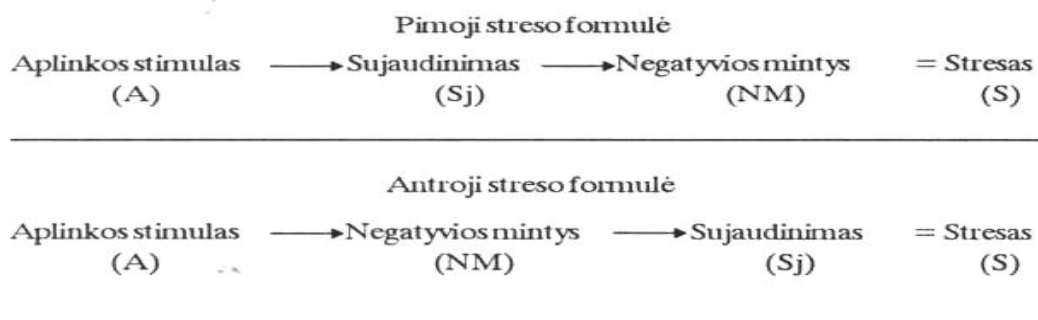
## 2 pav. Streso ir tinkamiausios (optimalios) energijos zonos (Martens, 1999).

Paveiksle (žr. 2 pav.) parodyta, kad sportininkams patekus į varžybų situaciją, jie suvokia tai, ko iš jų bus pareikalauta ir lygina tai su savo galimybėmis, kaip jie įsivaizduoja. Jei jų supratimu, iš jų reikalaujama daugiau, nei jie mano galintys padaryti, jie patirs stresą, kylantį dėl nerimo. Tai parodyta kairiajame viršutiniame trikampyje. Kuo svarbesnis sportininkams atrodys rezultatas, tuo gali būti stipresnis jų patiriamas stresas, tačiau, kai sportininkai patenka į situaciją, kur, jų supratimu, jų galimybės yra daug didesnės už reikalavimus, jie gali patirti stresą dėl nuobodulio, tai parodyta žemutiniame dešiniajame trikampyje. Sporte retai pasitaiko tokių atvejų, kad nuobodulys sukeltų stiprų stresą, tačiau visiškas stimuliacijos nebuvimas ilgesnį laiką gali labai dirginti.

Tarp šių dviejų streso zonų, kaip parodyta paveiksle, yra optimalios energijos zona, kuri vadinama įkvėpimo būseną. Tai yra zona, kurioje sportininkų psichinė energija yra labai aukšta ir visiškai nėra streso. Kaip teigia S. P. Mellalieu, S. Hanton (2010), šią zoną sportininkai pasiekia būdami įkvėpimo būsenoje. Įkvėpimas – tai ekstaziškas pojūtis, kad viskas daroma labai sklandžiai. Jis apibūdinamas kaip džiaugsmas dėl paties džiaugsmo (Martens, 1999).

R. Martensas (1999) išskiria dvi streso formules (žr. 3 pav.) priklausomai nuo to, kas atsiranda pirmiau – neigiamos mintys ar sujaudinimas (organizmo atsakas į dirginimą, kuris reiškiasi fiziologiniais, psichologiniais ir elgesio pokyčiais).

Jei sportininkas pajaučia kad prieš varžybas įsitempia raumenys, širdis pradeda plakti dažniau, suprakaituoja delnai, kažkas sujuda skrandyje, vadinasi, prasideda sujaudinimas ir stresas kyla pagal pirmąją formulę. Pirmoji streso formulė sporte pasitaiko daug rečiau negu antroji, kai neigiamos mintys atsiranda daug anksčiau negu sujaudinimas. Tačiau tiek pirmosios, tiek antrosios streso formulės sujaudinimo ir neigiamų minčių tarpusavio sąveika primena uždarą ratą (Martens, 1999).



## 3 pav. Dvi streso formulės (Martens, 1999).

Kaip teigia A. L. Bumpas (2000), jei stresas kyla pagal pirmąją formulę, tinka somatiniai streso įveikimo metodai – jei pagal antrąją, tinkamesni kognityvieji streso įveikimo metodai.

Somatinio streso požymiai yra patankėjęs kvėpavimas, padažnėjęs širdies susitraukimų dažnis, aukštesnis kraujospūdis. Šio streso įveikimo būdai gali būti naudingi stengiantis sukurti būseną, reikalingą valdyti kognityviam stresui. Kitais atvejais fizinė reakcija naudojama kartu su kognityviojo streso įveikimo būdais. Somatiniai streso įveikimo būdai yra tik kognityviojo streso įveikimo įžanga. Tinkamiausi streso įveikimo būdai tiesiogiai veikia jo priežastį (Bump, 2000).

1 lentelė. **Somatinio ir kognityviojo streso įveikimo procedūros** (Pagal Bump, 2000).

Somatinio streso įveikimo procedūros	Relaksacija kuriant vaizdinius
	Relaksacija pateikianti instrukcijas sau
	Progresuojančios relaksacijos programa
	Autogeninė treniruotė
	Relaksacija biologiniu grįžtamuoju ryšiu
Kognityviojo streso įveikimo procedūros	Minčių stabdymas
	Racionalus mąstymas

Relaksacija kuriant vaizdinius – tai metodas, kai sportininkas mintyse sukuria tokią vietą, kurioje jaučiasi atsipalaidavęs. Privalumas tas, kad šiuo būdu laikinai pasitraukiate iš įtampą keliančios situacijos (Bump, 2000).

Relaksacija, pateikiant instrukcijas sau, remiasi individo gebėjimu savitaiga atpalaiduoti raumenų įtampą. (Bump, 2000).

Progresuojančios relaksacijos programa tai metodas, kai išmokstama pajusti raumenų įtampą ir tos įtampos nusikratyti (Bump, 2000).

Autogeninė treniruotė – relaksacijos metodas, kai tikslingais vaizdiniais ir savitaiga daromas poveikis vidaus organams, visiškai atsipalaiduojama (Psichologijos žodynas, 1993).

Relaksacija biologiniu grįžtamuoju ryšiu – savo kūno įtampos reguliavimo metodas, kai sportininkui parodomas jo biologinės reakcijos (Blumenstein, Bar-Eli, Tenenbaum, 2002). Anot K. Miškinio (Miškinis, 2006), pagrindinė biologinio grįžtamojo ryšio idėja yra diagnozuoti esamą būklę, sensibilizuoti žmogaus jautrumą ir išmokyti jį valdyti savo fiziologinius vyksmus.

Minčių stabdymo metodas reiškia, kad sportininkas, pajutęs neigiamas mintis (mintys apie savo netinkamumą, jaudinimasis dėl pasirodymo, dėl prasto pasirodymo padarinių), jas stabdo ir pakeičia produktyviomis (mintys apie sporto šakos technikos aspektus arba užduoties, problemas sprendimo galimybes) (Martens, 1999).

Racionalus mąstymas – tai metodas, padedantis aptikti iracionalias mintis ir jas užginčyti. Jis praverčia, kai sportininkams nesiseka atsikratyti neigiamų minčių ir jas pakeisti konstruktyviomis (Bump, 2000).

Daugelyje užsienio autorių (Gorely, Joblin, Lewis, Bruce, 2002., Meyers, Bourgeois, 1999) straipsniuose streso ar nerimo valdymas yra pažymimas kaip vienas svarbiausių psichologinės

programos veiksmų. Autoriai sportininkams pataria naudoti ne tik populiariausius streso ar nerimo šalinimo būdus, tokius kaip masažai, gulėjimas šiltame vandenyje, muzikos klausymas, tačiau padirbėti su savimi autogeninės treniruotės pagalba, išmokti jogos pratimų.

Apibendrinant galima teigti, kad gyvenimo situacijos tampa stresinės, kai žmogus laukia savo kaip asmenybės arba savo veiklos vertinimo, atlikdamas atsakingą užduotį, dėl to sportininkams atsakingos varžybos dažnai sukelia stresą. Stresas trukdo jiems pasiekti pergalę, gali palaužti pasitikėjimą savimi ir priversti suabejoti savo pajėgumu, dėl kurio sportininkai netenka galimybės parodyti tikrus savo įgūdžius. Stresas gali tapti fizinių traumų priežastimi, gali sukelti tarpusavio konfliktus. Stresas – tai grėsmingos aplinkos suvokimas (Malinauskas, 2010).

**Nerimo raiška ir požymiai.** Nerimas – tai žmogaus emocinė būseną – neapibrėžtas grėsmės jausmas, kylantis dėl realaus ar įsivaizduojamo pavojaus (Psichologijos žodynas, 1993). Žodžiu „nerimas“ apibūdinami ir trumpi nervingumo, baimės laikotarpiai, kuriuos išgyvena žmonės, susidūrę su įvairiais gyvenimo išbandymais.

Sportininkai, apimti didesnio nerimo, kartais pasako: „Visas kūnas tarsi svetimas“, „negaliu nieko galvoti – mintys sukaustytos“. Dažnai sportininkai taip apibūdina nerimo požymius: sunkiau priimti sprendimus, sutrinka judesių koordinacija, pervertinamas galimas pavojus, pablogėja nuotaika (Malinauskas, 2010).

Nerimas – dažnas sportininko palydovas. Jis pasireiškia ne tik jausmuose, mintyse ir veiksmuose, bet ir išoriškai (Miškinis, 2002):

- Dreba galūnės ir galva;
- Įsitempia raumenys;
- Padažnėja kvėpavimas ir širdies ritmas;
- Pakyla arterinis kraujospūdis, pagreiteja kraujo cirkuliacija;
- Įrausta skruostai;
- Sumažėja pojūčių slenksčiai;
- Nevalingai daromi judesiai ir t.t.

Sportininkai, apimti didesnio nerimo, kartais pasako: „Visas kūnas tarsi svetimas“, „Negaliu nieko galvoti – mintys sukaustytos“, „Prieš akis tuštuma“ ir pan. Ryškesni nerimo požymiai:

- Sunkiau priimti sprendimus;
- Padidėja jausmų dvilypumas;
- Sutrinka judesių koordinacija;
- Pervertinamas galimas pavojus;
- Pablogėja nuotaika – apima nervingumas, irzlumas, nerimastingumas arba net panika;
- Lenda mintys apie pasitraukimą ir pan.

Praktikoje skiriamos adaptyvios ir dezadaptyvios nerimo reakcijos.

**Adaptyvios nerimo reakcijos.** Atlikti tyrimai (Kremer, Moran, Walker, Craig, 2012) rodo, kad pačių geriausių sportinių rezultatų pasiekia ne tie sportininkai, kurie visiškai nejaučia nerimo, bet tie, kurių nerimas yra nedidelis. Šioks toks nerimas palankiai veikia psichiką, skatina budrumą, didina jautrumą viskam, kas gali kenkti per varžybas, teikia pirmumą kryptingai veiklai, žadina visas organizmo potencines jėgas. Kita vertus, nedidelis nerimas veikia kaip savotiška psichinė mankšta, kuri neleidžia sustingti, sustabarėti, aktyvina mąstymą – padeda ieškoti optimalių būsimos kovos variantų, skatina sportininką į viską reaguoti dinamiškiau. Vadinasi, adaptyvios nerimo reakcijos skatina veiklos produktyvumą, o nedidelis nerimas yra asmenybės saviraiškos, sportinių tikslų kėlimo ir įgyvendinimo stimulas.

**Dezadaptyvios nerimo reakcijos.** Jos trikdo sportininko veiklą, turi neigiamą įtaką nusiteikimui ir kovingumui. Didelis nerimas užvaldo sportininko psichiką, išvargina organizmą ir sekina energijos šaltinius. Sportininkas negali susikaupti, silpsta valia, atsiranda apatija („Kas bus, tas bus!“), asmenybės veikla menkėja. Tyrimai (Kremer, Moran, Walker, Craig, 2012) rodo, kad 75 proc. Sportininkų, kurie jautė padidėjusį nerimą prieš varžybas, geresnių rezultatų nepasiekė.

Nerimą lydinčios mintys skiriasi nuo depresijos. Nerimą gaubia suvokimas, kad gresia pavojus, kad žmogus yra nesaugus ir pažeidžiamas.

Nerimas gali būt:

- Situacinis – parodo sportininko būseną tam tikru momentu;
- Nuolatinis – sportininkas jaučia nerimą nuolatos. Nuolatinis nerimas virsta asmenybės

bruožu – nerimastingumu.

Mokslininkas R. Malinauskas, tyręs ciklinių šakų sportininkų emocinių būsenų ypatumus, nustatė, kad tarp jo tirtų irkluočių nebuvo nė vieno, kuris neturėtų neurotizmo požymių. Iš tirtų septyniolikos lengvaatlečių tik du nebuvo neurotiški. Daroma išvada, kad didelio meistriškumo ciklinių šakų sportininkai nepakankamai valdo savo neigiamas emocijas ir treneriams į tai būtina atkreipti dėmesį.

Norėdamas įveikti nerimą, treneris, taip pat ir jo auklėtiniai, turi laikytis tokių elementarių taisyklių:

1. Reikia užimti save. Žmogus, apimtas nerimo, turi pasinerti į veiklą ir negalvoti apie tai, kas kelia nerimą;
2. Stengtis neprarasti dvasinės pusiausvyros dėl nereikšmingų dalykų, smulkmenų. Vadovautis teiginiu, kad gyvenimas pernelyg trumpas, kad jį aukotumėt smulkmenoms;
3. Pritaikyti tikimybių teorijos dėsnį nerimą keliančioms aplinkybėms. Reikia paklausti savęs, kokia yra įvykio tikimybė;
4. Susitaikyti su neišvengiamumu ir į viską žiūrėti filosofiskai;



5. Nusiraminti atliekant įvairius atsipalaidavimo pratimus, savitaigos treniruotę ar pozityviai mąstant.

Blaivus situacijos vertinimas yra geriausia priemonė įveikti nerimą.

**Baimės raiška ir požymiai.** Baimės jausmas yra sudėtingas ir daugiaveidis: čia ir pernelyg didelis atsargumas, nepasitikėjimas savo jėgomis, nuogąstavimas dėl būsimos kovos rezultatų, nedrašumas, baikštumas, bailumas, siaubas, kančia, net panika (Miškinis, 2002). Jis kyla dėl vairių priežasčių:

- *Baimės pralaimėti.* Sportininkas mano, kad nuo to nukentės jo garbė (ką manys tėvai, pažįstami, draugai).
- *Galimų vėlesnių padarinių.* Sportininkas mano, kad nukentės jo karjera (nepateks į rinktinę, neišvažiuos į užsienį).
- *Trenerio elgesio* (jis gali šaukti, bartis, gąsdinti arba nuliūsti, išgyventi).
- *Piniginio atlygio* (gali sumažinti stipendiją ar atlyginimą, nemokėti premijų, nesudaryti pelningos sutarties).
- *Baimės laimėti* (laimėjus šią kovą, riekės susitikti su itin stipriu varžovu) ir kt.

Literatūroje nurodomos keturios baimės rūšys:

1. *Pavojaus baimė.* Ši baimė pavojaus akimirką verčia sportininką sprukti arba gintis puolant, dėl jos prarandama savitvarda.

2. *Pasikeitimų baimė.* Ji verčia suabejoti sportininką padėties pastovumu.

3. *Sėkmės baimė.* Tai baimė išgyventi pavydą, draugų pašaipas („Mūsų didvyris!“, „Oho, čempionas!“), kritiką („Bepigu jam – taip pasisekė!“), atsakomybę („Dabar visi žiūrės į mane“) ir pan., t. Y. Socialinės nesėkmės baimė, pasiekus puikių rezultatų (Kasiulis, Čižauskas, 1997).

4. *Svetimos vietos baimė.* Treneriai dažnai susiduria su svetimos aikštės sindromu. Sportininkai bijo svetimos aikštės, svetimų teisėjų, svetimų nepažįstamų žiūrovų ir pan. Sportininkas, jausdamas svetimos aikštės, aplinkos baimę, tampa ribotesnis, negeba visiškai atsiskleisti, nes baimė kausto jo judesius, trikdo koordinaciją ir pan. Pastebėjęs tokią baimę, treneris turi:

- Leisti pasitreniruoti svetimoje teritorijoje, joje „apšilti“, pasijusti, kad aikštė darosi „sava“.
- Nepalikti šių sportininkų be dėmesio (stengtis juos nuraminti, paskatinti, kuo nors sudominti toje aikštėje).
- Žinoti, kad įvairios fobijos įveikiamos psichoterapijos priemonėmis.
- Akcentuoti sportininkams, kad baimė pasirodyti publikai yra viena iš labiausiai paplitusių socialinio nerimo formų ir veikia daugelį žmonių.

Treneriui labai svarbu žinoti, kokiam reakcijos į baimę tipui priklauso sportininkas. Baimė – pati kenksmingiausia emocija. Vienus ji „paralyžiuoja“, kitus – „mobilizuoja“ (Weinberg, Gould, 2011; Kremer, Moran, Walker, Craig, 2012).

Baimė slopina pagrindinius psichinius procesus, tol kol sportininkas neįsitikina, kad „pavojus praėjo“. Pasyvaus gynimosi refleksas iš tikrųjų parengia organizmą priimti išvadą apie tos situacijos, į kurią jį pastato varžybinė reglamentacija, pavojingumą. Atmintis fiksuoja panašius požymius, buvusius analogiškomis situacijomis (nokdaunas, pralaimėjimas ryškia persvara, sunki trauma), ir organizmas nusiteikia gynybai, savigynai arba puolimui.

Sportininkas, įpratęs bijoti, pamažu susikuria tam tikrą pavojų skalę ir priklausomai nuo to, kaip ši skalė pradeda veikti praktikoje, pasirenka būsimos kovos strategiją ir taktiką. Pavyzdžiui, boksininkai dažnai pralaimi ne dėl to, kad jie yra fiziškai, techniškai ar taktiškai silpnesni, bet dėl to, kad jų organizmas pritrūksta jėgų kovoti su nuolatinė būsimo pralaimėjimo tikimybe, su nerimo ir baimės stresoriais. Tai paprastai yra žmonės, kuriuos persekioja nesėkmės baimė (Atkinson, 2000).

„Baimė, – kaip sako O. Jurganovas, – turi ypatingą įsiminimo monopoliją, todėl ji yra pagrindas apsauginio elgesio hiperbolizuoto modelio, kurį asmenybė konstruoja savo vaizduotėje kaip galimą būsimo elgesio variantą panašioje situacijoje (Malinauskas, 2010).

Kaip teigia K. Miškinis (2002) baimė ir nerimas yra individualūs. Jie priklauso nuo įgimtų nervų sistemos ypatybių reaguoti į tam tikrus aplinkos dirgiklius. Įgimtas visko bijojimas vadinamas baikštumu. Baikštumo galima ir išmokti. Jeigu, pavyzdžiui, boksininkas nuolatos baiminsis varžovų, nepasitikės savo jėgomis, jis gali tapti baikštus. Bejėgiškumo būseną, jausmas, kad neįstengs gerai kovoti ringe, nesėkmės baimė – tai vis nerimas dėl savęs, pamažu peraugęs į baikštumą, netgi bailumą. Praktika rodo, kad sportininkai kartais tampa tokie net ne sportinio kelio pradžioje, o jau gerokai jį įpusėję ir pasiekę tam tikrų sportinių rezultatų, kartais net gana gerų. Ar ne dėl to kai kurie įžymūs sportininkai vengia rungtyniauti, visaip išsisukinėja nuo kovų teisindamiesi, jog „kaupia jėgas svarbiausiajam startui“, jog „šios varžybos neįeina į jo pasirengimo planus“ ir pan. Baimė ir nerimas, kaip psichinės būsenos, sukeltos suvokiamo ar vaizduotėje susikurto pavojaus, paprastai pasireiškia sportininko jausmuose, mintyse ir veiksmuose.

Galima sumažinti baimės jausmą taikant atitinkamas psichoterapijos priemones, padėti sportininkui patikėti savo jėgomis net ir patyrus pralaimėjimą.

## 1.6. Programa ir metodai stipriam nerimui, stresui įveikti

Sporto psichologijos žurnaluose gausu straipsnių apie problemas, susijusias su pernelyg dideliu sportininkų nerimu. Kartais nurodoma, kad sportininkams svarbiau išmokti susikaupti, psichologiškai nusiteikti varžyboms, o ne įveikti nerimą (Hill, 2001).

Atsipalaidavimas taikant biologinį grįžtamąjį ryšį, progresuojančios relaksacijos programa, autogeninė treniruotė rekomenduojami jautresniems sportininkams nerimui slopinti (Mikalasuskas, 2010).

Glaustai apžvelkime pagrindinius metodus, kuriais siekiama sumažinti sportininkų nerimą.

*Elgesio modifikavimo metodai.* Elgesio modifikavimas gali būti sėkmingai taikomas, mažinant sportininkų nerimą, didinant gebėjimą sukaupti dėmesį, gerinant pratybų lankomumą, drąsinant sporto komandą. Elgesio modifikavimo metodai, kaip antai: saviugda ir elgesio pastiprinimas yra veiksmingi ugdant sportinius ir psichologinius įgūdžius (Hill, 2001).

*Ekspoziciniai (nerimo sukėlimo ir jo slopinimo) metodai.* Pagrindinis ekspozicinis metodas – tai laipsniškas jautrumo mažinimas: sportininkas supažindinamas su nerimo fiziologija ir laipsniškai įsivaizduoja nerimą keliančias situacijas – nuo mažiausių iki didžiausių nerimą keliančios situacijos (Malinauskas, 2003).

*Elgesio treniravimo metodai.* Elgesio treniravimo metodai – tai metodai, kurie padeda ugdyti socialinius ir psichologinius asmens įgūdžius (įgūdis – tai sąmoningai atliekamo veiksmo automatizuoti komponentai). Štai asmuo yra mokomas išreikšti savo jausmus. Tai yra pats paprasčiausias įgūdžių lavinimo pavyzdys. Sporto pasaulyje elgesio treniravimo pratybos gali būti naudojamos, kai norima išmokyti sportininkus, kad jie labiau pasitikėtų savimi ir galėtų sėkmingai valdyti savo būseną per varžybas ir prieš jas (Cameron, Pierce, 1994).

*Kognityvieji metodai.* Kognityvieji metodai – tai metodai, kai nerimą siekiama sumažinti keičiant mintis ar įsitikinimus. Čia nenagrinėjama tokių kognityviųjų metodų, kaip antai: neigiamų minčių stabdymo ar racionaliojo mąstymo, nes jie gana išsamiai išnagrinėti (Malinauskas, 2003). Nurodoma, kad savo būsenos analizė (stebėjimas) pagerina sportinės veiklos rezultatus (Hill, 2001).

Apibendrinant galima teigti, kad tik sporto psichologas gali parinkti tinkamiausią metodą sportininko nerimui įveikti (Malinauskas, 2010).

Norint įveikti labai stiprų didelio meistriškumo sportininko stresą gali būti taikomas dar vienas streso įveikimo būdas, vadinamas streso valdymo treniruote. Streso valdymo treniruotė – tai programa stresui įveikti, ji padeda sportininkams įveikti stiprų stresą ir atsipalaiduoti (Burton, Raedeke, 2008). Šios programos metu išmokstama stresą įveikti tiek, kiek leidžia individualios sportininko asmenybės savybės ir reakcijų į streso sukėlėjus ypatumai. Po streso valdymo

treniruotės sportininkai tampa patys pajėgūs atpažinti įvykius ir situacijas, kurios sukelia stiprų stresą, išmoksta naujų strategijų, kurios labiau padeda tą stresą įveikti. Streso valdymo treniruotės autoriai (Burton, Raedeke, 2008). Šia programą sudaro penkios pakopos (fazės):

1. Pradinis įvertinimas;
2. Informacijos apie stresą suteikimas;
3. Streso įveikimo įgūdžių įgijimas;
4. Streso įveikimo įgūdžių kartojimas;
5. Baigiamasis įvertinimas.

## **1.7. Trenerių vaidmens ypatumai sportininkų priešvaržybiniame laikotarpyje**

### **1.7.1. Sporto pedagogo kompetencijos**

L. Jovaiša (2007) kompetencijos sąvoką apibūdina kaip gebėjimą pagal kvalifikaciją, žinias, įgūdžius gerai atlikti veiklą, įgaliojimų turėjimas ką nors atlikti. P. Jucevičienė ir D. Lepaitė (2000) kompetenciją apibūdina kaip gabumų pagrindu susiformavusių gebėjimų, įgūdžių ir žinių visumą, papildytą asmeninėmis savybėmis, vertybėmis ir požiūriais. O pagal S. Stonkų (2002), kompetencija apibrėžiama kaip veiklos, klausimų, reiškinių sritis, kurią kas nors gerai išmano ir įgaliotas joje veikti, bei gebėjimas pagal kvalifikaciją, žinias, įgūdžius gerai dirbti, išmanymas.

Trenerio kompetencija yra gebėjimas atlikti treniravimo veiklą, turėti jai pakankamai žinių, įgūdžių, energijos, gerai dirbti ir išmanyti veiklos technologiją (Karoblis, 2003).

Treneris turi siekti ir išlaikyti aukštus savo veiklos standartus. Kompetencija įgyjama ne vienu kartu, ji ugdoma visą gyvenimą (Stonkus, 2003). Aukštas įvairių kompetencijos sričių lygis užtikrina aukštą pedagoginio meistriškumo lygį, padeda įgyvendinti užsibrėžtus uždavinius, kartu ir jausti pasitikėjimą savo darbu (Miškinis, 1998).

Skiriamos trys pagrindinės socialinės kompetencijos dalys: kognityvinis savęs pažinimo priemonių plėtojimas, emocinės savireguliacijos galimybės, procedūrinio tipo žinių tobulinimas (Malinauskas, 2006).

R. Malinausko (2003) atlikti tyrimai parodė, kad sporto pedagogams svarbus yra ne tik profesinis tobulėjimas, bet jų socialinės kompetencijos plėtotė.

Vienos iš pagrindinių sporto pažangos sąlygų yra trenerio išsimokslinimas, žinios ir patirtis. Jos turi didžiulę reikšmę kuriant treniruotės metodiką. Treneris turi fiksuoti bei kaupti informaciją ir ja remdamasis koreguoti sportinį rengimą. Mokslo žinių ir darbo patirties apibendrinimas, gebėjimas išlavinti įgimtas sportininko ypatybes iki maksimalaus lygio – tai yra trenerio menas, bet pagrįstas mokslo žiniomis (Karoblis, 2003).

Kompetencija pabrėžia specialisto sugebėjimus įvairiose srityse, turinčiose ryšį su pedagoginiu darbu. Ypač svarbios šios sritys:

- Intelektualinė kompetencija. Treneris privalo įsisavinti pagrindinius logikos dėsnius ir daryti, bet kokias išvadas tik remdamasis faktais ir logika. Šiai kompetencijos sričiai priklauso gebėjimas įgyti žinių apie visas reikšmingas mokslo ir kultūros sritis, turinčias sąlytį su pedagoginiu darbu.

- Fizinė kompetencija. Ji apima žmogaus fizinį pajėgumą, sveikatingumą, higieninius įpročius, gražią kūno sandarą. Treneriui būtina skirti dėmesį fizinei kompetencijai.

- Emocinė kompetencija. Ji remiasi gebėjimu suprasti net labai nežymius savo auklėtinių „sielos virpesius“, mylėti savo auklėtinius. Emocinės kompetencijos pasiekęs specialistas geba susidoroti su savo vidiniais konfliktais, jis atmeta tai, kas nepasiekama, jis toleruoja ir skirtingas orientacijas bei nuomones, pripažįsta kitų žmonių autonomijos reikalingumą.

- Socialinė kompetencija. Tai gebėjimas bendrauti ir bendradarbiauti, draugiškai padėti visiems, kuriems reikia paramos, jausti atsakomybę už tarpusavio santykius, už savo valstybės, tautos likimą. Rūpinimasis egzistencinėmis problemomis, gyvenimo prasme liudija, kad treneris yra protaujantis žmogus.

- Moralinė kompetencija. Tai gebėjimas nepasiduoti nuotaikų stichijai, bet savo poelgius grįsti pastovesniais dalykais: principais, idėjomis, vertybėmis. Dorovinės kultūros lygis suteikia asmenybei dvasingumo, didelį autoritetą.

Treneris privalo jausti pareigą tapti asmenybe, giliai jaučiančia savo vertę ir integralumą. Gyvendamas ateitimi specialistas pramina naujus takus ir kelius į nepaliestus plotus, nes asmenybė vystosi tik visaverčio gyvenimo srovėje. (Miškinis, 2006).

### **1.7.2. Vadovavimas sportinės veiklos kontekste**

Vadovavimas – žmogaus veikla, kuria keliami tikslai individui ar kolektyvui, planuojamas ir organizuojamas darbas. Trenerio vadovavimo veiksmingumą lemia jo asmenybė: pasaulėžiūra, branda, dalykinė kompetencija, asmeninis pavyzdys, organizaciniai gebėjimai, santykių su žmonėmis stilius (Stonkus, 2002).

Vadovavimas sieja sporto komandos veiklą su kitų sporto komandų ir visos visuomenės, kurios dalis ji yra, veiklos tikslais (Šniras, Malinauskas, 2014).

Vadovavimas – komandos veiklos valdymas, kurį atlieka visuomenės skirtas treneris pagal administracinius, teisinius įgaliojimus ir normas. Vadovavimo pagrindą sudaro oficialūs dalykinės priklausomybės santykiai tarp trenerio ir sportininko, tarp trenerio ir aukštesnio lygio vadovų. Treneris vykdo ne tik komandos, bet ir visuomenės pageidavimus dėl komandos veiklos. Todėl ir

jo vadovavimas priklauso tiek nuo santykių su komandos nariais, tiek nuo santykių su aukštesniais komandos atstovais (pavyzdžiui, komandos savininkais). Daugybės komandų veiklos tyrimai rodo, kad vadovavimo funkcijas geriausiai atlieka tie treneriai, kurie yra autoritetingi, mėgiami kaip geri žmonės, gerbiami kaip specialistai, atsižvelgiant į neformalių santykių struktūrą (Šniras, Malinauskas, 2014).

Gerai treneriai vadovai sukuria komandos viziją ir žino, kaip tą viziją paversti tikrove. Treneris, būdamas vadovu, stengiasi sukurti tokią aplinką, kad kiekvienas sportininkas ir komanda turėtų geriausias galimybes siekti didelių rezultatų (Šniras, Malinauskas, 2014).

Puikus komandos darbas yra gero vadovavimo rezultatas. Šį darbą atlieka asmenys, turintys specialių įgūdžių susikurti ateities viziją, kuri būtų pasiekiamas, ir gebantys įtikinti žmones siekti tos ateities. Tobulumas neatsiranda savaime, jis pasiekiamas atkakliai rengiantis vadovauti. Treneris tampa vadovu tik tada, kai komandos nariai pripažįsta jo įgaliojimus. Treneris turi pelnyti komandos pagarbą, kad turėtų galios, reikalingos geriems rezultatams pasiekti. Tokią pagarbą ir pasitikėjimą galima pelnyti parodant savo gebėjimus, kurių pagrindas – geri įgūdžiai, žinios, ir visišku atsidavimu komandai (Martens, 1999).

Sporto psichologų nuomone, sportininką ir trenerį pirmiausia sieja mokymo procesas ir treniruotės. Varžybos yra ne tik sportininko, bet ir trenerio veiklos rezultatų patikrinimas. Pagrindinis reikalavimas treneriui – kuo didesnio meistriškumo komanda, tuo daugiau dėmesio jis turi skirti vadovavimo veiklai (Myers, 2000).

Vadovavimo veikla yra kūrybinė, nes treneris pats pasirenka ne tik veikimo būdus, bet ir uždavinius, gauna naujus ir originalius veiklos rezultatus. Trenerio veiklos specifika ypač pasireiškia tuo, kad jis atsako ne tik už savo veiklą (kaip vadovauja kitiems), bet ir už visų sportininkų veiklą, nuo jo priklauso, ar komandos nariai yra patenkinti savo būseną (Šniras, Malinauskas, 2014).

Komandos treneris turi teisę sportininkams įsakinėti, reikalauti vykdyti įsakymus ir kontroliuoti jų vykdymo kokybę. Sportininkai privalo sąžiningai atlikti tai, ko iš jų reikalaujama. Treneris turi teisę skatinti ir bausti, o sportininkai – kritikuoti ir nustatyta tvarka pasiskųsti. Formalūs trenerio ir sportininko tarpasmeniniai santykiai turi būti pagrįsti tiksliai nustatytų kiekvieno teisių ir pareigų laikymusi (Jacikevičius, 1995).

Kiekvienam treneriui būdingas savitas vadovavimo stilius. Daugybę vadovavimo stiliaus variantų galima sutalpinti į dvi kategorijas – autoritarinį ir demokratinį (Martens, 1999). Autoritarinis vadovavimo stilius pagrįstas trenerio autoritetu, o demokratinis pasireiškia glaudžioje trenerio ir sportininko veikloje, kai uždaviniai yra sprendžiami kartu. Demokratinis vadovavimo stilius padeda ugdyti sportininko savarankiškumą, sukurti tinkamą komandos klimatą, užtikrinti efektyvų jos narių bendravimą.

2 lentelė. **Autoritarinio ir demokratinio vadovavimo stilių palyginimas** (Martens, 1999)

<b>Autoritarinis stilius</b>	<b>Demokratinis stilius</b>
Orientuojamasi į pergalę	Orientuojamasi į sportininką
Vadovaujama duodant nurodymus (direktyvinis)	Vadovaujam bendradarbiaujant
Orientuojamasi į užduotį	Orientuojamasi į žmones

Skiriamas ir mišrus vadovavimo komandai stilius, kur persipina ir autoritarinis, ir demokratinis vadovavimas. Toks vadovavimas būdingas daugeliui žymių trenerių (Kremer, Moran, Walker, Craig, 2012).

Vadovavimo sėkmė labai priklauso nuo įvairių atsitiktinumų, situacijų. Vienas vadovavimo stilius nėra geresnis už kitą, nes nė vienas nėra tinkamas visais atvejais. Vadovavimas bus efektyvus tada, kai trenerio vadovavimo stilius derės su aplinkos veiksniais (Rieke et al., 2008).

Vadovavimas dažniausiai priklauso nuo santykių, kurie susiklosto tarp trenerio ir sportininkų. Trenerio veiksmai veikia sportininkus, o jų reakcijos – trenerį (Barvydienė, Kasiulis, 1998).

Įvairaus meistriškumo sportininkai tobulina įgūdžius ir treniruotumą, neretai viršydami savo nervų ir fiziologinių sistemų galimybes. Todėl treneris neturi manyti, kad vien tik jis kelia sportininkui tam tikrus uždavinius, sportininkai patys stengiasi pagerinti savo rezultatus. Pasiiekti gerą fizinį parengtumą galima tik esant visiškam trenerio ir sportininko tarpusavio supratimui ir glaudžiai bendradarbiaujant. Treneriui svarbu žinoti kvalifikuotų specialistų nuomonę apie psichologinius auklėtinių ypatumus. Ši informacija praverčia jo darbe – galima numatyti, su kuriais komandos sportininkais dirbti bus sunku, su kuriais – lengva. Treneris turi atidžiai stebėti žinomų trenerių elgesį, kad galėtų tobulinti savo bendravimo su sportininkais gebėjimus. Treneris gali gauti informacijos apie savo elgesį ir bendravimą su sportininkais, sirgaliais, sporto administratoriais. Jo elgesys turi būti gana lankstus (Šniras, Malinauskas, 2014).

### **1.7.3. Trenerio pedagoginiai, profesiniai gebėjimai ir jų svarba sportininkų rengimo valdyje**

Gebėjimas – tai fizinė bei psichinė galia atlikti tam tikrą veiksmą, darbą, tai mokėjimo prielaida ir padarinys. Gebėjimo psichologinis pagrindas – gabumai, intelektas. Pedagoginis pagrindas – žinios, mokėjimai, įgūdžiai; socialinis – teisė ir galimybė veikti. Gabumai tėra potencialus gebėjimų galimumas. Ar jie bus realizuojami, priklausys nuo paties individo ir sąlygų.

Vadinasi, gebėjimai yra ugdymo ir ugdymosi rezultatas, pasiekiamas išmokimu ir veikla (Miškinis, 2006).

Gabumas – tai anatominių, fiziologinių sėkmingos veiklos pradmenų, užuomazgų visuma, sąlygojanti lengvą, greitą ir kokybišką fizinių ir protinių veiksmų plėtrą (Jovaiša, 1993).

Pedagoginis meistriškumas – tai kompleksas trenerio veiklai būtinų gebėjimų, pagrįstų specialisto erudicija, kultūra ir reikšmingomis pedagoginiam darbui asmenybės savybėmis (Miškinis, 2002).

Praktiniame darbe treneriai vartoja keletą sąvokų, susijusių su žmogaus galiomis atlikti tą ar kitą darbą. Tai gabumai, gebėjimai, sugebėjimai, mokėjimai ir pan. Siekiant tikslumo vartosenoje, juos būtina aptarti. Be to, jeigu žmogus nuolat tobulins save, savo sugebėjimus, gyvenime jis pasieks didelių aukštumų. Ši aksioma svarbi treneriui. (Miškinis, 2006).

Įgimti pradai ir įgytos savybės tarpusavyje glaudžiai susiję. Patys gebėjimai nėra įgyti, negali būti tiesiog perduodami paveldėjimu. Įgimtos tėra anatominės-fiziologinės užuomazgos – būtinas materialus pagrindas gebėjimams vystyti ir lavėti. „Svarbu ne tai, kad gebėjimai pasireiškia veikloje, o tai, kad veikla juos ugdo“. (Miškinis, 2006).

Gebėjimų radimasis priklauso nuo žmogaus patirties, pojūčių, suvokimo, atminties, mąstymo, vaizduotės, taip pat nuo jausmų, valios, charakterio, temperamento ir kai kurių įgimtų savybių, kurios konkrečių išvaizdą įgauna tik veikloje. Specialisto gebėjimus apibūdina laiko ir kokybės parametrai. Jeigu treneris greičiau už kitus įvaldė darbo, veiklos ir veiksmo atlikimo techniką, įgijo reikiamų žinių, mokėjimų ir įgūdžių, greičiau suvokė mokslo naujoves, galima daryti išvadą, kad jis šioje srityje turi daugiau gebėjimų už kitus ir gali pasiekti geresnių rezultatų. Sėkmingai trenerio veikliai yra būtini specialūs gebėjimai, organizaciniai, komunikaciniai, ekspresiniai ir konstrukciniai gebėjimai. (Miškinis, 2002).

Taigi, sportas – geriausias būdas tirti žmogaus gebėjimų galimybes, t. y. perprasti sudėtingiausių žmogaus galimybių veiklą, kai atliekamas maksimalus darbas stresinėmis situacijomis ir krūvis priartėja prie biologinės psichinės veiklos ribos, ir iš gautų duomenų nustatyti dėsningumus, kaip optimaliai lavinti įgytus žmogaus organizmo gabumus. (Karoblis, 1999).

Pedagoginiai gebėjimai – tai gebėjimas gerai įvaldyti pedagoginio darbo specifiką, sėkmingai mokyti ir auklėti (Stonkus, 2002). Rengdamas savo sporto šakos sportininkus, treneris turi žinoti ir atsižvelgti į daugelį dalykų.

Treneris turi visais gyvenimo etapais auklėtiniams suteikti žinių, išugdyti atitinkamų įgūdžių, išmokyti tam tikros veiklos būdų, suformuoti vertybių sistemą, kad jie galėtų kuo sėkmingiau reikštis kaip asmenybės. (Karoblis, 2005).

**Specialūs profesiniai gebėjimai.** Kiekviena profesija pasižymi unikaliomis, savitomis ir specifinėmis ypatybėmis. Sporto pedagogo profesija skiriasi nuo kitų pedagoginių profesijų.



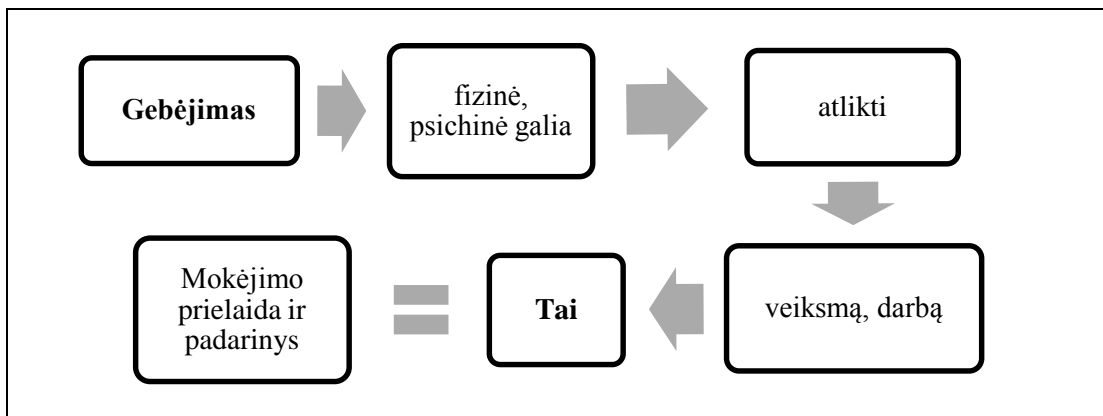
Stengdamiesi parodyti šiuos skirtumus mokslininkai (Miškinis, 2002) išskiria specialiuosius trenerio profesinius gebėjimus (žr. 1 lentelę).

3 lentelė. **Specialūs profesiniai gebėjimai** (Miškinis, 2002)

<b>Specialūs profesiniai gebėjimai trenerio veikloje</b>	
•	Gerai žinoti savo (pageidautina ir kitų) sporto šakų kilmę, raidą, plėtrą.
•	Gerai išmanyti savo sporto šakos technikos subtilybes (technikos veiksmų klasifikaciją, biomechaninius ir anatominius technikos veiksmų pagrindus, technikos veiksmų rezultatyvumo rodiklius ir kt.).
•	Žinoti sporto šakos taktikos ir strategijos raidą, plėtros tendencijas, išmanyti taktikos veiksmus, gerai išmokyti sportininkus taktikos.
•	Mokėti sudaryti modelines charakteristikas, analizuoti varžybinę veiklą.
•	Mokėti planuoti varžybas, jas organizuoti, joms vadovauti, teisėjauti.
•	Kokybiškai vykdyti sporto treniruotės vyksmą (numatyti uždavinius, struktūrą, metodus, technologijas, krūvius. Žinoti pratybų vedimo formas.
•	Reglamentuoti rengimo laikotarpius.
•	Kokybiškai pateikti sporto šakos technikos pagrindus.
•	Ugdyti sportininkų žaidimo stilių (sportinių žaidimų atstovų).
•	Išmanyti vyrų ir moterų sportininkų rengimo savitumus.
•	Gerai žinoti, kaip ugdyti fizinės ypatybės, lavinti specialiąsias ypatybes
•	Gerai parengti sportininkus varžyboms.
•	Mokėti valdyti sportinį rengimą (prognozavimą ir modeliavimą, individualaus darbo planavimą, dalyvavimo varžybose planavimą, pedagoginę kontrolę, organizmo darbingumo atgaivimą ir kt.).
•	Išmanyti ir mokėti naudoti pedagogines, psichologines ir medicininės organizmo atgavimo priemones ir kt.

**Organizaciniai ir komunikaciniai gebėjimai.** Organizavimas – tai sąmoninga veikla numatytam tikslui pasiekti. Antra vertus, tai socialinė funkcija, nes jos paskirtis – suvienyti visų pastangas (Miškinis, 2006).

Gebėjimas – tai fizinė bei psichinė galia atlikti tam tikrą veiksmą, darbą, tai mokėjimo prielaida ir padarinys (Jovaiša, 1993) (žr. 4 pav).

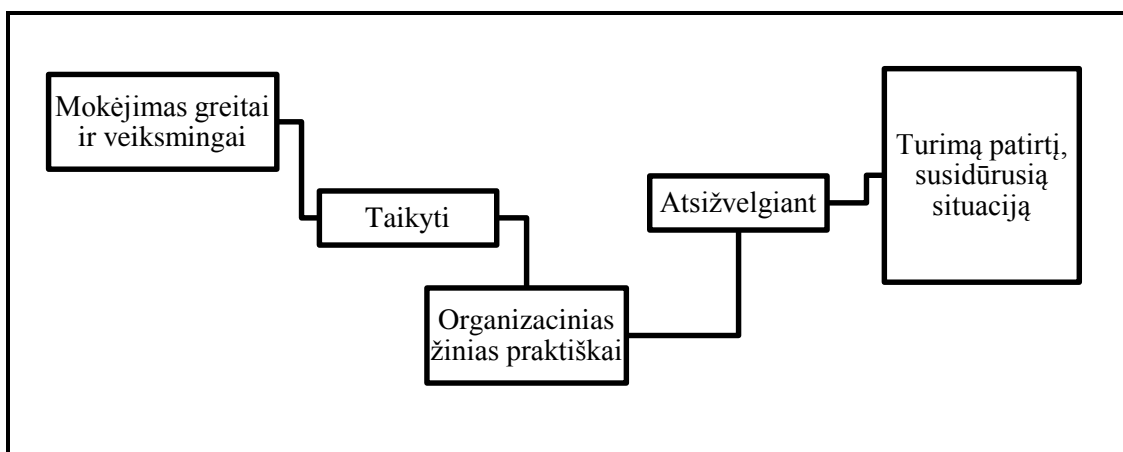


4 pav. Gebėjimo sąvoka (Jovaiša, 1993)

Darbo organizavimas yra kategorija, išreiškianti objektyvią tvarką, kuria išdėstomi, veikia ir tarpusavyje siejasi darbo vyksmo dėmenys, sąlygojami tikslo ir priešasčių bendrumo, konkrečių vietos ir laiko aplinkybių (Miškinis, 2006).

Komunikaciniai gebėjimai – tai mokėjimas bendrauti su sportininkais, jų artimaisiais, kolegomis, vadovais, mokėjimas prie jų priėti, užmegzti pedagogiškai tikslingus santykius, pedagoginis taktas. Trenerio ir jo auklėtinių santykiai mokymo ir auklėjimo vyksme yra bene svarbiausias sėkmingos veiklos veiksnys. Treneris, kuris nekreipia dėmesio į tarpusavio santykius, dažnai konfliktuoja, nenori ar nemoka suprasti savo auklėtinių, nesukuria gero psichologinio klimato, puikiu darbo rezultatu pasiekti negali (Miškinis, 1988).

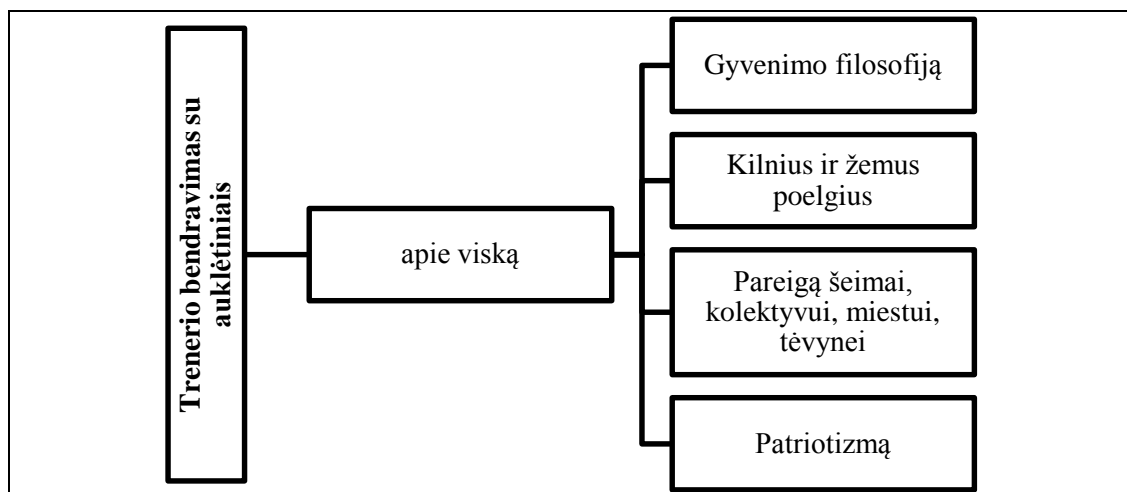
Organizaciniai gebėjimai – tai trenerio mokėjimas greitai ir veiksmingai taikyti organizacines žinias praktiškai, atsižvelgiant į turimą patirtį ir susidūrusią situaciją (Miškinis 2002) (žr. 5 pav.). Šie gebėjimai – tai organizacinio darbo žinių visuma, veiklos tikslų ir uždavinių supratimas, asmenybės ir kolektyvo ypatybių, organizacinio darbo taisyklių žinojimas, mokėjimas suburti kolektyvą, įkvėpti jį kryptingai siekti užsibrėžtų tikslų, sumaniai naudoti įvairius mokymo ir auklėjimo metodus, laikytis didaktikos ir auklėjimo principų, taikyti įvairias mokymo bei auklėjimo formas, mokėti tinkamai tvarkyti ir kontroliuoti savo, taip pat ir auklėtinių darbą (Miškinis, 2006).



5 pav. Organizaciniai gebėjimai (Miškinis 2002)

Trenerio veikloje organizacinis pradas užima svarbią vietą: treneriui reikia atlikti didelį darbą komplektuojant grupes, paskirstant įpareigojimus, sudarant komandas, planuojant sportininkų rengimą stovyklose, dalyvaujant varžybose ir kt. Pedagoginis darbas – tai, visų pirma organizacinis darbas. Treneris turi būti ne kontrolierius, bet mokymo vyksmo organizatorius, pagalbinkas (Miškinis, 2006).

Treneris ne tik turi treniruoti, bet ir daug bendrauti su savo auklėtiniais. Jis privalo su jais kalbėtis apie viską: gyvenimo filosofiją, kilnius ir žemus poelgius, patriotizmą, pareigą savo šeimai, kolektyvo nariams, klubui, miestui, Tėvynei ir kt. (Miškinis, 2007) (žr. 6 pav.).

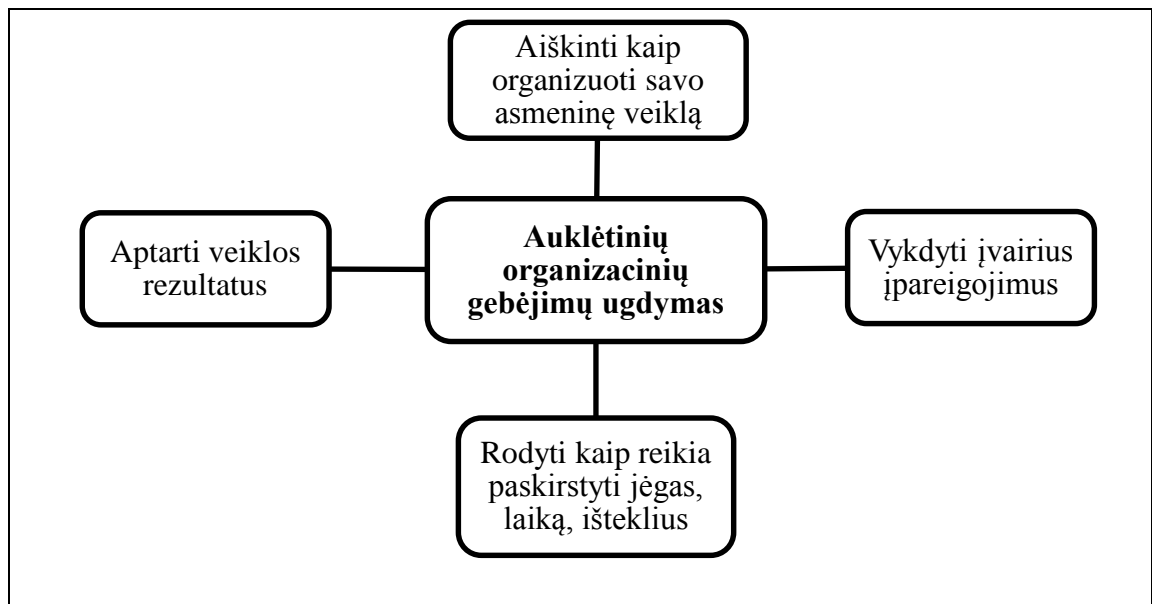


**6 pav.** Trenerio bendravimas su auklėtiniais (Miškinis, 2007)

Glaudžiai bendraudamas su savo auklėtiniais, treneris daro jiems didelę įtaką. Iš tarpusavio santykių išryškėja sportininkų emocinių lūkesčių visuma, jų emocinis ir psichologinis nusiteikimas, interesai, pasitenkinimas ar nepasitenkinimas savo padėtimi (Miškinis, Skyrius, 2005).

Organizuodamas treniruotes treneris įtraukia auklėtinius į aktyvią savarankišką veiklą, parenka kiekvienam užduotis ir įpareigojimus atsižvelgdamas į jų individualias galimybes ir gebėjimus, skatina iniciatyvumą (Miškinis, 2006).

Treneris nepamiršta ugdyti ir pačių auklėtinių organizacinių gebėjimų, aiškina, kaip organizuoti savo asmeninę veiklą, vykdyti įvairius įpareigojimus, aptaria veiklos rezultatus, asmeniniu pavyzdžiu rodo, kaip reikia paskirstyti jėgas, laiką ir išteklius. Treneris parenka ir sporto grupės aktyvą, gebantį dirbti kolektyve įvairų organizacinį darbą (Miškinis, 2006) (žr. 7 pav.).



**7 pav.** Auklėtinių organizacinių gebėjimų ugdymas (Miškinis, 2006)

Organizaciniai gebėjimai taip pat pasireiškia praktiškai taikant įvairius mokymo ir auklėjimo metodus ir būdus, organizavimo formas, įvairias technines mokymo vaizdumo priemones, pedagogiškai interpretuojant ir tobulinant auklėtinių veiklą, plečiant jos apimtį arba keičiant rengimo kryptį. Svarbu mokėti priimti tinkamus organizacinius sprendimus, operatyviai keisti lavinimo ir auklėjimo tikslus, juos adaptuoti ir siekti, kad socialinė aplinka padėtų šiuos tikslus įgyvendinti (Miškinis, 2006).

**4 lentelė. Trenerio organizacinių gebėjimų charakterio savybės (Miškinis, 2006)**

Teigiamos trenerio charakterio savybės:	Neigiamos trenerio charakterio savybės:
1. Aktyvumas	1. Silpna valia
2. Drausmingumas	2. Neryžtingumas
3. Ryžtingumas	3. Konformizmas
4. Savarankiškumas	4. Energijos stoka
5. Atkaklumas ir kt.	5. Perdėtas kuklumas
	6. Nepasitikėjimas savimi

Geru organizatoriumi gali tapti kiekvienas atkakliai to siekiantis treneris. Svarbiausia sąlyga – didelis visuomeninis aktyvumas, entuziazmas, meilė sportui, aktyvi gyvenimo pozicija kaip organizacinių mokėjimų ir įgūdžių kaupimo šaltinis (Miškinis, 2006).

#### **1.7.4. Trenerio ir sportininko tarpasmeninių santykių ypatumai**

Sportas yra socialinis reiškinys, taigi jam būdingas bendravimas, tarpasmeniniai santykiai, kuriuos treneris kuria ugdydamas sportininkus (Reinboth, Duda, Ntoumanis, 2004).

Tarpasmeniniai santykiai – subjektyviai išgyvenami žmonių ryšiai, kurie objektyviai reiškiasi įvairiais vieno su kitu sąveikos būdais (Psichologijos žodynas, 1993). Palankių tarpasmeninių santykių kūrimas sporto komandoje yra viena kertinių sporto psichologijos problemų.

Tarpasmeniniai santykiai, dažniausiai skirstomi į formalius ir neformalius. Formalūs santykiai yra specialiai numatomi ir reguliuojami komandoje taisyklėmis ir įsipareigojimais, o neformalūs tarpasmeniniai santykiai susiklosto savaime, niekam jų neorganizuojant ir nereguluojant. Neformalūs santykiai gali atsirasti tada, kuomet nėra palaikomi formalūs santykiai, bet dažniausiai jie susidaro tarp žmonių, palaikančių formalius santykius (Jacikevičius, 1995). M. Kavussanu ir N. Ntoumanis (2003) pastebi, kad neformalūs tarpasmeniniai santykiai, susiklostantys greta formalių, daro didelę įtaką pastariesiems ir visai komandos veiklai.

Komanda – maža žmonių grupė, arba bendrija, kurios narius vienija koks nors bendras požymis (bendra veikla, tarpusavio santykiai, bendri interesai, priklausymas tai pačiai organizacijai). Mažą grupę, šiuo atveju sporto komandą, apibūdina jos narių psichologinis ir elgesio bendrumas, suteikiantis jai socialinę psichologinę autonomiją ir išskiriantis iš kitų grupių. Psichologinis bendrumas lemia grupės sutelktumą, o tai yra pagrindinis socialinis psichologinis jos brandos rodiklis (Meidus, 2005). Didelis komandos sutelktumas rodo aukštą tarpasmeninių santykių kokybę. Tarpasmeniniai santykiai sporto komandoje gali greitai kisti dėl sporto specifikos, nes sportinė veikla yra ta sritis, kurioje nuolat konkuruoja intelektas ir raumenų jėga, taktika ir strategija, skirtingi požiūriai ir įsitikinimai. Tarp sportininkų kilus net menkiausiems nesutarimams, jų tarpasmeniniai santykiai pablogėja, pradeda neigiamai veikti psichinę būseną, psichologinį komandos klimatą, o kartu – ir sportinės veiklos rezultatus. Dėl šaltų, formalių, nedraugiškų trenerio ir sportininko santykių trenerio darbas gali būti neefektyvus (Bergmann-Drewe, 2000).

Tarpasmeninius santykius komandoje lemia sporto komandos kaip dinaminės sistemos ypatumai. Tai ypač būdinga didelio meistriškumo sporto komandoms, nes jose labai didelė sportininkų kaita. Esant didelei kaitai, dažnai kinta ir jose vyraujantys tarpasmeniniai santykiai (Aleksandravičiūtė, 2001). D. Gillbert, P. Trudel (2004) teigimu, tarpasmeniniai santykiai nenukentėtų, jeigu sporto komandos būtų formuojamos atsižvelgiant į fizinius ir psichologinius kriterijus.

Tarp trenerių ir sportininkų gali būti įvairių draugystės formų. Kai kurie treneriai ir sportininkai dalijasi tarpusavyje savo asmeniniais gyvenimo rūpesčiais arba leidžia laiką kartu. Kiti treneriai ir sportininkai palaiko tolimesnius santykius ir yra paprasčiausiai draugiški vienas kitam, apsiriboja santykiais per pratybas ir rungtynes (Malinauskas, 2010).

Jeigu komandoje ar sistemoje *treneris-sportininkas* geros tarpusavio sąveikos nėra, sunku tikėtis produktyvios veiklos ir gerų sportinių rezultatų. Teigiama (Bergmann-Drewe, 2002), kad norėdamas pasiekti bendrų tikslų sportininkas taip pat turi žinoti savo trenerį. Treneris yra žmogus, kuris padeda jam siekti geriausių rezultatų, todėl, jei nėra supratimo, kad abiejų tikslai yra tie patys, ši sąveika ilgai tęstis negali (Jowett, Meek, 2000).

Sportinėje veikloje tarpusavio sąveika sistemoje *treneris-sportininkas* turi lemiamos reikšmės. Sportininkas turi veikti trenerį, o treneris turi atsižvelgti į sportininko nuomonę, domėtis, ar šis supranta jo sumanymus, ar kritiškai vertina jo norus ir pastangas. Nuo trenerio kaip asmenybės ir nuo jo gebėjimo bendrauti labai priklauso sportininkų darbingumas, žvalumas, visapusiška asmenybės branda. Trenerio gebėjimas bendrauti turi įtakos įvairių santykių sistemoms: *treneris-sportininkas*, *treneris-vadovas*, *treneris-kolegos* ir kt. (Malinauskas, 2005).

Treneris turi pastebėti ir suprasti sportininkų poelgius, į juos reaguoti, būti jautrus jų atsiliepimams. Svarbu, kad kiekviename pedagoginiame darbe aktyvūs būtų abu sąveikos nariai (Miškinis, 2002). Trenerio ir sportininkų bendravimas turi būti grindžiamas palankumu ir abipuse pagarba, meile ir altruizmu, tarpusavio nuoširdumu ir atvirumu. Deja, nūdienos sportininkų santykiuose vis labiau jaučiamas šių vertybių stygius (Žemaitis, 1996). Bendravimas darosi skurdus, šaltas, formalus, dažnai grindžiamas tik materialiais dalykais (Šniras, Malinauskas, 2014).

Tarpusavio sąveikos principai reikšmingi ir tuo, kad pabrėžia abiejų sąveikos narių lygybę. Tiek treneris, tiek sportininkai sąveikaudami yra lygūs, turi teisę savaip reaguoti į kito sąveikos nario veikimą. Jie tarpusavyje bendrauja kaip asmenybės sąveikos subjektai, turintys savo įsitikinimus, pažiūras, jausmus, išgyvenimus, savitus charakterio bruožus. Jeigu treneris negeba arba nesistengia pažinti savo auklėtinių vidinio pasaulio, jų bendravimas, tarpasmeniniai santykiai darosi formalūs, etiniu požiūriu netenka dorovinio ir emocinio pastovumo.

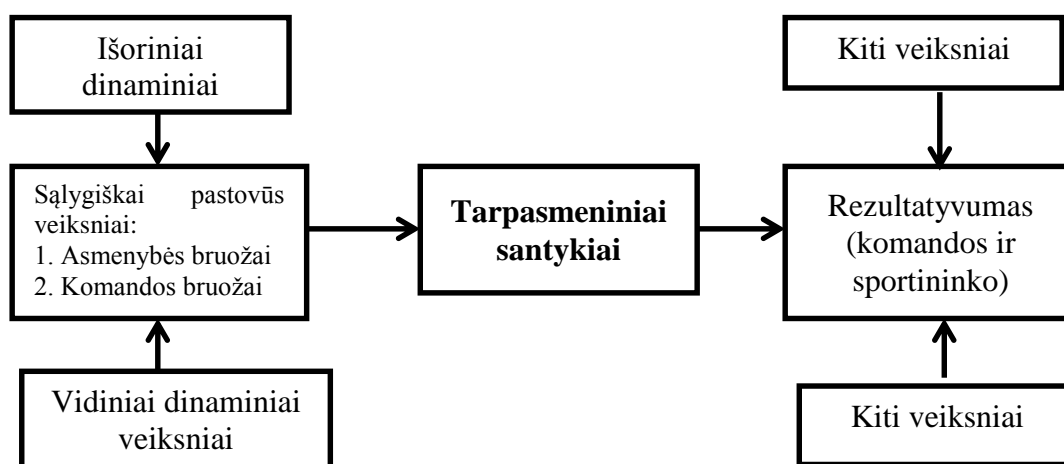
Gerai sportininkų tarpasmeniniai santykiai teigiamai veikia žaidybinių veiksmų aktyvumą ir veiksmingumą, didina atsparumą vadinamajam varžybiniam stresui, kuris patiriamas per turnyrus, varžybas. Taigi būtina sąmoningai ir tikslingai koordinuoti sportininkų tarpasmeninius santykius atsižvelgiant į kiekvieno sportininko asmenines savybes (Malinauskas, 2005).

Paklausus sportininkų nuomonės apie sportininkų ir trenerio santykių kokybę, pastebėtas skirtumas tarp komandinių ir individualių sporto šakų sportininkų santykių su treneriu. Komandinių sporto šakų sportininkų santykiai su treneriu nėra taip glaudžiai susiję kaip individualių sporto šakų sportininkų. Todėl komandinių sporto šakų treneriai galėtų pasinaudoti individualių sporto šakų trenerių pavyzdžiu sutelkiant dėmesį į geresnių santykių kūrimą su kiekvienu savo žaidėju. Tai galėtų padėti pagerinti komandos klimatą, tarpusavio supratimą ir žaidėjai pasijustų vertinami ir, kad jais yra rūpinamasi. (Jowett et al., 2005).

Dažniausiai didelio meistriškumo sportininkų komandos tarpasmeninių santykių kokybė skiriasi nuo santykių, pasireiškiančių žemesnio lygio komandoje, kokybės (Miškinis, 2002, 2010).

Apklauso duomenys (Miškinis, 2010) rodo, kad sportininkai ir treneriai tarpusavio santykius vertina labai skirtingai. Pavyzdžiui, 38 proc. Sportininkų juos apibūdina kaip blogus ir labai blogus ir tik 35 proc. – kaip labai gerus ir gerus; 75 proc. Trenerių santykius su treniruojamais sportininkais vertina kaip labai gerus ir gerus, 12 proc. – kaip nepatenkinamus ir tik 12 proc. – kaip blogus. Šie duomenys leidžia daryti išvadą, kad dauguma trenerių nesuvokia esamos padėties ir per mažai dėmesio skiria tarpasmeniniams santykiams.

G. A. Mageau (2003) tyrimas leido padaryti išvadą, kad tarpasmeniniai santykiai turi tiesioginės įtakos sporto komandos rezultatams. Veiksnius, lemiančius tarpasmeninius santykius ir veikiančius komandos rezultatyvumą, gerai iliustruoja (žr. 8 pav.) pateikta schema (Aleksandravičiūtė, 2001).



**8 pav.** Veiksniai, veikiantys komandos rezultatyvumą (Aleksandravičiūtė, 2001)

Iš pirmo paveikslo matyti, kad esminiai yra sąlygiškai pastovūs veiksniai: asmenybės bruožai (ekstraversija, intraversija, nerimastingumas, impulsyvumas) ir komandos ypatumai (tikslai, normos, vertybės, sportininkų skaičius komandoje). Be sąlygiškai pastovių yra ir dinaminiai veiksniai, kurie dar skirstomi į išorinius ir vidinius. Išoriniai dinaminiai veiksniai – tai buities sąlygos, įvairios kintančios situacijos ir varžybų veiksniai. Vidiniai dinaminiai veiksniai – tai sportininko fizinė ir emocinė būseną, pavyzdžiui, savijauta, nuotaika (Aleksandravičiūtė, 2001).

Būtent sąlygiškai pastovių ir dinaminių veiksnių sintezė lemia tam tikrus tarpasmeninius santykius, kurie turi įtakos komandos rezultatyvumui (Šniras, Malinauskas, 2014).

R. Hirkawa ir kt. (2000) nuomone, sporto komandos sėkmę ar nesėkmę lemia komandos narių tarpasmeninių santykių kokybė, emocijos, kurios kyla komandos nariams atliekant grupines

užduotis ir veiksmus, ir komandos narių atribucija (kito žmogaus psichinių savybių ir elgesio priežasčių aiškinimas ir interpretavimas).

**Trenerio ir sportininko tarpusavio bendravimo ypatybės.** Bendravimas – tarpusavio sąveika, sudėtingi, įvairialypiai žmonių kontaktai, atsirandantys iš bendros veiklos. Bendravimas apima keitimąsi informacija, bendros sąveikų strategijos rengimą, kito žmogaus suvokimą ir supratimą (Psichologijos žodynas, 1993). Pasak K. Miškinio (2006) bendravimas – labai sudėtingas ir daugialypis reiškiny. Jis turi savo vidinius, socialinius, dorovinius ir psichologinius mechanizmus, dėsnius bei taisykles. Bendravimas – tai trenerio dvasinio subtilumo atsiskleidimas pedagoginiame darbe, elgesio forma, rodanti dorovinio mąstymo ir praktikos vienovę (Miškinis, 2006).

Bendravimas yra pagrindinė sąlyga ir būdas įgyvendinti pedagogo tikslą – kurti tinkamą psichologinį klimatą (Miškinis, 2006). Be bendravimo neįmanoma sportininkų grupinė veikla, reikalaujanti tarpusavio sąveikos (Meidus, 2001).

Pagal G. Felser (2006), bendravimas gali būti apibrėžtas, kaip atskirų žmonių arba grupių savitarpio supratimas. Jeigu nėra supratimo, nebus ir bendravimo. Bendravimas – be galo svarbus dalykas, bet kokio sportinio kolektyvo siekiui. Tai raktas į sporto kolektyvo vienybę, atsidavimą ir stimulą dirbti, kovoti iki pergalės, tai novatoriškumo, kūrybiškumo šaltinis.

Nuolatinis trenerio ir sportininko bendravimas reikalingas tam, kad būtų sukurta draugystė, netgi jei tai ir nėra lygūs santykiai. Draugystė, siekiant nustatytų trenerio ir sportininko tikslų, yra įmanoma. Dėl šaltų, tik formalių ir nedraugiškų trenerio ir sportininko santykių, trenerio darbas gali tapti neefektyviu (Bergman-Drewe, 2002). Bendraujant, tarp trenerio ir sportininko užsimezga abipusis ryšys, kuris didžiąja dalimi užtikrina sportinės veiklos sėkmę (Bergman-Drewe, 2000).

Galima teigti, kad gyvendami nuolat bendraujame – kalbame, skaitome, rašome, gestikuliuojame, klausomės, mokome, guodžiame, įtikinėjame, rodome, stebime ir t.t. Trenerio darbe bendravimas primena tekančią srovę, o kartais ir šniokšiančią upę. Sunku įsivaizduoti gyvenimą be bendravimo – niekada nesužinant, ką galvoja kiti žmonės arba nesidalijant savo mintimis (Martens, 1999).

Tyrimais nustatyta, jog sportininkai, bendraudami su treneriais ar savo kolegomis, ne tik jaučiasi kitaip, negu būdami vieni, bet ir jų darbingumas, sportiniai rezultatai priklauso nuo santykių pobūdžio (Sheldon, 2003). Geras psichologinis klimatas garantuoja sportininko pasitenkinimą veikla, tarpasmeniniais santykiais, trenerio sprendimais, pašalina nerimą, baimę bei kitas neigiamas emocijas, sukuria vidinės ramybės ir saugumo nuotaiką, kuri padeda realiai vertinti galimas klaidas. Visa tai žadina visapusišką kūrybingumą ir norą siekti geresnių sportinių rezultatų (Miškinis, 2000).

K. Miškinis (2006) išskiria dvi bendravimo sunkumų priežastis: objektyvias ir subjektyvias.



Pagrindinės objektyvios priežastys yra pastaruoju metu pastebima pakitusi vertybių sistema, potraukių patologija, mokyklose vyraujantis požiūris, kad tikrovė pažįstama tik remiantis gamtos mokslais, visuomenėje kritęs pedagogų autoritetas, sumažėjęs bendravimas šeimose. Subjektyvios priežastys priklauso nuo žmonių dvasinio stabilumo ir dorovinio atsparumo, kadangi dabar žmonės tampa vis mažiau savarankiški, neatsparūs naujoms įtakoms, mažiau sąžiningi.

Kai kuriems didelio meistriškumo sportininkams šlovė ir aistruolių dėmesys apsuka galvą. Besimaudydami šlovėje sportininkai kartais pradeda piktnaudžiauti tariamu pranašumu ir užmiršta bendravimo normas: į kitus žiūri paniekinamai, žemina, įžeidinėja. Tokių sportininkų bendravimą gali pakoreguoti treneris, sudarydamas tinkamus bendravimo įgūdžius (Malinauskas, 2010).

## 2. DZIUDO TRENERIŲ VEIKSMAI VALDANT SPORTININKŲ PRIEŠVARŽYBINĘ PSICHINĘ BŪSENĄ TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS

### 2.1. Tyrimo metodologija ir organizavimas

Dziudo trenerių veiksmams valdant sportininkų priešvaržybinės psichinės būsenos tyrimo idėjos rėmėsi tokiais teoriniais nuostatomis ir koncepcijomis:

*Mokymosi visą gyvenimą koncepcija* (Mokymosi visą gyvenimą memorandumas, 2001; Jucevičius, Jucevičienė, Janiūnaitė et al., 2003; Gedvilienė, Zuzevičiūtė, 2007) pabrėžia nuolatinę individo kompetencijos plėtotę formalaus, neformalaus ir informalaus (savaiminio) mokymosi procesuose, kurie vyksta individui aptinkant ir naudojant mokymosi aplinkas. Mokymasis visą gyvenimą sporto pedagogui turėtų padėti skatinti aktyvų pilietiškumą, plėtoti įsidarbinimo galimybes, tobulinti švietimo paslaugų kokybę. Sportinio rengimo proceso pagrindinė sąlyga – profesinių gebėjimų lavinimas, nuolatinis tobulėjimas siekiant išnaudoti šiuolaikinius mokslo pasiekimus sportininkų rengimo valdyme.

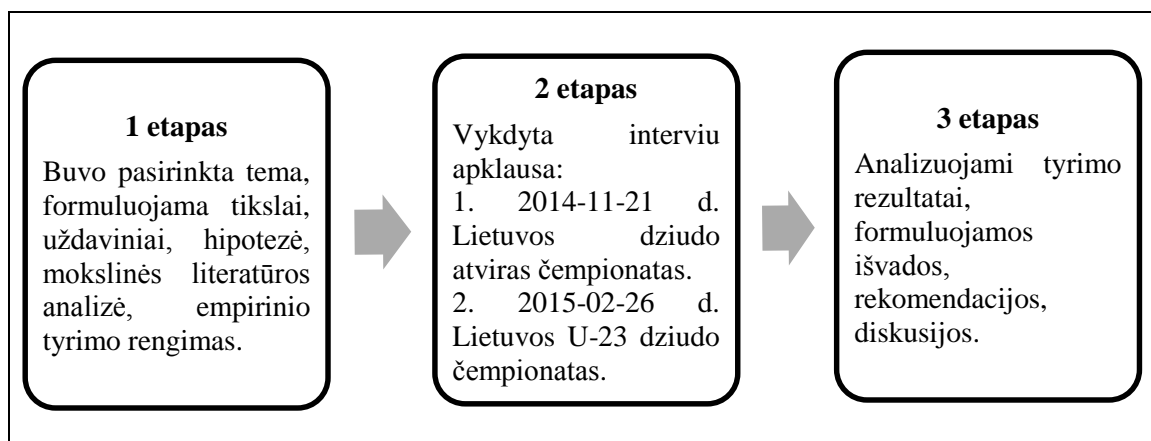
*Humanistinės psichologijos teorijos* (Rogers, 2001; Bitinas, 2000; Maslow, 2006) pabrėžia individo unikalumo, vientisumo idėjas. Didžiausia vertybė yra laisvas, sąmoningas žmogus su įgimtais ir įgytais gabumais, pripažįstantis kiekvieno asmens laisvę, pasižymintis kūrybinių galių plėtote, pagarbą sau pačiam ir kitiems žmonėms. Siekdamas realizuoti savo galias, žmogus turi būti nuolat aktyvus ne tik pasaulio, bet ir savo paties atžvilgiu. Remiamasi humanistinės pedagogikos nuostatomis, ugdymo proceso valdymo pagrindas – pedagogų poreikiai, jų savęs vertinimas. Būtina ugdymo(-si) proceso sąlyga – ugdytojo ir ugdytinio bendravimas ir bendradarbiavimas (Bitinas, 2000).

Siekiant išsiaiškinti dziudo trenerių veiksmus sportininkų priešvaržybiniame laikotarpyje, buvo pasirinktas *kokybinis tyrimas – pusiau struktūruotas interviu metodas*. Interviu – vienas iš pirminės informacijos rinkimo metodų, kai apklausėjas tiesiogiai apklausia respondentą pagal anksčiau susidarytą anketą ar apklausos lapą (Matulionis, 2001). Pusiau struktūruotas interviu priimtinausias atliekant kokybinius tyrimus. Tyrėjas iš anksto numato temas arba problemas, kurias aptars interviu metu, bet „neprisiriša“ prie klausimų tvarkos ar numatytų pasakyti žodžių, laisvai juos keičia vietomis, užduoda papildomai klausimų. Pagrindinis privalumas: interviu gaunama išsamesnių, susistemintų duomenų, lyginant su neformaliuoju interviu, o pats interviu lieka neformalus, vyksta pokalbio forma (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008). Tyrimo rezultatams analizuoti ir pateikti buvo pasirinktas aprašomojo pobūdžio (narrative) duomenų

pateikimo būdas. *Aprašomasis (narrative) metodas* – pasakojimas, logiškai struktūruota įvykių seka, kuria apibūdinami tam tikri faktai, įvykiai, aplinkybės ir pan. Vadinasi, ši socialinių tyrimų strategija paremta informantų pasakojimais apie savo (ir kitų asmenų, visuomenės institucijų) praeities veiklą, sukauptą patirtį, išgyvenimus (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008). Vadovaujantis sisteminės analizės principais, konstruojamas galimas modelis, duomenys pateikiami kartu su interpretacijomis, tam tikrais apibendrintais pastebėjimais, dalinėmis ir diskusinėmis išvadomis. Faktai yra tiesiog aprašomi, be to faktai tiesiog susilieja su interpretacijomis, išvadomis (Lieblich et al, 1998; Goodley et al, 2004).

Kokybinis tyrimas su kiekvienu treneriu vyko neutralioje aplinkoje, prieš dziudo varžybas. Prieš pradėdant interviu, tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tema bei tikslu. Klausimai užduoti eilės seka, kaip pateikta klausimyne (1 priedas). Žinant tiriamiesiems interviu buvo įrašinėjamas diktofonu. Interviu procesas trukdavo nuo 8 iki 18 minučių. Visi pokalbiai buvo perkelti į CD diską ir perrašomi į popierinį variantą.

Darbo rengimas vyko trimis etapais:



9 pav. Darbo rengimo etapų charakteristika

## 2.2. Tyrimo etika

Atliekant tyrimą, buvo vadovautasi tokiais tyrimo etikos principais ir nuostatomis (Kardelis, 2002, 2007; Žydžiūnaitė, 2006; Rupšienė, 2007):

- *Tiriamųjų laisvas apsisprendimas dalyvauti tyrime.* Atliekant tyrimą buvo gauti išankstiniai respondentų sutikimai (žodžiu, elektroniniu paštu, telefonu) dalyvauti tyrime, iš anksto suderinus laiką ir susitikimų vietą. Prieš tyrimus kiekvienas dziudo treneris buvo supažindintas su jų pačių apsisprendimo teise dalyvauti ar nedalyvauti tyrimuose.

- *Tyrimo dokumentų konfidencialumas ir tiriamojo anonimiškumas.* Kokybinio tyrimo metu užtikrintas tiriamųjų privatumas ir anonimiškumas. Visi sporto pedagogai buvo informuoti,

kad dalyvavimas interviu yra anoniminis, kad kiekvienas pedagogas tiesiogiai bendrauja tik su interviu vykdytoju (kuris žino kiekvieno tyrime dalyvaujančio pedagogo tapatybę ir įsipareigoja jos neatskleisti), ir kad kiekvieno pedagogo asmeniniai duomenys yra koduojami ir tik tada pateikiamai viešai.

Siekiant, kad būtų išlaikytas surinktos informacijos konfidencialumas, tiriamiesiems buvo paaiškinta, kad niekas, išskyrus tyrėją, negali naudotis pateiktais duomenimis.

- *Tiriamųjų teisė žinoti, kas bus daroma su tyrimo metu gautais duomenimis.* Kokybinio tyrimo pradžioje visi kūno kultūros pedagogai buvo supažindinami su informacija, kas ir koku tikslu vykdo tyrimą, kokia tyrimo idėja, procedūra ir ko reikalaujama iš tiriamųjų. Interviu pradžioje visiems informantams buvo paaiškinta, kas bus daroma su gauta informacija tyrimo metu. Visiems tiriamiesiems buvo sudaryta galimybė susipažinti su gautais tyrimo rezultatais prieš jų publikavimą.

- *Tyrimo dalyvių orumo ir pagarbos jiems išlaikymas.* Kokybinio tyrimo metu, renkant informaciją, buvo stengiamasi apsaugoti tiriamuosius nuo psichologinio pažeidžiamumo. Tyrimo ir duomenų analizės metu buvo siekiama laikytis privatumo ir pagarbos principo. Nepaisant to, kokia yra tyrimo dalyvių patirtis ir kaip pedagogai vertina interviu metu pateiktus klausimus, jų mintys ir supratimas buvo gerbiami ir priimami kaip unikali konkretaus individo patirtis.

### **2.3. Tiriamųjų charakteristika**

Kokybiniame tyrime dziudo trenerių veiksmai valdant sportininkų priešvaržybinę psichinę būseną dalyvavo aštuoni dziudo treneriai. Tiriamieji pasirinkti dėl jų ilgo treniravimo stažo, pasiekimų, meistriškumo. Jauniausiam respondentui 35 metai, o vyriausiam 61 metai. Tyrimo dalyvavo šeši vyrai ir dvi moterys. Respondentų meistriškumas vertinamas 10 meistriškumo vertinimo laipsnių (DAN). Dziudo 1 – 5 dano meistrai turi teisę juosėti juoda diržą. 6 – 8 daną turintys dziudo meistrai – raudoną/baltą juostuotą diržą arba juodą diržą. Raudona spalva – tai aukščiausias skiriamasis ženklas. Šios spalvos diržą gali juosėti tik 9 – 10 dano dziudo meistrai (Naužemys, Sinkevičius, 2005). Duomenys pateikti lentelėje.

5 lentelė. Tiriamųjų charakteristika

Treneriai	Lytis	Amžius	Treniravimo stažas	Kategorija	Meistriškumas	Sportininkų pasiekimai
#1	Vyras	47 metai	24 metai	Nacionalinė kategorija	5 dan	PČ u-18 5 vt., jaunimo OŽ 9 vt., PČ 9-12 vt.
#2	Vyras	45 metai	20 metų	Lietuvos sporto treneris	2 dan	LČ nugalėtojai ir prizininkai
#3	Vyras	48 metai	12 metų	Lietuvos sporto treneris	2 dan	LČ nugalėtojai ir prizininkai
#4	Moteris	48 metai	28 metai	Lietuvos nusipelnęs treneris	6 dan	EČ jaunių 1 vt., EČ u-23 3 vt., PČ 5-7 vt.
#5	Vyras	61 metai	35 metai	Lietuvos nusipelnęs treneris	6 dan	OŽ 9 vt., PČ 3,5,7 vt., EČ 2,3,5,7 vt.
#6	Vyras	35 metai	7 metai	Lietuvos sporto treneris	4 dan	LČ prizininkai
#7	Vyras	44 metai	22 metai	Lietuvos sporto treneris	2 dan	LČ prizininkai
#8	Moteris	38 metai	19 metų	Nacionalinė kategorija	4 dan	LČ nugalėtojai ir prizininkai

### 3. DZIUDO TRENERIŲ VEIKSMŲ SPORTININKŲ PRIEŠVARŽYBINĖS PSICHINĖS BŪSENOS VALDYMO KOKYBINIO TYRIMO REZULTATAI IR ANALIZĖ

#### 3.1. Sporto pedagogų psichologijos žinios

*Psichologija – tai žmogaus protingumo mokykla, pagrindinė sąlyga keistis.*

*J. Palaima*

Siekiant nustatyti dziudo trenerių veiksmus sportininkų priešvaržybinės psichinės būsenos valdyje, būtina atskleisti sporto pedagogų dalykinę psichologinę kompetenciją ir žinias apie sporto psichologijos mokslą, kuris įvardijamas kaip mokslas, nagrinėjantis sportininko psichikos dėsningumus (Malinauskas, 2010). Sporto psichologija, kaip speciali psichologijos mokslo šaka, tiria atskiro žmogaus ir grupės žmonių psichikos pasireiškimus ekstremaliomis treniruočių ir varžybų sąlygomis (Meidus, 2005).

Siekiant nustatyti dziudo trenerių dalykines psichologines kompetencijas buvo pateiktas klausimas: „Kaip vertinate savo sporto psichologijos žinias?“. **Dauguma (šeši iš aštuonių) tyrime dalyvavusių respondentų atsakė, jog savo sporto psichologijos žinias vertina vidutiniškai, patenkinamai arba gerai.**

Iš interviu protokolo:

„Savo, kaip trenerio psichologijos žinias vertinu patenkinamai, nei gerai, nei blogai iš tikrųjų (2)“, „Patenkinamai <...> (#6)“.

**Buvo ir tokių respondentų, kurie nurodė, kad turi pakankamai žinių sporto psichologijos tema.**

Iš interviu protokolo:

„Savo psichologijos žinias vertinu gerai (#1)“, „Dešimties balų sistemoje vertinčiau save tarp aštuonių ir devynių balų (#4)“, „Aš manau savo psichologinių žinių bagažą turiu pakankamą (#3)“, „Nesakau, kad kažkoks esu vunderkindas šioje srityje, bet manau išmanau tai (#5)“.

**Kai kurie dziudo treneriai nurodė, kad jų sporto psichologijos žinios nepakankamos, nes trūksta informacijos šia tema.**

Iš interviu protokolo:

„Vidutinės. Nes trūksta informacijos, trūksta seminarų treneriams (#8)“, „Manau, kad ne kokios, labai intensyviai nesidomiu šia tema (#7)“.

Suvokiant, kad sporto ir kūno kultūros psichologija yra neatsiejama sporto mokslo dalis, galima teigti, kad visi dziudo treneriai turėjo galimybę studijuoti šį mokslą aukštojoje mokykloje

(visi informantai yra baigę Lietuvos kūno kultūros akademiją, dabar LSU). Tačiau iš informantų pasisakymų matyti, jog sporto psichologijos žinias dziudo treneriai vertina pakankamai skirtingai.

Toliau buvo klausima: „Ar domitės, skaitote apie sporto psichologiją?“ **Analizuojant gautus tyrimo rezultatus nustatyta, kad dauguma trenerių domisi informacija sporto psichologijos tematika.**

Iš interviu protokolo:

„Taip, tenka daug domėtis, skaityti, dalyvauti seminaruose <...> (#1)“, „Taip, skaitau, domiuosi (#6)“, „Taip, labai (#8)“, „Skaitau, nors trenerio patirties turiu jau nemažai <...> (#5)“, „Kai turiu laiko domiuosi (#3)“.

Keletas tiriamųjų atsakė, kad **šiuo metu nesidomi, sporto psichologija, nes turi pakankamai žinių ir daugiau laiko skiria kitoms treniravimo sritims.**

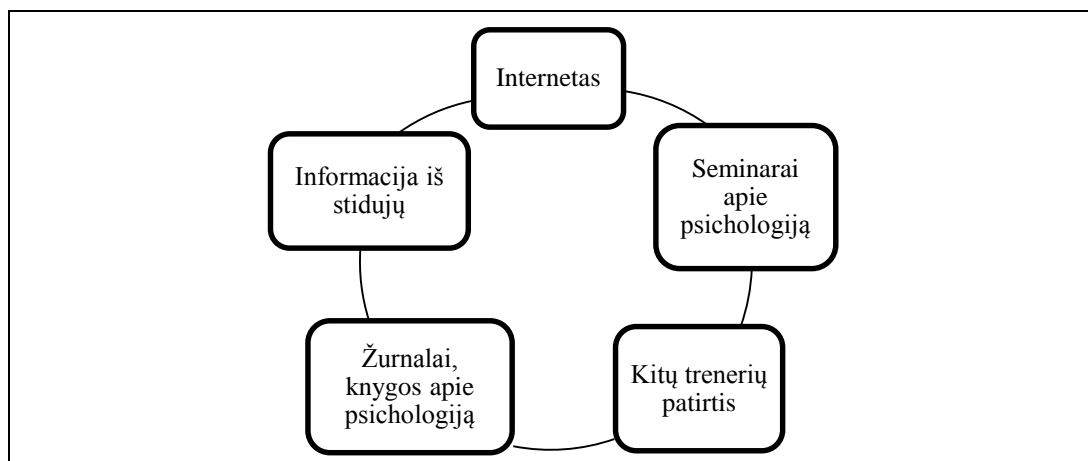
Iš interviu protokolo:

„Dabar nebeskaitau. Dabar iš gyvenimo viską mokomės. Užtenka tiek, kiek jau yra (#2)“, „Ne, neskaitau. Daugiau akcentuoju techniką, strategiją, dziudo sporto šakos vystymą (#7)“.

Iš sporto pedagogų, kurie domisi psichologija paaiškėjo, kad informaciją treneriai gauna iš įvairių šaltinių. **Dziudo treneriai lankosi seminaruose, skaito mokslinę literatūrą, dalinasi informacija su kolegomis, randa internete:**

Iš interviu protokolo:

„Pagrindas internetas, gaunu vykdomų seminarų medžiagą iš Lietuvos sporto universiteto, taip pat pasidalinam informacija ir tarp trenerių (#1)“, „<...> yra rengiamų labai daug seminarų <...> (#4)“, „Lankomės seminaruose, skaitom knygas, atliekamus tyrimus, mokslinius darbus, ieškom internete informacijos (#6)“, „Iš mokslinės literatūros. Iš Kauno skaityklos, internetas ir žinoma patirties dalijimasis tarp trenerių (#8)“, „Jei tik yra galimybė, dalyvauju seminaruose <...> (#5)“, „Žurnalus, knygas paskaitau (#5)“, „Kai mokiausi, daug kas yra likę ir savo klube turiu literatūros <...> (#3)“.



**10 pav.** Dziudo trenerių informacijos šaltiniai sporto psichologijos temomis.

Mokymosi visą gyvenimą koncepcija (Mokymosi visą gyvenimą memorandumas, 2001; Gedvilienė, Zuzevičiūtė, 2007) pabrėžia nuolatinę individo kompetencijos plėtotę formalaus, neformalaus ir informalaus (savaiminio) mokymosi procesuose, kurie vyksta individui aptinkant ir naudojant mokymosi aplinkas. Trenerio, kaip sporto pedagogo priedermė – nuolatinis tobulėjimas, gebėjimų lavinimas ugdant jauną asmenybę, kuri nuolat siekia saviraiškos ir didžiųjų gyvenimo tikslų. Sportininkų rengimas – kompleksinis ir nuolat kintantis (tobulėjantis) procesas, todėl sporto pedagogo nuolatinis tobulinimasis yra neišvengiamas. Kitu atveju, trenerio darbo efektyvumas bus labai nedidelis ir galimybės pasiekti savo tikslų – labai ribotos.

### 3.2. Psichologinio rengimo svarba sportininkų varžybinėje veikloje

*Psichologinis parengtumas turi didžiulę reikšmę, ypač – kai lygūs varžovai.  
Kurio stipresnės psichinės galios, tas ir laimi.  
R. Ubartas, olimpinis čempionas*

Galima teigti, kad sportininkų rengimas (ir parengtumas) yra kompleksinis reiškinys, todėl būtina nustatyti, kokią vietą atletų rengime užima psichologinis rengimas. Būtent psichologiniam sportininkų rengimui, anot tyrėjų (Urmulevičiūtė, 2002; Kasiulis, 2008) skiriama mažiausia dėmesio, lyginant su techniniu, taktiniu, atletiniu, teoriniu, ar varžybiniu sportininkų rengimu.

Dziudo specialistų paklausus: „Ar psichologija yra svarbi sportininkui jo sportinėje veikloje?“ visi tyrime dalyvavę treneriai atsakė teigiamai. **Respondentai teigia, kad psichologija yra vienas svarbiausių dalykų ir atlieka labai didelį vaidmenį siekiant rezultatų sportinėje veikloje.**

Iš interviu protokolo:

„Taip, būtinai. Pati svarbiausia (#2)“, „Manau, tai vienas pagrindinių veiksnių sportininko rezultatams <...> (#1)“, „Labai. Vienas iš svarbiausių dalykų, sakyčiau, lygiagrečiai eina su atletiniu parengimu (#4)“, „Aš manau, kad tai svarbiausias aspektas sportinėje veikloje (#6)“, „Labai. Jeigu tu ruoši sportininką, investuoji į jį, ruoši metodiškai. Jeigu atidirbsi fiziškai, bet jis bus silpnas psichologiškai, tai varžybose tavo investuotas, išdirbtas darbas nueis veltui (#8)“, „Svarbi, ypač dabar, kai vaikai yra depresuoti, neturi tikslų (#7)“, „Aš manau, kad atlieka labai didelį vaidmenį, sakyčiau apie 50 procentų (#5)“.

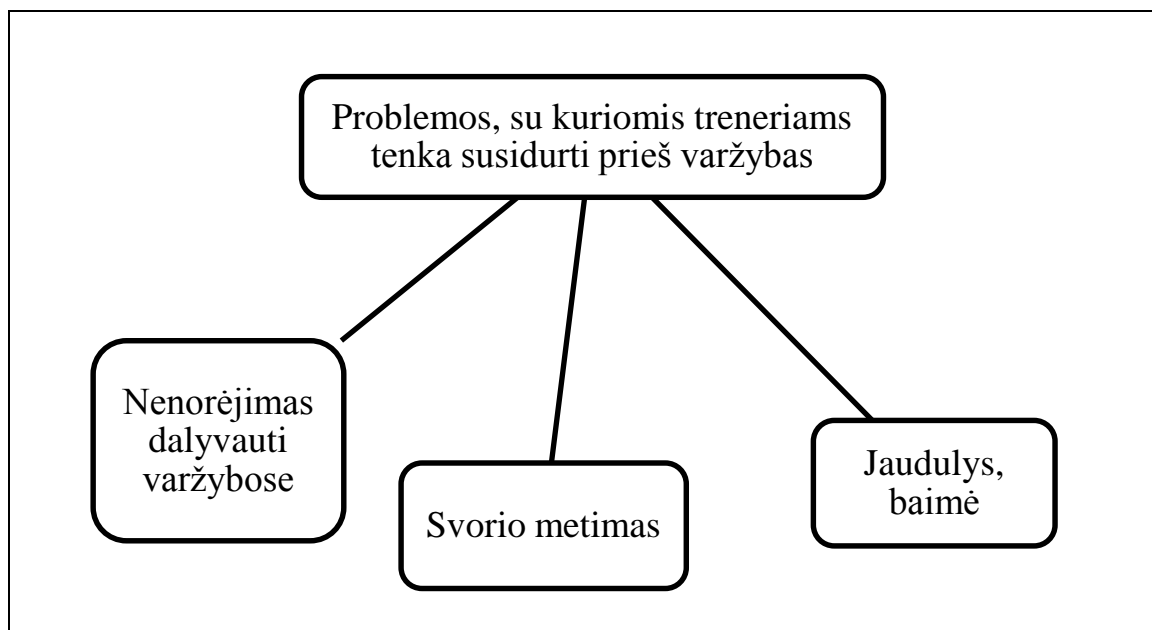
Sporto pedagogų teiginius apie psichologinio rengimo svarbą patvirtina ir pasisakymai apie konkrečias problemas, su kuriomis treneriai dažniausiai susiduria prieš varžybas, kalbant apie sportininkų psichologinį pasirengimą. Tyrimo rezultatai parodė, kad **dažniausiai treneriams prieš varžybas tenka susidurti su tokiais problemomis kaip sportininkų jaudulys, baimė,**



## svorio metimas, nenorėjimas dalyvauti varžybose.

Iš interviu protokolo:

„Mano manymu yra blogiausia, kai sportininkas prieš varžybas tyli, nieko nesako, nors jaučia pats nerimą, jaudulį galbūt ir baimę. Kitas labai svarbus momentas yra sportininko poilsis prieš varžybas, kai jis jaudinasi atsiranda nemiga, blaškymasis, tai irgi atsiliepia jo rezultatams (#1)“, „Su psichologinėmis problemomis <...> jaudulys, varžovų baimė (4)“, „Turbūt jaudulys ir baimė (#6)“, „Vienas žodis – bijau. Baimė, drebulys (#8)“, „Varžybinė įtampa ir nenorėjimas dalyvauti varžybose <...> (#7)“, „Kaip pavyzdys svorio metimas <...> (#3)“.



11 pav. Trenerių problemos su sportininkais prieš varžybas

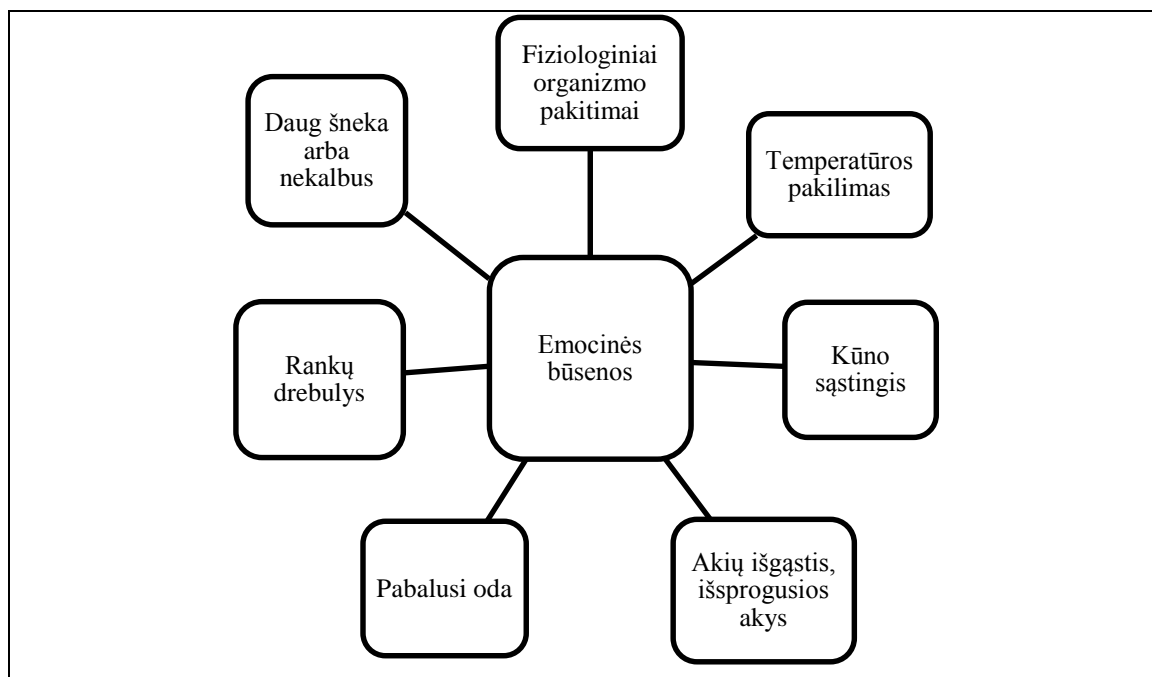
Dauguma mokslininkų (Meidus, 2005; Родионов, Сопов, Непопалов, 2007; Gallucci, 2008; Burton, Raedeke, 2008; Ильин, 2009; Malinauskas, 2010; Weinberg, Gould, 2011; Kremer, Moran, Walker, Craig, 2012) pastarąsias problemas įvardija kaip vienas dažniausių ir reikšmingiausių. Natūralu, jog sportininkų jaudulys, baimė, nenorėjimas dalyvauti varžybose yra aktualios problemos ir tyrime dalyvavusiems sporto pedagogams.

Į klausimą „Kaip Jūsų sportininkams pasireiškia neigiamos psichinės būsenos (pavyzdžiui stresas, baimė ar nerimas)?“ sporto pedagogai atsakė labai panašiai: **drebulys, pykinimas, per didelis aktyvumas, technikos veiksmų neatlikimas kovos eigoje, kūno sąstingis, viduriavimas.**

Iš interviu protokolo:

„Kūnas tampa sustingęs, nedaro savo veiksmų, tiesiog bijo (#2)“, „<...> jį kausto, paprastai tuomet lenda į galvą visokios pašalinės mintys <...> (#1)“, „<...>matosi iš akių išgąstis, išsprogusios akys, pabalusi oda, rankos dreba, nori miego (#4)“, „Įvairiai, vieni per daug aktyvūs,

daug šneka, visur laksto. Kiti atvirksčiai – sėdi ramiai, tokie kaip žemę pardavę, pabalę (#6)“, „Drebulys, pykinimas, pasimetimas, didelės akys. Pagrindas yra drebulys, lakstymas į tualetą, gali būti ir vėmimas, čia jau labai stipriai. Temperatūra pakyla, viduriavimas (#8)“, „Ieškojimas būdų kaip išvengti varžybų. Jaudulys pasireiškia įvairiai, vieni dreba, kitas bėga į tualetą, kitam streikuoja skrandis, pykina, išbąla (#7)“, „Viską pats žmogus išduoda, jo veidas, jo akys, kalba, judesiai (#5)“.



12 pav. Neigiamų būsenų pasireiškimas prieš varžybas

### 3.3. Dziudo trenerių vaidmuo ir veiksmai priešvaržybiniu laikotarpiu

*Būti geru treneriu – vadinasi sukurti terpę, kurioje auklėtiniai suvokia savo galimybes ir kaskart geriau geba veikti pažindami realybę.*  
R. Sengė

Visi tyrime dalyvavę sporto pedagogai, teigia, kad jų **sportininkams prieš varžybas ir varžybų metu yra reikalinga jų pagalba.**

Iš interviu protokolo:

„Taip. Pastoviai reikalinga. Ir prie tatamio, ir treniruotėse, ir po treniruočių (#2)“, „Taip, manau sportininkas be trenerio, tas pats kas mašina be ratų (#1)“, „Taip, kalbos nėra. Iš prieš varžybas, ir po varžybų (#4)“, „Nu aš manau, kad taip, reikalinga. Reikalingas palaikymas, nuteikimas, taktikos nurodymai. Vaikas turi jausti, kad yra treneris ir jis padės, ypač ten kur neišeina kažkas

(#6)“, „*Taip. Pasireiškia tuo, kad kaip sportininkai pamato mane, jiems jau pasidaro geriau <...>*  
(#8)“, „*Reikalinga manau. Kaip tik dabar pastebėjau, kad reikia daugiau su jais kalbėtis, bendrauti, ypač, priešvaržybiniame cikle (#7)“*, „*Šiaip tai reikalinga, nes vienam dėl jo charakterio bruožų, kitam gal būt dėl kažkokios vidinės baimės <...> (#3)“*.

Dziudo treneriai atskleidė, jog jie mano, kad **padeda sportininkui susikaupti, susikoncentruoti prieš varžybas.**

Iš interviu protokolo:

„*Taip, padedu (#2)“*, „*Taip, padedu ypač prieš kovą, nes tam ir yra treneris, kad būtų varžybų metu kartu (#1)“*, „*Manau, kad taip. Ir ypač tiems, kam reikia (#4)“*, „*Tikiuosi, kad kažkoks procentas tikrai yra, kuris padeda (#6)“*, „*Aš manau, kad padedu vien savo per daug nesikišimu į jo paties nusiteikimą prieš kovą (#5)“*.

Paprašyti įvardinti kaip ir kokiais būdais treneriai padeda savo auklėtiniams susikaupti, tinkamai nusiteikti, nusiraminti prieš varžybas ir varžybų metų, sporto pedagogai pateikė keletą jų manymu **efektyvių būdų:**

**Nuraminimas, padrąšinimas.**

Iš interviu protokolo:

„*Tu stipresnis, tu pasiruošęs, tu dirbai du mėnesius, stipriai treniravaisi, tu esi dabar stipresnis (#2)“*, „*Prieš kovą apkalbi paskutinius niuansus, padrąsini, palaikai ir eini kartu su juo į kovą (#1)“*, „*<...> daugumai reikia bent jau padrąsinti, planą sudaryti, sudėlioti teigiamai tas mintis, kad nukreipti dėmesį nuo baimės (#4)“*, „*<...> viskas vyksta bendravimu, padrąsinimu, nuraminimu (#8)“*, „*<...> pastatai kovą, sudėlioji planą, ką jis turi padaryti (#3)“*.

**Veiklos išdėstymas.**

Iš interviu protokolo:

„*Iš vakaro, prieš varžybas būna trumpas susirinkimas ir išdėstau konkrečiai, kada autobusas, kada pusryčiaujam, kada išvažiuojam, kada pradėdam pramankštą, kokia ji turi būti (#5)“*

Kalbant apie konkrečius trenerių veiksmus prieš varžybas, sporto pedagogai pažymėjo, kad akcentuoja:

**Technikos, taktikos svarbą, veiksmų atlikimo kokybę.**

Iš interviu protokolo:

„*<...> daugiau dėmesio skiriama taktikai <...> (#1)“*, „*<...> tokie dalykai kaip koordinacija, fizinės ypatybės kurios susijusios su pasitikėjimu savimi (#6)“*, „*Atlikti visus namų darbus: techninius, taktinius ir fizinius (#8)“*, „*Prieš varžybas tikrai pasikeičia treniruočių režimas, nebeduodi bendro fizinio, štangų, duodi pratimų su guma greičiui, koordinacijai (#3)“*.

### **Siekia išskirti konkrečius varžybų tikslus ir jiems įgyvendinti reikiamus uždavinius.**

Iš interviu protokolo:

„Tas mano darbas vykdyti planą, vykdyti tą, ką mes numatę, visą programą (#4)“, „Treniruotėse akcentuoti kovos būseną, susikaupimą, koncentraciją, tikslus <...> (#6)“, „Iškeliami tikslai, kad išvažiuojant į varžybas sportininkai jau žinotų, ką jie turės daryti varžybose. Kuo mažiau nežinomybės, tuo mažiau streso (#7)“.

### **Siekia netrukdyti, neblaškyti sportininko:**

Iš interviu protokolo:

„Jeigu viskas normaliai, tai nelendu į akis <...> (#2)“, „Svarbiausia sportininko netampyti, neblaškyti, nusiteikimo nenukreipti į šoną. Visą daryti kuo mažiau, kad sportininkas negautų neigiamų emocijų, kad nepradėtų jaudintis (#5)“.

### **Bando optimizuoti emocinę atleto būseną.**

Iš interviu protokolo:

„<...>emocinės būsenos palaikymui, psichologinis palaikymas yra labai svarbus iš trenerio (#1)“, „Tai būtų įvairūs motyvaciniai šūksniai, nuteikimai, įtaiga, savitaiga, kad sportininkas pradėtų tikėti savo jėgomis (#4)“, „Pokalbis, išsiaiškinti ko jis nemoka, kas jam neišeina (#8)“.

Toliau buvo klausiama, ką treneriai daro, kad jų auklėtinių emocinė priešvaržybinė psichinė būsena būtų optimali? Interviu metu nustatyti **sporto pedagogų veiksmai siekiant sportininkų optimalios psichinės būsenos prieš varžybas:**

6 lentelė. Trenerių veiksmai siekiant sportininkų optimalios psichinės būsenos

<b>Sportininkų ramimas, pokalbis</b>	„<...> viskas bus gerai, nesijaudink. Praeitose varžybose nieko gero jis neparodė, tu esi dabar stipresnis (#2)“, „Nubrėžti jo techniką, ką jis turės daryti ir iškart ją nuramini, sakydamas tiesiog atlik namų darbus, o paskui žiūrėsime, kaip viskas išeis (#7)“, „Pagrindinis dalykas – tai kalbėjimas, bendravimas (#8)“.
<b>Varžovų apibūdinimas.</b>	„<...> apibūdini jo varžovą, kas turi šiek tiek tokios įtakos ir paruoši kovą, jis gal įgauna truputį to pasitikėjimo (#3)“.
<b>Minčių nukreipimas nuo varžybų</b>	„<...> mažiau kalbam apie artėjančias varžybas, daugiau stengiamės pabūti gryname ore, paklaustyti geros muzikos (#1)“.
<b>Konkretūs, tikslūs nurodymai</b>	„Kuo mažiau daryti, trukdyti sportininkui (#5)“, „Konkrečiai daviau užduotį, supažindinau ir tiesiog liepia daryti savo veiksmus, tai ką atlikinėjom, atidirbinėjom per

	<i>treniruotes (#5)”. „&lt;...&gt; kartojimas, „Tu gali“, susikaupimas, nusiramimas, kartojimas daug kartų, tu stipri, tavimi visi tiki ir privesti, kad pats sportininkas patikėtų savo jėgomis (#4)“, „Vaiką turi glostyti, sakyti, kad yra stiprus, kad viskas bus gerai, kad nugalės (#3)“.</i>
--	---

Kokybinis tyrimas taip pat atskleidė kokiais būdais treneriai motyvuoja, nuteikia sportininką prieš varžybas, prieš kovą:

7 lentelė. **Trenerių būdai motyvuojant, nuteikiant sportininkus**

<b>Atletų padaršinimas</b>	<i>„Labai svarbu sportininkui, kad treneris visą laiką būtų šalia, iki kovos pradžios jį drąsintų ir palaikytų (#1)“, „Kartais bandai šiek tiek pakeltu, energingu tonu padaršinti. Žaidi balso intonacija, kitą reikia ramiau nuteikinti (#7)“.</i>
<b>Konkurencingumas</b>	<i>„Bandai sužaisti psichologiškai, kad čia yra to miesto varžovai ir ta kovą mums svarbi atstovaujant savąjį miestą (#7)“.</i>
<b>Žiniasklaidos pagerbimas</b>	<i>„Jie žino, kad jeigu laimės tai bus ir televizijoje, ir laikraščiuose, socialinėse tinklaraščiuose paminėti, pagerbti. Ir metų pabaigoje bus pagerbti, renkami metų sportininkai &lt;...&gt; (#2)“.</i>
<b>Finansinės, materialinės premijos</b>	<i>„&lt;...&gt; dalijamos finansinės premijos (#2)“, „Kada yra galimybės yra finansiniai skatinimai. Tokie dalykai kaip: materialinė išraiška, apranga (#4)“.</i>
<b>Aukštesnio rango diržai</b>	<i>„Tie, kurie kovoja aukšto lygio varžybose jau patys žino, kad motyvas gali būti aukštesni diržai (#3)“, „Jei ta kova, sakykim, lemia Lietuvos jaunimo čempionate prizinę vietą, tai ir sakai, jeigu laimės kovą, tada gaus mėlyną ar rudą diržą (#7)“.</i>
<b>Įtaiga sportininkui</b>	<i>„Yra elementariausi dalykai, tu namuose daug dirbai, daug ruošiesi, daug prakaitavai, tu esi pasirengęs varžyboms, tu gali tikrai gerai sudalyvauti varžybose. Pagrinde tą ir sakau. Kad sportininkas gali kovoti ir tikrai gali laimėti prieš visus varžovus. Tavo darbas buvo įvykdytas, tau dabar tebereikia</i>

	<p><i>išeiti ir parodyti, kad tavo darbas buvo atliktas gerai, neveltui (#5)”, „&lt;...&gt; sakau, kad čia jėgų pasitikrinimas, stengiuosi neakcentuoti, kad čia svarbiausia rezultatas ir daugiau nieko... Tiesiog tavo kova, tavo saviraiška ir tu turi stengtis dėl savęs, ne dėl manęs. Kad sau kažką įrodytum (#6)“.</i></p>
--	---

Visi sporto pedagogai, mano, kad jie yra reikalingi savo sportininkams prieš varžybas ir varžybų metu, dauguma trenerių naudoja įvairius būdus ir metodus, siekdami optimizuoti kiekvieno atleto priešvaržybines emocines būsenas. Daugelis atskleistų būdų ir metodų (*nuraminimas ir padėsinimas, konkretus varžymosi planas ir varžybų tikslų išskėlimas*) minimi ir mokslinėje literatūroje (Meidus, 2005; Родионов, Сопов, Непопалов, 2007; Gallucci, 2008; Burton, Raedeke, 2008; Ильин, 2009; Malinauskas, 2010; Weinberg, Gould, 2011; Kremer, Moran, Walker, Craig, 2012). Tačiau nei vienas sporto pedagogas **nepaminėjo motyvacijos svarbos** priešvaržybiniu laikotarpiu, o įvardindami motyvavimo būdus, pateikia daugiausia išorinio motyvavimo pavyzdžius (*žiniasklaida, finansinės premijos, aukštesnio rango ir meistriškumo diržai ir pan.*). Dauguma tyrėjų (Martens, 1999; Meidus, 2005, Malinauskas, 2010; Weinberg, Gould, 2011) teigia, kad išorinė motyvacija yra trumpalaikė ir bevertė, siekiant aukščiausių sportinių rezultatų.

### 3.4. Trenerio darbo ypatybės dirbant su skirtingo meistriškumo sportininkais

Tyrime dalyvavę treneriai teigia, kad darbo pobūdis (pedagogo veiksmas ir vaidmuo priešvaržybiniu laikotarpiu) su skirtingo amžiaus atletais (jaunučiais, jauniais ir vyresniais) turi skirtumų. Visų trenerių nuomone, **darbas su jaunesniais sportininkais reikalauja daugiau pastangų.**

Iš interviu protokolo:

*„Psichologiniu aspektu, taktiniu, metodiniu. Visais aspektais skiriasi. Kur dirbsi su jaunučiais, tu juos vedi už rankos, jiems aiškini, jie nieko nemoka. Pas juos daug didesnė baimė (#8)“, „<...> iš tos psichologinės pusės su tais mažesniais reikia dar daugiau trenerio pagalbos. Jiems baisu, jie nežino, kas jų laukia (#4)“, „Kol jie yra vaikai daugiau reikalauja tėviško palaikymo (#6)“, „Mažus vaikus stengiesi nuteikti, kad išeitų ant kilimo gražiai, tvarkingai. Kad nepasidarytų sau gėdos, o kaip kova pasibaigs taip jau.. Svarbu laikytis dziudo moralės kodekso, gerbti priešininką, nusilenkti prieš kovą, nusilenkti po kovos, paspausti ranką ir gražiai nueiti nuo kilimo (#3)“, „Su*

mažiukais, ypač iki dešimties metų, didžiąjai daliai 'vienodai šviečia', gali šaukti, rėkti, bet jiems vienodai bus. O nuo dešimties iki penkiolikos ar šešiolikos metų jau reikia ir griežtesnio žodžio, kad užvestum, kad atsibustų... (#2)“, „Labai svarbu vaikystėje duoti sportininkui gerus pradmenis <...> (#1)“.

Tuo tarpu **darbas su vyresniais sportininkais, trenerių teigimu yra daug lengvesnis.**

Iš interviu protokolo:

„Vyresniems tai gali patart, tiesiog, kad užblokuotų ranką, padarytų tam tikrą veiksmą. Nes iš šono geriau matosi (#2)“, „Kuo vyresni, tuo eini į ta profesionalesnį lygį, daugiau kreipi dėmesį į detales, taktines, technines savybes, metodikas kažkokias bandyti. Profesionalenis jau trenerio priėjimas prie sportininko, o ne asmeniškias. Daugiau viskas į profesionalumą (#6)“, „Aukšto lygio sportininkai turi patirtį, praėję daug varžybų, žino ko nori, žino kaip turi elgtis varžybose, ką turi daryti, dauguma žino ir savo priešininkus (#5)“, „Su vyresniais reikia aukštesnės trenerio kvalifikacijos, paruošimo. Argumentuotai sustatyti kovą, treniruočių procesą (#7)“.

Trenerio vaidmuo su KYU meistriskumo sportininkais: „Kur yra KYU meistriskumas, tai vedam prie meistro. Su KYU mes mokomės, dirbam. Yra daug darbo (#8)“, „Su KYU lygio meistriskumo sportininkais panašus darbas kaip su jaunučiais, jauniais (#7)“.

Trenerio vaidmuo su DAN meistriskumo sportininkais: „Turintis DAN meistriskumą sportininkas jau yra Lietuvos čempionas, tai tą profesionalumo lygį kažkokį turi turėti ir jau galima su juo dirbti sunkesniomis metodikomis, filosofijomis (#6)“, „Su DAN yra jau didelis darbas padarytas. Su juo tiktai tereikia viską tobulinti (#8)“. „Su DAN lygio sportininkais reikia dirbti daugiau metodiškai. Vyksta tam tikri žaidimai, skiri atskirą laiką kažkokioje klasėje ar salėje pasiruošimui, užvedimui, gal net pasikviesti sporto psichologą. Kaip pavyzdys, krepšinio treneris – Kęstutis Kemzūra prieš svarbias rungtynes iš vakaro žiūrėjo kovingą filmą 300, kad motyvuotų komandą. Su DAN lygio sportininkais daugiau reikia dirbti metodiškai, psichologiškai (#7)“.

## DISKUSIJA

Šių dienų sportininkų meistriškumas, didžiulė konkurencija, panašūs fiziniai, techniniai, taktiniai sportininkų aspektai, verčia gilintis į sritis, kurios sulaukia mažiau sporto pedagogų ir atletų dėmesio. Sportininko psichologinis parengtumas – viena iš sėkmingo pasirodymo sąlygų. Kadangi sportinio rezultato garantas – efektyvus trenerio ir sportininko bendravimas ir santykiai, tinkami trenerio veiksmai, nurodymai, patarimai yra viena iš galimybių padidinti sėkmę sportininko varžybose. Šiame tyrime siekta išsiaiškinti trenerių psichologinę kompetenciją, pedagogų gebėjimus valdyti ir optimizuoti sportininkų priešstartinę būseną.

Gauti tyrimo rezultatai parodė, kad dauguma trenerių (šeši iš aštuonių) domisi, skaito, analizuoja informaciją psichologijos tematika, kurią gauna įvairių seminarų metu, skaito žurnalus, knygas, dalinasi informacija su kolegomis, ieško žinių internete. Mūsų tyrimas patvirtina kitų tyrėjų (Sava, Ciuntea, 2013) gautus rezultatus, kurie teigia, kad dziudo treneriai dalyvauja seminaruose ir mokymuose psichologijos temomis. Minėtas tyrimas parodė, kad beveik pusė (12 iš 22) Rumunijos dziudo trenerių, dalyvavusių tyrime, domėjosi sporto psichologija, tuo tarpu mūsų tyrimas atskleidė ženkliai didesnę skaičių.

Visi tyrime dalyvavę dziudo treneriai pripažino, kad psichologija yra svarbi sportinėje veikloje ir tai džiugina, nes daugelis mokslininkų (Banister, 1991; Karoblis, 1999; Martens, 1992; Kremer, Moran, Walker, Craig, 2012) pabrėžia, kad be psichologinio sportininkų parengimo neįmanoma pasiekti gerų rezultatų. A. Raslanas (2001) nustatė, kad psichologiniai tyrimai ir jų panaudojimas praktikoje smarkiai gerina sportinius rezultatus. Jurgio Palaimos (cit. pagal Malinauskas, 2010) nuomone, sportininkų psichologinis rengimas toks pat būtinas kaip ir fizinis, techninis bei taktinis rengimas. R. Urmulevičiūtė (2002) savo daktaro disertacijoje įrodė, kad psichologinis sportininkų parengtumas – neatsiejama sportininkų rengimo dalis.

Analizuojant dziudo trenerių veiksmus siekiant optimizuoti sportininkų priešvaržybinių psichinę būseną buvo nustatyta, kad treneriai naudoja kai kuriuos būdus ir metodus, siekiant atleto priešvaržybinės emocinės būsenos optimizavimo. Kituose tyrimuose (Sava, Ciuntea, 2013) pavyko rasti panašias išvadas, teigiančias, kad sporto pedagogai siekdami tinkamo nusiteikimo ir psichologinio pasirengimo, prieš varžybas kartu iškelia konkrečius varžybų tikslus ir uždavinius, naudoja metodus (relaksacija, dėmesio koncentracijos pratimai, teigiamo mąstymo ir vidinės kalbos pratimai) priešstartinei būsenai optimizuoti. Taip pat buvo atskleista, jog vienas efektyviausių psichologinės paramos sportininkui būdų yra pokalbis su atletu. Tą patvirtina ir kitas tyrimas. Freitas S., Dias C., Fonseca A. (2013) atliko tyrimą su Portugalijos aukščiausios futbolo lygos treneriais profesionalais. Visi (13) treneriai atskleidė, kad jiems geriausias būdas optimizuoti žaidėjų psichinę būseną yra pokalbis su komandos žaidėjais. Vienas iš informantų



pasakė: „Man kalbėjimas su žaidėjais per treniruočių procesą yra geriausias būdas paruošti sportininkus varžyboms. Mano patirtis leidžia man identifikuoti komandos ar žaidėjų emocinę būseną. Esant reikalui vyksta individualūs pokalbiai su žaidėjais“.

Minėtuose tyrimuose (Sava, Ciuntea, 2013; Freitas, Dias, Fonseca, 2013) daug kalbama apie sporto psichologo pagalbą sportininkų rengimo procese. Mūsų tyrime dziudo treneriai neminėjo sporto psichologo pagalbos, siekiant optimizuoti priešvaržybinę psichinę būseną. Lietuvoje atlikti tyrimai (Urmulevičiūtė, 2002) rodo, kad mūsų šalies treneriai ir sportininkai sporto psichologo paslaugomis naudojami labai retai, nors pasaulyje tokia praktika paplitusi jau keletą dešimtmečių (Weinberg, Gould, 2011; Kremer, Moran, Walker, Craig, 2012).

Analizuojant trenerių naudojamus sportininkų priešvaržybinės psichinės būsenos optimizavimo būdus, nustatyta, kad treneriai drąsina, naudoja įtaigą savo atletams prieš būsimas kovas. Užsienio treneriai (Freitas, Dias, Fonseca, 2013) savo sportininkų psichinę būseną optimizuoja rodydami motyvacinius vaizdus, geriausius individualius ar komandos žaidimo epizodus, pateikia priešininkų silpnąsias vietas.

Apibendrinant galima teigti, kad nors treneriai teigia, jog domisi, skaito psichologijos tematika, tačiau netaiko sporto psichologijoje naudojamų metodų (relaksacija, autogeninė treniruotė, vizualizacija, dėmesio koncentracija ir t.t.) siekiant nuraminti, stabilizuoti ir optimizuoti sportininkų priešvaržybinę psichinę būseną.

Planuojant ateities tyrimus, būtina atsakyti į klausimą, ar trenerių veiksmai priešvaržybiniu laikotarpiu ir naudojami būdai yra efektyvūs sportininkų požiūriu. Taip pat, būtina išsamiau atskleisti trenerio – sportininko bendravimo ypatumus siekiant aukščiausių sportinių rezultatų.

## IŠVADOS

1. Dziudo treneriai dalykinę psichologinę kompetenciją yra įgiję iš dalies. Treneriai domisi sporto psichologija, tačiau turimos žinios yra sukauptos patirties dėka (praktikoje), trūksta konkrečių mokslo patikrintų žinių.
2. Siekiant optimizuoti sportininkų priešvaržybines psichines būsenas, treneriai vykdo pokalbius su sportininkais, siekia išskirti aiškius varžybų ir treniruočių tikslus bei sudaryti varžybų planą atleto emocinei būsenai stabilizuoti.
3. Priešvaržybiniu laikotarpiu trenerių naudojami psichinės būsenos optimizavimo būdai pasireiškia atletų padrąsinimu, neigiamų minčių nukreipimu, įtaiga sportininkams.

## REKOMENDACIJOS

1. Metiniame treniruočių plane prie fizinio, taktinio ir techninio sportininko rengimo varžyboms įtraukti ir psichologinį sportininkų rengimą.
2. Dziudo treneriams dalyvauti seminaruose, kuriuose būtų kalbama psichologijos temomis.
3. Rengiant trenerius, Lietuvos dziudo federacijai rengti trenerių apmokymus, seminarus.
4. Įsisavinti psichologinių įgūdžių (tikslų iškelimo ir pasitikėjimo savimi, vizualizacijos, relaksacijos, dėmesio koncentracijos ir kt.) lavinimo programas.
5. Suformuluoti sportininko tikslą atitinkančius motyvus, skatinančius dalyvauti varžybose.
6. Aktyviau bendrauti su savo ugdytiniais, siekiant išsiaiškinti visas problemas, kurios kyla ugdymo procese bei naudojamus metodus ir veiksmus, kurie atletams patinka.
7. Siekiant optimizuoti sportininkų priešvaržybines psichines būsenas, naudoti aktyvinančias arba atpalaiduojančias priemones (masažas, savimasažas, tempimo pratimai, tonizuojantys pratimai).
8. Priešvaržybiniu laikotarpiu vengti visko, kas emociškai erzina ir kelia psichinę įtampą (pvz.: kalbos apie varžybas) sportininkui, varžybų dieną būtina labai tiksliai suplanuoti atleto dienotvarkę, nevertėtų ilgai leisti žiūrėti komandos draugų kovų, emociškai išgyventi.

## LITERATŪRA

1. Aleksandravičiūtė D. (2001). *Sporto komandos tarpasmeninių santykių ypatumų įvertinimas ir jų optimizavimas: daktaro disertacija*. Kaunas: LKKA.
2. Atkinson R. (2000). *Hilgard's Introduction to Psychology*. New York.
3. Barvydienė V., Kasiulis J. (2001). *Vadovavimo psichologija*. Kaunas: Technologija.
4. Banister E. W. (1991). *Modeling Elite Athletic Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
5. Bergmann-Drewe S. (2000) Coaches, ethics and autonomy. *Sport. Education and Society*, 5 (2), p. 147-162.
6. Bitinas B. (2000). *Ugdymo filosofija*. Vilnius: Enciklopedija.
7. Bitinas B., Rupšienė L., Žydžiūnaitė V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. Klaipėda: S. Jokužio leidykla.
8. Blumenstein B., Bar-Eli M., Tenenbaum G. (2002). *Brain and body in sport and exercise*. Chichester, UK: Wiley.
9. Blumenstein B., Lidor R., Tenenbaum G. (2007). *Psychology of sport training*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
10. Bogušas V., Mieželytė A. (1999). *Psichologinis rengimas. Stalo tenisas*. Vilnius.
11. Bump L. A. (2000). *Sporto psichologija treneriui*. Studijų vadovas. Vilnius: Human Kinetics.
12. Burton D., Raedeke T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, III.: Human Kinetics.
13. Cameron J., Pierce W. (1994). Reinforcement, reward, and intrinsic motivation: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 64, p. 363-423.
14. Čepulėnas A. (2001). *Sportininkų rengimo technologija*. Kaunas: LKKA.
15. Felser G. (2006). *Motyvacijos būdai*. Vilnius.
16. Freitas S., Dias C., Fonseca A. (2013). How do elite soccer coaches prepare their players and teams psychologically? *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), p. 321 – 329.
17. Fu H., Watkins D., Hui E. (2004). Personality correlates of the disposition towards interpersonal forgiveness: A Chinese perspective. *International Journal of Psychology*, 4, p. 305-316.
18. Gallucci N. T., Nicholas T. (2008). *Sport psychology: performance enhancement, performance inhibition, individuals and teams*. New York: Psychology Press.
19. Gedvilienė G., Zuzevičiūtė V. (2007). *Edukologija. Mokomoji knyga studentams*. Kaunas: VDU.

20. Gillbert W. D., Trudel P. (2004). Role of the Coach: How Model Youth Team Sport Coaches frame Their Roles. *The Sport Psychologist*, 18, p. 21-43.
21. Goodley et al (2004). *Researching Life Stories: Theory, method and analysis in biographical age*. London: Routledge Falmer.
22. Gross J. (2010). *Emotion regulation*. III edition. Guilford press.
23. Hill K. L. (2001). *Frameworks for sport psychologist enhancing sport performance*. New York: Macmillan.
24. Hirkawa R.Y., DeGooyne D., Valde K. (2000). Using narratives to study task group effectiveness. *Small Group Research*, 31, p. 573-592.
25. Gorely T., Joblin A., Lewin K., Bruce D. (2002). An evaluative case study of a psychological skills training program for athletes with intellectual disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, Nr, 3, p. 78-90.
26. Jacikevičius A. (1995). *Žmonių grupių (socialinė) psichologija*. Vilnius: Žodynas.
27. Jovaiša L. (1993). *Pedagogikos terminai*. Kaunas.
28. Jovaiša L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
29. Jowett S., Meek G. A. (2000). The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*, 14, p. 157-175.
30. Jowett S., Paull G., Pensgaard A. M. (2005). Coach-athlete relationship. *Applying Sport Psychology: Four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
31. Jucevičius R., Jucevičienė P., Janiūnaitė B., Cibulskas G. (2003). *Mokyklos strategija*. Kaunas: Žinių visuomenės institutas.
32. Kardelis K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Vadovėlis. 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas. Kaunas: Judex.
33. Kardelis K. (2007). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai (edukologija ir kiti socialiniai mokslai)*. Šiauliai: Liucijus.
34. Karoblis P. (1999). *Sportinės treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius, VPU.
35. Karoblis P. (2003). *Jaunojo sportininko treniruotė*. Vilnius.
36. Karoblis P. (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius, Infoastras.
37. Kasiulis J., Čižauskas A. (1997). *Bendrasis psichologinis krepšinininkų rengimas*. Kaunas: LKKA.
38. Kasiulis J. (2008). SELL žaidynių dalyvių nuomonė apie sporto psichologiją ir sporto psichologo darbą. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1 (68), p. 47-54.
39. Kremer J., Moran A., Walker G., Craig C. (2012). *Key concepts in sport psychology*. Los Angeles: SAGE.

40. Kvassanu M., Ntoumanis N. (2003). Participation in Sport and Moral Functioning: Does Ego Orientation Mediate Their relationship? *Journal of sport & Exercise psychology*, 25, p. 501-518.
41. Liaugminas A. (2007). *Graikų – Romėnų imtynės*. Kaunas: LKKA.
42. Lieblich A., Tuval-Mashiach R., Zilber T. (1998). *Narrative Research: Reading, analysis and interpretation*. London: Sage.
43. Mageau G. A. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21 (11), p. 883-904.
44. Malinauskas R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas, LKKA.
45. Malinauskas, R. (2005). Didelio meistriškumo rankininkų bendravimo ypatumai. *Sporto mokslas*, 1 (39), p. 33-37.
46. Malinauskas R. (2010). *Taikomoji sporto psichologija*. Kaunas: LKKA.
47. Martens R. (1992). *Coaches Guide to Sports Psychology*. Human Kinetics Publishers.
48. Martens R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centras.
49. Maslow A. H. (2006). *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius: Apostrofa.
50. Matulionis A.V. (2001). *Sociologija*. Vilnius: Homo liber.
51. Meidus L. (2005). *Sporto psichologija*. Vilnius, Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
52. Mellalieu S. P., Hanton S. (2010). *Advances in applied sport psychology*. London: Routledge.
53. Meyers M. C., Bourgeois A. E. (1999). Mood and Psychological skills of elite and sub elite equestrian athletes. *Journal of sport behavior*. Nr. 3, p. 15-24.
54. Myers D. G. (2000). *Psichologija*. Vilnius. p. 586-587.
55. Miškinis K. (1988). *Trenerio pedagoginio meistriškumo pagrindai*. Kaunas.
56. Miškinis K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas, LKKA.
57. Miškinis K. (2006). *Trenerio pagalbininkas*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
58. Miškinis K. (2007). Trenerio veikla: išskirtinės jos ypatybės. *Treneris*, 1, p. 4-6.
59. Miškinis K., Skyrius E. (2005). *Trenerio veiklos optimizavimas*. Vilnius: LSIC.
60. Miškinis K. (2010). *Apie trenerius, sportą, sportininkus*. Kaunas: Naujasis lankas.
61. *Mokymosi visą gyvenimą memorandumas* (2001). Prieiga internetu:  
< [http://www.lssa.smm.lt/lt/wp-content/uploads/2014/06/Memorandumas\\_2001.pdf](http://www.lssa.smm.lt/lt/wp-content/uploads/2014/06/Memorandumas_2001.pdf)>.
62. Naužemys R., Sinkevičius V. (2005). *Dziudo. Veiksmų technika, treniruočių metodika*. Vilnius.

63. Ommundsen Y., Roberts G. C., Lemyre P. N., Treasure D. (2003). Perceived motivational climate in male youth soccer: relations to social-moral functioning, sportspersonship and team norm perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 4 (4), p. 397-413.
64. Ortiz J., La Grange L. (2006). Efficacy of Relaxation Techniques in Increasing Sport Performance in Women Golfers. *The Sport Journal*. p. 9-15.
65. Ozel S., Larue J., Molinaro C. (2004). Relation between sport and spatial imagery: comparison of three groups of participants. *The Journal of Psychology*, 1, p. 84-98.
66. Pensgaard A. M., Roberts G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: the coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12 (1), p. 54-59.
67. *Psichologijos žodynas* (1993). Vilnius.
68. Raslanas A. (2001). *Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų rengimo sistema: habilitacinis darbas*. Vilnius, p. 110.
69. Reinboth M., Duda J. L., Ntoumanis N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, 28 (3), p. 297-323.
70. Rieke M., Hammermeister J., Chase M. (2008). Servant Leadership in Sport: A New Paradigm for Effective Coach Behavior. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3 (2), p. 227-239.
71. Rogers C. R. (2001). Reflection in Higher Education: A Concept Analysis. *Innovative Higher Education*, vol. 26(1), p. 37-56.
72. Rupšienė L. (2007). *Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija*. Klaipėda: KU leidykla.
73. Sava M. A., Ciuntea M.L. (2013). Study on the opinion of Romanian coaches regarding the psychological factor in judo training. *Sp Soc Int J Ph Ed Sp*, Volume 13.
74. Sheldon J. P. (2003). Self-evaluation of competence by adult athletes: its relation to skill level and personal importance. *The Sport Psychologist*, 17, p. 426-443.
75. Stonkus S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
76. Stonkus S. (2003). *Krepšinis. Istorija. Teorija. Didaktika*. Kaunas: LKKA.
77. Šniras Š., Malinauskas R. (2014). *Sportininkų ir trenerio sąveikos psichologija*. Kaunas: LSU.
78. Tilindienė I., Miškinis K. (2003). Sporto komandų psichologinio klimato ir jose sportuojančių paauglių pasitikėjimo savimi sąsaja. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (48), p. 79-81.

79. Urmulevičiūtė R. (2002). Individualiųjų sporto šakų olimpinių žaidynių dalyvių bei jų trenerių motyvacija gauti psichologinę paramą bei didinti savo psichologinę kompetenciją. *Sporto mokslas*, 1, p. 23–28.
80. Urmulevičiūtė R. (2002). *Lietuvos individualiųjų šakų sportininkų ir jų trenerių rengimosi Sidnėjaus ir Atėnų olimpinėms žaidynėms pedagoginiai veiksniai ir psichologinė charakteristika: daktaro disertacija*. P. 66–70.
81. Vaisetaitė L. (2013). Emocijų reguliacija šiuolaikinės psichologijos požiūriu. *Treneris*, 1-2, p. 7-11.
82. Waitley D. (1993). *The wen Dynamics of winning*. New York.
83. Weinberg R. S., Gould D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign (III): Human Kinetics.
84. Žemaitis V. (1996). *Bendravimo barjerai*. Vilnius: LFSI.
85. Žydžiūnaitė V., Virbalienė A., Katiliūtė E. (2006). Grindžiamoji teorija – kokybinė edukologijos tyrimų metodologijos strategija. *Pedagogika*, 83, p. 57-63.
86. Ильин Е. П. (2009). *Психология спорта*. Питер: Пресс.
87. Гошек В. Калинин Е. А. (1977). *Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации и достижения. Вопросы спортивной психологии*. Москва. p. 5
88. Родионов А.В., Сопов В. Ф., Непопалов В.Н. (2007). Психологические модели в управлении комплексной подготовкой. *Спортивный психолог*, 1, p. 6-13.



## **PRIEDAI**

**Kokybinis tyrimas – pusiau struktūruotas interviu metodas**

**Dziudo trenerių veiksmai valdant sportininkų priešvaržybinę psichinę būseną**

**1. Instrukcinis blokas.**

**Tyrimo tikslas** – nustatyti dziudo trenerių veiksmus valdant sportininkų priešvaržybinę psichinę būseną.

**Apklausa yra ANONIMINĖ! Užtikrinamas Jūsų pateiktos informacijos konfidencialumas. Bus skelbiami tik apibendrinti tyrimo duomenys.**

**2. Demografinis blokas.**

- Lytis:
- Amžius:
- Treniravimo stažas:
- Sportininkų pasiekimai:
- Trenerio meistriškumas:

**3. Diagnostinis blokas.**

1. Kaip vertinate savo sporto psichologijos žinias?
2. Ar domitės, skaitote apie psichologiją, sporto psichologiją?
3. Iš kur gaunate informacijos?
4. Ar psichologija yra svarbi sportininkui jo sportinėje veikloje?
5. Su kokiomis problemomis dažniausiai tenka susidurti prieš varžybas?
6. Priešvaržybiniu laikotarpiu dažniausiai sportininkai susiduria su emocinėmis būsenomis, kaip: stresas, baimė, nerimas. Kaip pasireiškia šios neigiamos būsenos jūsų sportininkams?
7. Kaip jūs manote, ar jūsų sportininkams prieš varžybas (1-2d.) ir varžybų metu reikalinga jūsų pagalba?
8. Kaip jūs manote, ar jūs padedate sportininkui susikaupti, susikoncentruoti prieš kovą, varžybas? Kaip? Kokiais būdais?
9. Kokie jūsų kaip dziudo trenerio veiksmai priešvaržybiniu laikotarpiu?
10. Prieš varžybas svarbu, kad sportininkas būtų optimalios psichinės būsenos. Kaip jos siekiate?
11. Kokiais būdais motyvuojate, nuteikiate sportininką prieš varžybas, prieš kovą?
12. Kaip skiriasi trenerio vaidmuo priešvaržybiniu laikotarpiu su jaunučiais, jauniais ir vyresniais sportininkais? (Žiūrint pagal meistriškumo aspektą, kaip manote ar skiriasi trenerio vaidmuo dirbant su KYU ir DAN meistriškumo lygio sportininku)?

SUTIKIMAS

---

Data

Aš, Mantas Valčiukaitis, Šiaulių universiteto Edukologijos fakulteto Kūno kultūros ir sporto edukologijos katedros, magistro studijų II kurso studentas, atlieku kokybinį duomenų tyrimą darbe „Dziudo trenerių veiksmai valdant sportininkų priešvaržybinę psichinę būseną“. Garantuojau tyrimo duomenų anonimiškumą ir konfidencialumą.

---

Tyrėjo Vardas, pavardė

---

Parašas

---

Tiriamąjo Vardas, pavardė

---

Parašas