

VILNIAUS PEDAGOGINIS UNIVERSITETAS

Ramunė Urmulevičiūtė

**LIETUVOS INDIVIDUALIŲJŲ ŠAKŲ
SPORTININKŲ IR JŲ TRENERIŲ
RENGIMOSI SIDNĖJAUS IR ATĖNŲ
OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS PEDAGOGINIAI
VEIKSNIAI IR PSICHOLOGINĖ
CHARAKTERISTIKA**

*Daktaro disertacijos santrauka
Socialiniai mokslai, edukologija (07S)*

Vilnius, 2002

ĮVADAS

Aktualumas. Ugdymas – plati pedagoginė sąvoka, apimanti ugdytojo ir ugdytinio veiklą. Ugdymo prasmė – skatinti žmogaus fizinį, psichinį, socialinį tobulėjimą (Rajeckas, 1999). B. Bitinas (1998) teigia, kad fizinio, protinio ir dorovinio ugdymo sričių tarpusavio ryšys yra bene pagrindinė ugdymo teorijos problema.

Žmogaus ugdymas vyksta bendromis ugdytinių ir ugdytojų pastangomis ir yra jų veikla (Bitinas, 1997). Ugdytinis – pedagoginio veikimo objektas ir subjektas, ugdomasis asmuo – sportininkas. Sportinėje veikloje ugdymo objektas yra sportininko fizinės, psichinės ir funkcinės galios. Edukologinio pažinimo objektas gali būti ir ugdymo proceso dalyvių sąveika. Neabejotina, kad ugdomoji sąveika yra individuali, gali pasikartoti tik jos esmė, tai, kas yra invariantiška. Taigi, anot B. Bitino (2000), esminis požymis, nulemiantis ugdomojus veiksmus, yra visuomeniškai svarbus tikslas, kuris yra asmenybės tobulėjimo kriterijus. Tikslas realizuojamas turiniu, o jis interpretuojamas kaip ugdomosios informacijos srautas. Ugdomoji informacija yra tai, kas ugdo, skatina asmenybės tobulėjimą. Ši edukologijos mokslo nuostata svarbi ugdant sportininką. Sporto treniruotės vyksme ugdytojas veikia ugdytinį remdamasis sporto vertybėmis; įgyvendinant sportininko asmenybės ugdymo programą formuojami, skiepijami ir tobulinami judėjimo įgūdžiai, siekiama sportinių rezultatų. Todėl sportininko, kaip asmenybės, ugdymo problema tampa labai aktuali.

Didysis sportas – profesionali sportinė veikla, kurios tikslas – kiek įmanoma išugdyti sportininko gebėjimus, sudarant geriausias materialines technines sąlygas, taikant veiksmingiausias sportinio rengimo priemones bei metodus. Taip parengti sportininkai arba komandos gali sėkmingai varžytis svarbiausiose tarptautinėse varžybose (Stonkus, 1996)

Rengiant ir ugdant didelio meistriškumo sportininkus glaudžiai bendradarbiauja įvairios struktūros (Raslanas, 2001), tačiau šios darbo schemos centre yra sportininkas ir jo treneris. Jų tarpusavio santykiai, požiūris ir motyvai sudaro asmenybės formavimosi ir sportinių rezultatų siekimo pagrindą (Miškinis, 1998).

Sportininko pavertimas ryškia talentinga individualybe – tai ilgas kūrybinis darbas, reikalaujantis savarankiškumo, kasdienių trenerio fizinių, protinių, intelektualinių ir dvasinių jėgų įtempimo ir atsidavimo ugdytiniams. Šiame vyksme didžiausią įtaką turi trenerio profesinis meistriškumas, kvalifikacija, specialios fiziologijos, sporto medicinos, psichologijos, pedagogikos, biochemijos ir kitų mokslų žinios (Wilmore, Costil, 1994; Platonov, 1997; Karoblis, 1999). Kokybinių treniruotės technologijų sukūrimas ir įdiegimas į praktiką

rengiant didelio meistriškumo sportininkus turi tapti svarbiu trenerio veiklos motyvacinio stimulu. Treniruotės valdymas, planavimas, rezultatų prognozavimas – tai numatytam treniruotės tikslui pasiekti skirtas treniruotės vyksmo struktūrizavimas, atsižvelgiant į individualų sportininko sportinės formos lygį, trenerio praktinę patirtį ir sporto mokslo išvadas bei rekomendacijas (Starishka, 1999, Bompa, 1999, Stonkus, 2000). Treniruotės planavimas, duomenų grupavimas pagal požymius, įvertinimas, rezultatų apdorojimas ir interpretavimas yra vieni svarbiausių treniruotės valdymo veiksnių.

Tačiau kai kurie specialistai (Poviliūnas, 2000; Skarbalius, 2000; Raslanas, 2000) teigia, kad dalis olimpinės rinktinės trenerių dar nepateikia sportininkų parengtumo modelinių charakteristikų, nekokybiškai tvarko treniruotės krūvio apskaitą ir analizę, ne visada nuosekliai tyrimuose dalyvauja medikai, mokslininkai, psichologai, prasta biomechaninių technikos rodiklių analizė, netaikomos treniruotės krūvio efektyvumo ir kokybės kontrolės sistemos, neobjektyvus treniruotės planavimas, silpnai analizuojami atskirų sportininkų testai, nėra tikslaus atsigavimo priemonių individualizuoto taikymo, medikai ir mokslininkai retokai būna mokomosiose stovyklose. Treniruotės planavimas – tai numatytam treniruotės tikslui pasiekti skirtos treniruotės vyksmo struktūrizavimas atsižvelgiant į individualų sportininko sportinės formos lygį, trenerio praktinę patirtį ir sporto mokslininkų išvadas bei rekomendacijas (Starischka, 1999).

Motyvacijos valdymas šiandien yra bene pagrindinė pedagoginė problema. Mokymo srityje ji reiškia klausimu, kaip pasiekti, kad mokiniai norėtų mokytis, auklėjimo srityje – kokiu būdu pasiekti, kad socialinės vertybės taptų elgsenos vidiniais determinantais. Panašiai klausimą galima formuluoti ir sporto edukologijoje: kaip pažadinti ir plėtoti varomąsias jėgas, sąlygojančias sportininko veiklos maksimalų rezultatyvumą (Bitinas, 1994), kadangi nei sportinis meistriškumas, nei kiekvienas atskirai paimtas jo komponentas be sportininko asmenybės nėra lemiamas. Todėl treneriui, užsiimančiam atskirų sportininko sportinio efektyvumo komponentų ugdymu, pagrindinio rakto reikėtų ieškoti jo asmenybėje (Kregždė, 1994), turint galvoje, kad sudėtingoje žmogaus asmenybės struktūroje ypatingą, lemiantį vaidmenį vaidina jo motyvacijos sistema (Jovaiša, 1998, Weinberg, Gould, 1999).

Sportininko asmenybė keičiasi, jeigu kinta ją lemiantys veiksniai. Todėl treneriams ir sportininkams sportas tampa labai atsakingu ir svarbiu kūrybiniu darbu, kuriam atlikti reikia didžiulių fizinių ir dvasinių pastangų. Požiūrio į šiuos veiksnius tyrimai sudaro prielaidas sportininkų rengimo tobulinimui.

Treneris turi gebėti sudominti auklėtinius pasirinkta sporto šaka, uždegti juos visa esybe atsiduoti tikslui, užkrėsti savo idėjomis, pažadinti jų gebėji-

mus, atskleisti perspektyvas ir skatinti daugelį metų siekti užsibrėžto tikslo, nurodydamas būdus jam pasiekti. Motyvai sportuoti turi būti tokie stiprūs, kad sportininkas, vertindamas varžybų rezultatus, nesėkmės atveju nesigailėtų dėl įdėtų pastangų (Karoblis, 1999).

Veiklos motyvacijai valdyti, t.y. keisti norima kryptimi reikia nemažo meistriškumo. Valdymas įmanomas, kai pasiseka ištirti pagrindinę motyvacijos grandį, kurią kryptingai keičiant keistųsi visa motyvacija kaip sistema. (Bitinas, 1994).

Nors didelio meistriškumo sportininkų rengimo planavimui, techniniam, taktiniam rengimui, medicininei priežiūrai Lietuvoje skiriamas nemažas dėmesys, atliekama nemažai mokslinių tyrimų, tačiau ši problema nuolat aktuali. Be to, kai kuriems pedagoginio bei psichologinio pobūdžio tyrimams skiriama tikrai per mažai dėmesio. Taigi, didelio meistriškumo sportininkų rengimo problemas bei taikomas priemones aktualu tirti ir dėl to, kad tai ypač svarbu rengiantis kas ketverius metus vykstančioms olimpinėms žaidynėms.

Atsižvelgdami į mokslininkų tyrimų duomenis, liudijančius didelio meistriškumo sportininkų rengimo pedagoginių veiksnių, motyvacijos reikšmingumą bei trenerių ir sportininkų psichologinės kompetencijos įtaką ugdymo ir tobulėjimo vyksmui, iškeliamo **mokslinę problemą** – pažinti sportininkų ir juos rengiančių trenerių požiūrį į atskirus rengimo veiksnius, jų motyvaciją sąmoningam dalyvavimui rengimo vyksme bei savęs tobulinimui. Tai ypač svarbu rengiant didelio meistriškumo sportininkus, kurie reprezentuoja mūsų šalį visame pasaulyje savo sportiniais laimėjimais ir kaip asmenybės.

Hipotezė. Didelio meistriškumo individualiųjų šakų sportininkų bei jų trenerių požiūrio į atskirų sportinės veiklos veiksnių taikymą analizė, sportininkų motyvacijos kitimo jų sportinės karjeros metu tyrimas, o taip pat sportininkų bei jų trenerių motyvacijos gauti psichologinę paramą bei gilinti savo psichologinę kompetenciją tyrimas sudarys prielaidas gerinti didelio meistriškumo sportininkų rengimo individualizaciją, tinkamiau parinkti pedagoginio ir psichologinio poveikio priemones, tobulinti olimpiečių rengimą bei visapusišką asmenybės ugdymą.

Tyrimo objektas – didelio meistriškumo individualiųjų šakų sportininkų, Lietuvos olimpinės rinktinės narių ir kandidatų, bei jų trenerių požiūris į atskirus rengimo veiksnius ir jų taikymas ugdymo vyksme, taip pat šių sportininkų motyvacijos kaita jų sportinės karjeros metu.

Tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos olimpiečių ir juos rengiančių trenerių požiūrį į sportinės veiklos veiksnius, jų taikymą, motyvus, šių rodiklių kaitą įvairiais metinio rengimo ciklais, laikotarpiais, nustatyti jų siekius gauti psichologinę paramą ir žinias, įgyti psichologinę kompetenciją.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išnagrinėti olimpiečius rengiančių trenerių taikomų treniruotės priemonių arsenalą ir požiūrį į pagrindinius sportinius rezultatus sąlygojančius veiksnius.

2. Išanalizuoti individualiųjų šakų didelio meistriškumo sportininkų sportinės veiklos motyvacijos kitimą per sportinę karjerą.

3. Nustatyti didelio meistriškumo sportininkų bei jų trenerių motyvaciją gauti psichologinę paramą ir įgyti dalykinę psichologinę kompetenciją.

Tyrimų metodologija

Disertaciniame tyrime rėmėmės šiomis metodologinėmis nuostatomis:

- humanistinės filosofijos ir psichologijos (Maslow, 1970, Rogers, 1965 ir kt.) nuostatomis pažyminčiomis individo laisvę bei nepriklausomybę, jo įgimtų galių ugdymą ir realizavimą įvairiose asmens veiklos srityse;

- nuostata, kad kūno kultūra yra plačiai suprantama ugdymo dalis, kurios tikslas yra fizinis žmogaus galingumas, skirtas aukštesniems gyvenimo tikslams, ir atitinkamai kūno kultūros teorija yra viso pedagogikos mokslo šaka (Šalkauskis, 1928);

- nuostata, kad kokybiniais ir kiekybiniais metodais gaunami duomenys reikšmingai papildo vieni kitus ir suteikia moksliniams tyrimams integralumo.

Mokslinis naujumas ir teorinis reikšmingumas. Mūsų tyrimas papildys turimas žinias ir suteiks naujų žinių apie Lietuvos didelio meistriškumo individualiųjų šakų sportininkų rengimo veiksmų taikymą, motyvacijos kaitą, apie šių sportininkų bei jų trenerių motyvuotumą gerinti savo psichologinę kompetenciją. Tyrime greta kitų taikėme Lietuvoje dar tik pradedamą diegti, bet užsienio šalyse gana plačiai naudojamą fenomenologinės analizės metodiką. Gauti tyrimo duomenys papildys edukologijos krypties sporto mokslo šakos teoriją naujais duomenimis apie olimpiečių ugdymą, apie jų trenerių profesinės veiklos nuostatas bei sportininkų rengimo vyksme taikomų veiksmų kryptingumą.

Praktinis reikšmingumas. Tyrimo duomenys padės geriau programuoti olimpiečių rengimą ir šio vyksmo pedagoginį valdymą, leis pateikti rekomendacijas treneriams, dirbantiems su didelio meistriškumo sportininkais, padės jiems tobulinti savo veiklą, tinkamiau parinkti pedagoginio ir psichologinio poveikio priemones.

Tyrimų medžiagos aprobavimas

Pranešimai mokslinėse konferencijose:

1. Tarptautinė mokslinė konferencija "Sporto psichologija: teorija ir taikymas". Kaunas, LKKA, 2001 m. gegužės 18 d. Pranešimas: *Individualiųjų*

šakų sportininkų Sidnėjaus olimpinių žaidynių dalyvių bei jų trenerių požiūris į psichologinį rengimą.

2. Tarptautinė mokslinė konferencija "Didelio meistriškumo sportininkų rengimo valdymas". Vilnius, VPU, 2002 m. kovo 1 d. Pranešimas: *Individualių sporto šakų olimpinių žaidynių dalyvių bei jų trenerių motyvacija gauti psichologinę paramą bei didinti savo psichologinę kompetenciją.*

3. Tarptautinis Europos sporto mokslo kolegijos mokslinis kongresas. Atėnai (Graikija), 2002 m. liepos 24-28 d. Pranešimas: *Motivation of high performance athletes to receive psychological support before and after changes of sport system in Lithuania* (gautas kongreso mokslinio komiteto patvirtinimas).

Darbo struktūra ir apimtis

Darbą sudaro įvadas, trys skyriai ir išvados. Darbo apimtis 135 puslapiai (16 lentelių, 34 paveikslai), priedai. Literatūros sąrašą sudaro 166 pozicijos.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

Literatūros apžvalgoje aptariamas didelio meistriškumo sportininkų treniruotės turinys, rengimo ypatumai, jo teorinės bei metodologinės prielaidos. Pateikta bendra motyvacijos apžvalga, įvairios sporto motyvacijos teorijos ir ypatumai, apžvelgiami įvairių autorių, nagrinėjusių psichologinės sportininkų bei jų trenerių kompetencijos didinimą bei paramą per visą sportinę karjerą duomenys. Taip pat trumpai apžvelgiamos metodologinės pedagoginių ir psichologinių tyrimų problemos (kiekybiniai ir kokybiniai tyrimai).

2. TYRIMŲ ORGANIZAVIMAS IR METODIKA

Tyrimų organizavimas

Mūsų tyrimą skirstome į keletą etapų.

1. Siekdami įvertinti antrųjų olimpinio keturmečio ciklo metų (1998) individualių šakų Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių profesinės veiklos efektyvumą, sudarėme varžybų laikotarpio trenerio veiklos tyrimo anketą. Atsakymus į apklausos klausimus pateikė 30 trenerių, kurių sportininkai įtraukti kandidatais į olimpinę rinktinę.

2. 1999 metais tos pačios rinktinės treneriai pagal parengtas atitinkamas anketas buvo apklausti 2 kartus – pasibaigus parengiamajam ir varžybų laikotarpiams. Atsakymus į apklausos klausimus po parengiamojo laikotarpio pateikė 26 treneriai, po varžybų – 34 kandidatų į olimpinę rinktinę treneriai.

3. 2000 metais, prieš Sidnėjaus olimpines žaidynes, buvo parengtos anketos treneriams, kuriomis buvo siekiama iširti paskutinių keturmečio olimpinio ciklo metų trenerių požiūrį į atskirus sportininkų rengimo veiksnius ir jų

taikymą. Po žaidynių anketas su atsakymais grąžino 22 treneriai. Be to, siekiant surinkti iš didelio meistriškumo sportininkų – olimpinių žaidynių dalyvių – bei jų trenerių informaciją apie poreikį gauti sporto psichologo pagalbą, paramą, įgyti psichologijos žinių, didinti savo psichologinę kompetenciją, buvo parengtos anketos ir išdalytos visiems Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkams ir jų treneriams. Po žaidynių anketas su atsakymais grąžino 22 treneriai ir 30 sportininkų.

Interviu metodu 2000 m. lapkričio–gruodžio mėnesiais buvo atliktas fokusuotas interviu su 8 didelio meistriškumo sportininkais. Siekėme išsiaiškinti sportininkų motyvaciją įvairiais jų sportinės karjeros etapais. Interviu metu buvo stenografuojamas sportininko pasakojimas arba įrašinėjama diktofonu (priklausomai nuo sportininko nuostatos). Po apklausos sportininkų atsakymai apdoroti fenomenologinės analizės būdu.

4. 2001 m., siekdami išanalizuoti Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų pirmųjų naujo olimpinio ciklo metų (2001 m.) sporto treniruotės vyksmą ir gauti informaciją apie sportininkų – olimpinės rinktinės kandidatų – bei jų trenerių veiklos sistemą, turinį, priemones, sporto treniruotės komponentų sąveiką, trūkumus, sporto treniruotės ir sporto varžybų kalendoriaus komponentų sąveiką, sportinių rezultatų prognozę ir jos išsipildymą, dalyvavimą moksliniuose tyrimuose, atsigavimo priemonių panaudojimą ir kitus rengimo(-si) veiksnius, sudarėme dvi veiklos tyrimo anketas – sportininkams ir treneriams. Atsakymus į anketos klausimus pateikė 36 Lietuvos olimpinės rinktinės, besirengiančios Atėnų olimpinėms žaidynėms, kandidatai – individualiųjų sporto šakų sportininkai (n=36) bei jų treneriai (n=26)

5. Atsakymai į visų anketų klausimus kasmet buvo analizuojami (pateikiama jų procentinė išraiška bei pedagoginė analizė), ši informacija buvo skelbiama prestižiniame žurnale “Sporto mokslas”, taip pat tarptautinėse sporto mokslo konferencijose “Didelio meistriškumo sportininkų rengimas” (1999–2002 m.).

Darbe taikyti tyrimo metodai ir duomenų analizės būdai:

1. Literatūros šaltinių analizė.

2. Anketinės apklausos metodas. Anketinės apklausos buvo atliktos 6 kartus: 1998 m. (varžybų laikotarpis) tirtas trenerių (n=30) požiūris į pagrindinius rengimo veiksnius ir jų taikymas; 1999 m. (2 kartus – parengiamasis, n=26 ir 1 kartą – varžybų laikotarpis, n=34) tirtas trenerių požiūris į pagrindinius pedagoginius sportininkų rengimo veiksnius ir jų taikymas, 2000 m. – po Sidnėjaus olimpinių žaidynių, tirtas trenerių (n=22) požiūris į pagrindinius rengimo veiksnius ir jų taikymas, o taip pat sportininkų (n=30) ir trenerių

(n=22) poreikiai gauti sporto psichologo pagalbą, paramą, įgyti psichologijos žinių, didinti savo psichologinę kompetenciją; 2001 m. tirtas sportininkų (n=36) bei jų trenerių (n=26) požiūris į pagrindinius rengimo veiksnius ir jų taikymas. Tyrimuose dalyvavusių sportininkų ir trenerių atsakymai buvo apibendrinti ir statistiškai apdoroti.

3. Matematinė statistinė analizė. Panaudoti kiekybiniai ir kokybiniai matematinės statistikos metodai. Kokybiškai matuojamų požymių duomenys aprašomosios statistikos dėka buvo apdorojami kiekybiškai išreiškiant juos absoliučiaisiais ir procentiniais dažniais. Neparametriniai anketiniai duomenys buvo apdorojami taikant neparametrinės statistikos metodą – χ^2 kriterijų (Bitinas, 1998). Naudojami patikimumo lygmenys: $p < 0,05$, $p < 0,01$, $p < 0,001$. Skaičiavimai atlikti statistinėmis kompiuterinėmis programomis *STATISTICA* (Sakalauskas, 1998) ir *SPSS*.

4. Interviu metodas. Interviu metodu 2001 m. lapkričio – gruodžio mėnesiais buvo atliktas fokusuotas interviu su 8 didelio meistriškumo individualių jų šakų sportininkais. Siekėme išsiaiškinti sportininkų motyvaciją įvairiais jų sportinės karjeros etapais. Interviu metu buvo stenografuojamas sportininko pasakojimas arba įrašinėjama diktofonu (priklausomai nuo sportininko nuostatos).

5. Fenomenologinė analizė. Interviu būdu gauti duomenys buvo apdorojami taikant fenomenologinės analizės metodą. Analizuojami aštuonių didelio meistriškumo sportininkų, Sidnėjaus olimpinių žaidynių dalyvių, sutikusią dalyvauti fenomenologiniame tyrime, duomenys. Dauguma tiriamųjų šio darbo autorei buvo pažįstami (kartu su autore dalyvavę sporto rinktinių sporto stovyklose ir pan.), ir tai palengvino kontaktą su tiriamaisiais interviu metu, leido gauti išsamesnius pasakojimus. Iš aštuonių tiriamųjų penkios moterys, trys vyrai, amžius – nuo 23 iki 35 metų. Disertacijoje pateikėme pavyzdį, kaip buvo analizuojamas vieno dalyvio tekstas, o čia trumpai aprašome kokybinių duomenų apdoravimo eigą.

Sportininko pasakojimas, kuriame jis pateikia savo mintis, potyrius, susijusius su jo motyvacija užsiimti sportine veikla visos sportinės karjeros metu, visų pirma perrašomas trečiuoju asmeniu. Paskui tekstas suskirstomas į prasminius vienetus. Prasminiai vienetai surašomi stulpeliu vienas po kito. Kiekvienas prasminis vienetas transformuojamas į pedagoginę/psichologinę kalbą. Transformacija aptariama su dalyviu. Jeigu ji atitinka dalyvio patyrimą, ji paliekama, o jeigu prieštarauja dalyvio patyrimui, kartu su dalyviu ieškoma adekvačios formuluotės.

Transformuotas tekstas perrašomas kaip nuoseklus vientisas tekstas. Toliau mėginama išskirti sportinio kryptingumo raidos, arba sportinės motyvaci-

jos vystymosi stadijas (Kregždė, 1994), pagal kurias perstruktūruojamas nuoseklus tekstas. Patyrimo kategorijos pasirenkamos taip: imamas kiekvieno dalyvio nuoseklus tekstas ir jį skaitant bandoma suvokti, kaip sportinio kryptingumo, motyvacijos kaita atsispindi tekste.

Kai kurie autoriai, formuluodami patyrimo kategorijas, kartais iš anksto pasirenka teoriją, kuria remdamiesi struktūruoja patyrimą (Eckartberg, 1986; Kline, 1993). Toks patyrimo struktūravimo būdas pasirenkamas tuomet, kai ypač domimasi kuriuo nors patyrimo aspektu. Tačiau galimas ir neutralus požiūris, kai tekstą bandoma suvokti be išankstinių kategorijų. Tai atviresnis požiūris, leidžiantis atskleisti platesnį patyrimo spektrą. Mūsų tyrime iš dalies taikomi abu požiūriai. Viena vertus, tikslingai, remiantis sportinio kryptingumo raidos schema (Kregždė, 1994), išskiriami šios raidos etapai, kita vertus, buvo atsižvelgiama ir į kitus patyrimo elementus.

Tokiu būdu buvo išskirtos trys motyvacijos išsivystymo fazės, kuriose papildomai išskyrėme trenerio vaidmens reikšmingumo įvertinimą kiekvienoje iš šių fazių.

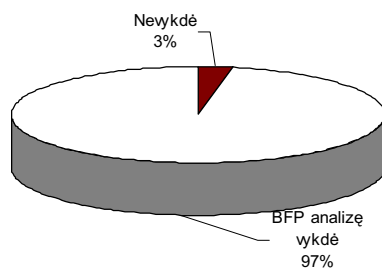
- I. Pradinė stadija - vartotojo interesas
- II. Antroji stadija - veikėjo sportinis interesas
- III. Trečioji stadija - brandus sportinis interesas

Kaip matysime toliau, ne visos kategorijos randamos kiekviename tekste. Taip yra todėl, kad formuluojant motyvacijos fazes ir atskirus veiksnius buvo stengiamasi, kad jie apimtų visus dalyvių patyrimo elementus, o ne tik tuos, kurie būdingi visiems dalyviams. Toliau šiais principais remiantis perstruktūruojamas prieš tai pateiktas nuoseklus tekstas, greta išskiriant ir trenerio vaidmenį kiekviename iš trijų motyvacijos formavimosi stadijų. Tokiu pat būdu buvo analizuojami bei struktūruojami ir kitų dalyvių tekstai bei pateikiamos išvados.

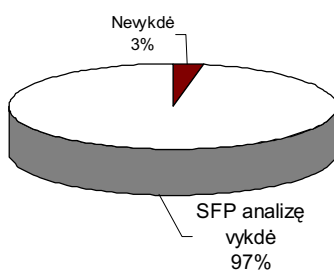
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

3.1. Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių požiūris į pagrindinius sportininkų rengimo veiksnius ir jų taikymas metinės treniruotės cikle (1998 m. varžybų laikotarpis)

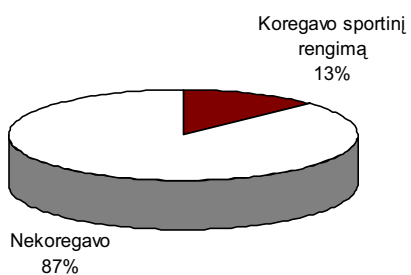
Siekdami įvertinti antrųjų olimpinio keturmečio ciklo metų Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių profesinės veiklos efektyvumą, sudarėme varžybų laikotarpio trenerio veiklos vertinimo anketą. Analizė parodė, kad iš 30 olimpinės rinktinės kandidatų trenerių, atsakiusių į anketas, **BFP krūvio apskaitą ir analizę** savo sporto šakoje vykdė 97 proc. trenerių (3.1.1 pav.). Tiek pat (97 proc.) trenerių vykdė **SFP krūvio apskaitą ir analizę** (3.1.2 pav.); 87 proc. trenerių varžybų laikotarpiu koregavo sportinį rengimą (3.1.3 pav.).



3.1.1 pav. Trenerių atsakymai į klausimą apie BFP apskaitą ir analizę



3.1.2 pav. Trenerių atsakymai į klausimą apie SFP apskaitą ir analizę



3.1.3 pav. Trenerių atsakymai į klausimą apie sportinio rengimo koregavimą

84 proc. trenerių nuomone, **varžybų kalendorius buvo sudarytas tikslin-gai ir** gerai, 16 proc. trenerių varžybų kalendorius netenkino. Teigiamai į klausimą, ar buvo užtikrintas varžybų kalendoriaus vykdymas, atsakė 77 proc. Į klausimą, ar buvo įvykdyti šių metų planuoti varžybų rezultatai, teigiamai atsakė 60 proc. trenerių. 37 proc. trenerių atsakė, kad jų sportininkams niekas netrukė siekti planuotų varžybų rezultatų.

60 proc. trenerių **progozė** pasitvirtino, 47 proc. trenerių, prognozuodami rezultatus, rėmėsi įgimtomis sportininko ypatybėmis, sportininko gebėjimais rėmėsi 57 proc. trenerių, treniravimosi duomenimis – 64 proc., amžiaus (treniravimosi ir dalyvavimo varžybose stažas) ypatybėmis – 44 proc., individualiomis fizinėmis ir psichinėmis savybėmis – 57 proc., mokslinių tyrimų duomenimis – 47 proc., kitais rodikliais – 40 proc.

Pedagoginis fizinių ypatybių testavimas, tyrimai mokslinėje laboratorijoje, medicinos centre turi būti nuolatos taikomi sportininkų parengtumui nustatyti ir įvertinti. Lietuvoje sudarytos visos sąlygos atlikti juos Vilniaus pedagoginiame universitete, Lietuvos kūno kultūros akademijoje ir Kauno sportininkų testavimo ir reabilitacijos centre. Tačiau dar ne visi treneriai tuo pasinaudojo.

Į anketos klausimą, **ar buvo testais vertinamos sportininko fizinės ypatybės, kokie rodikliai pagerėjo labiausiai, kokie – mažiausiai**, trenerių atsakymai pateikiami 3.1.1 lentelėje. Gauti anketiniai duomenys leidžia teigti, kad kai kurių trenerių programos sudarytos neprofesionaliai, trūksta sportininko testų rezultatų gretinimo su atlikto krūvio rodikliais, varžybų rezultatais. Tik sportininką testuojant ir įvertinant, galima parinkti efektyviausias treniruotės priemonės ir nustatyti jų poveikio dydį.

3.1.1 lentelė

Olimpinės rinktinės kandidatų parengtumo vertinimas testais

Vertinimas testų pagalba	Vertino		Nevertino	
	n	proc.	n	proc.
Ištvermę	25	83	5	17
BFP	27	90	3	10
SFP	28	93	2	7
Koordinacinius gebėjimus	26	87	4	13
Techninį parengtumą	19	63	11	37
Testų rodiklių pokyčius	13	43	17	57
Nustatė ir vertino silpniausių ypatybių rodiklius	10	33	20	67

BFP modelines charakteristikas nustatė 77 proc. trenerių, SFP – 80 proc. Modelinės charakteristikos nesiskiria nuo etaloninių – 27 proc., blogesnės už etalonines – net 73 proc. Todėl varžybų laikotarpiu treneriams būtina, remiantis modelinėmis charakteristikomis, išryškinti prioritėtines sportininko savybes, gauti naujų žinių, laiduojančių tam tikrą sportininko parengtumą bei prognozuojamų rezultatų pasiekimą. Lietuvos treneriai privalo formuoti šią koncepciją ir įgyvendinti šį konstruktyvios veiklos principą.

Anketoje prašėme atsakyti, ar **Olimpinis sporto centras, federacija varžybų laikotarpiu pasirūpino treniruočių sąlygomis, stovyklomis, inventoriu, ar užtikrino dalyvavimą varžybose**. Rezultatai tokie: 63 proc. trenerių teigė, kad Olimpinis sporto centras pasirūpino treniruočių sąlygomis, 60 proc. trenerių atsakė, kad Olimpinis sporto centras ir sporto šakos federacija užtikrino dalyvavimą varžybose, 63 proc. trenerių buvo patenkinti Olimpinio sporto centro pastangomis užtikrinant sąlygas treniruočių stovykloms, o 37 proc. – nepatenkinti. Galima padaryti prielaidą, kad minėtų organizacijų pastangos sprendžiant sportininkų rengimo varžybų laikotarpiu problemas nėra pakankamos, ypač prasti reikalai aprūpinant sportininkus inventoriu, užtikrinant reikiamą varžybų skaičių (jų trūko net 40 proc. sportininkų). **Treniruočių krūvius ir jų intensyvumą** analizavo 90 proc. trenerių, **išvadas padarė** 87 proc. trenerių, su praėjusiais metais **lygino** – 86 proc. trenerių; **su mokslininkais bendravo** 90 proc. trenerių.

Anketoje buvo klausiama, **ar buvo vykdomas techninis sportininko rengimas varžybų laikotarpiu, analizuojami biocheminiai rodikliai?** Rezultatai tokie: techninį sportininko rengimą vykdė 80 proc. trenerių. Iš atsakymų į anketos klausimą matyti, kad **biocheminę kontrolę** vykdė 33 proc. trenerių, nors sportininkų biocheminė kontrolė varžybų laikotarpiu yra viena iš pratybų valdymo funkcijų, susidedanti iš tikrinimo, vertinimo ir koregavimo. Treneriams būtina vykdyti biocheminę sportininko kontrolę, nes biocheminiai procesai reguliuoja medžiagų apykaitą organizme, jo energinį aprūpinimą, o šių procesų tyrimai teikia vertingos informacijos rengimo valdymui.

Taktika. 83 proc. trenerių teigė, kad, formuodami varžybinės veiklos taktiką, atsižvelgė į varžybų taisykles; 83 proc. trenerių derino su sportininko parengtumu varžyboms; 87 proc. trenerių atsižvelgė į varžybų ir kt. sąlygas; 67 proc. trenerių numatė tolesnę taktinio rengimo kryptį, 33 proc. – nenumatė. Taigi dalis trenerių nėra numatę varžybinės veiklos taktikos būdų, nežino, kaip tikslingai taikyti taktikos veiksmus ir jų derinius varžybų uždaviniams įgyvendinti atsižvelgiant į varžybų taisykles, sąlygas, sportininkų parengtumą, nėra numatę tolesnio taktinio rengimo krypties.

Netradicinės treniruočių priemonės: tik 20 proc. trenerių organizavo tre-

niruotes aukštikalnėse ir gavo teigiamą efektą, 80 proc. trenerių aukštikalnių efekto nenaudojo; 47 proc. trenerių naudojo treniruoklius sportininkų raumenų grupių lavinimui, modeliavo įvairių raumenų darbo režimą, registravo judesių, veiksmų technines charakteristikas; 53 proc. trenerių taikė kitas netradicines treniruočių priemones. Treneriai nežino psichofizinių treniruočių efekto, nors psichofizinės treniruotės pradininkas Lietuvoje yra K. Dineika (2001).

Trenerio mokslumas rodo, kaip sparčiai treneris mokymdamasis įgyja žinių, mokėjimų bei įgūdžių ir kokia to, ką įgyja, kokybė. Anketoje trenerių klausėme, **ar jie dalyvavo mokslinėse konferencijose, seminaruose, ar išdėstė savo požiūrį į sportininko atlikto darbo, planavimo, treniruotumo kitimo įvertinimo koncepciją.** Rezultatai pateikiami 3.1.2 lentelėje. Iš jų matome, kad treneriai dar per mažai bendrauja su mokslininkais, kitais specialistais, mažai dalijasi patirtimi valdymo ir pedagogikos srityje, nesikeičia darbo technologijomis, vengia dalyvauti konferencijose, mokymo kursuose, diskusijose, disputuose, išsakyti savo nuomonę aptariant ir vertinant sportininko ir savo darbo rezultatus.

3.1.2 lentelė

Trenerių profesinių žinių siekimo rodikliai

Veikla, kurioje dalyvavo treneriai	Vertino		Nevertino	
	n	proc.	n	proc.
Mokslinėse konferencijose	18	60	12	40
Seminaruose	16	53	14	47
Sportininko atlikto darbo aptarimuose	17	57	13	43
Treniruočių planavimo aptarimuose	17	57	13	43
Sportininkų treniruotumo kitimo aptarimuose	15	50	15	50
Pažintinėje veikloje, kurioje sportininkai įgyja žinių, mokėjimų ir įgūdžių	13	43	17	57

Sporto treniruotės technologijos pažinimo rezultatai, teikiantys informaciją apie treniruotės komponentų sąveiką, jų tarpusavio ryšius, parodantys tikruosius treniruotės faktus, dėsnius, yra pagrindas treneriui tobulėti. Atsakymų į anketos klausimą, **ar jums trūksta žinių ir kokių,** rezultatai pateikiami 3.1.3 lentelėje. Kaip matome, treneriai gana savikritiškai vertina savo žinias ir nusi-teikę jas gilinti.

3.1.3 lentelė

Trenerių nuomonė apie turimas profesines žinias

Trenerių nuomonė apie žinių trūkumą	Trūksta		Netrūksta	
	n	proc.	n	proc.
Treniruotės planavimas	14	47	16	53
Fiziologijos žinios	10	33	20	67
Sportininkų atsigavimas (reabilitacija)	5	17	25	83
Sporto psichologija	12	40	18	60
Sporto medicina	8	27	22	73
Testavimas	16	43	14	57
Kitos veiklos sritys	14	47	16	53

Taigi 1998 m. varžybų laikotarpio tyrimų rezultatai leido interpretuoti trenerių treniravimo ir sportininkų treniravimosi ir dalyvavimo varžybose kokybiškumą. Tyrimo rezultatai parodė, kad kai kurie treneriai nepanaudoja visų galimų rezervų sporto treniruotei tobulinti varžybų laikotarpiu. Ypač svarbi šiuo laikotarpiu individualizuota (teikiant pirmenybę įgimtoms ypatybėms ir parengtumo rodikliams) varžybų sistema – tai svarbiausias veiksnys sportininkams rezultatams pasiekti.

Dar ne visi treneriai išmoko tinkamai parengti savo auklėtinius svarbiausioms varžyboms. Ypač svarbios yra medicininės bei biologinės darbingumo atgavimo priemonės (83 proc. trenerių trūksta sportininkų reabilitacijos žinių).

3.2. Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių požiūris į pagrindinius sportininkų rengimo veiksnius ir jų taikymas metinės treniruotės cikle (1999 m. parengiamasis laikotarpis)

Keturmečio olimpinio ciklo trečiųjų metų parengiamojo laikotarpio trenerio profesinei veiklai įvertinti sudarėme anketą. Atsakymų į anketos klausimus analizė parodė, kad iš 26 olimpinės rinktinės kandidatų trenerių, pateikusių anketas, **pasirengimo planą-modelį** buvo sudarę 96 proc., 92 proc. trenerių sudarytų **planų-modelių buvo aptarti trenerių tarybose dalyvaujant mokslininkams, medikams, organizatoriams**. Svarbiausia parengiamojo laikotarpio treniruotės plane – pagrindinių treniruotės komponentų tarpusavio sąveika ir koregavimas. Į klausimą, **ar buvo siūlytos korekcijos ir kokios** (sportininkų rengimo programos planų tikslinimas pagal sportininko parengtumo dinamiką), tik 35 proc. trenerių atsakė, kad siūlė tokias korekcijas, 65 proc. – nesiūlė. Tai rodo, kad dalis trenerių neatsižvelgė į sportininko adaptacinių

vyksmų organizme intensyvumą, dydį ir kryptingumą, nesistengė įdiegti naujų pedagoginių, metodinių bei biologinių priemonių ir metodų, užtikrinančių sportininko organizmo funkcinių rezervų išplėtimą.

65 proc. trenerių buvo **nustatę stipriausias sportininko fizines ypatybes**, 35 proc. trenerių – ne; silpnąsias fizines ypatybes buvo nustatę 89 proc. trenerių. Treneriai turi žinoti, kad patikimiausias ryškiomis individualiomis ypatybėmis pasižyminčio didelio meistriškumo sportininko tobulėjimo kelias – ne vidutinių arba silpnų fizinių ypatybių ugdymas, o maksimalus individualių stipriųjų ypatybių išlavinimas.

Anketoje prašėme pateikti **bendrojo ir specialiojo parengtumo modelines charakteristikas ir nurodyti, kokie dydžiai buvo pasiekti parengiamuoju laikotarpiu**. Rezultatai tokie: bendrojo fizinio parengtumo modelines charakteristikas buvo sudarę 77 proc. trenerių, specialiojo fizinio parengtumo – 73 trenerių, modelinių charakteristikų dydžius pateikė 65 proc. trenerių. Gauti rezultatai patvirtina, kad dalis trenerių neturi arba planuodami treniruotės vyksmą nemoka nustatyti orientyrų, netaiko treniruotės krūvio efektyvumo ir kokybės kontrolės sistemų. Juk treneriui ir sportininkui modelinė charakteristika – tai konkretūs normatyviniai rodikliai, rodantys parengtumo lygį.

Atsakymų į klausimą, **ar Olimpiniis sportininkų rengimo centras, federacija pasirūpino treniruotės sąlygomis, inventoriumi, stovyklomis, medikamentais, atsigavimo priemonėmis**, skirtumas buvo toks: 73 proc. trenerių teigė, kad Olimpiniis sportininkų rengimo centras pasirūpino treniruotės sąlygomis, apie sporto federaciją teigiamai šiuo požiūriu atsiliepė 70 proc. trenerių; 70 proc. atsakiusių trenerių neturėjo priekaištų Olimpiniam sportininkų rengimo centrui dėl sporto stovyklų, 30 proc. trenerių šį darbo barą vertino neigiamai; 58 proc. trenerių teigiamai vertino Olimpiniio sportininku rengimo centro pastangas aprūpinti medikamentais. Iš atsakymų matyti, kad, palyginus su 1998 metais, Olimpiniis sportininkų rengimo centras gerokai pagerino sportininkų aprūpinimą (pvz., 1998 m. tik 63 proc. trenerių teigė, kad Olimpiniis sportininkų rengimo centras pasirūpino treniruotės sąlygomis). Vis dėlto dar daliai olimpinės rinktinės narių Centro ir federacijų veikla negarantuoja tokio aprūpinimo, kuris leistų pasiekti optimalius sportinius rezultatus.

Į anketos klausimą, **ar buvo išanalizuoti parengiamojo laikotarpio krūviai, ar buvo lyginami su praėjusiais metais, ar padarytos išvados**, atsakymai tokie: 92 proc. trenerių atsakė, kad parengiamojo laikotarpio sportininkų krūviai buvo išanalizuoti, 81 proc. – palyginti su praėjusiais metais, 77 proc. – padarytos atitinkamos išvados. Palyginus su 1998 metais, treniruotės krūvių analizė ir vertinimas beveik nepakito (buvo atitinkamai 90 proc., 86 proc. ir 87

proc.). Treneriui parengiamuoju laikotarpiu organizme intensyvumą. Anketoje buvo klausiama, **ar vyko techninis sportininko rengimas, ar buvo analizuojami biomechaniniai ir biocheminiai rodikliai, ar bendrauta su mokslininkais, ar atlikti tyrimai mokslinėje laboratorijoje, medicinos centre.** Rezultatai tokie: techninį sportininko rengimą vykdė 96 proc. trenerių, analizavo biocheminius rodiklius 58 proc. trenerių, 96 proc. trenerių bendravo su mokslininkais, 82 proc. trenerių atliko sportininkų tyrimus mokslinėje laboratorijoje, 81 proc. trenerių naudojo medicinos centro paslaugomis, 19 proc. – nesinaudojo. Ypač svarbūs biomechaniniai rodikliai, tačiau 42 proc. trenerių biomechaninių tyrimų nevykdė, neturi aparatūros ir specialistų. Anketos rezultatai rodo, kad daugelis trenerių (84 proc.) bendrauja su mokslininkais, atlieka tyrimus mokslinėse laboratorijose, medicinos centruose, stengiasi susipažinti su svarbiausiomis, aktualiausiomis problemomis. Į klausimą, **kokie veiksniai trukdė sėkmingai rengti sportininką parengiamuoju laikotarpiu,** atsakymai tokie: 12 proc. trenerių niekas netrukdė, 88 proc. trenerių teigė, kad buvo veiksnių, jiems trukdžiusių tinkamai parengti sportininką. Treneriai daugiausiai minėjo tokius veiksnius: nepakankamas finansavimas, bloga treniruotės bazė ir inventorių, videoaparaturą techniniam parengtumui įvertinti stoka ir lygiaverčių treniruotės partnerių nebuvimas, stovyklų užsienyje ir aukštikalnėse trūkumas, masažuotojų, atsigavimo priemonių, varžybų su kitų šalių sportininkais stoka, traumos, sveikatos sutrikimai, egzaminai aukštosiose mokyklose, psichologų pagalbos nebuvimas, per didelis trenerio organizacinis darbas ir t.t. Tai rodo, kad treneriai didžiajame sporte turi daug problemų ir jas būtina spręsti.

Vadinasi, galime teigti, kad 1999 m. parengiamuoju laikotarpiu dauguma trenerių buvo sudarę sportininko rengimo planus-modelius bei juos aptarę trenerių tarybose, siūlė rengimo korekcijas. Daugiau trenerių buvo nustatę silpnąsias nei stipriąsias sportininkų fizines savybes. Praeito laikotarpio krūvius analizavo daugelis trenerių (92 proc.), tuo tarpu išvadas padarė ir su praeitais metais lygino šiek tiek mažiau trenerių (atitinkamai 77 ir 82 proc.). Dauguma (96 proc.) trenerių darė vaizdo įrašus ir jų biomechaninę analizę bei bendravo su mokslininkais ir medikais. Santykinai nedidelė dalis trenerių (54 proc.) dalyvavo mokslinėse konferencijose.

Su tyrimo duomenimis buvo supažindinti treneriai ir sporto vadovai. Tikėtina, kad pateiktas trenerių parengiamojo laikotarpio profesinės veiklos vertinimas aktyvins trenerio darbą, didins jo atsakomybę ir mokslumą, duos impulsą teorijos ir praktikos vienovės plėtotei. Trenerio savęs vertinimas daro jo veiklą nuoseklią, tikslingą, padeda išlaikyti jos kryptingumą, ją patobulinti analizuojant, mokantis, didėjant patirčiai.

3.3. Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių požiūris į pagrindinius sportininkų rengimo veiksnius ir jų taikymas metinės treniruotės cikle (1999 m. varžybų laikotarpis)

Norėdami įvertinti trenerių profesinę veiklą keturmečio olimpinio ciklo trečiųjų metų varžybų laikotarpiu, parengėme anketą. Atsakymus į anketos klausimus pateikė atsakymus 34 treneriai, kurių sportininkai įtraukti kandidatais į olimpinę rinktinę.

Atsakymų analizė parodė, kad iš apklaustųjų trenerių **bendrojo fizinio rengimo krūvio apskaitą** vedė ir analizavo 53 proc. trenerių; **specialiojo fizinio krūvio apskaitą** vedė ir analizavo 59 proc.; 35 proc. trenerių varžybų laikotarpiu **koregavo sportinį rengimą**, 65 proc. – ne. Taigi, kai kurie treneriai dar nevykdo analitinės diagnostikos, ne visi diferencijuoja pagal svarbiausius veiklos požymius, pagrįstus objektyviais pedagoginės, medicininės, biologinės kontrolės duomenimis. Kai kurie treneriai šių duomenų net nefiksuoja ir neanalizuoja.

Anketoje trenerių prašėme atsakyti, **ar tikslingai ir gerai buvo sudarytas varžybų kalendorius**. 79 proc. trenerių nuomone, varžybų kalendorius buvo sudarytas tikslingai ir gerai, likusieji treneriai juo buvo nepatenkinti. Teigiamai į klausimą, ar buvo užtikrintas varžybų kalendoriaus vykdymas, atsakė 38 proc. trenerių. Į klausimą, ar buvo įvykdyti planuoti varžybų rezultatai, teigiamai atsakė 44 proc. trenerių. 9 proc. trenerių teigė, kad jų sportininkams niekas netrukdytų siekti planuotų varžybų rezultatų, 91 proc. atsakė priešingai.

Anketoje buvo klausiama, **ar sportininkų varžybų rezultatų prognozė pasitvirtino**. Rezultatai tokie: 44 proc. trenerių prognozė pasitvirtino, 56 proc. – ne. Manytume, kad jei Lietuvos treneriai daugiau dėmesio skirtų testams, kurie yra ypač svarbūs varžybinei veiklai nustatyti ir įvertinti, tai padėtų užtikrinti trenerio objektyvesnę ir reikšmingesnę prognozę.

Į anketos klausimą, ar **varžybų laikotarpiu buvo nustatytos bendrojo ir specialiojo parengtumo modelinės charakteristikos, ar jos blogesnės už etalonines**, atsakymai tokie: 77 proc. trenerių sudarė BFP ir SFP modelines charakteristikas, modelinės charakteristikos nesiskyrė nuo etaloninių – 71 proc., buvo blogesnės už etalonines – 29 proc. Varžybų laikotarpiu treneriams, remiantis modelinėmis charakteristikomis, gali būti lengviau išryškinti prioritетines sportininko savybes, gauti naujų žinių, laiduojančių tam tikrą sportininko parengtumą bei prognozuojamų rezultatų pasiekimą.

Anketoje prašėme atsakyti, **ar Olimpiniis sporto centras, federacija varžybų laikotarpiu pasirūpino treniruočių sąlygomis, inventoriu, ar užtikrino dalyvavimą varžybose**. Rezultatai tokie: 50 proc. trenerių buvo paten-

kinti Olimpino sporto centro sudarytomis sąlygomis, 35 proc. trenerių buvo pakankamai aprūpinti inventoriumi, 50 proc. trenerių atsakė, kad Olimpiniis sporto centras ir sporto šakos federacija užtikrina dalyvavimą varžybose. Galima padaryti prielaidą, kad, palyginus su praėjusių metų (1998) varžybų laikotarpiu, šių organizacijų veikla pablogėjo, ypač prasti reikalai aprūpinant sportininkus inventoriumi. Apskritai šių organizacijų veiklos koordinacija dar nėra reikiamo lygio, dažnai stringa dėl finansavimo ir kitų dalykų.

Anketoje treneriams buvo ir toks klausimas: **ar varžybų laikotarpiu su sportininkais analizavote treniruotės krūvių apimtį, intensyvumą, ar lyginate su praėjusiais metais, kokias padarėte išvadas, ar bendravote su mokslininkais ir kitais specialistais?** Atsakymai į šiuos klausimus tokie: treniruotės krūvių apimtį ir intensyvumą analizavo 91 proc. trenerių, išvadas padarė 82 proc. trenerių, su praėjusiais metais lygino 91 proc. trenerių. Palyginus 1998 ir 1999 metų varžybų laikotarpių trenerių apklausos duomenis, galima teigti, kad padėtis šiek tiek gerėjo – daugiau trenerių analizavo krūvius (90 ir 91 proc.), juos lygino su praėjusių metų krūviais (86 ir 91 proc.), padarė išvadas (87 ir 82 proc.).

Su mokslininkais bendravo tik 74 proc. trenerių, tai mažiau nei 1998 m. (buvo 90 proc.).

Į klausimą, **ar buvo kontroliuojamas techninis sportininko rengimas, analizuojami biomechaniniai rodikliai**, atsakyta taip: biomechaninius rodiklius analizavo tik 41 proc. trenerių, 62 proc. trenerių darė technikos vaizdo įrašus.

Atsakymų į klausimą, **ar buvo taikoma biocheminė kontrolė varžybų laikotarpiu**, rezultatai tokie: biocheminę kontrolę taikė tik 35 proc. trenerių. Sportininkų, ypač ištvermės sporto šakų, biocheminė kontrolė varžybų laikotarpiu yra viena iš pratybų valdymo funkcijų, susidedanti iš tikrinimo, vertinimo ir koregavimo.

Svarbių varžybų laikotarpiu užsibrėžtam tikslui siekti yra būtinas taktinis sportininko rengimas. Anketoje prašėme atsakyti, **ar taktinio rengimo programa buvo vykdoma atsižvelgiant į varžybų taisykles, uždavinius, sportininko parengtumą, į kokius taktikos variantus buvo orientuojamas sportininkas, ar numatyta tolesnio taktinio rengimo kryptis**. Rezultatai tokie: 91 proc. trenerių teigė, kad formuodami varžybinės veiklos taktiką atsižvelgė į varžybų taisykles, 53 proc. trenerių derino su sportininko parengtumu varžyboms, 68 proc. trenerių numatė tolesnę taktinio rengimo kryptį. Vadinasi, dar didelė dalis trenerių nėra numatę varžybinės veiklos taktikos būdų, nežino, kaip tikslingai taikyti taktikos veiksmus ir jų derinius varžybų uždaviniams įgyvendinti atsižvelgiant į varžybų taisykles, sąlygas, sportininkų parengtumą, nėra numatę tolesnio taktinio rengimo krypties.

Netradicinių treniruočių priemonių sportininkai ir treneriai beveik nenaudojo, o jei naudojo, tai efektyvumas buvo mažai vertinamas ir analizuojamas. Labai svarbi priemonė - aukštikalnių efekto panaudojimas įvairiais metinio ciklo etapais. Iš atsakymų į klausimą apie aukštikalnių panaudojimą matyti, kad tik 27 proc. trenerių organizavo treniruočių stovyklas aukštikalnėse.

Anketoje buvo klausiama, **ar treneriai yra numatę, kokias sportininko individualias ypatybes tobulinant sportininko treniruotumą ir rezultatus galima ateityje pagerinti, kokie sportiniai rezultatai bus pasiekti ateinančių metų varžybose**. Atsakymų į šį klausimą rezultatai tokie: ateityje sportininko individualias ypatybes konkrečiai numato pagerinti 97 proc. trenerių, konkrečią kitų metų rezultatų prognozę pateikė 76 proc. trenerių, nepateikė 24 proc.

Trenerio mokslumas rodo, kaip sparčiai treneris mokydamasis įgyja žinių, mokėjimų bei įgūdžių ir kokia to, ką įgyja, kokybė. Į anketos klausimą, ar jų nuomone, jiems trūksta profesinių žinių, teigiamai atsakė 82 proc. trenerių. Jie paminėjo, kad trūksta žinių planuojant treniruotės vyksmą, fiziologijos žinių funkcinių sistemų pokyčiams, kurie atsiranda sportuojant, nustatyti, trūksta žinių sportininkų reabilitacijos klausimais, sporto psichologijos žinių tiriant psichologinius sportinės veiklos ypatumus ir poveikio sportininkų asmenybei dėsningumus.

Anketoje prašėme pateikti siūlymų ir rekomendacijų (organizavimo, metodikos, atrankos, varžybų sistemos, treniruotės planavimo, kvalifikacijos tobulinimo klausimais) kitų metų treniruotės makrociklui sudaryti. Daugelis trenerių (77 proc.) siūlė įvairias sporto treniruotės vyksmo, varžybų, sportininkų atsigavimo, trenerio veiklos planavimo ir tvarkymo organizacines priemones, pateikė siūlymų dėl optimalaus varžybų skaičiaus per metus, vienodų sąlygų siekti sportinių rezultatų visiems varžybų dalyviams ir t.t. Varžybų laikotarpiu reikia numatyti organizacinius, metodinius, mokslinius darbus, pasirengimo olimpinėms žaidynėms, atrankinėms ir olimpinėms varžyboms priemones ir metodus.

Apibendrinami 1999 m. varžybų laikotarpį galime teigti, kad beveik pusė trenerių (atitinkamai 47 ir 41 proc.) nevedė ir neanalizavo BFP ir SFP apskaitos, nors dauguma jų (91 proc.) ir teigia, kad analizavo krūvių apimtį ir intensyvumą, palygino su praėjusiais metais (91 proc.), padarė atitinkamas išvadas (82 proc.) - tai leidžia manyti, kad į krūvių apskaitą ir kontrolę dalis trenerių žiūri gana aplaidžiai. Biomechaninius rodiklius analizavo tik 41 proc. trenerių, biocheminę kontrolę taikė tik 35 proc., treniruotes aukštikalnėse organizavo 26 proc. trenerių. Tai rodo, kad neretai neišnaudojamos svarbių rengimo veiksmų galimybės, o tai sudaro rezervą trenerių darbo tobulinimui. Tik 44 proc. trenerių teigė, kad jų sportininkai pasiekė planuotus rezultatus - tai gali reikšti ir parengtumo rezervų neišnaudojimą, ir trūkumus prognozuojant rezultatus.

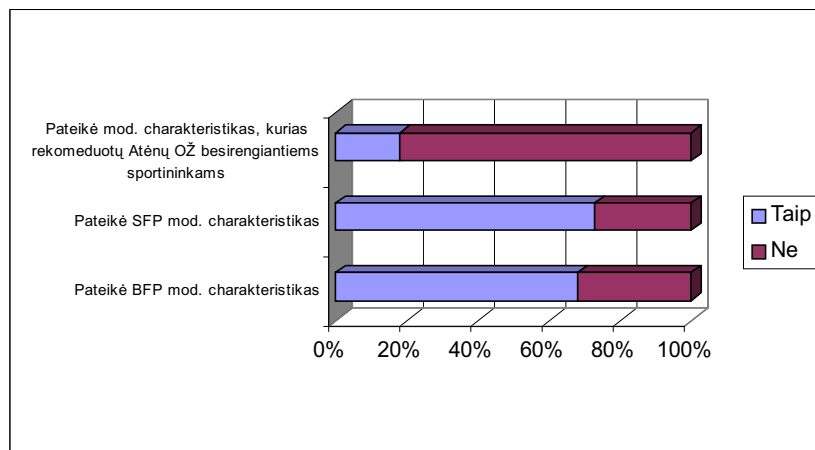
3.4. Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių požiūris į pagrindinius sportininkų rengimo veiksnius ir jų taikymas metinės treniruotės cikle (2000 m. – olimpinių žaidynių metai)

Šis tyrimas buvo atliktas pasibaigus 1997–2000 m. olimpiniam ciklui ir olimpinei komandai grįžus iš Sidnėjaus. Juo buvo siekiama išanalizuoti Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių ir sportininkų veiklą keturmečiu olimpinį ciklą ir, remiantis veiklos ataskaita, gauti informaciją apie veiklos sistemą, turinį, treniruotės komponentų sąveiką, rezultatų prognozę ir realizaciją, sužinoti trenerių požiūrį į atskirus treniruotės veiksnius ir jų taikymą olimpinio ciklo ketvirtaisiais metais, kai siekiama geriausio sportininkų parengtumo. Be to, buvo tirtas sportininkų ir trenerių psichologinės pagalbos ir parengtumo, taip pat psichologinės kompetencijos didinimo poreikis – tam tikslui buvo parengtas atskiras klausimynas (atsakymų analizė pateikiama 3.5 skyriuje).

Apklausoje dalyvavo 22 treneriai, kurių sportininkai buvo įtraukti į olimpinę rinktinę. Analizuojant atsakymai į anketos klausimus buvo išreikšti procentais.

Į klausimą, **ar buvo įdiegtos naujos pedagoginės, metodinės bei biologinės priemonės ir metodai (konkrečiai), užtikrinantys sportininko organizmo funkcinių rezervų išplėtimą**, teigiamai atsakė tik 55 proc. trenerių. Tai rodo, kad dalis trenerių neatsižvelgė į sporto treniruotės raidos tendencijas, neįdiegė naujų pedagoginių, metodinių bei biologinių veiksnių, garantuojančių sportininkų organizmo funkcinių rezervų išplėtimą. Anketoje prašėme išvardyti, **kokiais testais buvo vertinamos fizinės ypatybės, bendrasis ir specialusis bei techninis parengtumas**. Pateikti duomenys rodo, kad dalis trenerių (36 proc.) netaiko pedagoginių vertinimo testų, nenumato veiksmingesnių krūvių (32 proc.), kurie duotų reikšmingus fizinių ypatybių pokyčius.

Anketoje prašėme **pateikti bendrojo ir specialiojo parengtumo modelines charakteristikas ir nurodyti, kokie maksimalūs dydžiai buvo pasiekti, kokias modelines charakteristikas, remdamiesi savo darbo patirtimi ir sportininko pasiektais rezultatais, treneriai rekomenduotų Atėnų olimpinių žaidynių kandidatams (bendrojo, specialiojo, funkcinio parengtumo, varžybinės veiklos ir t.t.)**. Rezultatai tokie: bendrojo fizinio parengtumo modelines charakteristikas pateikė 68 proc. trenerių, specialiojo fizinio parengtumo – 73 proc. trenerių, modelines charakteristikas, kurias rekomenduotų Atėnų olimpinėms žaidynėms besirengiantiems sportininkams, pateikė tik 18 proc. trenerių, nepateikė – 82 proc. (3.4.1 pav.).



3.4.1 Trenerių atsakymai į klausimus apie modelines charakteristikas

Manytume, kad Lietuvos olimpinės rinktinės treneriams būtina atkreipti dėmesį į parengtumo modelines charakteristikas. Ypač svarbus kriterinis vertinimas, kuriuo nustatomas tikrasis parengtumo lygis ir įgūdžiai, lyginant su ankstesniais.

Viena iš svarbiausių rengimo krypčių – techninis sportininko rengimas. Anketoje buvo klausama, **ar buvo analizuojamas techninis sportininko rengimas, biomechaniniai technikos rodikliai**. Rezultatai tokie: techninio sportininko rengimo analizę atliko 86 proc. trenerių, biomechaninius technikos rodiklius analizavo 68 proc. trenerių.

Varžybų rezultatų prognozė yra svarbus veiksnys trenerio darbe. Anketoje klausėme, **ar sportininkų varžybų rezultatų prognozė pasitvirtino**. Atsakymų analizė parodė, kad tik 29 proc. olimpinės rinktinės trenerių prognozė pasitvirtino. Galime tik spėlioti, kokios galėtų būti tokios netikslios prognozės priežastys. Ateityje įdomu būtų ištirti pačių trenerių nuomonę šiuo klausimu.

Manytume, kad Lietuvos treneriams būtina atkreipti dėmesį į testus, ypač svarbius varžybinei veiklai nustatyti ir įvertinti, kurių jie dar kaip reikiant neperpratę. Šios veiklos rodikliai ir vertinimas turėtų užtikrinti objektyvesnę ir reikšmingesnę prognozę.

Anketoje paprašėme trenerius išvardyti, **kokių žinių jiems trūksta**. Treneriai dažniausiai minėjo tokias sritis: planavimą, treniruotės vyksmo modelia-

vimą, fiziologiją. Jie teigė, kad trūksta medicinos žinių sportininko organizmo funkcinė sistemų pokyčiams, kurie atsiranda sportuojant, nustatyti. Trūksta žinių apie sportininko atsigavimo priemonių individualizavimą, traumų profilaktiką, maža sporto psichologijos žinių, reikalingų tiriant psichologinius sportinės veiklos ypatumus ir poveikį sportininkų asmenybei ir t.t.

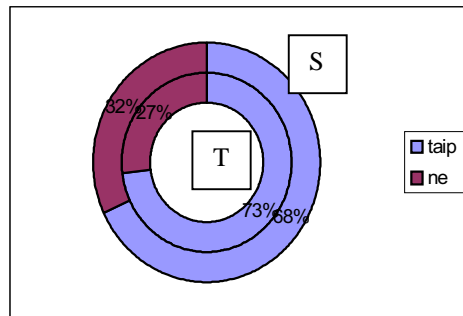
Anketoje prašėme **pateikti siūlymų ir rekomendacijų** (organizavimo, metodikos, atrankos, varžybų sistemos, treniruotės planavimo, kvalifikacijos tobulinimo) kitam olimpiniam ciklui. 70 proc. trenerių siūlė įvairių sporto treniruotės vyksmo, varžybų, sportininkų atsigavimo, trenerio veiklos planavimo ir tvarkymo organizacinių priemonių ir kt.

Taigi anketinė analizė parodė, kad tik 45 proc. trenerių teigiamai atsakė į klausimą, ar buvo įdiegtos naujos pedagoginės, metodinės bei biologinės priemonės, užtikrinančios organizmo funkcinė rezervų išplėtimą; 36 proc. trenerių netaiko pedagoginių vertinimo testų – tai rodo, kad treneriai nepakankamai taiko naujoves, galinčias padėti siekti aukštesnių rezultatų. Tik 29 proc. olimpinės rinktinės trenerių prognozė pasitvirtino per olimpines žaidynes, o 71 proc. – nepasitvirtino. Netikslią prognozę gali lemti ir atsitiktinumai, ir trenerio nesugebėjimas pagrįstai prognozuoti sportininko rezultatų svarbiausiose varžybose, ir vertinimas, nenaudojant objektyvių testų.

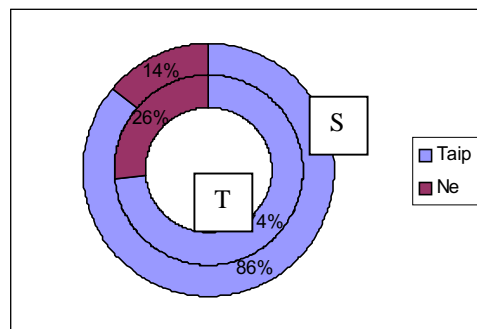
3.5. Individualių sporto šakų Sidnėjaus olimpijų žaidynių dalyvių bei jų trenerių motyvacija gauti psichologinę paramą bei didinti savo psichologinę kompetenciją

Anketinės apklausos tikslas buvo surinkti iš didelio meistriškumo sportininkų – olimpijų žaidynių dalyvių – bei jų trenerių informaciją apie poreikį gauti sporto psichologo pagalbą, paramą, įgyti psichologijos žinių, didinti savo psichologinę kompetenciją. Prieš Sidnėjaus olimpines žaidynes mūsų parengtos anketos buvo išdalytos visiems Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkams ir jų treneriams. Po žaidynių anketas su atsakymais grąžino 22 treneriai ir 30 sportininkų. Atlikta gautų atsakymų analizė.

Analizuodami **trenerių** pateiktus atsakymus į anketos klausimus, nustatėme, kad rengdamiesi Sidnėjaus olimpinėms žaidynėms tik 2 treneriai (9 proc.) kartu su sportininkais naudojami sporto psichologų pagalba. Vis dėlto pasirengimo metu atveju, kada tikrai pasigedo sporto psichologų pagalba, pasitaikė daugeliui (15, arba 68 proc.) trenerių (3.5.1 pav.). Į klausimą, ar komandoje turėtų nuolat dirbti sporto psichologas konsultantas, teigiamai atsakė 19 (86 proc.) trenerių (3.5.2 pav.). Absoliučiai visi treneriai teigiamai atsakė į klausimą, ar sportininkams reikalingas teorinis ir praktinis psichologinis rengimas.



3.5.1 pav. Trenerių ir sportininkų atsakymai į klausimą, ar rengiantis OŽ pasitaikė atvejų, kada tikrai pasigedo sporto psichologo pagalbos ir jos nepavyko gauti



3.5.2 pav. Trenerių ir sportininkų atsakymai į klausimą, ar komandoje nuolat turėtų dirbti sporto psichologas konsultantas

Tik vienas treneris teigė, kad treneriams toks rengimas nereikalingas. Organizuojamose paskaitose bei seminaruose sporto psichologijos klausimais dalyvautų taip pat dauguma trenerių (88 proc.). **Treneriai būtų pageidavę tokios pagalbos** (cituojami trenerių pageidavimai): pagalbos sprendžiant bendravimo problemas, skatinant sportininkų pasitikėjimą savimi, įvairaus pobūdžio teorinės ir praktinės pagalbos, konkrečių patarimų sprendžiant konkrečias psi-

chologines problemas, sporto psichologo individualaus darbo su sportininku per visą rengimosi žaidynėms laiką, ypač varžybų laikotarpiu, pagalbos sportininkams, atsigauantiems po nesėkmingo starto ir besirengiantiems kitiems, pagalbos reguliuojant sportininkų psichologinę būseną, tiesiog ramaus pasikalbėjimo. Vienas treneris teigė, kad jam ir jo sportininkui psichologinio pobūdžio pagalbos nereikėjo.

Panašūs klausimai buvo pateikti ir **sportininkams**. Rengdamiesi Sidnėjaus olimpinėms žaidynėms 3 sportininkai (10 proc. respondentų) naudojo sporto psichologų pagalbą, kiti nesinaudojo. Rengimosi žaidynėms laikotarpiu tikrai pasigedo sporto psichologų pagalbos daugelis sportininkų – 22 (73 proc.) (3.5.1 pav.). Tiek pat sportininkų mano, kad su jais turėtų nuolat dirbti sporto psichologas konsultantas (3.5.2 pav.). Vienas sportininkas teigė, kad psichologo pagalba nebuvo reikalinga.

Sportininkai būtų pageidavę tokios pagalbos (cituojami sportininkų pageidavimai): padėti normalizuoti priešstartinę būseną, ramaus pokalbio, konkretaus patarimo; mentalinės treniruotės įgūdžių suteikimo; psichologinio nuveikimo varžyboms, pralaimėjimo baimės įveikimo. Jie teigė, kad būtina reikalinga pagalba tokio treniruotės ciklo metu, kai dideli treniruotės krūviai ir norisi mesti sportą; reikalingos konsultacijos, kaip efektyviau kovoti su jauduliu.

Analizuodami atsakymus į klausimus apie **psichologinės kompetencijos didinimo poreikį** pastebėjome, kad absoliuti dauguma olimpinių žaidynių dalyvių (išskyrus vieną) teigiamai atsakė į klausimą, ar sportininkams reikalingas teorinis ir praktinis psichologinis rengimas. Į klausimą, ar jų treneriai turi pakankamai sporto psichologijos žinių, teigiamai atsakė tik trečdalis sportininkų (9 sportininkai, arba 30 proc.), neigiamai – 70 proc. Tai aiškiai rodo, kad, sportininkų nuomone, treneriams tikrai reikėtų didinti savo psichologinę kompetenciją. Didelio meistriškumo sportininkai ir patys labai pageidautų įgyti daugiau sporto psichologijos žinių. Organizuojamose paskaitose bei seminaruose sporto psichologijos klausimais dalyvautų nemaža dalis sportininkų – 23 (77 proc.), vienas sportininkas teigė, kad tokiose paskaitose ir seminaruose turėtų dalyvauti tik treneris.

Trenerius bei sportininkus dominančios sporto psichologijos temos pateiktos 3.5.1 lentelėje: matome, kad daugiausiai trenerių domina bendravimo problemų sprendimas bei mentalinės treniruotės metodai (relaksacija, autogenerinė treniruotė, vaizduotės naudojimas) ir jų pritaikymas (86 proc., $p < 0,001$), šiek tiek mažiau trenerių domina psichologinis atsigavimas po traumų ir bendroji sporto psichologija (64 proc.).

3.5.1 lentelė

Sportininkus ir trenerius dominančios sporto psichologijos temos

Labiausiai dominančios temos	Sportininkai (n=30)				Skirtumų reikšmingu mo rodikliai	Treneriai (n=22)				Skirtumų reikšmingumo rodikliai	Skirtumų tarp sportininkų ir trenerių atsakymų reikšmingumas
	Taip		Ne			Taip		Ne			
	n	%	n	%		n	%	n	%		
Bendros sporto psichologijos žinios	17	43	13	57	$\chi^2 = 0,533$ $df 1$ $p > 0,465$	14	64	8	36	$\chi^2 = 1,636$ $df 1$ $p > 0,201$	$\chi^2 = 0,238$ $df 1$ $p > 0,626$
Mentalinės treniruotės metodai ir jų panaudojimas	21	70	9	30	$\chi^2 = 4,800$ $df 1$ $p < 0,05^*$	19	86	3	14	$\chi^2 = 11,636$ $df 1$ $p < 0,001^*$	$\chi^2 = 1,785$ $df 1$ $p > 0,190$
Psichologinis atsigavimas po traumų	17	57	13	43	$\chi^2 = 0,533$ $df 1$ $p > 0,465$	15	68	7	32	$\chi^2 = 2,909$ $df 1$ $p > 0,088$	$\chi^2 = 3,114$ $df 1$ $p > 0,617$
Bendravimo problemų sprendimas	18	60	12	40	$\chi^2 = 1,200$ $df 1$ $p > 0,273$	19	86	3	14	$\chi^2 = 11,636$ $df 1$ $p < 0,001^*$	$\chi^2 = 3,991$ $df 1$ $p < 0,05^*$

Daugelį sportininkų (21, arba 70 proc., $p < 0,05$) domina mentalinės treniruotės metodai (relaksacija, autogeninė treniruotė, vaizduotės naudojimas) ir jų pritaikymas, kitų tai nedomina. Bendravimo problemų sprendimu domisi daugiau kaip pusė sportininkų – 18 (60 proc.), psichologinis atsigavimas po traumų – 17 (57 proc.), bendrosios sporto psichologijos žinios domina mažiau kaip pusę sportininkų – 13 (43 proc. (3.5.1 lent.).

Sportininkų ir trenerių atsakymų į klausimus apie juos dominančias sporto psichologijos temas **palyginimas** leidžia manyti, kad trenerių ir sportininkų domėjimasis bendravimo problemų sprendimu reikšmingai ($p < 0,05$) skiriasi (treneriai tuo domisi labiau). Kitose atsakymų grupėse statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta (3.5.1 lentelė).

Apibendrinami šio tyrimo duomenis, galime daryti tokias prielaidas:

- Nors rengdamiesi Sidnėjaus olimpinėms žaidynėms tik 10 proc. sportininkų ir 9 proc. apklaustų trenerių naudojosi sporto psichologo ar psichologo pagalba, bet tokios pagalbos poreikį pareiškė 73 proc. sportininkų ir 68 proc. trenerių. Tiek pat sportininkų ir 86 proc. trenerių teigė, kad komandoje turėtų dirbti sporto psichologas. Šie skaičiai akivaizdžiai rodo, kad Lietuvos didelio meistriškumo sportininkai jaučia (sporto) psichologo dalyvavimo rengimosi procese poreikį, ir į tai reikėtų atsižvelgti sudarant rengimo programas.
- Absoliučiai visi treneriai teigiamai atsakė į klausimą, ar sportininkams reikalingas teorinis ir praktinis psichologinis rengimas. Tik vienas treneris teigė, kad treneriams toks rengimas nereikalingas. Organizuojamose paskaito-

se bei seminaruose sporto psichologijos klausimais dalyvautų taip pat dauguma trenerių (88 proc.) bei nemaža dalis sportininkų (77 proc.). Taigi ir sportininkai, ir treneriai yra motyvuoti didinti savo psichologinę kompetenciją, tad, mūsų nuomone, būtina sudaryti jiems sąlygas gilinti teorines ir praktines sporto psichologijos žinias.

- Konkrečios sportininkų psichologinio švietimo formos galėtų būti tokios: seminarai (treneriams ir sportininkams, gali būti bendri ir atskiri), psichologo vedamos trumpos paskaitos-pokalbiai, sportininko ir trenerio pokalbiai (nebūtinai specialiai organizuoti), psichologinės literatūros skaitymas ir jos aptarimas, mokomųjų filmų peržiūra, psichologinio švietimo programų garso ir vaizdo įrašų peržiūra.

Šio tyrimo rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad treneriai ir sportininkai tikrai domisi sporto psichologijos klausimais, pastebimas rimtas specialistų pagalbos – tiek informacinės, tiek ir praktinės – poreikis; daugelis trenerių ir sportininkų gana gerai suvokia sporto psichologijos reikšmę, galimybes ir būtinumą sportinio rengimosi metu. Mūsų nuomone, būtina gerai apgalvoti, kaip įtraukti į rengimosi Atėnų olimpinėms žaidynėms vyksmą reikiamus specialistus.

3.6. Individualių sporto šakų Sidnėjaus olimpijų žaidynių dalyvių motyvacijos kaitos kokybinė analizė

Kokybiniai duomenys buvo apdoroti taikant fenomenologinės analizės metodą. Analizuoti aštuonių didelio meistriskumo sportininkų, Sidnėjaus olimpijų žaidynių dalyvių, sutikusių dalyvauti fenomenologiniame tyrime, duomenys. Dauguma tiriamųjų šio darbo autorei buvo pažįstami (kartu dalyvavę sporto rinktinių stovyklose ir pan.), ir tai palengvino kontaktą su tiriamaisiais interviu metu, leido gauti išsamesnius pasakojimus. Iš aštuonių tiriamųjų buvo penkios merginos ir trys vaikinai, amžius – nuo 23 iki 35 metų. Tyrimų organizavimo ir metodikos skyriuje aprašėme kokybinių duomenų apdorojimo eigą, pateikėme vieno dalyvio (A) duomenų analizę kaip pavyzdį. Vietoj dalyvių, kurių interviu čia analizuojame, vardų čia vartojami kodai: dalyvis A, dalyvis B, dalyvis C. Pradžioje pateikėme kiekvieno dalyvio duomenis atskirai.

Pateikiant visų kokybiniame tyrime dalyvavusiųjų duomenis bendrai, imamos visos kiekvieno dalyvio tekstuose esančios motyvacijos raidos stadijos ir visi visų tyrime dalyvavusių sportininkų motyvai/patyrimo elementai priskiriami atitinkamai fazei. Elementai, kurie pasikartoja kelių dalyvių tekstuose, čia priskiriami tik vieną kartą. Toliau pateikėme anksčiau išskirtas motyvacijos išsivystymo fazes, jas iliustruojančius fenomenologinius duomenis (tekste jie buvo išskirti kursyvu) ir duomenų aptarimą.

I. Pradinė stadija – vartotojo interesas

Mūsų tyrimo duomenys patvirtino teiginį, kad šią pradinę stadiją neišvengiamai išgyvena kiekvienas sportininkas, ir ji atsiranda tiek stichiškai, atsitiktinai, tiek ir sporto darbuotojams (mokytojams, treneriams) darant emocinių poveikį, padedantį sužadinti susidomėjimą. Kaip matome iš duomenų, pradinėje stadijoje sportu sudomino ir susidomėjimą juo stiprino artimieji. Buvo noras sustiprėti fiziškai ir įgyti autoritetą tarp bendraamžių, sportuoti kartu su draugais. Akivaizdžiai reikšmingas **trenerio vaidmuo**: kadangi turinčių gerus fizinius bei psichofiziologinius duomenis vaikų, paauglių ir jaunuolių visada būna gerokai daugiau negu ateinančių treniruotis savo iniciatyva, dėl to ir reikalingas išorinis stimulas, sukeliantis susidomėjimą atitinkama sporto šaka. Tas motyvas (ir motyvuotojas) labai dažnai būna treneris, tad labai svarbu, kad su vaikais dirbantys treneriai sugebėtų atpažinti jaunos talentus, sudomintų juos ir palaikytų jų natūralų domėjimąsi sportu ir pasirinkta šaka.

II. Antroji stadija – veikėjo sportinis interesas

Tyrimas parodė, kad antrajame sportinės motyvacijos išsivystymo etape jau išryškėja sportininko vidinis aktyvumas, sportininkai turi ryškų vidinį poreikį nugalėti sunkumus, kliūtis. Išorinius motyvus vis labiau pakeičia ir papildo vidiniai – noras siekti užsibrėžto tikslo, savarankiškai įveikti problemas, trukdančias siekti užsibrėžtų rezultatų. Sportas pradeda teikti teigiamas emocijas, stiprina pasitikėjimą savimi, sportinė veikla įgauna prasmę. Įtampa, dideli krūviai priimami pozityviai, nes už juos gaunamas atlygis – sportinės pergalės. Įdomu tai, kad, kaip paminėjo vienas sportininkas, net ir neigiamas grįžtamasis ryšys gali sukelti produktyvų pyktį, skatinantį tobulėti.

Kaip matyti iš sportininkų teiginių, **trenerio vaidmuo** šioje fazėje labai reikšmingas, juo pasitikima, pripažįstama, kad kartais reikalingas trenerio spaudimas, jo autoriteto poveikis, o trenerio nebuvimas gali stipriai neigiamai paveikti sportininko veiklą. Sportininkai aiškiai suvokia, kokio trenerio norėtų, kokios trenerio savybės skatina produktyvų darbą ir kokios trukdo.

III. Trečioji stadija – brandus sportinis interesas

Kaip matyti, aukščiausioje sportinės motyvacijos fazėje, kuomet sportininkams būdingas brandaus sportinio intereso lygis, sportavimas yra tapęs pagrindine vertybe, teikiančia džiaugsmą, suteikiančia prasmę, leidžiančia realizuoti save, taip pat sukuriančia finansinį pagrindą, galimybę išlaikyti save ir šeimą. Sustiprėjusi sportininkų motyvacija siekti žinių (keletas sportininkų pasirinko sporto srities magistrantūros studijas), o taip pat ieškoti psichologo, psichoterapeuto pagalbos atsirandančioms problemoms spręsti. Kai kurie sportininkai ketina ir baigę aktyvią sportinę karjerą savo gyvenimą susieti su sportu.

Gavome svarbius duomenis apie tai, kaip sportininkai, būdami brandaus profesinio intereso fazėje, vertina **trenerio vaidmenį**. Teigiamas trenerio vaidmuo labai reikšmingas, palankiai, formuojančiai veikiantis netgi ir subrendusį sportininką. Tačiau, kaip matome, šioje fazėje sportininkų ir trenerių keliai neretai išsiskiria, nes, sportininkų nuomone, treneriai nebesugeba duoti sportininkams nieko naujo, nebetobulėja profesine prasme ir nebepajėgia išspręsti tarp jo ir sportininko atsirandančių konfliktinių situacijų. Mūsų gauti duomenys leidžia daryti prielaidą, kad reikėtų ypatingą dėmesį skirti didelio meistriskumo sportininkų trenerių profesiniam tobulinimui(-si), taip pat ieškoti būdų, kaip būtų galima padėti „susikalbėti“ treneriui ir sportininkui, kai subręsta konfliktas. Tai reikalinga tam, kad didelio meistriskumo Lietuvos sportininkams rečiau tektų treniruotis savarankiškai ar ieškotis trenerių užsienyje.

Kokybiniu tyrimu patikrinome sportinės motyvacijos fazių teorinį modelį (Kregždė, 1994), ir mūsų gauti duomenys bei jų analizė šį modelį patvirtino. Kol kas šis teorinis modelis tyrimais tikrintas nebuvo, ir mūsų kokybinis tyrimas gali būti akstinas daryti platesnį, kiekybinį tyrimą.

Papildomai rinkti duomenys apie trenerio vaidmenį atskirais sporto karjeros etapais suteikė reikšmingos informacijos apie trenerio įtaką atskirais etapais.

Galime daryti prielaidą, kad mūsų tyrimu patikrintas teorinis modelis, taip pat ir mūsų gauti duomenys gali būti naudingi treneriams ir padėti jiems pažinti, formuoti ir valdyti sportininko motyvaciją, geriau suprasti savo auklėtinius.

3.7. Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių profesinės 2001 m. veiklos metinės treniruotės cikle tyrimo rezultatų analizė

Šio tyrimo tikslas buvo išanalizuoti Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių naujo olimpinio keturmečio ciklo pirmųjų metų (2001 m.) veiklą. Gautų tyrimo duomenų analizė parodė, kad iš 26 tyrime dalyvavusių ir atsakymus į anketos klausimus 81 proc. trenerių **sudarė tikslingą keturmetę sportininko rengimo Atėnų olimpinėms žaidynėms programą**, remdamiesi sportininkų rezultatų prognoze, testavimo rezultatais, socialine padėtimi. 19 proc. nesudarė, nes treneriai nežinojo treniruočių darbo sąlygų, dalis abejojo, ar bus per keturmetį sudarytos sąlygos rengti sportininką olimpinėms žaidynėms. Į klausimą, **ar buvo sudarytas keturmečio olimpinio ciklo metodinis planas-modelis Atėnų olimpinėms žaidynėms**, atsakymai tokie: sudarė 73 proc., nesudarė – 27 proc. Į klausimą, **ar buvo šis planas aptartas trenerių taryboje, federacijoje, dalyvaujant mokslininkams, medikams, organizatoriams, LTOK atstovams**, tik 42 proc. atsakė teigiamai. Tai rodo, kad nemaža dalis

trenerių nesudarė keturmečio ciklo rengimo programų, metodinių planų-modelių, o be to, didelė dalis planų nebuvo aptarti ir patvirtinti.

Trenerių apklausos anketoje prašėme atsakyti, **ar tikslingai ir gerai buvo sudarytas varžybų kalendorius**. 81 proc. trenerių nuomone, varžybų kalendorius buvo sudarytas teisingai ir gerai, 19 proc. trenerių varžybų kalendorius netenkino. Į klausimą, **ar esamas varžybų skaičius užtikrina gerą pasirengimą pagrindinėms sezono varžyboms**, teigiamai atsakė 38 proc. trenerių.

Treneriai nurodo tokias pagrindines priežastis, kurios netenkino esminio pasirengimo pagrindinėms varžyboms: sportininkai turėjo mažai tarptautinių varžybų, stokojo kai kurioms varžyboms finansavimo, dažnai Lietuvos varžybų kalendorius sutampa su tarptautiniu, dalis varžybų buvo nereikalingos, o sportininkai buvo verčiami dalyvauti, prieš varžybas trūko specializuotų stovyklų, kai kuriose sporto šakose pagrindinis atrankos akcentas teikiamas Lietuvos čempionams ir t.t. Šios ir kitos priežastys sukelia visos pasirengimo sistemos pokyčius ir turi didelę reikšmę siekiant sportinių rezultatų. Anketoje prašėme pateikti **2002 m. prognozuojamas treniruojamų sportininkų modelines charakteristikas**. Rezultatai tokie: modelines charakteristikas pateikė 66 proc. trenerių; BFP modelines charakteristikas – 62 proc.; SFP modelines charakteristikas – 38 proc.; techninio parengtumo modelines charakteristikas pateikė 58 proc.; funkcinio parengtumo modelines charakteristikas nustatė 38 proc.; varžybinės veiklos modelines charakteristikas nustatė 58 proc. trenerių. Anketinio tyrimo rezultatai parodė, kad didelė dalis trenerių nemoka nustatyti orientyrų, neįvaldę treniruotės krūvio efektyvumo ir kokybės vertinimo sistemų.

88 proc. trenerių išpildė prašymą **pateikti 2001 m. pagrindinius treniruotės krūvius (planuota – įvykdyta)**, iš jų 85 proc. pateikė bendrą treniruotės krūvio apimtį, 73 proc. trenerių – treniruočių krūvį pagal intensyvumo zonas. 76 proc. trenerių pateikė biomechaninės kontrolės apskaitą, o 14 proc. nepateikė.

Anketoje prašėme atsakyti, ar treneriai nustatė **dominuojančias (igimtas) sportininko savybes**, kurios buvo svarbiausios įsisavinant treniruotės krūvį ir dalyvaujant atsakingiausiose varžybose. 65 proc. trenerių atsakė nustatę šias savybes. Į klausimą, **ar sportininkui reikalingas psichologas**, teigiamai atsakė 69 proc. trenerių.

Biomechaninių tyrimų duomenis analizavo 42 proc. trenerių. Tai labai prastas rodiklis. **Biocheminę** kontrolę vykdė tik 19 proc. trenerių. Tai vienas iš prasčiausių pratybų ir varžybų proceso valdymo rodiklių, be to, daugeliu atvejų buvo tik nustatoma laktato koncentracija kraujyje.

Į anketos klausimą, **ar dalyvavote mokslinėse-metodinėse konferencijose**

se, seminaruose, ar darėte pranešimus, ar išdėstėte savo požiūrį, įvertinant sportininko atliktą treniruotės krūvį, testavimą, planavimą, treniruotumo gerėjimą, teigiamai atsakė 54 proc. trenerių. Paprašyti išvardyti, kokio pobūdžio žinių jiems trūksta labiausiai, treneriai teigė, kad trūksta informacijos apie šiuolaikinio didelio meistriško sportininkų rengimo kryptis ir technologijas, treniruotės planavimą ir modeliavimą, treniruotės krūvių kontrolės schemų sudarymą ir analizę, trūksta seminarų, simpoziumų su Lietuvos geriausiais treneriais, taip pat informacijos sporto teorijos, rehabilitacijos, psichologijos klausimais, o kai kurie treneriai net nežino, ko jiems trūksta.

Trenerių anketų tyrimai patvirtino, kad Lietuvos treneriai, rengiantys sportininkus Atėnų olimpinėms žaidynėms ateinančiuose metų cikluose turi peržiūrėti ir atnaujinti savo metodinę sportininko rengimo technologiją, remdamiesi mokslininkų pateiktais tyrimų duomenimis, nuolat koreguoti treniruotės vyksmą, papildyti turimą patirtį naujoms mokslo žiniomis. Pagrindiniu prioritetu tampa kokybinė treniruotės technologija, pasitelkiant pažangius treniruotės metodus ir priemones, atsižvelgiant į sporto treniruotės metodikos raidos tendencijas, įdiegimą naujų pedagoginių, metodinių bei biologinių priemonių ir metodų, užtikrinančių sportininko organizmo rezervų išplėtimą, siekiant geriausios, stabilios sportinės formos olimpinėse žaidynėse, pasaulio, Europos čempionatuose.

3.8. Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų požiūrio į atskirus rengimo veiksnius ir jų taikymo tyrimo duomenų analizė (2001 m., pirmieji naujo olimpinio ciklo metai)

Šiuo tyrimu siekėme išanalizuoti Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų pirmųjų naujo olimpinio ciklo metų (2001 m.) sporto treniruotės vyksmą ir gauti informaciją apie veiklos sistemą, turinį, priemones, sporto treniruotės komponentų sąveiką, trūkumus, sporto treniruotės ir sporto varžybų kalendoriaus komponentų sąveiką, sportinių rezultatų prognozę ir jos išsipildymą, dalyvavimą moksliniuose tyrimuose, atsigavimo priemonių panaudojimą, rengimo metodiką, kuria buvo siekiama geriausio sportinio rezultato. Išanalizavus anketas paaiškėjo, kad iš 36 olimpinės rinktinės kandidatų, užpildžiusių anketas, **pasirengimo Atėnų olimpinėms žaidynėms programą su treneriu aptarė** 92 proc., 94 proc. sportininkų pateikė olimpinėse žaidynėse prognozuojamą rezultatą.. Į klausimą, **kokios bus akcentuojamos individualios sportininkų rengimo kryptys**, atsakė 78 proc. sportininkų.

Taip pat nustatyta, kad 83 proc. sportininkų **aptarė su treneriu 2001 m. pasirengimo planą-modelį**. Be to, 72 proc. apklaustų sportininkų teigė, kad

sudarant planą-modelį rekomendacijas teikė gydytojai, mokslininkai, organizatoriai.. Tačiau dalis sportininkų ir jų trenerių neatsižvelgė į sporto treniruotės raidos tendencijas, neatkreipė dėmesio į individualias sportininko rengimosi ypatybes.

Sportininko dienynas padeda patikslinti treniruotės plano įgyvendinimą ir, apdorojus surinktus duomenis bei atsižvelgus į meistriskumo kontrolės rezultatus, padaryti išvadas apie treniruotės poveikį. Anketos tyrimai parodė, kad 92 proc. sportininkų **rašo treniruotės dienynus**. Į klausimą, ar **pateikiate ciklą, etapų ataskaitas, krūvio suvestines, ar lyginate su praėjusių metų krūviais**, teigiamai atsakė 86 proc. sportininkų. Sportininko atlikto darbo analizė, vertinimas, išvados – tai didaktinis metodas, kuriuo remiantis treniruotės medžiaga skaidoma į dalis, požymius, elementus, turint tikslą juos nuodugniai iširti.

Sportinio rengimo valdymui svarbiausia visapusiškai parengtumo kontrolė, sportinio rengimo koregavimas, sportininko būsenos dinamika įvertinant funkcinį organizmo rodiklių kaitą. Todėl anketoje buvo klausimas, ar **dalyvavote etapiniuose, kompleksiniuose tyrimuose mokslinėje laboratorijoje ir sporto medicinos centre**. 89 proc. sportininkų atsakė dalyvavę, gautus tyrimų rezultatus su treneriu aptarė 83 proc. sportininkų. Remiantis duomenimis, 56 proc. sportininkų krūvis buvo pakoreguotas, o 44 proc. – ne.

Vadinasi, nors šios kontrolės metu gauti rodikliai ir jų vertinimas yra pagrindas valdyti ir koreguoti treniruotės vyksmą, atsižvelgiant į sportininko organizmo adaptacijos eigą, tačiau dalis sportininkų ir jų trenerių neaptaria gautų duomenų, nedaro išvadų arba atitinkamų korekcijų.

Sportininkų apklausos anketoje prašėme atsakyti, ar **tikslingai ir gerai buvo sudarytas varžybų kalendorius**. 64 proc. sportininkų nuomone, varžybų kalendorius buvo sudarytas tikslingai ir gerai, 36 proc. sportininkų varžybų kalendorius netenkino. Į klausimą, ar **esamas varžybų skaičius užtikrino gerą pasirusimą pagrindinėms sezono varžyboms**, teigiamai atsakė 56 proc. sportininkų. Į klausimą, ar **remiantis kriterijais (testų, kontrolinių pratimų, laboratorinių ir medicininių tyrimų duomenimis ir t.t.) buvo prognozuojami varžybų rezultatai**, teigiamai atsakė 83 proc. sportininkų, 44 proc. sportininkų teigė, kad prognozė pasitvirtino. Dalis sportininkų prognozuotų rezultatų nepasiekė dėl lėšų stokos rengiantis pagrindinėms varžyboms.

Anketoje prašėme **pateikti bendrojo (BFP) ir specialiojo parengtumo (SFP) modelines charakteristikas**. Rezultatai tokie: BFP ir SFP modelines charakteristikas pateikė 61 proc. sportininkų. Tai rodo, kad dalis trenerių ir sportininkų neturi arba planuodami ir valdydami treniruotę nemoka nustatyti orientyrų, neišvaldę treniruotės krūvio efektyvumo ir kokybės sistemų.

Visapusė parengtumo kontrolė, modelinių charakteristikų skaitmeninė išraiška, varžybinės veiklos modeliavimas, sportinio rengimo koregavimas – svarbūs sportinio rengimo valdymui. Anketoje buvo prašoma pateikti **2001 m. pagrindinius krūvius (planuota – įvykdyta)**. 72 proc. sportininkų prašymą patenkino, o 28 proc. – ne. Vertinant pagrindines treniruotės krūvio apimtis, kurios buvo išreikštos kilometrais, valandomis, tonomis ir kitais dydžiais (startų skaičius – pagrindinėje rungtyje, papildomose rungtyse, šuoliai, bėgimas zonoje ir t.t.), puikiai treniruotės krūvio ataskaitas pateikė dviratininkės, lengvatletės, irklotojai.

Viena iš svarbių sportininko rengimo kryptų – atsigavimo priemonių taikymas metų cikle. Varžybų laikotarpiu atsigavimo priemonės turi didelę reikšmę sportinės formos tobulinimui, siekiant gerų rezultatų svarbiausiose varžybose. Į klausimą, **ar taikėte pagrindines atsigavimo priemones (racionalią mitybą, masažą, medicinines priemones, biologiškai aktyvias medžiagas ir t.t.) metiniame treniruotės cikle**, teigiamai atsakė 82 proc. sportininkų. Sportininkai pateikė tokius pasiūlymus dėl atsigavimo priemonių (procentinės analizės neatlikome): medicinines priemones reguliariai skirstyti centralizuotai, vartoti biologiškai aktyvias medžiagas, visuomet naudotis kvalifikuota masažuotojų pagalba, sukurti nuoseklią reabilitacijos sistemą stovyklose, varžybose, po varžybų sezono organizuoti atsigavimo stovyklas. Sportininkų teigimu, jiems trūksta: baseino, saunos, pirties, maisto papildų, ypač psichologo pagalbos, hidromasažo, ekskursijų, filmų, bendravimo ir t.t.

Atsakymų į klausimą, **ar naudojate netradicines treniruotės priemones ir ar siūlote naudoti**, rezultatai tokie: 42 proc. sportininkų naudojo netradicines priemones, 58 proc. nenaudojo, siūlo naudoti 72 proc. Sportininkai norėtų treniruotis įvairaus aukščio aukštikalnėse 3–4 kartus per metus, rengti centralizuotas stovyklas, naudoti jogos pratimus, siūloma įsigyti naujų treniruoklių, atlikti žiemą šiltu oru irklavimo pratimus ant vandens, irklotojams žiemą rengti slidinėjimo stovyklas kalnuose, organizuoti sporto stovyklas su kitų sporto šakų sportininkais, taikyti meditaciją, plaukimą iškvėpiant į vandenį (kvėpavimo raumenims stiprinti), stimuliaciją elektra, rengti pokalbius su psichologu, susitikimus su kvalifikuotais treneriais.

Į klausimą, **ar buvote pakankamai aprūpinti sporto inventoriumi, apranga, ar buvote aprūpinti medikamentais ir atsigavimo priemonėmis, ar buvo pakankamai stovyklų ir ar užteko maistpinigių**, tik trys sportininkai atsakė, kad buvo viskuo aprūpinti. 39 proc. sportininkų buvo aprūpinti sporto inventoriumi ir apranga, 61 proc. – medikamentais ir atsigavimo priemonėmis, 36 proc. sportininkų turėjo pakankamai stovyklų ir jiems užteko maistpinigių. Visi sportininkai išvardijo svarbiausius trukdančius veiksnius: finansavimas

(nėra lėšų, nėra planavimo), bloga sporto bazė, inventorių, nėra vaizdo įrašymo ir atkūrimo aparatūros, nėra sparingo lygiaverčių varžovų, trūksta spec. aprangos, įrangos, stovyklų užsienyje, aukštikalnėse, didžiulė stoka masažuotojų, atsigavimo priemonių (tik "saviveikla"), trūksta lėšų išvykti į svarbias varžybas (pasaulio taurės ir kt.), trūksta maisto papildų, trūksta inventoriaus varžyboms (ypač irklavime), neįvyko daug planuotų stovyklų, trūksta aerodinaminės aprangos irklavimo varžybose, trūksta naujų dviračių (nes rezervai apskaičiuoti tik vieniems metams), trūksta specialių fizinio rengimo salių ir t.t. Tai rodo, kad didelio meistriško sportininkai turi daug problemų ir jas būtina spręsti.

Anketoje prašėme pateikti **2002 m. svarbiausiose varžybose prognozuojamus rezultatus bei prognozuojamą užimti vietą ir bendrojo bei specialiojo fizinio parengtumo modelinių charakteristikų dydžius, prognozuojamus kitame sezone**. Rezultatai tokie: 83 proc. sportininkų pateikė 2002 m. svarbiausiose varžybose prognozuojamą rezultatą ir prognozuojamą užimti vietą; tik 22 proc. sportininkų pateikė bendrojo ir specialiojo fizinio parengtumo modelinių charakteristikų dydžius, prognozuojamus kitame varžybų sezone. Taigi kai kurie treneriai ir sportininkai neprognozuoja bendrojo ir specialiojo fizinio parengtumo modelinių charakteristikų skaitmeninių dydžių, netikslinga programų pagal sportininko parengtumo kitimą, pasiektus rezultatus.

Atlikta sportininkų anketinės apklausos analizė parodė, kad sportininkai gana aktyviai ir sąmoningai dalyvauja treniruotės vyksme: dauguma jų pasirengimo Atėnų olimpinėms žaidynėms programą (92 proc.) bei planą-modelį (83 proc.) aptarė su treneriu, rašo treniruočių dienynus (93 proc.); dalyvavo etapiniuose, kompleksiniuose tyrimuose (89 proc.) ir gautus duomenis aptarė su treneriu (83 proc.). Pagrindines atsigavimo priemones taikė 81 proc. sportininkų, tuo tarpu netradicines treniruotės priemones – tik 42 proc. sportininkų, nors jas naudoti siūlo net 72 proc. sportininkų. Tik 39 proc. Lietuvos olimpinės rinktinės kandidatų teigė, kad buvo pakankamai aprūpinti sporto inventorių ir apranga, 36 proc. – kad turėjo pakankamai stovyklų ir pakako maistpinių. Tai rodo, kad, kiek leidžia ekonominės sąlygos, reikėtų stengtis sudaryti sportininkams kuo palankesnes sąlygas treniruotėms.

Vadinasi, treneris, sportininkas ir organizatorius rengiantis būsimoms olimpinėms žaidynėms turėtų atnaujinti savo metodinę patirtį, savo požiūrį į treniruotės struktūrą, periodizaciją, specialiojo parengtumo prioritetą, pasinaudoti naujaisiais mokslo laimėjimais, kartu mokydami iš klaidų.

2001 m. trenerių ir sportininkų apklausos anketų klausimai šiek tiek skyrėsi, tad **palyginome** tik trenerių ir sportininkų požiūrį į varžybų kalendoriaus sudarymą ir varžybų skaičių. Reikšmingų skirtumų negavome – tai rodo, kad

treneriai ir sportininkai ir varžybų skaičių, ir kalendorių vertino panašiai.

Siekdami patikrinti, kaip kito Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių požiūris į kai kuriuos sportinio rengimo veiksnius, kurie buvo analizuoti per visus ar keletą mūsų tyrimo etapų, pritaikėme χ^2 testą nepriklausomoms imtims lyginti ir **palyginome kai kurių sportinio rengimo veiksmų taikymo kitimą įvairiais mūsų tyrimo metais.**

Reikšmingai patikimas skirtumas gautas, palyginus atsakymus į klausimus, ar buvo padarytos išvados (išanalizavus krūvius) ($p < 0,001$), ar buvo konsultuotasi su mokslininkais ($p < 0,05$), ar buvo atliekama BFP apskaita ir analizė ($p < 0,001$), ar buvo atliekama SFP apskaita ir analizė ($p < 0,001$) – visais šiais atvejais neigiamų atsakymų skaičius kasmet reikšmingai patikimai mažėjo. Palyginus atskirų laikotarpių duomenis, galima daryti prielaidą, kad 2001 m. mažiau trenerių darė išvadas iš praeitų metų krūvių analizės bei mažiau konsultavosi su mokslininkais, lyginant su 1998, 1999 (varžybų ir parengiamuoju) ir 2000 m. laikotarpiais. Galima manyti, kad, prasidėjus naujam olimpiniam ciklui, treneriai mažiau dėmesio skyrė svarbių rengimo veiksmų taikymui. Taip pat patikimai skyrėsi 1999 m. parengiamojo ir varžybų laikotarpių trenerių atsakymai į klausimus apie tai, ar buvo atliekama SFP apskaita ir analizė. Taigi, varžybų laikotarpiu treneriai mažiau analizavo krūvius, negu parengiamuoju. Gauti rezultatai taip pat rodo, kad nėra statistiškai reikšmingo skirtumo tarp atsakymų į klausimą apie BFP ir SFP modelinių charakteristikų nustatymą 1998-2001 metais ir įvairiais laikotarpiais (parengiamuoju ir varžybų), tarp atsakymų į klausimus, ar buvo analizuoti krūviai, ar buvo lyginta su parėjusiais metais, ar dalyvauta mokslinėse konferencijose, ar pasitvirtino prognozės. Taigi galima kalbėti tik apie tam tikras šių rodiklių kaitos tendencijas.

Tarpusavyje lyginant kitus rengimo veiksnius paaiškėjo, kad per tiriamąjį laikotarpį įvairių sportinio rengimo veiksmų taikymas kito nedaug. Galima manyti, kad tam įtakos turėjo ir trenerių požiūris į šių veiksmų reikšmingumą ir būtinumą konservatyvumas. Taip pat galima daryti prielaidą, kad trenerius teigiamai veikė ir mūsų atliekamų tyrimų reguliarumas, savotiška kontrolė.

IŠVADOS

- Lietuvos olimpinės rinktinės individualių šakų trenerių anketiniai tyrimai olimpinio metinio rengimo ciklo parengiamuoju laikotarpiu parodė, kad trenerių profesinis parengtumas ir jų gebėjimas taikyti sportininkų rengimo pagrindinius veiksnius yra labai skirtingi: 35 proc. trenerių nepateikė sportininkų parengtumo modelinių charakteristikų, 23 proc. trenerių nepadarė išvadų, lygindami krūvių analizę su praėjusiais metais, 42 proc. neatliko biomechaninių ir biocheminių tyrimų, tik 54 proc. trenerių dalyvavo mokslinėse konferencijose ir seminaruose.

- Tyrimai parodė, kad varžybų laikotarpiu net 35 proc. (1999 m.) olimpinės rinktinės trenerių nebuvo nustatę stipriųjų sportininko ypatybių. 42 proc. (1999 m.) apklaustųjų neatliko biomechaninių sporto technikos tyrimų. Nustatyta, kad tik 33 proc. (1998 m.) Lietuvos rinktinės trenerių taikė biocheminę kontrolę, nors žinios apie sportininkų organizme vykstančių biocheminių procesų įvairovę gali gerokai padėti tobulinti treniruočių valdymą. Sportininkų rengimo aukštikalnėse modelį taikė tik 20 proc. (1998 m.) ir 27 proc. (1999 m.), kitų netradicinių treniruotės priemonių arsenalas buvo labai siauras. Trenerių kompetencijos stoka, neracionalus sportininkų rengimo veiksmų taikymas galėjo turėti įtakos sportininkų pasiektų rezultatų lygiui: tik 44 proc. (1999 m.) jų įvykdė planuotus rezultatus.

- Trenerių tyrimų duomenys, gauti po Sidnėjaus olimpinė žaidynių, parodė, kad 45 proc. trenerių nepasinaudojo naujomis sportininkų rengimo technologijomis, pedagoginėmis, medicininėmis ir biologinėmis priemonėmis, nepakankamai atsižvelgta į sporto mokslo raidą, jo laimėjimus. 36 proc. trenerių netaikė pedagoginių vertinimo testų. Nustatyta, kad ne visuomet buvo tinkama sportininkų rengimo sistema, parengtos programos. Tai galėjo turėti įtakos, kad pasitvirtino tik 29 proc. trenerių prognozės dėl jų auklėtinių startų Sidnėjaus olimpinėse žaidynėse.

- Palyginus atskirų olimpinio ciklo laikotarpių trenerių atsakymus, galima daryti prielaidą, kad 2001 m. patikimai mažiau trenerių darė išvadas iš praeitų metų krūvių analizės bei mažiau konsultavosi su mokslininkais, lyginant su 1998, 1999 (varžybų ir parengiamuoju) ir 2000 m. laikotarpiais. Galima manyti, kad, prasidėjus naujam olimpiniam ciklui, treneriai mažiau dėmesio skyrė svarbių rengimo veiksmų taikymui. Į tai derėtų atkreipti dėmesį kitais naujo olimpinio ciklo laikotarpiais.

- Kokybiniu tyrimu patikrinome sportinės motyvacijos fazių teorinį modelį, ir mūsų gauti duomenys bei jų analizė šį modelį patvirtino. Kol kas šis teorinis modelis tyrimais tikrintas nebuvo, ir mūsų kokybinis tyrimas gali būti

akstinančiai daryti platesnį, kiekybinį tyrimą. Galime daryti prielaidą, kad šis modelis, taip pat ir mūsų gauti duomenys gali būti naudingi treneriams ir padėti jiems pažinti, formuoti ir valdyti sportininko motyvaciją, geriau suprasti savo auklėtinius. Sportininkų motyvacijos kaitos tyrimo duomenys leidžia kelti hipotezę, kad fenomenologinė duomenų tyrimo metodika galėtų tapti viena iš sportininko, trenerio ir sporto psichologo konsultanto bendravimo priemonių, leidžianti racionaliai atskleisti esminius sporto rengimo pedagoginius ir psichologinius komponentus, tuo pat metu padėdama gilinti sportininkų savianalizę.

- Papildomai rinkti duomenys apie trenerio vaidmenį atskirais sporto karjeros etapais suteikė reikšmingos informacijos apie trenerio įtaką sportininkų motyvacijai. Tyrimas parodė, kad brandaus sportinio intereso fazėje neretai įvyksta sportininko ir trenerio santykių ir bendro darbo kokybės pablogėjimas, o dažnai ir nutrūkimas. Kita vertus, daugumai (86 proc.) trenerių rūpi bendravimo įgūdžių gerinimo ir psichologinių problemų sprendimo klausimai, o tai leidžia teigti, kad būtina ieškoti konkrečių būdų šiai problemai spręsti.

- Mūsų tyrimo duomenys parodė, kad rengdamiesi Sidnėjaus olimpinėms žaidynėms tik 10 proc. sportininkų ir 9 proc. apklaustų trenerių naudojo sporto psichologo ar psichologo pagalbą, bet tokios pagalbos poreikį pareiškė 73 proc. sportininkų ir 68 proc. trenerių. Dauguma sportininkų (73 proc.) ir trenerių (86 proc.) teigė, kad komandoje turėtų dirbti sporto psichologas. Tai akivaizdžiai rodo, kad Lietuvos didelio meistriskumo sportininkai ir treneriai jaučia (sporto) psichologo dalyvavimo rengimosi vyksme poreikį, ir į tai reiktų atsižvelgti sudarant olimpiečių rengimo programas.

- Kasmetinė Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių ir sportininkų veiklos bei motyvacijos tyrimo duomenų analizė sudaro prielaidas geriau valdyti sportininkų rengimą, tikslingiau organizuoti trenerių profesionalumo gerinimą, sudaryti žinių plėtotės programas, efektyvinti trenerių teorinį ir metodinį darbą, didinti bendrą trenerių metodologinę kompetenciją.

SUMMARY

PEDAGOGICAL ASPECTS AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PREPARATION OF INDIVIDUAL SPORTS' ATHLETES AND COACHES TO SIDNEY AND ATHENS OLYMPIC GAMES

Considering the data of scientific research that confirms significance of motivation as well as different pedagogical factors in high performance athletes training and the influence of coaches' and athletes' psychological competence on the process of education and personal development we raise a **scientific problem**: to understand approach of athletes and their coaches concerning the different aspects of training, their motivation to conscious participation in the training process and self-development. This is extremely important in the training of high performance athletes representing our country in the world with their sport results as well as significant personalities.

Hypothesis. Analysis of individual sports high performance athletes and their coaches' attitude towards the application of different aspects of sports activity factors, research of athletes' motivation dynamics during their sports career as well as research of athletes and their coaches motivation to receive psychological support and develop their psychological competence will create the precondition for improving individualisation of high performance athletes training, for more appropriate choice of pedagogical and psychological means of influence, for development of the Olympic Games participants training and harmonious personality.

The object of research: attitude of individual sports high performance athletes (candidates and members of Lithuanian Olympic team) and their coaches' towards the different aspects of sports training factors and their application during the education and training process, as well as dynamics of athletes motivation during their sports career.

The aim of research was to explore the attitude of candidates and members of Lithuanian Olympic team and their coaches' towards the different aspects of sports training factors, their application during the different cycles and periods of training and preparation for the Olympics; motivation of coaches and athletes to receive psychological support and education, to develop their psychological competence.

The tasks of research:

1. To explore the main aspects of training which are applied by coaches of Lithuanian Olympic team in the process of preparation and training as well as their attitude towards the main factors that determine high sports performance.
2. To analyse the dynamics of individual sports high performance athletes' sports motivation during their sports career.
3. To identify motivation of high performance athletes and their coaches to receive psychological support and improve psychological competence.

Scientific novelty and theoretical significance: our research will contribute to the present knowledge and will give the new data on application of different preparation and training factors in training of high performance individual sports' athletes in Lithuania, about their sports motivation dynamics, about athletes and coaches strive for improving their psychological competence. Among others, in our research we have applied methodics of phenomenological analysis that is quite new in Lithuania. Results of our research will contribute to the sport science theory with new data in education and training of high performance individual sports athletes in Lithuania as well about professional activity attitudes of their coaches and purposefulness of factors applied in training and education of Olympic athletes.

The organisation of the research. Our investigation included several stages. Aiming to investigate professional activities' effectiveness of Lithuanian Olympic team coaches, we have prepared the questionnaire to evaluate competition period of the second year in the four-year Olympic cycle. 30 coaches of Olympic candidates have completed our questionnaires. In year 1999 coaches were questioned twice - after they have finished preparatory and competition periods. Completed questionnaires have been presented respectively by 26 (preparatory period) and 34 coaches (competition period). In year 2000, before the Sydney Olympics questionnaires were prepared aiming to investigate coaches' attitude towards the training factors and their application in the last year of Olympic cycle. After the Games, 22 coaches returned completed questionnaires. In addition, aiming to collect information about Olympic athletes and their coaches' need to receive psychological support and develop psychological competence, special questionnaires were prepared. 30 athletes and 22 coaches have returned their replies and comments. At the end of year 2000 focussed extensive interview has been carried out with 8 (eight) high performance individual sports athletes. We have investigated athletes' motivation in different stages of their sports career. During the interview, narration of the athlete was stenographed or recorded on a dictaphone (depending on the athlete's attitude). Athletes' narration was processed using the method of phenomenological analysis.

In year 2001 we have investigated the process of sports training in a first year of new Olympic four-year cycle, and special questionnaires were prepared for athletes-candidates to the Olympic team of Lithuania and their coaches. 36 athletes and 26 coaches presented their replies and comments on their activities, problems, prognosis, planning etc.

All questionnaire data have been analysed every year (results expressed in percent and pedagogical analysis presented), given information presented in journal "Sporto mokslas" ("Sports Science") as well as in international sport science conferences "Management of high performance athletes training" (1999–2002).

Methods used in the research:

1. Literature source analysis.

2. Questionnaire method. Questionnaire interrogation has been carried out 6 times (described above). Data received using this method has undergone statistical and interpretational analysis.

3. Mathematical statistics analysis. Qualitative and quantitative mathematical statistics methods were applied. Data of qualitative variables due to descriptive analysis were processed by turning them into absolute and percent frequencies. Non-parametric questionnaire data were processed applying method of non-parametric statistics – chi square method. Computer software *STATISTICA* and *SPSS* were used for calculations.

4. Interview method. At the end of year 2000 focussed extensive interview has been carried out with 8 (eight) high performance individual sports athletes. We have investigated athletes' motivation in different stages of their sports career. During the interview, narration of athlete was stenographed or recorded on a dictaphone.

5. Phenomenological analysis. Data received during interview have been processed applying method of phenomenological analysis. Data of eight high performance athletes (5 women and 3 men, age 23-35), participants of Sidney Olympic games have been analysed. All participants of this research were acquainted to the author of this research (e.g. participated in sports clinics with the author as an athlete etc.) and this has helped to make better contact during the interview, to get more thorough narration. In our thesis we have presented an example of one case analysis, which briefly describes processing of qualitative data. Narration of an athlete, where he/she presented his/her thoughts, emotions and experiences related to his/her motivation to do sports during his/her sports career, was rewritten in the third person narration. Then the received text was divided into notional units, which were distributed in one column. Every notional unit was transformed into pedagogical/psychological language.

This transformation was discussed with the athlete, and if he/she has agreed with this formulation, then it was used in further process and, if its not, then together with the participant we have looked for an adequate formulation. Transformed text then was rewritten as a consequent integral text. Later, we tried to identify the stages of sports purposefulness development, or sports motivation development, and consequent text has been re-structured according to these stages. The categories of experience were chosen as follows: consequent text of every athlete was analysed trying to perceive how development of sports purposefulness, motivation is reflected in the text. Three stages of sports motivation development were identified (initial stage – interest of user, second stage – active sports interest, third stage – mature sports interest); additionally we have identified evaluation of coaches role's significance in every stage. Basing on these principles and stages, all consequent texts were re-structured, additionally identifying coaches' role, then analysed and summarised.

Conclusions:

- Questionnaire research of the professional activities of Lithuanian Olympic team individual sports' coaches in preparation period has demonstrated that professional competence of the coaches is quite different: 35 percent of the coaches have not presented model characteristics of training level, 23 percent – did not make any conclusions when comparing load analysis with the previous year, 42 percent did not carried out biomechanical and biochemical tests, only 54 percent of the coaches have participated at the scientific conferences and seminars.
- The research have demonstrated that during the competition period even 35 percent (1999) of Olympic team coaches did not identify the best physical abilities of their athletes. 42 percent (year 1999) of respondents did not examine sports technique biomechanically. Only 33 percent (year 1998) of coaches have applied biochemical control, although information about biochemical processes in the athletes body could really assist in training management. Training sessions in alpine conditions were used only by 44 (year 1999) and 60 (year 1998) percent of coaches, and the scope of other non-traditional training means was narrow. The lack of competence, unreasonable use of important training aspects by some coaches could effect the level of athletes results: only 44 percent (year 1999) of coaches have achieved planned sports results.
- The data collected after Sidney Olympic Games have demonstrated

that 45 percent of the coaches did not use any new training technologies, pedagogical, medical and biological means. 36 percent of the coaches have not carried out pedagogical tests. It was established that the training programmes not always were suitable. All these reasons may explain the fact that prognosis for Sydney Olympic Games has proved only for 29 percent of coaches.

- After comparing coaches' reply analysis data we may presume that in year 2001 reliably less coaches made conclusions based on last year load analysis and less coaches consulted scientists, comparing to the years of 1998, 1999 (preparatory and competition) and 2000. It allows us to suppose that at the beginning of newly started Olympic cycle coaches have devoted significantly less attention to the application of important preparation and training factors. Attention should be focused at this problem in the other years of the preparation for the next Olympic Games.

- Using the qualitative research we have checked theoretical model of sports motivation stages' theoretical model, and both our results and analysis have proved validity of this model. It has not been checked with the wider research, and our qualitative research could be the impulse for the more extensive, maybe quantitative research. We may presume that this model as well as our data can be useful for coaches and help them to know, form and manage athletes' motivation, better understand their athletes. Data of athletes motivation dynamics research allows us to hypothesise that phenomenological methodics of research may become one of communication means among the athlete, coach and sports psychologist/consultant, helping to reveal basic pedagogical and psychological components of sports training, at the same time helping to develop athletes self-analysis.

- Additionally collected data about coach's role in different stages of sports motivation development supplied us with significant information about coach's impact on the athletes' motivation. The research has disclosed that at the stage of mature interest quite often common work and communication of coach and athlete is getting more complicated and of insufficient quality, and often is discontinued. On the other hand, the majority (86 percent) of the coaches are interested in development of their communication skills and in finding ways to solve psychological problems. It allows us to presume that it is necessary to look for effective ways which could help to solve this problem.

- Data of our research have demonstrated that in the process of preparation to Sydney Olympic Games only 10 percent of the athletes and 9 percent of the coaches used assistance of sport psychologist or the psychologist, but 73 percent of the athletes and 68 percent of the coaches have expressed their need

for such assistance. Majority of the athletes (73 percent) and coaches (86 percent) have stated that Olympic team must have the working sport psychologist. It clearly demonstrates that high performance athletes of Lithuania and their coaches obviously feel the need for participation of sport psychologist in the training process, and it should be seriously regarded when preparing programmes for Olympic team preparation.

- The annual analysis of the activities of Lithuanian Olympic team athletes and coaches as well as analysis of motivation research data gives presupposition for better management of athletes training, for more purposeful organising of coaches professional level development, for improving their methodological competence.

DISERTACIJOS TEMA PASKELBTOS PUBLIKACIJOS

1. Karoblis P., Steponavičius K., Raslanas A., Urmulevičiūtė R., Briedis V. Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių profesinės veiklos vertinimo kriterijai metinės treniruotės cikle // *Sporto mokslas*. 2000, Nr. 1 – P. 2–9.
2. Karoblis P., Steponavičius K., Raslanas A., Urmulevičiūtė R., Briedis V. Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų ir jų trenerių sociologiniai tyrimai // *Sporto mokslas*. – 2001, Nr. 1 – P. 14–22.
3. Radžiukynas D., Urmulevičiūtė. Šuolininkų į aukštį rengimo kontrolė: teorija ir praktika // *Sporto mokslas*. – 1999, Nr. 4. – P. 40–48.
4. Urmulevičiūtė R. Individualiųjų sporto šakų olimpinių žaidynių dalyvių bei jų trenerių motyvacija gauti psichologinę paramą bei didinti savo psichologinę kompetenciją // *Sporto mokslas*. – 2002, Nr. 1 – P. 23–28.
5. Karoblis P., Steponavičius K., Raslanas A., Briedis V., Urmulevičiūtė R.. Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų sociologiniai tyrimai // *Sporto mokslas*. – 2002, Nr. 1 – P. 9–16.

Ramunė Urmulevičiūtė

**LIETUVOS INDIVIDUALIŲJŲ ŠAKŲ SPORTININKŲ IR JŲ
TRENERIŲ RENGIMOSI SIDNĖJAUS IR ATĖNŲ OLIMPINĖMS
ŽAIDYNĖMS PEDAGOGINIAI VEIKSNIAI IR PSICHOLOGINĖ
CHARAKTERISTIKA**

Daktaro disertacijos santrauka

Socialiniai mokslai, edukologija (07S)

Tir. 50 egz. 2,75 sp. l. Užsak. Nr. 02-041

Išleido Vilniaus pedagoginis universitetas, Studentų g. 39, LT-2004 Vilnius
Maketavo ir spausdino VPU leidykla, T. Ševčenkos g. 31, LT-2009 Vilnius

Kaina sutartinė