

VILNIAUS PEDAGOGINIS UNIVERSITETAS  
GAMTOS MOKSLŲ FAKULTETAS  
KŪNO KULTŪROS TEORIJOS KATEDRA

*LEONAS MEIDUS*

***SPORTO PSICHOLOGIJOS  
TYRIMŲ METODAI***  
*(METODINĖ PRIEMONĖ)*

VILNIUS  
2004

Recenzentas doc. dr. Audronius Vilkas

Svarstyta Vilniaus pedagoginio universiteto Gamtos mokslų fakulteto Kūno kultūros teorijos katedros posėdyje (2003-12-08, Protokolo Nr. 27) ir pritarta doc. dr. Leono Meidaus metodinės priemonės „Sporto psichologijos tyrimų metodai“ leidimui.

# Turinys

ĮVADAS .....	5
<b>1. TRUMPA ASMENYBĖS IR KOLEKTYVO PSICHOLOGINĖ</b>	
<b>CHARAKTERISTIKA .....</b>	<b>7</b>
1.1. Psichologinė asmenybės charakteristika .....	7
1.2. Psichologinė kolektyvo charakteristika .....	9
<b>2. PSICHOLOGINIO ĮVERTINIMO REIKALAVIMAI</b>	
<b>METODAMS .....</b>	<b>15</b>
<b>3. NRA (NORMUOTŲ RANGŲ ANKETA) METODIKA .....</b>	<b>21</b>
<b>4. TESTAS T – S (TRENERIS – SPORTININKAS), PAGAL</b>	
<b>J. CHANINĄ (1980), A. STAMBULOVĄ (1999) .....</b>	<b>26</b>
<b>5. H. AIZENKO TESTAS .....</b>	<b>28</b>
<b>6. KOMPLEKSINIS DĖMESIO TESTAS (KDT) .....</b>	<b>32</b>
<b>7. TEPING – TESTAS – 1 .....</b>	<b>35</b>
<b>8. SAVIJAUTOS KONTROLĖ .....</b>	<b>37</b>
<b>9. SPORTININKO EMOCINĖS BŪKLĖS KONTROLĖ (SEB) .....</b>	<b>39</b>
<b>10. NEBAIGTŲ SAKINIŲ TESTAS (NST) .....</b>	<b>42</b>
<b>APIBENDRINIMAS .....</b>	<b>44</b>
<b>LITERATŪRA .....</b>	<b>46</b>



# ĮVADAS

Metodas – atminties motina.

*T. Fuleris*

Metodinėje priemonėje „Sporto psichologijos tyrimų metodai“ aprašomi psichologinio įvertinimo metodai, kuriuos galima panaudoti per treniruotes ir varžybas. Pastaruoju metu iškyla labai aktualių problemų, susijusių su sportininkų psichine būkle, psichiniais procesais, asmeniniais ypatumais, moralinio – psichologinio pasiruošimo diagnostika.

Didelių sporto aukštumų mes pasiekiame tada, kai sportininkų auklėjamasis darbas eina paraleliai su sportiniu pasiruošimu, nors tai turėtų būti vieningas procesas. Bendrumo stoka menkina darbo rezultatyvumą ir efektingumą. Svarbu, kai sportininkai gerai moko, seka politinius įvykius, padoriai elgiasi, bet jeigu jie nepakankamai „išsikrauna“ treniruočių metu – rodo, kad moralinio elgesio normos netapo jų asmenybės bruožais.

Būna atvejų, kai didelio meistriškumo sportininkai pasiekia išpuilingų rezultatų, bet pagal savo moralines savybes, erudiciją, intelektą nėra pavyzdys jauniems atletams.

Šiame darbe pateiktos metodikos padės kontroliuoti moralinį – psichologinį sportininkų pasiruošimą, nes šio proceso kontrolė yra būtinas didelio meistriškumo, sportininkų ruošimo mokslinis pamatas.

Labai svarbu suprasti trenerio ir sportininko tarpusavio santykius. Daugiametė praktika ir moksliniai tyrimai parodė, kad nuo trenerio ir sportininko sėkmingos sąveikos labai priklauso ne tik sporto rezultatų augimas, bet ir sportininko likimas. Pateiktos anketos padės nustatyti gerai ar blogai klostosi trenerio ir sportininko santykiai, ką labiausiai vertina sportininkas treneryje kaip asmenybėje – geras jis ar blogas, ar atitinka sportininko idealus.

Sėkmingas sportininkų ruošimas reikalauja, kad darbas su jais būtų individualizuotas, o tai iškelia daug reikalavimų kūno kultūros ir sporto specialistams įsisavinant psichologinio įvertinimo metodus. Šių uždavinių sprendimas ruošiant ir auklėjant sportininkus neįmanomas, jeigu mes nebūsime susipažinę su jų asmeninėmis savybėmis. Psichologinis įvertinimas padės gauti tokią informaciją, kuri

atskleis neribotas galimybes atrenkant sportininkus į sporto šakas ir komplektuojant komandas.

Metodinėje priemonėje pateikti nesudėtingi psichologinio įvertinimo metodai, kurie bus naudingi ne tik didelio meistriškumo sportininkų, bet ir vaikų treneriams, studentams, kūno kultūros mokytojams. Tikime, kad šis leidinys taip pat padės per trumpą laiką gauti visiems, besidomintiems kūno kultūros ir sporto problemomis, preliminarių psichologinio įvertinimo žinių.

Svarbu nepamiršti, kad net pati geriausia metodika nesugebės pateikti visapusiškos psichologinės sportininko charakteristikos. Ji gali atskleisti tikrai mažytę jo psichologinių gebėjimų dalelytę, jo asmenybės savybes, todėl tikrai susisteminti kompleksiniai sportininko asmenybės tyrimai gali suteikti pedagogui objektyvią sportininko psichologijos charakteristiką.

# 1. TRUMPA ASMENYBĖS IR KOLEKTYVO PSICHOLOGINĖ CHARAKTERISTIKA

Žmogus ateina į šią žemę ne tam, kad krautų turtus, rinktų delnų plojumus, ieškotų garbės. Visa tai yra nepastovūs, beverčiai, nykūs blizgučiai. Mūsų tikslas turi būti amžinas. O amžinas tikslas – tai mūsų sielos tobulumas.

*M. Pečkauskaitė, lietuvių rašytoja*

## 1.1. Psichologinė asmenybės charakteristika

Asmenybės problema psichologijoje užima išskirtinę vietą. Asmenybės samprata pradėjo formuotis jau senovėje. Senais laikais termino „asmenybė“ reikšmė buvo kaukė, kurią dėvėdavo senovės teatro aktoriai, vėliau šiuo terminu buvo vadinami patys aktoriai, dar vėliau terminas įgavo mokslinę prasmę ir reiškė žmogų kaip sąmoningą individą.

Žmogus dirbdamas vystosi, bręsta visuomenėje, atlieka bendrą veiklą su kitais žmonėmis, bendrauja, t.y. tampa asmenybe – pažinimo subjektu. Žmogaus esmė atsiskleidžia darbe, santykiuose su jį supančia aplinka. Tarpasmeniniai santykiai formuoja specifinius individų bruožus. Psichologinių problemų, dėl kurių būtų daug skirtingų nuomonių, yra labai daug. Sunku suskaičiuoti vien asmenybės apibrėžimus, tačiau bene geriausia asmenybės esmę nusako šis apibrėžimas – „...asmenybė – tai konkreti visuomeninių santykių sistema, susiformavusi gyvenimo praktikoje. Tai konkretus žmogus su savo psichikos savitumais, santykiais su aplinkiniais bei pačiu savi mi“ (4, 11).

Asmenybėje dominuoja trys svarbiausios psichologinės charakteristikos, pirma – **asmenybės savybių pastovumas**. Asmenybė yra plastiška būtybė, tačiau pastebimas jos savybių pastovumas leidžia numatyti asmenybės elgesį vienoje ar kitoje situacijoje. Šiuolaikiniame mokslo išsivystymo etape matome, jog dalis asmenybės savybių yra genetiškai užprogramuota. Jos paveldimos ir nekinta per visą gyvenimą; antra – **asmenybės vienybė**, t.y. asmenybės psichinių procesų ir psichinių savybių sąsaja ir priklausomybė. Kiekvienas asmenybės bruožas yra susijęs su kitais bruožais, todėl kiekvienas iš jų įgauna savąją reikšmę ir ragina nepamiršti esminės tiesos –

„... žmogaus kūnas ir psichika neatskiriami. Psichika neegzistuoja atskirai nuo savo materialinio substrato“; trečia – **asmenybės aktyvumas**. Aktyvumas – tai įvairiapusė veikla, kuri yra nukreipta į pažinimą, saviauklą.

Asmenybė – labai sudėtinga visuma, tačiau šioje visumoje galima išskirti tris jos puses (blokus): asmenybės kryptingumą, asmenybės galimybes, asmenybės elgesio psichologinius ypatumus. Taigi asmenybė charakterizuojama taip: kaip žmogus veikia ir kodėl jis veikia taip, o ne kitaip (4).

Kokia yra asmenybės psichologinė esmė, padeda suprasti pagrindinių jos sąvokų – **individo, individualybės** – išsiaiškinimas.

**Individas**. Individas suprantamas kaip atskira būtybė, kuri yra atribota nuo kitų būtybių laiko ir erdvės atžvilgiu, kuri skiriasi nuo bet kurios kitos būtybės kokybiniu struktūros ir elgesio būdo savitumu.

Individu galima vadinti naujagimį ir suaugusį, mąstytoją ir idiotą. Pavadinti žmogų individu, vadinasi, pasakyti labai mažai – tai tik potencialaus žmogaus apibūdinimas. Tiktai asmenybės išsijungimas į visuomeninių santykių sūkurį ir daro poveikį, įtaką visuomenės raidai.

**Individualybė**. Individo savitumas, skirtybės nuo kitų individų, jo „... pažinimo, jausmų ir valios individualių skirtybių visuma“ vadinama individualybe. Individualumas – tai asmenybės įvairiapusiškumas, jos originalumas. Šiuo terminu pabrėžiama žmogaus intelekto, emociniai, valios ypatumai. Intelekto originalumą galima pastebėti tada, kai vieni žmonės mato tai, ko nemato kiti. Individualybių emocijos yra labai paslankios. Jos pasižymi valios jėga, savitvarda. Ypač sportininkai, būdami individualybėmis, skiriasi nuo kitų individualybių kūno sandara, veido išraiška, kalbos maniera, eisena ir pan. Kaip asmenybės, jie realizuoja vidines įgimtas jėgas, kurios yra savitos, nepakartojamos. Jų savitumas – kažkas naujo ir nuostabaus. Originalumas paįvairina gyvenimą, kuris tampa be galo vertingas. A. Sabonio individualybe galima paaiškinti jo nepakartojamą žaidimą krepšinio aikštelėje, pažįstant A.Macežinską galima suprasti jo nepakartojamus, tik jam būdingus galingus rankinio kamuolio metimus ir virtuoziškus perdavimus, V. Aleknos disko metimas ir D.Gudzinevičiūtės šūviai tranšėjinėje aikštelėje Sidnėjuje pademonstravo žmogaus galimybes ir savitą individualumo linijos poeziją.



Individualybės savitumą lemia paveldėjimas, biocheminiai ir socialiniai – psichologiniai veiksniai.

Paveldėjimo mechanizmas, genai sąlygoja labai didelius individualybių skirtumus. Kaip neįmanoma rasti dviejų vienodų lapų ant medžio, taip neįmanoma rasti dviejų tokių pačių individų. Gimęs individas paveldi iš tėvo ir motinos po 50 proc. jų biologinį skirtumą lemiančių genų. Žmogus – biologiška asmenybė. Nuo paveldėjimo priklauso žmogaus kūno sandara, nervų sistemos savybės ir kt.

Asmenybę formuojantys biocheminiai veiksniai – yra skirtingi. Medžiagų apykaita, vidaus sekrecijos liaukos, smegenų dydis ir pan., kiekviename žmoguje yra saviti ir nepanašūs. I. Turgenevo smegenys svėrė 2013 g ir buvo pačios didžiausios, o prancūzų rašytojo A. Franso tik – 1017 g. Šie skirtumai daro įtaką biocheminei medžiagų apykaitos reguliacijai.

Socialiniai – psichologiniai veiksniai individualybei, kaip socialinei būtybei, turi lemiamos reikšmės. L. Jovaiša išskiria penkis individualybės vystymosi veiksnius: 1) gamtinę aplinką, 2) žmonių aplinką, 3) kultūrinę aplinką, 4) gamybinę aplinką, 5) ankstesnę individo patirtį.

Individo sąveika su šiais veiksniais sudaro sąlygas jiems veikti (4).

Pripažindami biologinio ir socialinio pradų vaidmenį individualybės struktūroje, mes pripažįstame ir jų vienybę.

## **1.2. Psichologinė kolektyvo charakteristika**

Grupė – tai žmonių bendrija, kurios narius jungia koks nors bendras požymis (bendra veikla, tarpusavio santykiai, bendri interesai, priklausymas tai pačiai organizacijai).

Žmogaus psichologija ir elgesys priklauso nuo socialinės aplinkos – tai sudėtinga ir organizuota visuomenė, kurioje žmonės jungiasi į įvairias grupes. Grupės galime suskirstyti į mažas ir dideles. Didelės grupės – tai valstybės, nacijos, tautos, partijos, socialinės bendruomenės. Šios grupės daro nemažą poveikį asmenybės psichologijai ir elgesiui: per politiką, kultūrą.

Didelių grupių ideologijos laidas yra maža grupė, kurioje žmogus praleidžia didesnę savo gyvenimo dalį. Maža grupė – tai elementari visuomenės ląstelė, kur asmenybei įtaką daro visuomenė, ir kur asmenybė pati veikia visuomenę. Visų pirma – tai šeima, darbo kolektyvas, sporto komandos ir t. t.

Mažą grupę charakterizuoja jos narių psichologinis ir elgesio bendrumas, kuris suteikia jai socialinę – psichologinę autonomiją, išskiria ją iš kitų grupių. Psichologinis bendrumas lemia grupės sutelktumą, kuris yra pagrindinis jos socialinis – psichologinis brandos rodiklis.

Mažos grupės gali būti skirtingos sudėties; nuo 2–3 iki 30 ir daugiau žmonių; pagal santykių struktūrą tarp jos narių; vertybių charakterį, veiklos tikslus ir turinį. Grupės dydis, jos kompozicija ir komunikacijos kanalai, psichologinis klimatas ir grupinės normos – tai pagrindiniai mažų grupių parametrai.

Socialinė psichologija išskiria dvi dideles grupių rūšis: sąlygines ir realias (1 pav.).

**Sąlyginės arba nominalinės** grupės – tai tokios grupės, kurios jungia žmones neturinčius tarpusavio ryšių, pastovių kontaktų, bet turinčios tipišku psichologinių ypatybių, pvz.: gali būti išskirtos grupės pagal amžius, lyties, nacionalinius, profesinius požymius. Šių grupių atstovai gali niekada nesusitikti ir nežinoti vienas kito, bet jie yra turi tam tikrus vienodus santykius su kitais savo realios grupės nariais.

Priešingos nominalioms grupėms yra realios grupės – tai iš tikrųjų egzistuojančios bendroje erdvėje ir laike grupės žmonių, kuriuos jungia realūs santykiai. Tai klasės mokiniai, studentų grupė, sporto komanda ir pan.

**Natūralios** grupės – tai tokios grupės, kurios susiformuoja savaime, nepriklausomai nuo eksperimentatoriaus norų.

Natūralios grupės yra skirstomos į formalias ir neformalias (arba oficialias ir neoficialias). Pirmosios grupės egzistuoja oficialiai pripažintų organizacijų rėmuose, antrosios egzistuoja už organizacijos ribų. Oficialių grupių tikslai ir uždaviniai yra reglamentuojami tų organizacijų, kurioms grupės priklauso – tai visuomet organizuotos grupės, kurios nariai turi tam tikrą elgesio, pareigų, taisyklių rinkinį.

Neoficialių grupių narių tikslai neaiškūs, neapibrėžti. Jo narius jungia emociniai – psichologiniai santykiai, pagrįsti simpatijomis.

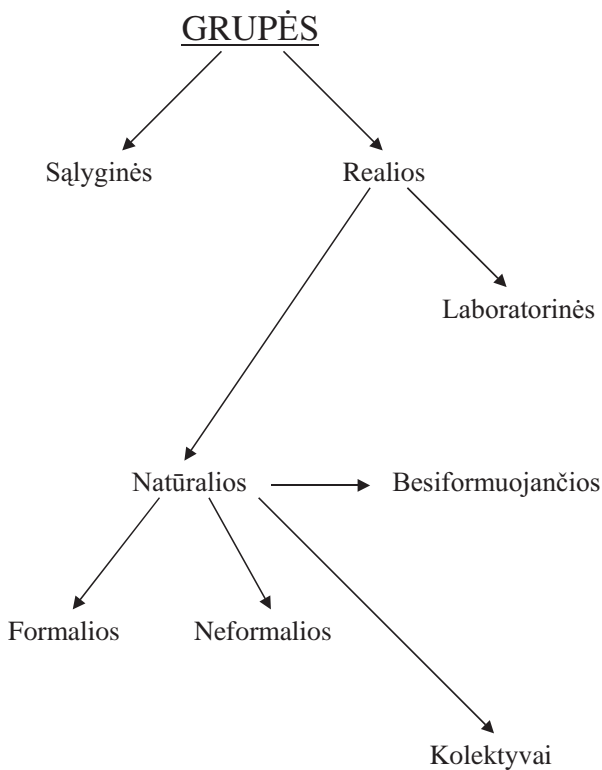
Jeigu neoficiali grupė egzistuoja oficialios grupės viduje, tai ji vadinama grupuote. Tokių grupių nariai noriai bendrauja ir juos jungia koks nors „hobi“.

Moksliniai eksperimentai įrodė, kad asmenybė priklausanti kelioms grupėms, pasirenka vieną, į kurios nuomonę ir normas labiau

atsižvelgia. Tos grupės, kurios normos tapo asmenybės normomis, kur tikslai, vertybės, mintys, jausmai, nuomonės tapo jai reikšmingi ir jais seka, vadinamos referentinėmis (etaloninėmis).

Pagal A. Petrovskį referentinė grupė – tai tokia reali arba išvaizduojama grupė, kurios pripažinimo siekia asmenybė ir kurios standartais ji vadovaujasi kaip savo elgesio etalonais (20).

**Laboratorinės** grupės suformuojamos eksperimentatoriaus tam, kad galima būtų atlikti kokią nors mokslinį eksperimentą. Šios grupės egzistuoja tik laikinai – laboratorijose.



1 pav. Grupių klasifikacija

**Nereferentinių** grupių psichologija ir elgesys individui yra nereikšmingi ir svetimi.

Be šių dviejų grupių tipų egzistuoja ir **antireferentinės** grupės, kur narių elgesys ir psichologija žmogui svetima, nepriimtina ir atmetama.

Besiformuojančių mažų grupių veikla nėra sutelkta.

Kolektyvai – tai aukštos socialinės – psichologinės bendros grupės, kurios narius sieja bendros visai grupei ir kiekvienam jos nariui veiklos vertybės, tikslai ir uždaviniai ir kur tarpusavio santykiai sąlygoja visuomenei vertingas ir asmeniškai svarbus bendras veiklos turinys (11, 19, 20, 21, 25).

Laipsniškas grupių formavimasis, jų sporto psichologijos branda yra labai reikšmingi, nes nuo kolektyvo susiformavimo priklauso varžybų sėkmė. Tarptautinės rungtyinės kelia ypatingai didelius reikalavimus komandų sutelktumui, kolektyviškumui, atsakomybei. Be šių parametrų brandos neįmanoma tikėtis pergalės ne tik prieš stiprų, bet ir panašaus pajėgumo priešininką.

L.Umanskis sukūrė laipsnišką mažos grupės formavimosi koncepciją, pagal kurią grupė praeina keturis formavimosi etapus (25).

**Grupė – konglomeratas**, t.y. nepažįstamų žmonių, esančių vienoje erdvėje vienu laiku, grupė. Šios grupės narių sąveika ir santykiai paviršutiniški (pvz.: tai ką tik pakviesti į stovyklą sportininkai iš įvairių šalies kampelių).

**Grupė – kooperacija**. Tokia grupė išsiskiria sėkmingai veikiančia organizacine struktūra, aukštu grupiniu pasiruošimu ir sąveika. Tarpusavio santykiai ir bendravimas turi dalykinį pobūdį ir nukreiptas į didelių rezultatų siekimą. Psichologinis suderinamumas priklauso nuo tikslų ir tarpusavio sąveikos. Tokios sąlygos yra palankios pereiti į kitą grupės brandos pakopą.

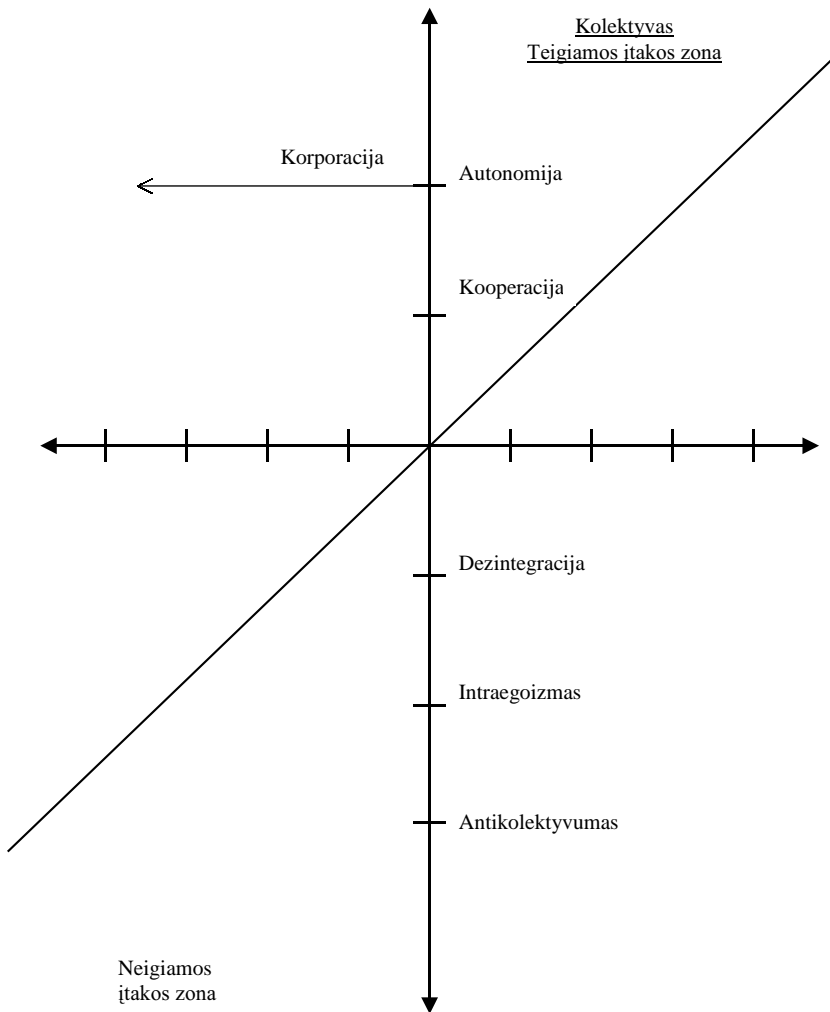
Tarp grupės – konglomerato ir grupės kooperacijos daugeliu atvejų iškyla dar du lygiai – nominali grupė ir grupė asociacija. Pirmas lygis fiksuojamas tada, kai grupė gauna bendrą vardą („pirma komanda“). Tai oficialus grupės statusas „pirminis kolektyvas“. Ši grupė gali likti konglomeratu, jeigu grupės nariai nesusitelks ir nepriims jos tikslų ir sąlygų. Jeigu pirminis susijungimas įvyko, grupės nariai pripažino „pirminio kolektyvo“ statusą, grupė pakilo laipteliu aukščiau, ji tampa grupe – asociacija. Šiame lygyje prasižada grupės gyvavimo ir veiklos pradžia, pasirodo pirmieji kolektyviškumo daigai ir jos struktūros formavimasis.

**Grupė – korporacija.** Sėkminga grupės veikla formuoja grupinio solidarumo jausmą, grupės nariai priešpastato save kitiems. Kiekvienas grupės narys didžiuojasi priklausomybe šiai grupei ir siekia tikslo bet kokia kaina, netgi kitų grupių sąskaita. Prasideda „korporacinės dvasios“ formavimasis. Naujokų įsiliejimas į komandą būna nesėkmingas. Senbuviai nenoriai su jais bendrauja, didelė galimybė atsirasti konfliktams ir socialiniam – psichologiniam nesuderinamumui, slopinančiam grupinės veiklos efektyvumą.

**Grupė – kolektyvas.** Šiose grupėse žmonių bendravimas ir tarpusavio sąveika pasiekia aukštą išsivystymo lygį. Lyderių įtikinimas peržiūrėti savo pozicijas, o neigiamų pašalinimas, gabaus jaunimo įsiliejimas į grupę, vadovybės stiprinimas ir kitos pedagoginės – psichologinės priemonės bei renginiai padeda peržengti korporacijos slenkstį ir tapti grupe – kolektyvu.

Autorius pastebėjo, kad be teigiamų grupių dinamikos egzistuoja ir neigiama jų brandos kryptis. Tokios grupės būna uždaros, pasižymi vidine antipatija, tarpasmeniniu egocentrizmu ir egoizmu, aktyvia dezorganizacija, konfliktais ir agresyvumu. Tai – „antikolektyvai“.

Apibendrinta grupių brandos ir intragrupinio aktyvumo zonų schema parodyta 2 pav.



2 pav. Grupės brandos lygiai ir etapai (pagal L.Umanski)

## 2. PSICHOLOGINIO ĮVERTINIMO REIKALAVIMAI METODAMS

Sportininkas, kaip asmenybė, turi labai daug asmeninių savybių, bet mus visų pirma domina moralinės – valios savybės, kurių tyrimai turi svarbią praktinę reikšmę. Treneriams, sportininkams yra būdinga nuomonė: sportininko asmenybės moralinių – psichologinių savybių išmatuoti negalima. Mes manome, kad šias savybes galima ir reikia nustatyti bei įvertinti. Galima vien todėl, kad sporto psichologijoje egzistuoja daug metodų, galinčių patikimai parodyti žmogaus asmenybės savybių brandos būklę. Taigi išvada tokia: asmenybės moralinės – psichologinės savybės gali būti išmatuotos kiekybiškai. Kiekybinė išraiška, be abejonės, turi praktinę reikšmę, nes treneriai ir patys sportininkai galės konkretizuoti auklėjamąjį darbą ir kovoti su trūkumais. Pokalbiai su treneriais mus įtikino, kad sportininkų saviukla yra labai svarbi jų gyvenime, bet mokslinio pagrindimo šios problemos sprendimui jie neturi. Mes žinome, kad fizinis, techninis, taktinis sportininkų tobulėjimas išauga, jeigu jie gauna informacijos apie kiekybinį, sėkmingą užduočių atlikimą. Kiekvienas psichologinio metodo panaudojimas dažnai sportininkams kelia nepasitenkinimą. Taip dažniausiai atsitinka didelio meistriškumo sportininkams:

a) tiesioginis anketavimas, kada sportininkas pats privalo įvertinti savo psichinę būklę, sukelia neigiamas reakcijas. Dažnai tokios procedūros sportininkui kelia nepasitenkinimą, nerimą. Be to, praktika byloja apie tai, kad tiesioginis anketavimas neduoda patikimų rezultatų, nes savęs įvertinimas būna nepakankamai objektyvus – įvertinimas būna „padidintas“ arba „sumažintas“. Tai natūralu, kiekvienas sportininkas galvos apie tai, kad anketos rezultatai darys įtaką jo statusui komandoje, turės įtakos komplektuojant komandos sudėtį atsakingoms rungtynėms;

b) tiesioginio anketavimo metu, dažnai gauname antraeilus, o ne tiesioginius asmenybės moralinių savybių įvertinimus. Kokią besukurtume psichologinę aplinką, visgi visiško tiriamųjų atvirumo tikėtis yra sunku. Tiktai matematinis duomenų apdorojimas suteikia pakankamai objektyvią ir įdomią tiriamųjų asmenų asmenybės savybių informaciją.

Šiuos sunkumus galima ir privalu pašalinti. Renkant informaciją turi būti išsaugoma mokslinė etika (savanoriškumo principas, duo-

menų panaudojimas tiksliai moksliniams tikslams). Jeigu tiriamiesiems tokia informacija nebus pateikta, tyrimas netenka prasmės. Reikia nepamiršti, kad atliekant psichologinius tyrimus, tyrėjo asmenybės etinės normos irgi vaidina nemažą vaidmenį, nes jis paliečia dvasines ir emocines žmonių savybes, t. y. vidinį žmogaus pasaulį. Apie tai tyrėjai privalo nepamiršti: kai ruošia programą, kai atlieka tyrimą ir tada, kai atlieka duomenų analizę ir apibendrinimą (1, 5, 8, 9, 10, 14, 16, 18).

Sporto psichologinio įvertinimo uždavinys yra matuoti ir kontroliuoti sportininkų psichines savybes. Praktinis psichologinio įvertinimo pritaikymas padeda taupyti sportininkų ruošimo laiką ir sąnaudas, padidina treniruočių efektyvumą bei padeda išlaikyti sporto rezultatų stabilumą.

Sporto psichologinio įvertinimo uždavinių sprendimo procese pagrindinį svarbą yra testavimas, kaip specifinis individualių psichologinių skirtumų matavimo metodas.

Testų kūrimas ir jų panaudojimas tyrimų praktikoje turi atitikti šiuos psichologinių matavimų (psichometrijos) teorijos reikalavimus:

1. Patikimumo.
2. Validumo.
3. Standartizacijos.
4. Praktiškumo.
5. Prognozavimo.

Tiktai tada galima gauti adekvačius kiekybinius sportininkų psichinių ypatumų vertinimus (16, 17, 18, 23).

**Patikimumas** – tai psichologinių matavimo priemonių, dažniausiai testų, kokybės kriterijus – matavimų tikslumas, stabilumas. Psichologinio įvertinimo rezultatuose pasitaiko klaidų. Jos būna arba esminės, arba labai nedidelės. Jeigu klaidos ignoruojamos arba vertinamos neatsakingai – toks požiūris į tyrimą yra labai žalingas ir gali turėti kenksmingų pedagoginių pasekmių. Psichologinio vertinimo procese, kaip ir kiekvieno matavimo metu, gali būti sistemingų ir atsitiktinių klaidų.

Sisteminės klaidos išlieka arba dėsningai keičiasi matavimų metu. Tokios klaidos gali būti numatytos iš anksto ir gali būti pašalintos. Kiekvienas psichologinių duomenų surinkimo metodas (apie sportininką) turi savo specifinius nukrypimus.

Atsitiktinės klaidos – tai tokios klaidos, kurios atsiranda tada, kai tiriant kokią nors asmenybę, jos charakterį gaunami skirtingi



skaitmeniniai rodikliai. Tokie nukrypimai yra sąlygojami matavimų netikslumų. Patikimumas tarp dviejų ir daugiau rezultatų eilių, gautų panaudojus vieną ir tą patį testą, matuojamas koreliacijos koeficientu. Testų patikimumas didėja kartu su jų ilgalaikiu naudojimu.

Praktikoje naudojami trys patikimumo matavimų vertinimo metodai: 1) pakartotinis matavimas, 2) paralelinis matavimas, 3) skaidymas.

**Pakartotinis matavimas.** Kaip jau minėjome, matavimų klaidos gali būti aptiktos daugkartinio testavimo metu. Pakartotinis testavimas po tam tikro laiko – vienas iš pagrindinių matavimo patikimumo tikrinimo būdų. Pakartotinio testavimo metodas turi savo pranašumų ir savo trūkumų. Pranašumas yra tas, kad tai natūralus ir paprastas patikimumo koeficiento nustatymas, trūkumas – neapibrėžtumas, parenkant laiko intervalus, nes pirmasis matavimas visada skirsis nuo antro. Be to, tiriamieji jau yra susipažinę su testavimo turiniu, atsimena pirminius atsakymus ir orientuojasi į tai atsakinėdami į klausimus. Taigi pakartotinis testavimas priverčia testuojamąjį daryti naujų klaidų. Tai psichometrinė problema, nes žmogus yra ne tik matavimų objektas, bet ir subjektas, aktyviai darantis įtaką testavimo rezultatams.

Naudojant pakartotinį testavimą, gaunamas testo rezultatų pastovumo laipsnio įvertinimas, todėl patikimumo koeficientas dar yra vadinamas pastovumo arba stabilumo koeficientu. Geram testui jis neturi būti žemesnis už 0,7.

**Paralelinis matavimas.** Tokiais atvejais atliekamas pakartotinis matavimas naudojant paralelinius arba ekvivalentinius testus. Paraleliniai testai – tai tokie testai, kurie matuoja vieną ir tą pačią psichikos savybę su vienoda klaida, t.y. vertinimas priklauso tiktai nuo tiriamojo psichikos savybės išraiškos laipsnio, bet ne nuo paralelinio testo formos. Apskaičiuotas koreliacijos koeficientas tarp dviejų testų yra vadinamas ekvivalentiniu patikimumu. Šio koeficiento reikšmė yra labai svarbi, nes jis parodo dviejų testų patikimumą ir jų psichologinio turinio ekvivalentiškumą. Jeigu ekvivalentinis patikimumas žemas, tai testų psichologinis turinys yra neekvivalentiškas arba jo patikimumas yra mažas.

**Skaidymas.** Šis metodas – tai paralelinio metodo tęsinys. Patikimumo koeficiento apskaičiavimas taikant skaidymo metodą, atliekamas skaidant užduotis į atskiras dalis. Dažnai testo skaidymo procedūra susideda iš dviejų dalių: į vieną dalį grupuojami lyginiai rezul-

tatai, į kitą – nelyginiai. Suskaidyti testą į dvi dalis galima įvairiais būdais ir kiekvienas iš jų duos naują patikimumo įvertinimą – tai vienas šio testo patikimumo trūkumą.

Praktikoje dažnai remiamasi į tą faktą, kad testo patikimumo koeficientas susideda iš koeficientų, kurių dydis artimas vienetui (1), todėl jis dar vadinamas vidinio suderinamumo arba homogeniškumo testu. Tokiu būdu, testo homogeniškumas – tai būtina sąlyga vienareikšmiškam, turiningam matavimo rezultatų traktavimui.

Kiekvienas iš testo vertinimo empirinių būdų pateikia savarakišką patikimumo įvertinimą, todėl praktikoje tikslinga pateikti visus tris patikimumo įvertinimus. Visi kartu jie atskleidžia testo patikimumo kompleksinę charakteristiką.

**Validumas** – tai eksperimentų ir psichologinio matavimo priemonių kokybės kriterijus – jų tinkamumas, adekvatumas (12, 16, 18). Nevalidūs testai netinkami praktiniam naudojimui. Validumas ir patikimumas – tai susijusios sąvokos, bet testo validumas negali būti aukščiau jo patikimumo, o patikimumas žemiau validumo.

Šiuolaikiniame psichologiniame vertinime skiriami trys testų validumo tipai: **turinio validumas**, **konstrukto validumas** ir **kriterinis validumas**.

**Turinio validumas.** Dažnai vadinamas loginiu validumu, jis rodo, ar adekvačiai yra parinktas testo uždavinys iš visos jų populiacijos, ar tinkamos testų proporcijos (12, 16, 18). Testo turinį validuoja ekspertai. Kaip ir kiekvienoje ekspertizėje, reikia išspręsti daugybę uždavinių: parinkti kompetentingus ekspertus, suformuoti ekspertų grupę, organizuoti ekspertizę. Specifinis ekspertizės objektas – tai testo turinys. Ekspertai turi įvertinti testo užduočių turinį, dėl to ekspertams pateikiamas užduočių sąrašas. Jeigu konkreti užduotis atitinka specifiką, tai ekspertas vertina ją kaip atitinkančią testo turinį. Priešingu atveju užduotis yra brokuojama. Keliems ekspertams neigiamai įvertinus vieną ir tą pačią užduotį, daroma išvada, kad užduotys neatitinka testo specifikos. Reikia numatyti ekspertų kompetencijos ir sąžiningumo kontrolės būdus, pvz.: į testą įtraukiamos neatitinkančios jo specifikos užduotys.

**Konstrukto validumas** – tai vienas iš psichologinio vertinimo testo validumo tipų – testo tinkamumas įvertinti tokią psichikos sritį, kuri nusakoma abstrakčia teorine sąvoka. Konstrukto validacija siekiama įrodyti, kad sąvoka (konstruktas) gali teoriškai paaiškinti empirinius, testo nustatomus ir individualius skirtumus. Konstruk-

to validumas tikrinamas eksperimentu, testo duomenų palyginimu su kitų, jau apribotų, testų duomenimis, faktinės analizės būdais (12).

Jeigu empiriniai duomenys patvirtina hipotezę, tai kartu patvirtinama ir testo psichologinė koncepcija – testo patikimumas. Kuo įtikinamesnis empirinis patvirtinimas, tuo testo validumas yra reikšmingesnis psichologinės koncepcijos atžvilgiu. Jeigu empiriniai duomenys nepatvirtina iškeltos hipotezės, tai klaida galėjo atsirasti dėl: a) neteisingos teorinės koncepcijos, b) neatitikimo tarp testo ir teorinės koncepcijos, c) klaidų keliant hipotezę.

Konstrukto validumas laikomas patenkinamu, jeigu beveik visos hipotezės patvirtinamos eksperimentu.

**Kriterinis validumas** (arba empirinis validumas) parodo, kaip testo rezultatai atitinka tiriamą savybę, nuspėja jos kitimą. Jis nustatomas pagal tai, kiek testo rezultatai atitinka išorinį kriterijų. Išoriniu kriterijumi gali būti įvairūs nuo validuojamo testo nepriklausomi ir patikimi matuojamo dalyko rodikliai, pvz.: ekspertų atlikti vertinimai, medicininė diagnostika (12).

Validuojant testą, ekspertu dažniausiai būna treneris. Specialūs tyrimai parodė, kad trenerių vertinimai turi labai mažą validumą ir patikimumą. Nedaugelis trenerių gali būti patikimais ekspertais, nes jų vertinimai – tai subjektyvios nuomonės išraiška, kuri remiasi dažniausiai simpatijom arba antipatijom. Treneriui (kaip nespecialistui) sunku įvertinti sportininko psichikos ypatumus, su tuo dažnai negali susitvarkyti ir psichologai.

Kriterinis validumas dažniausiai išreiškiamas koreliacijos koeficientu, rodančiu ryšį tarp kriterijaus ir testo rezultatų.

**Standartizacija** – testo kūrimo etapas – veiksmų, būdų, priemonių, laiduojančių testavimo procedūrų ir rezultatų vertinimo vienodumą, parengimas. Standartizuojant testą parengiama detali instrukcija tiriamiesiems, numatoma užduočių pateikimo tvarka: kiek laiko joms bus skirta, tiriamojo atsakymų registravimo būdas, testavimo rezultatų skaičiavimas ir interpretacija. Vertinimo vienodumą padeda užtikrinti standartinės normos, kurios kiekvienam testui nustatomos empiriškai. Tuo tikslu parenkama didelė reprezentatyvi tiriamųjų imtis, vadinama standartizacijos arba normos imtimi, kurios testavimo rezultatai, apdoroti statistiškai, yra lyginimo etalonas arba atskaitos sistema, pagal kurią vėliau vertinami kiekvieno testuojamojo rezultatai (12, 16, 18).

Dabartiniame psichologiniame vertinime populiari vadinamoji T norma, kuri gaunama, kai vidurkio reikšmė lygi 50, o standartinio nuokrypio – 10 ( $T = 50 + 10z$ ). „z“ – pagrindinis standartinis rodiklis, kuris gaunamas, atlikus pirminių duomenų linijinę transformaciją.

$$z = \frac{x - \bar{x}}{\delta};$$

$x$  – individualus pirminis rezultatas,

$\bar{x}$  – standartizacijos imties vidurkis,

$\delta$  – standartinis nuokrypis.

**Praktiškumas.** Testai yra nebrangūs ir praktiški psichologinės informacijos gavimo būdai. Testų pritaikymas nereikalauja specialaus paruošiamojo darbo, jie ekonomiškai (nereikalingi sudėtingi prietaisai). Tyrimų atlikimui ir testavimo rezultatų apdorojimui reikia nedaug laiko ir nedaug personalo. Tokie testų privalumai leidžia naudoti juos treniruotėse, varžybose ir stovyklose.

**Prognozavimas.** Kiekvienas testas turi sudaryti galimybę prognozuoti. Populiariausi psichodiagnostikos testai turi dideles prognozavimo galimybes įvairiose situacijose ir veiklos rūšyse. Testo vertė išreiškiama koreliacijos koeficientu. Jeigu testų vertės koeficientas lygus 0,20 – 0,50, tai tokius testu galime taikyti praktikoje.

### 3. NRA (NORMUOTŲ RANGŲ ANKETA) METODIKA

Pats objektyviausias asmenybės savybių įvertinimas gaunamas tada, kai ją vertina komandos draugai. Galima teigti, kad komandos partneriai, kurie daugelį metų kartu treniruojami ir dalyvauja varžybose, gali įvertinti partnerio asmenybės savybes žymiai objektyviau negu tai padarytų pats tiriamasis. Žmogus juk yra ne toks, kokį jis pats save išsivaizduoja, o toks, kokį mato aplinkiniai, vertindami jo poelgius ir pasisakymus (1, 2, 3, 6, 9). Suprantama, kad visų komandos narių nuomonės sutapti negali. Vieni gali savo partnerį matyti kaip labai iniciatyvų, ryžtingą, kiti šių savybių nepastebi. Norint padidinti rezultatų patikimumą, siūloma jų apdorojimo procedūra, kuri objektyviai parodo partnerių vieno apie kitą nuomonę (3 pav.).

3 pav. pateikta norminių rangų anketos schema, kur pažymėta sportininkų vardas ir pavardė bei asmenybės savybės, apie kurias norima gauti komandos nuomonę; t. y. kiek tos savybės būdingos kiekvienam sportininkui. Pateiktos schemoje moralinės – psichologinės asmenybės savybės nėra būtinos visais atvejais. Galima keisti jų turinį, formuluotę ir skaičių. Anketa privalo būti labai konkreti, kad būtų galima gauti tą informaciją, kuri reikalinga tuo momentu. Tiksliai tada bus galima priimti teisingus sprendimus tobulinant sportininkų moralines ir psichologines savybes.

Sportininkams privalu garantuoti anketos užpildymo anonimiškumą, t. y. kad niekas nesužinotų, kas iš sportininkų kokią anketą užpildė, tik tada bus gaunami atviri sportininkų atsakymai. Reikia būtinai priminti, kad anketos rezultatai neturės įtakos komplektuojant komandą ir viešai nebus aptariami, kad kiekvieno sportininko rezultatai gali būti pateikti tik jam pačiam, jeigu jis norės sužinoti komandos nuomonę apie savo psichologinius ypatumus. Taip kiekvienas sportininkas galės koreguoti savo elgesį ir santykius su komanda (8, 16, 18).

Visuomeninis aktyvumas
Iniciatyva sporte
Suinteresuotumas mokslu ir kultūra
Suinteresuotumas politiniais įvykiais
Atsakomybė komandai
Atsargus elgesys su sporto inventoriumi
Darbštumas treniruotėse
Pasiaukojimas varžybose
Meilė savo sporto šakai
Ištikimybė klubui
Nepakantumas moralės normų pažeidėjams
Pasiruošęs padėti draugui
Internacionalistas
Buitinis disciplinuotumas
Principų pastovumas
Pagalba draugams
Reikalingumas draugams
Reiklumas sau
Patikimumas varžybose
Išorinė išvaizda
Noras vadovauti
Sportinė savigarba
Vardas, Pavardė

Įvertinkite Jūsų komandos narių išvardintų savybių išraišką pagal 10 – balę sistemą („0“ – savybė nebūdinga; „10“ – maksimali savybės išraiška)

**3 pav. Norminių rangų anketos schema (NRA)**

Atlikus šios anketos tyrimus, mes padarėme išvadą, kad sportininkai labai norėtų sužinoti partnerių nuomonę apie save, apie savo savybes, elgesį. Juos domina rezultatų analizė.

Atliekant tyrimus svarbu, kad sportininkai galėtų laisvai pildyti anketą ir partneriai negalėtų matyti kaip ji pildoma. Vertinimas vyksta taip: 10 balų vertinama tada, jeigu ta savybė yra labai būdinga, 0 – rašomas, kai ta savybė visiškai nebūdinga. Galima išnaudoti visą dešimties balų sistemą, bet tai gali būti tikrai poliariniai vertinimai. Užpildytos anketos gražinamos treneriui ar sporto psichologui.

### **Matematinis – statistinis anketos rezultatų apdorojimas**

Rezultatų apdorojimas vyksta šiais etapais:

- ant atskiro lapo parašoma sportininko pavardė; ten pat, iš kitų anketų įrašomi partnerių ir jo paties vertinimai, (jeigu komandoje buvo 15 žmonių, tai kiekvienas sportininkas gaus 15 įvertinimų, svarbu, kad kiekvienas sportininkas vertintų ir save);
- duomenų patikimumui ir objektyvumui padidinti, reikia iš kiekvienos eilės išbraukti pačius didžiausius ir mažiausius įvertinimus;
- likusius rezultatus sumuojame ir išvedame **vidurkį**, kuris ir parodo komandos nuomonę apie kiekvieno sportininko moralinės psichologinės savybės brandą.

Bendros komandos nuomonės patikimumo tikslinimui reikia išvesti **kvadratinį nuokrypį**, kuris vaizdžiai parodo vertinimų bendrumą. Tokiu būdu, analizuojant sportininkų vertinimus, galima teigti, kuo mažesnis kvadratinis nukrypimas vertinant konkrečią savybę, tuo tas vertinimas yra vieningesnis ir patikimesnis, bet priešingu atveju informacija irgi yra įdomi. Tada kyla klausimas: kodėl vienas ir tas pats sportininkas draugų vertinamas skirtingai? Tai galima paaiškinti tuo, kad komandoje vyrauja netinkamas psichologinis klimatas, kad tas žmogus yra daugelio partnerių atstumtas ir komandos sutelktumas yra žemas.

Apskaičiuotas visos komandos aritmetinis vidurkis ir kvadratinis tų pačių savybių nuokrypis – tai įdomi informacija apie komandą apskritai. Tokia informacija labai vertinga treneriui, nes jeigu kokia nors savybė yra silpnai subrendusi komandoje, tai visa kaltė tenka treneriui. Matyt, treneris kaip pedagogas nesugebėjo sutelkti ko-

mandos, suformuoti tinkamo psichologinio klimato. Be šių paramet-  
rų komandos veikla bus neefektinga.

Anketos rezultatų anonimiškumas suteikia treneriui informacijos  
apie paties moralines – psichologines savybes, vadovavimo stilių,  
santykius su sportininkais. Tiktai mąstantys, kūrybingi treneriai –  
pedagogai nebijos gauti tokią informaciją apie save.

NRA vertė yra ta, kad ją galima, laikui bėgant, panaudoti dar  
kartą. Tada treneris ir komanda gaus informacijos apie atlikto darbo  
efektingumą.

Tokie tyrimų rezultatai gali būti papildyti psichologiniais – pe-  
dagoginiais stebėjimais, t.y. sportininkai stebimi realioje treniruočių,  
varžybų ir buitinėje aplinkoje. Savaiame suprantama, kad treneris  
pastoviai stebi savo auklėtinius ir tai jam artima jo darbe, bet toks  
stebėjimas, nors jis ir suteikia vertingos informacijos, negali būti  
pavadintas moksliniu. Stebėjimas tiktai tada taps psichologiniu –  
pedagoginiu metodu, jeigu iš anksto bus sudaryta stebėjimo sche-  
ma, numatyti parametrai, kuriuos reikia stebėti, bus sukurta para-  
metrų fiksavimo schema.

Žinoma, varžybų metu treneriui nerūpi „psichologiniai memua-  
rai“, tačiau po rungtynių jis gali prisiminti, kas ir kaip žaidė.

Siūlome tokią rungtynių vertinimo schema (17):

**Instrukcija:** įvertinkite savo partnerių savybes pagal 10 balų sis-  
temą (tiriamojo vardas, pavardė) atsakingiausiaiis žaidimo momen-  
tais ir pateikite komentarus:

1. Tikėjimas pergale ..... balai  
Komentarai .....
2. Atsakomybė ..... balai  
Komentarai .....
3. Emocinis pastovumas ..... balai  
Komentarai .....
4. Santykiai su partneriais ..... balai  
Komentarai .....
5. Partnerių santykiai su manimi ..... balai  
Komentarai .....
6. Santykiai su treneriu ..... balai  
Komentarai .....
7. Pasiruošimas dėl komandos atlikti bet kokią darbą aikštelėje  
..... balai  
Komentarai .....



8. Teigiamas moralinis poveikis draugams..... balai  
Komentariai .....
9. Žaidiminė drausmė ..... balai  
Komentariai .....
10. Korektiškas elgesys aikštelėje ..... Balai  
Komentariai .....

**Gal dar kokias nors moralines – psichologines savo partnerio savybes pastebėjote žaidimo eigoje?**

Labai naudinga, jeigu psichologiniai – pedagoginiai stebėjimai būtų papildyti treniruočių ir varžybų vaizdo įrašais, pokalbiais su sportininkais, sporto specialistais.

Norėtume išpėti pradedančius psichologus ir trenerius dėl savarankiško, nekvalifikuoto tyrimo metodų naudojimo. Išvada aiški – kiekvienas nekvalifikuotas darbas atneš tikrai moralinę skriaudą ir pačiam „eksperimentatoriui“ ir sportininkui. Daugeliu atveju, tokie „psichologai – saviveiklininkai“ gali padaryti nepataisomos žalos gaudami neteisingus rezultatus ir pateikdami klaidingas rekomendacijas. Dar blogiau, kai tokie „psichologai“ naudoja savo paviršutiniškas žinias perspektyvių sportininkų atrankoje arba didelio meistriškumo sportininkų ruošime.

## 4. TESTAS T – S (TRENERIS – SPORTININKAS), PAGAL J. CHANINĄ (1980), A. STAMBULOVAŲ (1999)

Trenerio sėkmė dirbant su individualių sporto šakų sportininkais, o ypač su žaidimų komandomis, priklauso nuo to, kaip jis sugeba derinti dalykinius ir asmeninius santykius su savo auklėtiniais. Pasitikėjimas treneriu, jo autoriteto pripažinimas palengvina komandos valdymą, o patiems sportininkas padeda greičiau tobulėti.

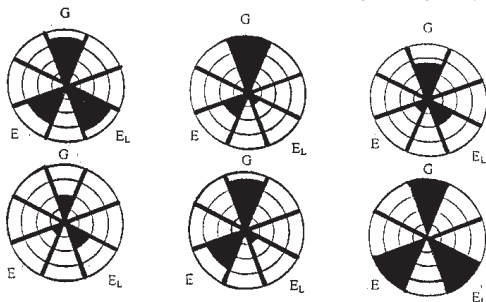
Trenerio darbe būna įvairių netikėtumų, sėkmių ir nesėkmių, atsiranda būtinybė įvertinti santykius su sportininkais, netgi prognozuoti savo kontaktų su komanda raidą. Tokiais atvejais gali padėti testas T – S. Šis testas naudingas tuo, kad operatyviai gali pateikti kokybinę trenerio ir sportininko tarpusavio santykių charakteristiką. Klausimai padeda įvertinti tris parametrus, būdingus trenerio – sportininko santykiams (po 8 klausimus kiekvienam):

1. Gnostinis (G) – trenerio kaip specialisto kompetencija, jo profesionalumo lygis (1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22).

2. Emocinis (E) – neformalus trenerio ir sportininko santykiai, dėmesys, jo asmenybės įvertinimas (2, 5, 8, 11, 14, 17, 20).

3. Elgesio (E<sub>L</sub>) – trenerio elgesys ir bendravimas su auklėtiniais (sportininkų požiūriu) (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24).

Kiekvienas skalės klausimas, sutampantis su „rakto“ klausimais vertinamas 1 balu. Bendras rodiklis, kuris yra diapazone nuo 0 iki 24 (nuo 0 iki 8) kiekvienam parametrai, gaunamas sumuojant klausimus sutampančius su „raktu“. Kuo didesnis bendras skalės arba atskiro komponento rodiklis, tuo trenerio ir sportininko santykiai yra geresni (4 pav.).



4 pav. Trenerio ir sportininko santykiai (pavyzdys) G – gnostiniai,  
E – emociniai, E<sub>L</sub> – elgesio (J. Chaninas)

## Testo T – S klausimai

Instrukcija. Įdėmiai perskaitykite pateiktus teiginius. Jeigu manote, kad jie teisingi ir atitinka Jūsų santykius su treneriu pabraukite „taip“, jeigu neteisingi, pabraukite „ne“.

1. Treneris moka tiksliai numatyti savo auklėtinių rezultatus	Taip	Ne
2. Man sunku sutarti su treneriu	Taip	Ne
3. Treneris – sąžiningas žmogus	Taip	Ne
4. Treneris puikiai paruošia mane	Taip	Ne
5. Treneriui labai trūksta jautrumo	Taip	Ne
6. Trenerio žodis man – įsakymas	Taip	Ne
7. Treneris kruopščiai planuoja su manimi treniruotes	Taip	Ne
8. Aš patenkintas treneriu	Taip	Ne
9. Treneris nepakankamai reiklus man	Taip	Ne
10. Treneris visada gali duoti protingą patarimą	Taip	Ne
11. Aš pasitikiu treneriu	Taip	Ne
12. Trenerio įvertinimas man labai svarbus	Taip	Ne
13. Treneris treniruoja šabloniškai	Taip	Ne
14. Dirbti su treneriu vienas malonumas	Taip	Ne
15. Treneris man skiria mažai dėmesio	Taip	Ne
16. Treneris neįvertina mano individualių ypatumų	Taip	Ne
17. Treneris neįaučia mano nuotaikos	Taip	Ne
18. Treneris visada išklauso mano nuomonės	Taip	Ne
19. Aš neabejoju, kad treneris naudoja tinkamus treniruočių metodus ir priemones	Taip	Ne
20. Aš niekada nesidalinu su treneriu savo slaptomis mintimis	Taip	Ne
21. Treneris baudžia mane už mažiausią pražangą	Taip	Ne
22. Treneris gerai žino mano stiprias ir silpnas puses	Taip	Ne
23. Aš norėčiau tapti panašiu į trenerį	Taip	Ne
24. Pas mus su treneriu tik dalykiniai santykiai	Taip	Ne

## 5. H. AIZENKO TESTAS

H. Aizenko testas padeda nustatyti žmogaus temperamentą, remiantis žmogaus santykiu su aplinka ir nervų sistemos gebėjimu reaguoti į dirgiklius, be to, introversijos (nuostata į save) ir ekstrasversijos (nuostata į aplinką, į žmones) „psichotipus“.

Į H. Aizenko testo klausimus atsakome greitai – „taip“ arba „ne“.

### Klausimai

1. Ar dažnai trokštate naujų išpūdžių, kurie jus išjudintų ?
2. Ar dažnai jus apima toks jausmas, kai kažko norite, bet nežinote ko?
3. Jūs iš tų žmonių, kurie neieško „žodžio kišenėje“?
4. Ar dažnai jaučiatės laimingas, o kartais nelaimingas, nors tam nėra rimtų priežasčių?
5. Ar sugebate „išjudinti“ gana nuobodžią kompaniją?
6. Ar visada vaikystėje greitai atlikdavote tai, ką jums įsakydavo?
7. Ar dažnai jūsų nuotaika tampa bloga arba pakilia?
8. Kai jūs susipykstate, manote, kad geriau patylėti, tikėdamiesi, kad viskas praeis savaime?
9. Ar dažnai pasiduodate nuotaikų kaitai?
10. Ar jums patinka būti tarp žmonių?
11. Ar jus dažnai vargina nemiga dėl nerimo?
12. Jūs kartais užsispyręs žmogus?
13. Jūs nerūpestingas žmogus?
14. Ar dažnai jums geros mintys ateina per vėlai?
15. Manote, kad dirbti vienam geriau?
16. Ar dažnai jaučiatės apatiškas ir pavargęs, nors tam nėra rimtų priežasčių?
17. Iš prigimties jūs judrus, guvus žmogus?
18. Ar kartais juokiatės iš nepadorių pokštų?
19. Ar dažnai jums kas nors nusibosta, kad jaučiatės „sotus iki kaklo“?
20. Jums dažnai nusibosta kita apranga, išskyrus kasdieninę?
21. Ar dažnai jūsų mintys nukrypsta, kai bandote nukreipti savo dėmesį į ką nors?

22. Ar gebate savo mintis išreikšti žodžiais?
23. Ar dažnai svajojate?
24. Jūs prietaringas žmogus?
25. Ar patinka jums balandžio 1 d. pajuokavimai?
26. Ar dažnai galvojate apie savo darbą?
27. Ar mėgstate skaniai pavalgyti?
28. Jums reikalingas draugiškas žmogus, kai jūs susierzinęs, kad galėtumėte su juo pasikalbėti?
29. Ar labai nemalonu pasiskolinti pinigų ar ką nors parduoti, jeigu jums reikia pinigų?
30. Jūs kartais giriatės?
31. Jūs save laikote jautriu ir lengvai užsiplieskiančiu žmogumi?
32. Geriau liktumėt namuose vienas, negu eitumėte į vakarėlį, kur nuobodi draugija?
33. Ar būnate kartais neramus ir negalite išbūti vienoje vietoje?
34. Jūs linkęs kruopščiai planuoti savo darbus anksčiau negu to reikia?
35. Ar jums dažnai sukasi galva?
36. Ar visada atsakote į laiškus, juos perskaitęs?
37. Atliekate darbus geriau, kai mąstote savarankiškai, ar pasitaręs su kitais?
38. Ar jums pasitaiko kvėpavimo sutrikimų, nors nedirbote sunkaus darbo?
39. Jūs tas žmogus, kurio nejaudina tai, kad viskas turėtų būti taip, kaip reikia?
40. Jūs nervingas žmogus?
41. Jūs daugiau planuojate, negu veikiate?
42. Ar jūs atidedate rytdienai tai, ką turėjote padaryti šiandien?
43. Ar jūs nervinatės tokiose vietose: tunelis, liftas, autobusas?
44. Prieš susipažindamas jūs pirmas parodote iniciatyvą?
45. Jus vargina galvos skausmas?
46. Jūs manote, kad viskas savaime susitvarkys?
47. Jus kankina nemiga?
48. Ar jūs melavote kada nors gyvenime?
49. Ar kartais sakote tai, kas ateina į galvą?
50. Ar ilgai jūs išgyvenate po kivirčo?
51. Jūs uždaras žmogus su visais, išskyrus draugus?
52. Ar dažnai jūs susiduriate su nemalonumais?

53. Ar mėgstate pasakoti įdomias istorijas draugams?
54. Ar manote, kad daugiau išlošite negu pralošite?
55. Ar dažnai jaučiatės nejaukiai tarp žmonių, kurių padėtis yra aukštesnė?
56. Jeigu aplinkybės susiklosto prieš jus, manote, kad reikia kažko griebtis?
57. Ar dažnai jaučiate maudulį prieš svarbų darbą?

H. Aizenko testas vertingas tuo, kad leidžia nustatyti sportininkų neurozines tendencijas (13, 14).

Klausimyno kodas (Nr. ir atsakymai „taip“)

Ekstraversija: 1, 3, 10, 14, 17, 22, 25, 28, 30, 33, 39, 44, 53, 56.

Introversija: 5, 8, 13, 15, 23, 26, 29, 31, 32, 34, 37, 41, 46, 51.

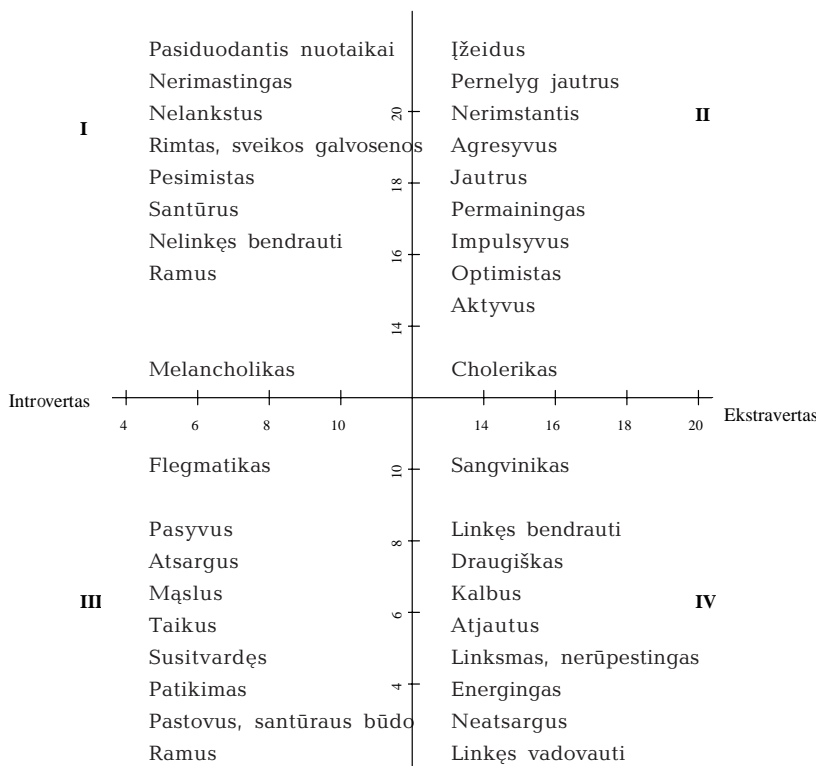
Neurotizmas: 2, 4, 7, 9, 11, 16, 19, 20, 21, 38, 40, 45, 48, 49, 55.

Melas: 6, 12, 18 – „ne“, 24, 27 – „ne“, 35, 36, 42 – „ne“, 43, 48 – „ne“, 50, 52, 54 – „ne“, 57 – „ne“.

Vertinga ypatybė yra ryški, jeigu ekstraversijos, introversijos ir nervų sistemos jautrumo skalėje yra 8 teigiami atsakymai, labai ryški – 11 „taip“. Ryškus melas – 7 „ne“ ir labai melagingi atsakymai – 10 „ne“.

Jeigu sąžiningai atsakėte į klausimus iš pirmųjų dviejų skaičių galima nustatyti temperamentą (5 pav.). Raskite paveikslėlyje gautus skaičius ir nuo jų nubrėžkite linijas – sužinosite savo temperamentą. Pirmame sektoriuje – melancholikai, antrame – cholerikai, trečiame – flegmatikai, ketvirtame – sangvinikai.

## N E P A S T O V U S



## P A S T O V U S

5 pav. Temperamentas ir „psichotipai“ (pagal H. Aizenką)

## 6. KOMPLEKSINIS DĖMESIO TESTAS (KDT)

Dėmesys – tai individo veiklos sutelkimas tam tikru momentu, ties koku nors realiu ar idealiu objektu (daiktu, įvykiu, vaizdu, samprotavimu) (12). Paprasčiausias ir genetiškai pradinis yra nevalingas dėmesys. Jis yra pasyvus, jį sukeltantys įvykiai nesusiję su žmogaus veiklos tikslu. Fiziologinė šios rūšies dėmesio apraiška yra orientacija. Kai individo veikla remiasi sąmoningais ketinimais ir kai veiklai atlikti reikia valios pastangų – dėmesys yra valingas. Toks dėmesys yra aktyvus ir formuojasi žmogaus veikloje. Eksperimentiniais tyrimais nustatyta šios dėmesio ypatybės: selektyvumas, apimtis, pastovumas ir perkėlimas. Selektvumas – tai gebėjimas susitelkti ir suvokti tą informaciją, kuri yra susijusi su sąmoningu tikslu. Vienu metu suvokiamų objektų kiekis laikomas dėmesio apimtimi. Dėmesio perkėlimas ir pastovumas parodo pažintinių ir vykdomųjų veiksmų dinamiką laiko atžvilgiu. Dėmesys atlieka vidinės kontrolės funkciją – nustato, kaip ir kiek proto veiksmai atitinka jų atlikimo programas. Šios kontrolės plėtojimas gerina bet kokios veiklos rezultatus, daro veiklą nuoseklesnę, padeda įveikti kai kuriuos dėmesio trūkumus (12).

Žmogaus gebėjimas sukcentruoti dėmesį parodo jo gerą psichinį mobilumą ir valios savireguliaciją. Sukauptas dėmesys padeda sportininkui reaguoti į reikiamus objektus, veiksmus, mintis ir pan.

Pateikiame kompleksinį dėmesio testą (KDT), kuriame dominuoja visos šios savybės: dėmesio koncentracija, perkėlimas, paskirstymas ir pastovumas (6 pav.).

Tai Šultje – Gorbovo bandymų modifikacija. Popieriaus lape nupiešiami 25 kvadratai, kurie padalinami į trikampius. Kiekvieno kvadrato kairiajame krašte iš eilės surašomi skaičiai nuo 1 iki 25. Kvadrato apatiniame dešiniajame kampe surašomi skaičiai nuo 1 iki 25, tiktai ne iš eilės. Šie skaičiai turi būti du kartus didesni.

Šios metodo pranašumas yra tas, kad treneriui nereikia turėti specialių anketų, nes šiuo atveju sportininkams duodamas paprastas popieriaus lapas.



1	2	3	4	5
9	14	21	17	5
6	7	8	9	10
18	3	23	11	2
11	12	13	14	15
6	10	13	8	19
16	17	18	19	20
15	22	1	24	16
21	22	23	24	25
4	25	12	20	7

**6 pav. Kompleksinis dėmesio testas (KDT)**

Sportininkai gauna tokią instrukciją:

„Prieš Jus guli baltas popieriaus lapas, kuriame užrašykite savo vardą ir pavardę, datą, eksperimento laiką ir lentelės numerį. Padėta prieš Jus lentelė — užversta. Po komandos „pradedam“, būtina atversti lentelę ir kuo greičiau surasti skaičius nuo 1 iki 25 pažymėtus apatiniame dešiniajame kvadrato kampe. Popieriaus lape turite pažymėti kvadrato numerį, kuriame suradote skaičių. Tokiu būdu surastą skaičių „1“ Jūs suradote kvadrato „18“, o skaičių „2“ — kvadrato „10“, o skaičių „3“ — kvadrato „7“, tai savo lape ir pažymėkite, atitinkamai : 18, 10, 7 ir t.t. Suradę paskutinį skaičių — 25, sakykite — „STOP!“.

Eksperimentatorius fiksuoja laiką, kurį sportininkas sugaišo 25 skaičių paieškai. Šis laikas ir bus dėmesio koncentracijos, paskirstymo ir perkėlimo integralinis rodiklis.

Daugkartiniam sportininkų testavimui reikia nubraižyti 8 — 10 lentelių su skirtingu ieškomų skaičių paskirstymu, taip sportininkai negalės priprasti prie skaičių paskirstymo.

Atsižvelgiant į treniruočių ir varžybų trukmę, daugelyje sporto šakų iškyla dar viena dėmesio ypatybė — tai dėmesio pastovumas arba ištvermė, t.y. gebėjimas kontroliuoti pasitelkus dėmesį atskirus sporto veiklos momentus fizinio ir nervinio nuovargio metu.

Jeigu sportininkas ieškodamas skaičių sugaišta mažiausiai laiko 4 — 5 grupėje, tai parodo lėtą jo psichinį darbingumą, o sportininko psichinis nusiteikimas turi vykti greičiau.

Gali kilti klausimas: kas yra psichinė ištvermė? Tai didelės psichinių funkcijų būklės išsaugojimas veikiant augančiam nuovargiui, todėl kiekviena iš kontroliuojamų psichinių ypatybių labai svarbi, kai yra veikiama intensyvių krūvių.

Svarbu ir tai, kaip greitai psichinė sportininko ypatybė gebės grįžti į pradinę būklę, t.y. ar sportininkas psichiškai yra pasiruošęs treniruotei. Treneris tai turi žinoti, nuo to priklauso krūvių dozavimas.

Šiuolaikinis sportininko psichinės būklės atsistatymo prieš fizinį nuovargį įvertinimas — tai neįkainojama pagalba treneriui, kai individualizuojamas darbas su sportininkais.

## 7. TEPING – TESTAS – 1

*Teping* testas skirtas bendram aukštos nervinės veiklos įvertinimui. Aukštoji nervinė veikla – tai galvos smegenų didžiųjų pusru-tulių veikla, kuri laikoma fiziologiniu psichinės veiklos pagrindu. Aukštąją nervinę veiklą lemia pagrindinių nervinių procesų – jau-dinimo ir slopinimo – pasiskirstymas smegenų masėje ir tų procesų faziškumas (12).

*Teping* – testo – 1 esmė ta, kad tiriamasis ne tiktai atlieka užduotį greitu tempu, bet ir reguliuoja jį. *Teping* – testo – 1 blan-kas atrodo taip: 12 kvadratų horizontaliai pasiskirstę dviem eilėm (7 pav.).

Popieriaus lape dešinėje pusėje tiriamasis parašo savo vardą, pavardę, datą, eksperimento laiką. Po komandos „pradedam“, tiri-amasis pieštuku maksimaliu greičiu turi tuksenti langelyje Nr. 1, stengdamasis nepataikyti į tuos pačius taškus, nes pagal paliktus pieštuko taškus bus apskaičiuojamas rezultatas. Po komandos „op“, kuri duodama kas aštuonias sekundes, tiriamasis turi pereiti į kitą langelį ir vėl labai greitai tuksenti ir t. t. Baigęs darbą viršutiniuose langeliuose, tiriamasis pereina prie apatinių. Eksperimentui pasibai-gus, t.y. po minutės, treneris suskaičiuoja taškų kiekį kiekviename kvadrato. Pagal tai, kiek kiekviename kvadrato sportininkas paliko taškų, galima spręsti apie maksimalų judesių tempą. Sportininko gebėjimas išlaikyti maksimalų tempą paskutiniuose langeliuose pa-rodą gerą jo psichinę išsvermę.

Jeigu sportininkas labai tiksliai sugeba sumažinti tempą du kar-tus, tuo jis geriau jaučia judesio tempą ir geba jį valdyti. Kuo ma-žiau skiriasi judesio tempo rodikliai lyginiuose kvadratuose (jau sulėtėjus), tuo stabilesnė sportininko savireguliacija kylančiam psi-chiniam nuovargiui. Taigi sportininkas su stipria nervų sistema\* sugebės ilgiau išlaikyti judesių tempą ir atvirkščiai (12).

---

\* Nervų sistemos stiprumas – viena pirminių nervų sistemos savybių – galvos smegenų žievės ląstelių darbingumo riba. Jis rodo, kiek tos ląstelės gali atlikti arba labai stiprų, arba labai ilgą nors ir nestiprų, jaudinimą. Nervų sistemos stiprumą rodo ir analizatorių jautrumas: silpnesnė nervų sistema yra jautresnė, t. y. ji gali reaguoti į labai mažo intensyvumo stimulus. Tuo ši sistema yra pranašesnė už stiprią.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

**7 pav. Teping – testas – 1 (t – t – 1)**

## 8. SAVIJAUTOS KONTROLĖ

Savijauta – tai fiziologinių ir psichinių veiksnių nulemtos vidinės būsenos pojūtis. Gali būti nusakoma apibendrintai (gera, bloga savijauta, negalavimas ir kt.) arba nurodant tam tikrus organus, sistemas, funkcinius išgyvenimus (nemalonūs pojūčiai įvairiose kūno dalyse, sunku atlikti tam tikrus judesius ir pažinimo aktus) (12).

Svarbus sportininkų bendro fizinio pasiruošimo rodiklis yra jo savijauta. Pastaruoju metu sporto praktikoje savistabos metodas tampa labai populiarus. Anksčiau šis metodas buvo neįvertinamas, išmestas iš praktikos kaip nemoksliškas, nes jam trūko kiekybinio įvertinimo. Dabar šis metodas plačiai taikomas įvairių šalių sporto psichologų darbe: nuo sportininkų savijautos įvertinimo iki įvairių socialinių faktorių įtakos sporto rezultatui.

Čia mes pateiksime plačiai taikomą (nors tarp sportininkų ji nėra populiori) savijautos, aktyvumo, nuotaikos savęs įvertinimo metodiką (SAN). Patartina, kad šią metodiką atliktų kvalifikuotas psichologas.

Savęs įvertinimas, suprantama, labai svarbus, todėl siūlome greitą ir kiekvienam sportininkui prieinamą savęs įvertinimo metodą. Sportininkas įvertina tokius parametrus, susijusius su gebėjimu įveikti didelius krūvius, pagal penkių balų sistemą: apetitas, miegas, noras treniruotis. Sportininkui siūloma kiekvieną dieną tuo pačiu laiku įrašyti savo dienoraštyje minėtus parametrus. Kokia šios metodikos esmė. Pirma, tai paprasta ir labai artima sportininkui, ji duoda tam tikrą informaciją savistabai; antra, pajutęs suinteresuotumą sportininkas neformaliai žiūri ir į sudėtingesnes metodikas. Tokie subjektyvūs metodai padeda sportininkui ir treneriui įvertinti juos dominančius faktorius, formuoja gebėjimus tiksliai įvertinti savo būklę.

Kada ir kokia seka turi būti naudojami psichinių krūvių „pernešimo“ įvertinimo metodai?

Pirma, patiksliname, kad psichinių krūvių „pernešimas“ gali būti fiksuojamas kiekvienoje treniruotėje arba varžybose tam tikram treniruočių ciklui. Trenerius daugiau domina sportininkų atsistatymo būklė prieš kiekvieną treniruotę.

Šios metodo naudojimo procedūra tokia: sportininkas arba grupė sportininkų kairiajame lapo kampe parašo savo vardą, pavardę, tyrimo laiką. Po to atskirose grafose rašo „miegas“, „apetitas“, „noras treniruotis“ ir įvertina šių parametrų būklę pagal penkių balų sistemą.

Jeigu miegas buvo kietas – sportininkas rašo 5 balus, jeigu

geras – 4, patenkinamas – 3, blogas – 2, o jeigu buvo nemiga – 1. Analogiškai vertinami apetitas ir noras treniruotis. Užrašius šiuos rezultatus, fiksuojamas pulsas sėdint (per 15 sek.). Vėliau sportininkas atlieka KDT ir užsirašo laiką. Po šio testo sportininkas atlieka *teping – testą – 1*.

Kompleksinį testavimą naudinga atlikti specialiose pasiruošimo stovyklose, kurių tikslas – dideli fiziniai ir psichiniai krūviai. Rekomenduojama patikrinti komandą 2–3 kartus: stovyklos pradžioje, po atsakingų pasiruošimo etapų. Likusiomis dienomis patartina kontroliuoti tik tai tuos sportininkus, kurie nesugebėjo adaptuotis prie esamų krūvių. Tokiais momentais svarią pagalbą gali suteikti komandos gydytojas, žinantis sportininkų sveikatos būklę ir patys sportininkai, jeigu jie gerai įsisavino savistabos metodą. Sportininkai privalo fiksuoti miego, apetito, noro treniruotis parametrus kiekvieną rytą ir informuoti trenerį, jeigu nors vienas iš šių rodiklių pablogėja.

Psichinių sportininko funkcijų dinamika, palyginta su treniruotųjų, varžybų krūviais ir sporto rezultatais, padės treneriui ateityje planuoti individualų sportininko krūvį ir analizuoti jo psichinę būklę.

Šie testai, kurie yra prieinami ir psichologams, ir treneriams, pateiks informatyvios medžiagos ne tik tai apie sportininkų psichinę būklę, bet kartu padės tirti jų būsenas prieš startus, taip pat kontroliuos jų emocinį susijaudinimą, padės atrenkant jaunas, perspektyvius sportininkus.

## 9. SPORTININKO EMOCINĖS BŪKLĖS KONTROLĖ (SEB)

Emocijos – tai žmogaus tiesioginis šališkas aplinkos reiškinių išgyvenimas. Kylant emocijoms, pakinta kvėpavimo, virškinimo organų, širdies ir kraujagyslių sistemos, vidaus sekrecijų liaukų, lygiųjų ir griaučių raumenų veikla (12).

Dauguma sportininkų, trenerių teigėdavo, kad rami sportininko būklė prieš startą, tai jo sėkmingo pasirodymo varžybose psichologinė sąlyga. Šiuo metu tokia nuomonė dar tebeegzistuoja. Didelio meistriškumo sportininkai mano, kad priešstartinis jaudinimasis kuria nepalankias sąlygas sėkmingai varžybų veiklai, todėl jie daug dėmesio skiria savarankiškiems savireguliacijos metodams, kurie dažnai nepasiteisina, bet atima iš sportininkų daugiau jėgų ir energijos, negu pats priešstartinis jaudinimasis. Kyla klausimas – ar reikalingas nusiramimas. Galbūt priešstartinė ramybė, kuri visada buvo laikoma sportininkų jėgos, pasitikėjimo, sėkmingų startų garantu, nepadeda siekti didelių sporto rezultatų, o atvirkščiai – sumažina jų galimybes.

Šis klausimas yra labai aktualus ne tik sporto teoretikams, sporto psychologams, bet ir treneriams – praktikams. Jiems svarbu – kaip nuteikti sportininkus būsiamiems startams arba prieš pat varžybas, ar nuraminti juos, ar kelti emocinį tonusą.

Ši problema, kaip matome, yra labai svarbi, tačiau negali būti sprendžiama priimant standartinius sprendimus. Pirma, ką galima konstatuoti: tam tikras priešstartinis jaudulys nebūtinai yra žalingas sportininkui. Daugeliu atvejų tokia sportininko būklė padeda jam sėkmingai realizuoti savo potencines galimybes. Emocinis jaudulys, kada jis vyksta teigiamos emocinės būklės fone, paruošia sportininko organizmą efektyviai veiklai ekstremaliomis sąlygomis. Sporto psichologų tyrimai byloja apie tai, kad didelis priešstartinis jaudinimasis, jeigu jis sportininko kontroliuojamas, padidina analizatorių ciklą, judesio reakcijų greitį, gebėjimo jautrumą, adrenalino išsiskyrimą (tai svarbiausias intensyvios fizinės veiklos „kuras“ (22, 23, 24).

Sportininkai ir treneriai turėtų suvokti tai, kad tam tikras priešstartinis jaudulys, kuris gali prasidėti prieš kelias dienas, neturėtų sukelti sumaišties. Svarbu, kad šis jaudinimasis nemaišytų sportininkui kontroliuoti savo dėmesio, savo minčių ir jausmų, t.y. šis procesas turėtų vykti kartu su „kovine būsena“. Būtent šia kryptimi

turėtų būti nukreiptos ir pačio sportininko pastangos. Trenerių ir sportininkų patirtis aiškiai rodo, kad kova su priešstartiniu jauduliu atima iš sportininko daug jėgų ir energijos. Kai sportininkas pamato, kad negali atsispirti įkyrioms mintims, jis pradeda dar labiau jaudintis, pyktis su savimi ir pan. Savaimė suprantama, kad tokia sportininko būklė jam yra žalinga.

Daugelis sportininkų dažnai galvoja apie būsimas varžybas, analizuoja savo veiksmus įteigdami sau, jog tai daro todėl, kad geriau pasirengtų varžyboms. Jie pergalvoja visas būsimų startų detales, galimas situacijas, taktinius sprendimus. Tokia minčių eiga, rami situacijos analizė, apmąstymai su treneriu padeda sportininkui tapti savo emocijų šeimininku.

Tokiu būdu treneriams ir sportininkams, kurie susirūpina netinkama priešstartine būkle, siūlome tokį devizą: „Nesistenkite užgniaužti emocinio susijaudinimo, o nukreipkite jį reikiama „kovinės būsenos vaga““. Reikia nepamiršti, kad sportininkas privalo vykdyti psichologinę savireguliaciją ir valdyti savo emocijas, mintis, dėmesį.

Kokie kriterijai ir kokie metodai gali suteikti treneriui ir sportininkui informacijos apie emocinę būklę, kada ji yra optimali, kada nepakankama.

Metodų diapazonas yra platus ir priklauso nuo mokslinio – metodinio ir materialinio aprūpinimo galimybių. Emocinio susijaudinimo registracijos metodai gali būti patys paprasčiausi (pvz.: pulso registracija) ir sudėtingi – tai encefalografiniai ir endokrinologiniai tyrimai. Atsižvelgdami į mūsų metodinių rekomendacijų kryptį, pateiksime pačius paprasčiausius tyrimo metodus.

Kokią informaciją apie priešstartinių būklių dinamiką gali suteikti sportininkui pulsometrija. Pulso registracija – tai būtinas sportininko savistabos metodas. Tai labai svarbu tais atvejais, kada sportininkas negali būti aprūpintas kvalifikuota medicinine kontrole. Pulso kontrolė gali būti atliekama pagal tokią schemą.

Kiekvieną rytą po miego ir vakare prieš miegą sportininkas privalo fiksuoti savo pulsą. Tai atliekama labai paprastai, apčiuopiant pirštais ant rankos pulsą ir užfiksuoti dūžių skaičių per 15 sek., po to, padauginus iš 4 gauti vidutinį dūžių skaičių per minutę. Svarbu, kad matavimai vyktų esant vienodai sportininko padėčiai (gulint, sėdint, stovint).

Savikontrolė padeda sportininkui pastebėti pulso dažnio kaitą artėjant varžyboms. Kaip jau minėjome, gauta informacija apie emo-



cinio susijaudinimo padidėjimą neturi gąsdinti sportininko, t.y. tokia jo būklė yra normali, o daugeliu atvejų gali atlikti teigiamą vaidmenį varžybose.

Optimali priešstartinio emocinio susijaudinimo dinamika yra tada, kada sportininkas šį susijaudinimą patiria prieš startą, kas padeda išsaugoti psichinę – nervinę energiją.

Jeigu didelis emocinis susijaudinimas būna per anksti, reikia naudoti atitinkamus sportininko psichinės būklės reguliacijos ir kontrolės metodus.

## 10. NEBAIGTŲ SAKINIŲ TESTAS (NST)

Tiriamiesiems diktuojama sakinių pradžia ir skiriama 15 sek. jų užbaigimui. Po to, vertinama sakinių prasmė. Siūlome sportininkams šiuos sakinius:

1. Galvoju, kad mano tėvas retai .....
2. Jeigu visi komandos draugai prieš mane, tai .....
3. Aš visada norėjau .....
4. Ateitis sporte man atrodo .....
5. Mano treneris .....
6. Jeigu aš teisingai treniruočiausi .....
7. Aš treniruojuosi daug, bet .....
8. Kada aš pirmą kartą pagalvojau apie sportą .....
9. Kai aš pamatau sportininką .....
10. Kai aš pamatau sportininkę .....
11. Kada lauki sporto pergalės .....
12. Teisėjai sporte visada .....
13. Sąžininga pergalė sporte .....
14. Myliu savo motiną, bet .....
15. Padaryčiau viską, kad užmirščiau .....
16. Kai man sekasi, mano draugai .....
17. Jeigu sporte milžiniški sunkumai .....
18. Mano komandos sėkmė .....
19. Mano asmeninė sėkmė varžybose .....
20. Kada būtina rizikuoti .....
21. Jeigu aš labai pavargstu varžybų metu .....
22. Sporto pasiekimai – tai .....
23. Jeigu varžybose stiprus priešininkas .....
24. Jeigu yra laisvo laiko .....
25. Nedaug kas žino, jeigu aš bijau .....
26. Susipykus su komandos draugais .....

27. Nemėgstu žmonių, kurie .....
28. Kartais mano krūtinėje prabunda .....
29. Mano santykiai su draugais .....
30. Mano didžiausias klaida buvo .....

Testo rezultatai vertinami taip: pagal užbaigtus sakinius žiūrima, kokie tiriamojo santykiai su tėvu, motina, sporto komandos draugais, su komanda, pačiu savimi, kokios jo vertybinės orientacijos (VO), koks požiūris į praeitį, ateitį, sunkumus sporte.

Galime gauti daug vertingos informacijos apie sporto motyvus, asmenybės emocinę – valios sferą, agresyvumą, pyktį, apie galimus sveikatos, psichologinius nukrypimus.

## APIBENDRINIMAS

Metodikų įsisavinimas, individualių asmenybės ypatumų ir bruožų tyrimai padeda tobulinti mokomąjį procesą bei sportininkų auklėjimą. Visapusiška psichologinė informacija sudaro galimybę surasti pačias optimaliausias pedagoginio poveikio kryptis. Teisinga informacija leidžia prognozuoti komandų sėkmes ir nesėkmes treniruotėse bei varžybose, objektyviai vertinti jų psichologinį klimatą, numatyti psichologinio nesuderinamumo atvejus (17).

Psichologiniai tyrimai (ypač individualizuojant juos) nustatydami pedagoginio treniruočių proceso trūkumus, psichologinio pasiruošimo nepakankamumą, turi neapsakomai dideles galimybes ir perspektyvą. Tokiu būdu, sporto psichologas, treneris, sportininkas gali matyti profesionalių fizinių ypatybių dinamiką ir numatyti tolesnę jų raidą, taip pat pateikti treniruojamojo poveikio būdus ir priemones, įvertinti treniruočių efektyvumą, atsižvelgiant į individualias sportininkų ypatybes.

Kuriant naujas, tobulinant bei modifikuojant jau žinomas psichologinio įvertinimo metodikas ir jas naudojant sporto praktikoje, reikia būti labai atsargiems interpretuojant gautus rezultatus. Testavimo klaidų gali būti daug, būtent: eksperimentatoriaus klaidos, nestandartiniai prietaisai, atsitiktinės tiriamojo klaidos, jo funkcinė būklė, požiūris į tyrimą (negatyvus). Atsižvelgiant į tai, nepatartina daryti kategoriškų išvadų ir apibendrinimų.

Reikšmingi ir svarbūs tyrimai bus tada, jeigu mes suderinsime psichologinius tyrimus su gerai organizuotu sporto veiklos stebėjimu, pokalbiais, realios sportininko veiklos dokumentų analize. Toks tyrimų būdas suteikia psichodiagnostikos medžiagai daug objektyvumo, patikslina ginčytinus klausimus, t.y. kiekybinę rezultatų analizę turi būti papildoma kokybine psichologine analize.

Reikia nepamiršti ir tiriamojo psichologinių nuostatų, veiklos motyvų, treniruotumo būklės, sportininko formos, atsakingų varžybų įtakos, sėkmingų ir nesėkmingų startų, santykių su treneriu, su grupe.

Suprantama, kad praktinio darbo patirtis ruošiant sportininkus varžyboms yra labai gera trenerio psichologinio pasiruošimo mokykla. Šio praktinio proceso patirtis gali būti pagreitinta, jeigu treneris išvengs eilės „augimo klaidų“ kaip auklėtojas ir psichologas, jeigu jis suras laiko ir sieks tobulinti ne tiktai praktinį, bet ir mokslinį – metodinį potencialą.

Treneris turi atsiminti, kad sportininko fiziniai duomenys ir jo pastangos neduos norimo rezultato, jeigu pasiruošimo etape nebus atsižvelgta į individualias sportininko psichologines ypatybes ir sportininko valios savybes. Tikslai tobulinant šias asmenybės savybes galima atlikti specialų sportininko psichologinį ruošimą, būtent: tobulinti reakcijų greitį, operatyvinį mąstymą, dėmesį, judesių koordinaciją, sugebėjimus, psichologinių būklių savireguliaciją.

Pagrindinis mūsų metodinių rekomendacijų uždavinys – supažindinti sportininkus, trenerius su tais psichologinės kontrolės metodais, kuriuos jie gali panaudoti savarankiškai. Tam tikslui, kai kuriuos psichologinius metodus, kurie tiria sportininkų pagrindines savybes ir funkcijas, mes modifikavome. Tokia modifikacija nesumenkina gautų rezultatų kokybės, o tiksliai padeda gauti būtinus duomenis apie krūvių ypatumus treniruotėse ir varžybose, apie auklėjamąjį darbą, apie emocinę būklę priešstartinėje aplinkoje apie psichiką reguliuojančią treniruotės įtaką.

Mes tikimės, kad šių metodų įsisavinimas ir praktinė nauda padės sportininkams, treneriams ir visiems besidomintiems sportu praplėsti savo sporto psichologijos žinias. Tokios žinios suras savo pritaikymo nišą, ruošiant didelio meistriškumo komandas. Apie tai mums primena sparnuoti Getės žodžiai: „gamta be galo kuria naujas formas ir tai, kas egzistuoja dabar, niekada neegzistavo anksčiau, o kas buvo, niekada negrįš“.

## LITERATŪRA

1. Bandura A. Elgesio teorija ir žmogaus modeliai // *Psichologija. Mokslo darbai.* – 1997. – Nr. 16.
2. Barkauskaitė M. *Mokinių tarpusavio santykiai.* – Kaunas, 1979.
3. Grooks R., Stein J. *Psychology Science, Behavior and Life.* – New – York, 1988.
4. Jovaiša L. *Asmenybė ir profesija.* – Kaunas, 1981.
5. Jurevičiūtė E., Kasiulis J., Račkauskaitė D. *Psichologinės metodikos sportininko asmenybei įvertinti (Metodinės rekomendacijos).* – V.: RSMK, 1986.
6. Keth D., Nevstrom J. *Human Behavior and Work.* – New-York, 1993.
7. Krukovskis J., Penkauskas A. *Grupių, kolektyvų ir tarpusavio santykių psichologiniai klausimai (Mokymo priemonė).* – Vilnius, 1979.
8. Meidus L. *Psichinės būsenos diagnostika ir reguliavimas varžybose: TOK solidarumas. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, konferencijos medžiaga.* – Vilnius, 1994.
9. Meidus L. *Sporto psichologijos uždaviniai (Metodinė priemonė).* – Vilnius: VPU, 1994.
10. Meidus L., Pečiūra J. *Psichologiniai tyrimų metodai sporte (Metodinės rekomendacijos).* – Vilnius, 1988.
11. Petrovskis A., Špalinskis V. *Socialinė kolektyvo psichologija.* – Kaunas, 1983.
12. *Psichologijos žodynas.* – V.: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993.
13. Rudalevičiūtė S. *Kas Tu?* – Vilnius, 1992.
14. Айзенк Г.Ю. *Проверьте свои способности.* – М., 1972.
15. Брушлинский А.В. *О субъекте психологии.* – М., 1995.
16. Марущик В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. *Методики психодиагностики в спорте.* – М.: Просвещение, 1984.
17. Мейдус Л.Л., Травина А.П. *Психологические исследования взаимопонимания в спортивной деятельности.* – Вильнюс, 1979.
18. *Методы социальной психологии / под ред. Е.С. Кузмина и В.Е. Семенова.* – Ленинград, 1977.
19. Немов Р.С. *Психология.* – М.,: Просвещение.– 1990.

20. Петровский А.В. Психологическая теория групп и коллективов на новом этапе// Вопросы психологии. – 1977, №5.
21. Петровский А.В. Ярошевский М. Г. Основы теоретической психологии. – М., 1999.
22. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000.
23. Современная деятельность: методология, теория, практика/ под. ред. А. Л. Журавлева и др. – М.: Наука, 1988.
24. Стамбулов В. Психология спортивной карьеры. – Санкт-Петербург. – 199.
25. Уманский Л. И. Психология организаторской деятельности школьников. – М.: Просвещение, 1980.
26. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: Фис, 1980.

Redagavo Jurga Trimelytė-Bikelienė

***LEONAS MEIDUS***

***SPORTO PSICHOLOGIJOS TYRIMŲ METODAI***

***(METODINĖ PRIEMONĖ)***

Tir. 150 egz. 3 sp. l. Užsak. Nr. 04-016

Išleido Vilniaus pedagoginis universitetas, Studentų g. 39, 08106, Vilnius  
Maketavo ir spausdino VPU leidykla, T. Ševčenkos g. 31, 03111, Vilnius

Kaina sutartinė