

Redaktorių taryba

Vyr. redaktorius
Evaldas Skyrius
Kūno kultūros
ir sporto
departamentas

**Vyr. redaktoriaus
pavadootojai**
Marius Jukonis
Lietuvos sporto
informacijos centras

Linus Tubelis
Lietuvos olimpinis
sporto centras

Atsakingoji sekretorė
Zina Turčinskienė
Lietuvos sporto
informacijos centras

Redaktoriai:
Dalius Barkauskas
Lietuvos tautinio
olimpinio komiteto
Medicinos tarnyba

**Eglė Kemerytė-
Riaubienė**
Lietuvos olimpinė
akademija

Algimantas Kukšta
Kūno kultūros
ir sporto
departamentas

Kęstas Miškinis
Lietuvos olimpinė
akademija

Antanas Skarbalius
Lietuvos
kūno kultūros
akademija

Juozas Skerneckius
Vilniaus pedagoginis
universitetas

Ramunė Žilinskienė
Lietuvos sporto
informacijos centras

Kalbos redaktorė
Zita Šakalinienė

Dizainerė
Eglė Lipekaitė

REDAKCIJOS ADRESAS

Žemaitės g. 6
(514 kab.),
LT-03117 Vilnius
Tėl./faks. 8 5 213 34 96
El. paštas:
treneris@sportinfo.lt
www.sportinfo.lt/treneris

TRENERIS

Nr. II
2006

ISSN 1392-2157
Leidžiamas nuo 1996 metų

TURINYS

I. SPORTO PSICHOLOGIJA IR PEDAGOGIKA

- Kęstas MIŠKINIS. Treneris ir sportininkai – sąveikos būtinybė* 2
Ieva GIRČYTĖ. Supraskime savo sportininkus 7
Psichologinės sporto mįslės 9

II. ŠIUOLAIKINĖS SPORTININKŲ RENGIMO TECHNOLOGIJOS

- Antanas SKARBALIUS. Cirkadiniai ritmai ir jų poveikis sportiniam parengtumui* 10

III. TRENIRUOTĖS VYKSMO YPATUMAI

- Rimgaudas LUKAUSKAS, Valda MORKŪNIENĖ. Septynkovė: struktūra, rengimosi strategija* 14
Remigijus NAUŽEMYS. Svarsčių kilnojimo klasikinių veiksmų (stūmimo ir rovimu) technika 19
Antanas TARASKEVIČIUS. Rankinio vartininkas – karalius 25

IV. SPORTO MEDICINOS ŽINIOS TRENERIUI

- Raimondas GREIČIUS. Organizmo terpės parūgštėjimas dėl krūvio poveikio* 32

V. OLIMPIZMAS IR JO SVARBA SPORTO VYKSMUI

- Vidas IVANAUSKAS. Olimpizmas, olimpinės žaidynės, olimpinis sąjūdis...* 34

VI. UŽSIENIO ŠALIŲ PATIRTIS

- Dažniausios klaidos per varžybas* 39

VII. TRENERIS TRENERIUI APIE...

- Zina TURČINSKIENĖ. Jaunimas tęsia garbingas šalies bokso tradicijas (pokalbis su treneriu Vladimiru Bajevu)* 42

VIII. REKOMENDACIJOS STRAIPSNIŲ AUTORiams

Leidžia



Žemaitės g. 6, LT-03117 Vilnius
Tel. 8 5 233 46 10
Faks. 8 5 213 34 96
El. paštas: centras@sportinfo.lt



Lietuvos Olimpiniis Sporto Centras

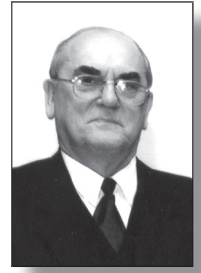
Ozo g. 39, LT-07171 Vilnius
Tel. 8 5 242 56 08
Faks. 8 5 242 66 34
El. paštas: losc@takas.lt

Užsakymas 88

Perspausdinti tekstus ir iliustracijas galima tik gavus raštišką redakcijos sutikimą

© LIETUVOS SPORTO INFORMACIJOS CENTRAS
© LIETUVOS OLIMPINIS SPORTO CENTRAS

Treneris ir sportininkai – sąveikos būtinybė



Prof. habil. dr. Kęstas MIŠKINIS
Lietuvos olimpinės akademijos viceprezidentas

Treneriams būtina išmanyti ne tik savo sporto šakos techniką ir taktiką, ne tik mokymo metodiką. Be šių dalykų, jie turi gebėti sukurti **mokyti palankias sąlygas**, t. y. tokį psichologinį klimatą, kuriame geriausiai galima mokyti ir išmokyti, auklėti ir išauklėti. Tokių palankių mokyti psichologinį klimatą galima sukurti tik esant gerai **tarpusavio sąveikai**. Nėra sąveikos – nėra ir visaverčio ugdymo, gerų rezultatų. Ne įsakymai, nurodymai, paliepigiai, t. y. santykių administravimas, bet gera tarpusavio sąveika lemia sėkmę.

Kaip bendraujama su sportininkais, kaip treneris priimamas auklėtinių, o kai treneris priimamas kaip asmenybė, tada priimamos ir jo idėjos, – tai klausimai, kurie yra ne mažiau svarbūs už šiuolaikinius mokymo metodus, gretutinių mokslų laimėjimų įdiegimą į mokymo treniruotės procesą. Deja, tyrimai rodo, kad ne visi treneriai į tarpusavio sąveiką žiūri pakankamai rimtai – ir tai laikytina nemenka jų darbo spraga.

Tyrimo metu sportininkams ir jų treneriams buvo pateiktas tas pats klausimas: „Kaip jūs vertinate tarpusavio santykius komandoje?“ Apklauskos duomenys (Miškinis, 2000) rodė, kad trenerių ir sportininkų tarpusavio santykių vertinimai yra skirtingi, netgi visiškai priešingi. Net 75% atvejų treneriai savo santykius su auklėtiniais vertina kaip labai gerus ir gerus, 13% – kaip patenkinamus, tik 12% – kaip blogus arba labai blogus. Tų pačių trenerių treniruojami sportininkai tarpusavio santykius vertina beveik priešingai – net 38% atvejų santykiai apibūdinami kaip blogi ir labai blogi. Ir tik 35% vertinami kaip labai geri arba geri. Tokios psichologinės žirkklės rodo, kad didelė dalis trenerių nesuvokia tikrosios padėties ir neadekvačiai vertina tarpusavio santykius realiomis situacijomis. Nežinodami ir neįvertindami tikrosios padėties treneriai nesiima ir reikiamų priemonių, o jų nesiimdami netobulina ir tarpusavio sąveikos.

Bendravimas – labai sudėtingas ir daugialypis reiškinys. Jis turi savo vidinius, socialinius, dorovinius-psichologinius mechanizmus, dėsnius ir taisykles. Bendravimas vienu metu gali reikštis kaip:

- *informacijos perteikimo ir pasikeitimo ja mechanizmas;*
- *sudėtinga žmonių tarpusavio santykių sąveika;*
- *abipusio pažinimo ir suvokimo vyksmas;*
- *asmens dorovinio brendimo prielaida;*
- *palankaus emocinio fono sukūrimo priemonė;*
- *tam tikro poveikio sąlyga ir kt.*

Atsižvelgiant į atliekamas funkcijas, bendravimas apibrėžiamas kaip **žmonių tarpusavio sąveika, kurios metu keičiamasi informacija, sukuriamas atitinkamas emocinis tonas ir daroma vienokia ar kitokia įtaka.**

Glaudžiai bendraudamas su savo auklėtiniais, treneris gali patikrinti jų dorovinę brandą, dorovinį vertingumą, daryti jiems didesnę įtaką. Bendravimas turtina ir trenerį: jis geriau pažįsta pats save, pasitikrina, ar pateisina auklėtinių lūkesčius. Bendraujant ugdoma auklėtinių asmenybė, jie mokosi vertinti poelgius ir santykius. Trenerio ir jo auklėtinių tarpusavio santykių struktūra sudaro tam tikrą socialinių ryšių sistemą, kuri prasideda paprasčiausiais psichiniais bei socialiniais kontaktais ir baigiasi labai sudėtingais pastoviais ryšiais (auklėtinis pasipasakoja savo išgyvenimus, prašo patarimo ir juo vadovaujasi ir pan.).

Gebėjimas garantuoti gerą tarpusavio sąveiką, bendrauti yra viena iš svarbiausių žmogaus savybių. Bendraudami žmonės perduoda vienas kitam, ką galvoja ir jaučia, tobulina save ir daro norimą įtaką kitiems, mokosi ir moko kitus, sužino moralines normas, patikrina jas ir taiko praktikoje, susikuria savo elgesio moralines nuostatas, kurių laikosi gyvenime. Bendraujant susiformuoja:

- *dorovinė sąmonė ir savimonė;*

- *doroviniai jausmai ir emocijos;*
- *charakterio savybės;*
- *įpročiai, elgesio stereotipai ir kt.*

Trenerio ir jo auklėtinių santykiai sporto treniruotės vyksme itin svarbūs. Treneris, kuris nekreipia dėmesio į tarpusavio sąveiką, negeba ar nenori suprasti savo auklėtinių, dažnai su jais konfliktuoja, gerų darbo rezultatų pasiekti negali. **Bendravimas – tai trenerio dvasinio subtilumo atskleidimas pedagoginiame darbe, elgesio forma, rodanti dorovinio mąstymo ir praktikos vienovę.** Aukšta pedagogine morale paremtas bendravimas praturtina abi puses – tiek trenerį, tiek jo auklėtinius. **Auklėtinių palankumas arba nepalankumas treneriui – išskirtinis veiksnys visame sportinio rengimo vyksme, svarbiausia veiksmingos komunikacinės veiklos prielaida.**

Pastaruoju metu užtikrinti gerą tarpusavio sąveiką darosi vis sunkiau. Sportininkus veikia daugybė dalykų, kurie ne visada daro jiems teigiamą įtaką. Treneris turi visa tai įvertinti ir dirbti su sportininkais taip, kad blogos įtakos darytų kuo mažiau žalos auklėtinių sportinei karjerai ir jų doroviniam brendimui.

Bendravimo sunkumų priežastys esti objektyvios ir subjektyvios ir jas treneris turi įvertinti.

Objektyvios priežastys būtų tokios:

1. Pastaraisiais metais pastebimai besikeičianti visuomenės vertybių sistema. Amžinosios vertybės – žmogus, Tėvynė, tėviškė, patriotizmas, tautinė savimone, gimtoji kalba, šeima – tampa mažiau aktualios. Dabar itin svarbu pinigai, savo interesų tenkinimas, daiktizmas, hedonizmas... Noras **turėti** tenkinamas bet kokia kaina. Dėl to spjaunama į Tėvynės interesus (atsisakoma jai atstovauti), reketuojama, vagiama, spekuliuojama... Daiktų kultas formuoja naujas nelygybės formas, dėl to priekaištaujama tėvams, klesti pavydas – atsiranda antagonizmas tarp turinčių ir neturinčių. Vartotojiškas požiūris į gyvenimą sukelia disharmoniją tarp dvasinių ir materialinių vertybių. Didėjant daiktų vertei, vis labiau nuvertinamas žmogus, vis ryškiau pradeda atsiskleisti dvasinis skurdas, kai kalbama ne apie gyvenimą, žmogaus gyvenimo tikslus, amžinąsias vertybes, bet apie daiktus, malonumus... Visa tai trenerio darbą daro labai komplikuoatą ir sudėtingą.

2. Potraukių patologija. Vis ryškesnis darosi principo „Gyvenimas – malonumas“ išaukštinimas. Šūkis „Kol jaunas – imk iš gyvenimo viską!“ aiškiai

nustelbia šūkį „Kol jaunas, o broli, sėk pasėlio grūdą...“ Žiniasklaidos per jėgą brukami „akvariumai“, „barai“, kitokie „realybės šou“, bebalsių dainininkų, nuogų krūtų, užpakalių konkursai ir kiti beverčiai renginiai nepalieka vietos mąstymui, svarstymui apie gyvenimą, amžinąsias vertybes ir pan. A. Kamiu principas, kad „reikia gyventi nieko neatsisakant“, – tai objektyvistinės moralės principas, niekur jauno žmogaus nevedantis. Dėl to plinta dromomanija, agresyvus ir egresyvus elgesys, nusikaltimai. Sportas – tai sunkus darbas, atsidavimas, pasiaukojimas, dėl to jis darosi mažiau patrauklus. Treneriui reikia didelių dvasinių galių, kad savo asmenybės jėga uždegtų jauną žmogų siekti didelių tikslų.

3. Mokyklose vyraujantis scientizmas. Susiformavo ryškus mokymo pirmumas prieš auklėjimą. Didžiausias dėmesys mokyklose skiriamas faktologijai, atgaminamajam mokymui, dėl to didėja išsilavinusių, bet abejotinos moralės žmonių (net aukščiausių valstybės vadovų aplinkoje!). XX a. antroji pusė ir XXI a. pradžia žmonijai padovanojo daugybę technikos naujovių, tačiau jos baigia nustelbti humanitarinius ir humanistinius laimėjimus.

4. Kritęs pedagogų autoritetas visuomenėje. Pedagogui atsiranda galingi konkurentai – televizija, internetas, žiniasklaida... Ar jis visada atlaiko konkurenciją, ar jis visada pakankamai įdomus, ar moko savo auklėtinius mąstyti? Ar nėra jo treniruotėse monotonijos, neįdomių stereotipų? Tai klausimi, į kuriuos sau turi atsakyti kiekvienas treneris. Be to, pedagogų atlyginimai, kurie yra vieni iš mažiausių, palyginti su kitų profesijų atstovais, taip pat nekelia jų autoriteto visuomenėje.

Yra ir daugiau objektyvių priežasčių, turinčių neigiamos įtakos tarpusavio sąveikai. Tai **bendravimo fragmentiškumas šeimose** (dėl to tėvų įtaka vaikams darosi vis mažesnė), **neišgyvendintas mankurtizmas** (dėl to vis daugiau randasi žmonių, nesidominčių savo tautos istorine praeitimi, gebančių gyventi tik šia diena), iš Vakarų plūstelėjęs **dvasinis šlamštas** (dėl to jaunimas perdėtai domisi seksu, madomis, narkotikais...), **prioritetas jaunų žmonių teisėms, bet ne pareigoms** ir t. t. ir t. t.

Subjektyvios priežastys priklauso nuo pačių žmonių, jų dvasinio stabilumo ir dorovinio atsparumo. Kadangi žmogus dabar yra mažiau savarankiškas, daugiau išglebęs, neatsparus naujoms įtakoms, mažiau sąžiningas ir doras, trenerio darbas darosi sunkesnis ir sudėtingesnis.

Mūsų atlikti tyrimai (Miškinis, 2000) parodė, kad yra daug veiksmių, kurie sportinio rengimo vyksme lemia blogą tarpusavio sąveiką. Iš jų paminėtini:

1. Nesiskaitymas su sportininko asmenybe.

Dažnai treneriai fiksuoja tik faktą (prastai žaidė, neklausė, nevykdė nurodymų...), o neišsiaiškina to fakto priežasčių. Vis dėlto daugelis sportininkų trokšta humaniškesnių santykių, nori, kad juos geriau suprastų, išsigilintų į jų problemas, padėtų, atjaustų, atleistų, o ne kirstų iš peties. Sportininkai nurodo, kad bendravimas dažniausiai vyksta tarp subjekto ir objekto, bet ne tarp subjekto ir subjekto, todėl jie jaučia dvasinį diskomfortą.

2. Neturiningas bendravimo turinys. Treneriai dažniausiai apsiriboja tik pokalbiais apie varžybas, sportinę formą, aktyvumą treniruotėse, daromas klaidas ir panašius dalykus. Beveik nekalbama apie ateitį, būsimą profesinę karjerą, politiką, filosofiją ir kt. Skurdų bendravimo turinį nulemia ir nuolatinė trenerio skuba, laiko stygius, nenoras išklaudyti, siauri jo paties interesai.

3. Klaidos baimė, didelė psichinė įtampa. Trenerių nepakantumas klaidoms mažina sportininkų pasitikėjimą savimi, užkerta kelią improvizacijai, inovacijai, iniciatyvai. Treniruotėse ir varžybose turi būti palikta sportininkui „klaidos erdvė“ teisė, netgi teisė tam tikrais atvejais nepaklaudyti trenerio. Klaidos baimė santykius daro įtemptus, mažina sportininkų iniciatyvumą.

4. Aureolės efekto nepaisymas. Nemaža dalis trenerių sportininkų atžvilgiu būna tendencingi: linkę pastebėti gerų sportininkų tik gerus veiksmus (poelgius), blogesnių – tik blogus. Tokia išankstinė nuostata žeidžia sportininkus, trikdo tarpusavio santykius. Sportininkas, nežinodamas objektyvaus pasiekto lygio, netobulėja.

5. Smulkmeniškasis sportininkų veiklos reglamentavimas. Tai formalūs, smulkmeniški reikalavimai, neatsižvelgimas į sportininko asmenybę, fizinius ir psichinius ypatumus bei daugelį kitų objektyvių dalykų.

6. Netaktiškumas, šiurkštumas. Yra trenerių šaukiančių, apkalbančių, pravardžiuojančių, viešai besibarančių, netgi labai šiurkščiai. Išorinį šiurkštumą paprastai rodo nemalonūs žodžiai, įžeidžiančios replikos, atgrasūs gestai, cinizmas. Ypač jautriai į tai reaguoja aukštesnės dvasinės kultūros sportininkai.

Šiurkšti trenerio elgsena daro įspūdį, kad jis nelinkęs skaitytis su kitais, juos gerbti. Netaktiškas poelgis, prasilenkiantis su elementariais mandagumo reikalavimais, dvelkia familiarumu arba susvetimėjimu, tokiomis sąlygomis supratingas bendravimas darosi neįmanomas. Šiurkštumas rodo trenerio vidinio pasaulio skurdumą, dorovinį bukumą

7. Žodžių ir veiksmų vienovės nesilaikymas. Treneris sako viena, daro kita, pažada, bet žodžio netesi, į akis giria, bet už akių peikia ir pan.

8. Atsakomybės vengimas. Stebint trenerių veiklą dažnai susidaro įspūdis, kad kai kurie jų neįstengia suvokti, kas yra svarbiausia, ir atsakyti už savo veiksmus. Tokie treneriai ieško kaltų aplink: kaltina sportininkus, teisėjus, sąlygas, žiūrovus, žiniasklaidininkus, nedėkingus aistruolius ir pan.

9. Nedėmesingumas, nejautrumas. Yra trenerių, kurie abejingi, kurti savo auklėtinių nesėkmėms, išgyvenimams, gyvenimo problemoms. Nejautrūs pedagogai yra kartu dvasiškai skurdūs.

10. Melavimas. Melas rodo sporto pedagogo dvasinę menkystę ir žemą savigarbą. Jis pakerta tarpusavio pasitikėjimą, skleidžia įtarumą, ardo draugystę. Nepasitiki sportininkai treneriu, kai pastarasis žada, bet netesi duoto žodžio, ketina įtraukti į komandą, bet neįtraukia, pažadai „ryt“, „poryt“ tęsiasi neribotą laiką. Taikliai apie melą rašė Volteras: „Melą laikome didžiausia gėda, kad iš visų poelgių jį lengviausia nusišlepti ir paprasčiausia atlikti“. Trenerio melas – pirmasis susvetimėjimo požymis.

11. Gobšumas, turto troškimas. Gobšumas – tai nepatenkinama aistra pralobti, noras kuo daugiau turėti materialių gėrybių. Godus treneris dažnai būna nesąžiningas – jis sportininkams neatiduoda to, kas jiems priklauso, bando rasti bet kokių dingsčių, kad tik galėtų kuo daugiau pasipelninti. Tokie treneriai stengiasi viską turėti savo rankose, viską kontroliuoti, dalyti ir pan.

12. Vadovavimasis stereotipais. Į kiekvieną sportininko žodį atsakoma staigiai, šiurkščiai, be jokio įvertinimo ir kompromiso, t. y. duodama dešimteriopai grąžos.

13. Menka dalykinė kompetencija. Sportininkai negali taikstyti su trenerio priimamais vaikiškais, paviršutiniškais sprendimais, vietoje protingų ir pagrįstų sprendimų girdėti bendro pobūdžio nurodymus

„pirmyn bet kokia kaina“, „spausk, spausk“ ir pan.; treneris nemoka kalbėti argumentų ir faktų kalba.

14. Per didelis dėmesys sau. Treneris nepakenčia jokių pastabų savo asmeniui, per daug dėmesio skiria sau, nepriima jokių prieštaravimų, žodžiu, nemoka išklausti kito. Girdi tik savo pasakytus žodžius, nesistengia įvertinti sportininkų pastabų ar pastebėjimų.

15. Prastai išmokti verbalinio ir neverbalinio bendravimo būdai. Treneris nemoka sklandžiai, logiškai kalba reikšti minčių, mimika, gestais, kūno kalba parodyti savo emocijų ir psichinės būsenos, pažeidžia kito asmens erdvę.

Įvairių veiksnių, turinčių įtakos tarpusavio sąveikai ir priklausančių nuo trenerio, yra ir daugiau.

Neigiamą įtaką tarpusavio sąveikai turi ne tik trenerio, bet ir sportininkų elgesys. Treneriai nurodė tokius negatyvius bendravimo veiksnius:

- sportinio režimo nesilaikymas;
- trenerio nurodymų nevykdymas;
- tingėjimas, paviršutiniškas požiūris į treniruotes;
- nekultūringas elgesys; chamiškumas;
- išsiblaškytas, negebėjimas susikaupti;
- pavyduliavimas, negeranoriškumas kitų atžvilgiu;
- pretenzingumas, nepasitenkinimas viskuo ir visada;
- melavimas, išsisukinėjimas, fantazavimas;
- nesavikritiškumas;
- atsakomybės vengimas;
- uždarumas, kontaktų vengimas ir pan. (Miškinis, 2000).

Ką turėtų daryti treneris, norėdamas užtikrinti gerą tarpusavio sąveiką?

Tokių reikalavimų yra daug. Treneriui reikėtų:

1. Suformuoti tam tikrą gyvenimišką auklėtinų filosofiją. Mokslininkai teigia (Beresnevičienė, 1995), kad kiekvienas žmogus privalo turėti savo filosofiją, kuri padeda žmonėms ugdyti save, iškelia gyvenimo tikslus, parodo jo vertę ir prasmę. Asmenybės tikslas – siekti saviraiškos, nuolatinio augimo. Susiformuota filosofija padeda tai įgyvendinti. „Ką patvirtina tikrasis mąstymas, yra tvirta ir amžina, stiprina dvasią, pakelia ją visam laikui į aukštybes“, – sako Seneka (1986). Filosofija, anot Senekos, suteikia galimybę išsiveržti iš minios, tapti kitokiam negu dauguma. Tačiau ji nėra išskirtinių

žmonių privilegija. „Filosofija nieko neatstumia ir nieko nesirenka – ji šviečia visiems“, – sako mąstytojas (Fürst, Trinksas, 1995).

Sportininkas negali pasiekti brandžių sportinių rezultatų, jeigu neigiamos emocijos, nepasitikėjimas savo jėgomis, nepakankamos aspiracijos, atsakomybės stoka pasiglemžia jo teigiamas dvasines jėgas. Dabartiniu labai aukšto lygio sportinių rezultatų laikotarpiu svarbu, kad treneris skiepytų, o sportininkas ugdytųsi tam tikras filosofines nuostatas, tam tikrą gyvenimo filosofiją, kuri padėtų siekti užsibrėžtų tikslų. Šiuo atveju varomoji jėga turi būti ne nurodymai, įsakymai, tarpusavio santykių administravimas, bet suformuota gyvenimiška filosofija, kuri taptų svarbiausiu sportininko ir trenerio pagalbininku. Sportininkas turi mokėti pats susitaisyti savo mechanizmą, nes didžiausios kliūtys slypi pačiame žmoguje. Sportininkas turi žinoti savo potencines galimybes ir mokėti jas išplėtoti! Trenerio misija – tai savęs, savo žinių, įgūdžių, visos savo išminties atidavimas, savo filosofijos perdavimas auklėtiniams. Treneris turi parengti savo auklėtinį gyvenimui taip, kad jis žinotų ir vertintų amžinąsias vertybes, tokias kaip Tėvynė, tautinė savimonė, gėris, tiesa, šeima, gimtoji kalba, būtų darbštus, sąžiningas ir pan.

2. Gerai pažinti savo auklėtinius. Kiekvienas sportininkas turi tik jam vienam būdingų pažintinės veiklos, emocinio gyvenimo, valios, charakterio, elgesio ir kitų ypatumų. Jie vienaip ar kitaip yra susiję su sportine veikla, labai gerų rezultatų siekimu. Todėl trenerio pagrindinė funkcija yra ne tik treniruoti – išmokyti sporto šakos technikos elementų, įvairių taktikos gudrybių, bet ir išsamiai studijuoti asmenybės savitumus, kad geras asmenybės pažinimas laiduotų gerą tarpusavio sąveiką ir būtų galima siekti pačių geriausių rezultatų.

Treneriui būtina žinoti:

- Sportininką supančią aplinką, šeimą, anamnezę.
- Elgesio ir veiklos motyvus.
- Šeimos narių konfigūraciją.
- Charakterio, temperamento ypatumus.
- Asmenybės dimensijas (ekstraversiją, introversiją).
- Lyčių skirtumus.
- Vertybines orientacijas.
- Auklėtinų intelektą.
- Kai kuriuos asmenybės bruožus.
- Motyvaciją sportui, sportinei sėkmei ir kt.

3. Būti savikritiškam. Savikritiškumas – tai didelių moralinių reikalavimų pateikimas sau ir atsakomybės už jų įvykdymą suvokimas. Savikritiškumas

treneris yra išsiugdęs savimone, aukštą dorovinę kultūrą, didelį principingumą, geba objektyviai vertinti savo ir auklėtinių poelgius, geba nustatyti tinkamą santykį su savo auklėtiniais, nepervertina savęs, nemonopolizuoja tiesos, daugiau gilina si savo, o ne į kitų klaidas.

Deja, ne visi treneriai geba objektyviai vertinti savo bendravimo su auklėtiniais kokybę. Ambicijos, pretenzijos, aklas užsispyrimas, nekritiškas požiūris į savo poelgius, net agresyvumas lemia blogą sąveiką ir iš to išplaukiančius padarinius. Bloga sąveika būna visada, kai trenerio nuomonė apie save pernelyg gera, kai jis neįsiklauso į auklėtinių argumentus, nepripažįsta faktų ir logikos.

4. Gebėti valdytis. Gebėjimas valdytis – svarbus trenerio profesinės brandos bruožas. Nesugebėdamas valdytis treneris negali įgyvendinti užsibrėžtų uždavinių, nes auklėtiniai negebančio valdytis trenerio nemėgsta ir juo nepasitiki. Nepriimdami trenerio kaip asmens, jie nepriima ir jo idėjų, nenoriai vykdo jo reikalavimus. Todėl treneriui reikia:

- *Neužsisklęsti savyje, kai supyksta. Išmokti kar-tais nusileisti.*
- *Gebėti išklausti auklėtinį, jį nuteikti, įtikinti, padrąsinti.*
- *Vengti kategoriškumo, santūriai žvelgti į auklėtinių daromas klaidas, niekada nepasiduoti įtūžiui.*
- *Vengti šiurkštumo, riksmo, gąsdinimo, keršto. Neskubėti griebtis bausmių.*
- *Žinoti, kad pareigų autoritetas turi paklusti idė-jų, faktų svarumui, kad negalima monopolizuoti tiesos.*
- *Vengti elgesio netolygumo.*
- *Nebūti autokratu.*
- *Nepainioti humanizmo su liberalizmu.*

5. Suvokti savo atsakomybę už gerą tarpusavio sąveiką. Pedagoginės veiklos vyksme pripažįstama, kad „treneris yra vyresnysis sportininko draugas“. Žodis „draugas“ reiškia, kad santykiai turi būti draugiški, o „vyresnysis“, kad santykius formuoti ir už juos atsakyti turi treneris. Kad treneris prisi-imtų visą atsakomybę už gerą tarpusavio sąveiką, jis turi:

- *laikyti save pagrindiniu šių santykių organizato-riumi;*
- *savo veikloje atsakyti prievartos, šiurkštaus pedagoginio spaudimo;*
- *išlaikyti pusiausvyrą tarp reiklumo ir pagarbos;*
- *gebėti būti įdomus, darbe vengti monotonijos;*

- *mokėti išlaikyti atitinkamą atstumą – jis turėtų būti nei per didelis, nei per mažas;*
- *gerai įsisąmoninti sporto pedagogo profesijos specifiką ir reikalavimus jai;*
- *laikyti prioritetu savo auklėtinių interesus ir kt.*

6. Vadovautis pedagogikos principais. Žino-ma, kad ugdymas vyksta tam tikroje psichologinėje aplinkoje. Nuo joje susiklosčiusios sąveikos tarp trenerio ir jo auklėtinių priklauso ir sportininkų asmenybės galių sklaida: jos arba žadinamos, arba slopinamos. Treneris savo darbe turi vadovautis pedagoginiais principais, praktikuoti tokias elgesio formas, kurios stiprina trenerio kaip žmogaus ir pedagogo autoritetą. Dėl to jis turi:

- *neskubėti griebtis bausmių ar kitų administra-cinių poveikio priemonių. Nepriekaištauti dėl kiekvienos smulkmenos;*
- *nepatekti į sociologizavimo koncepcijų įtaką – žiūrėti, ko pats nepadarė, o mažiau kaltinti kitus;*
- *nebūti nei konformistu, nei rigidiška asmeny-be;*
- *mylėti savo auklėtinius, visada džiaugsmingai juos sutikti ir pan.*

Trenerio veikla nuo pradžios iki galo yra žmonių sąveikos procesas. Jo objektas – žmogus, darbo priemonė – žmogus, darbo rezultatas – taip pat žmogus, išsiugdęs tam tikras savybes, pasiekęs ženklų sportinių rezultatų. Vadinas, pedagoginėje veikloje trenerio tikslai ir uždaviniai realizuojami tarpusavio sąveikoje, nors ją ir lemia objektyvūs socialiniai veiksniai. Dėl to dėmesys sąveikai turi būti didelis – sąveikos procese treneris geriau pa-žįsta ir pats save, pasitikrina, ar pateisina auklėtinių lūkesčius.

Literatūra

- Beresnevičienė, D. (1995). *Nuolatinis mokymasis Lietuvoje*. Vilnius. P. 13.
- Fürst, M., Trinkas, J. (1995). *Filosofija*. Vilnius. P. 17.
- Miškinis, K. (1997). Profesinės veiklos vertinimas kaip trenerio parengimo kokybės rodiklis. *Mokslo konferencijos „Didelio meistravimo sportininkų rengimo valdymas“ medžiaga*. Vilnius. P. 12–17.
- Miškinis, K. (1998). Bendravimo ypatumai trenerio darbe. *Treneris*, 1, 13–23.
- Miškinis, K. (1998). *Trenerio etika*. Kaunas. P. 200–203.
- Miškinis, K. (2000). *Kūno kultūros ir sporto specialistų tobulinimas: monografija*. Kaunas. P. 201.
- Miškinis, K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas. P. 174–177.
- Seneka. (1986). *Laiškai Liucilijui*. Vilnius. P. 168.

Supraskime savo sportininkus



Ieva GIRČYTĖ
Psichologė
Lietuvos olimpinis sporto centras

Treneris žino, kad tai, kas motyvuoja vieną sportininką, kitam gali nesukelti jokio susidomėjimo. Vienam svarbiausia – įveikti varžovus ir pasijusti nugalimam, kai stovint ant aukščiausios pakylės kabinamas aukso medalis. Kitas, atrodytų, treniruojasi taip pat irgi dėl to, kad pranoktų varžovus. Tačiau jį skatina ne pats pranašumo jausmas, o materialinis atlygis, kurį gaus, varžovus nugalėjęs. Trečias negali atsispirti varžybų jaudulio ugnelei ir jaučia pasitenkinimą tiesiog varžydamasis su priešininkais.

Dažniausiai, o dar labiau tikėtina, kad visada, tos pačios, pavyzdžiui, krepšinio, komandos narius arba to paties trenerio, taigi ir tos pačios sporto šakos, sportininkus skatina sunkiai dirbti ir siekti sportinių rezultatų skirtingi motyvacijos šaltiniai. Ar treneriui naudinga žinoti, dėl ko kiekvienas jo auklėtinis stengiasi, aukojasi, pasirenka vienus ar kitus prioritetus? Žinoma, kad taip. Pirmiausia dėl to, kad suprastų, kas sportininką verčia elgtis vienaip ar kitaip konkrečioje situacijoje, iš to išeinant – kodėl skirtingai, tarkim, tos pačios grupės sportininkai toje pačioje situacijoje elgiasi skirtingai, kodėl skirtingai reaguoja į sėkmes ir nesėkmes, kodėl vieno sėkmė kitam reiškia pralaimėjimą, ko pasigenda sportininkas, nusprendęs mesti sportinę karjerą ir pasirinkti kitą kelią, kuo treneriui sudominti, paskatinti ar išlaikyti skirtingus savo grupės sportininkus?

Treneris privalo žinoti, dėl ko jo auklėtinis sportuoja, ką jis, atiduodamas savo laiką, jėgas ir energiją, pats iš to gauna. Kad ir kaip kartais nenorėtume to pripažinti, tačiau žmogus DUODAMAS visada nori GAUTI. Tik kartais plika akimi sunku atsekti tą ryšį „duodu – gaunu“. Turbūt paprasčiausiai apčiuopiamas piniginis atlyginimas. „Sportuoju, nes man už tai moka“. Tačiau situacijoje, kurioje šiuo metu gyvename, taip gali svarstyti tik nedidelė grupė paties aukščiausio lygio sportininkų. O kaip visi kiti šimtai tūkstančių jaunų ir vyresnių sporti-

ninkų, kurie dar nežino, ar kada nors pateks į tą grupelę išrinktųjų? Ar jie kasdien atiduoda jėgas, aukoja laiką, energiją, atsisako daugelio dalykų, kuriais džiaugiasi jų bendraamžiai, nes žino, kad po 5, 10 ar 15 metų susikraus iš to turtus? Labai abejotina. Nes į elitinę grupę pateks tik nedaugelis. Tai gal reikėtų ieškoti to, kas yra svarbu ir skatina sportininkus stengtis, aukotis, atsiduoti, atsisakyti, prisitaikyti ir pan. čia pat, arčiau, nesiekiant numatyti to, kas bus po 10-ies metų? Norėdamas padėti kiekvienam sportininkui maksimaliai realizuoti savo galimybes, treneris tiesiog privalo žinoti kiekvieno auklėtinio skirtingus, *asmeninius* poreikius, lūkesčius ir interesus. Taip pat jis turėtų suteikti progą pačiam sportininkui susimąstyti, ką jis iš tikrųjų veikia sporte.

Tiesiausias, nors nebūtinai trumpiausias kelias tam išsiaiškinti – trumpas neformalus pokalbis su kiekvienu sportininku apie tai, kas jam gyvenime svarbu, ką gyvenime svarbaus yra patyręs ir ko tikisi ateityje. Vertėtų klausti tokių dalykų:

1. Kokią vietą sportas apskritai užima tavo gyvenime?
2. Kodėl tu sportuoji?
3. Kodėl pasirinkai šią sporto šaką? (Kodėl, pvz., rankinį, o ne plaukimą? Bokšą, o ne šaudymą? ir pan.)
4. Ar tave traukia galimybė varžytis?
5. Kas tave labiausiai žavi varžybose? Galimybė įrodyti sau, ką gali? Galimybė parodyti kitiems, ką gali? Galimybė parodyti, kad esi stipresnis už kitus? Pasitenkinimas, kai apie tave kalba ar rašo laikraščiai? Materialinis atlygis, kurį gauni iškovojęs aukštas vietas aukšto lygio varžybose? ir t. t.

Tokiu būdu galima gana išsamiai išsiaiškinti, kas yra sportininko varomoji jėga, verčianti jį sukintis tame rate.

Kitas būdas daugiau sužinoti apie sportininką – duoti užpildyti trumpą klausimyną apie tai, kaip



jis suvokia sėkmę. *Sėkmės suvokimo klausimynu* galima išsiaiškinti, su kuo sportininkui pirmiausia asocijuojasi sportiniai laimėjimai. Kas svarbiau – fiziniai duomenys ar nuolatinis sunkus darbas? Svarbiausia, jog treneris sužino tai, ko, sportininko nuomone, reikia norint pelnyti sėkmę, o kas tam neturi didelės reikšmės. Jeigu trenerio požiūris iš esmės skiriasi, galbūt jam vertėtų pakalbėti apie tai su sportininku: pateikti savo požiūrį, padiskutuoti, išsiaiškinti, kas verčia sportininką manyti taip, o ne kitaip, galbūt net atverti sportininkui akis?

Norint išsiaiškinti, ko sportininkas siekia artimiausiu metu, galima vėlgi tiesiog apie tai pasikalbėti. Kitas variantas – sudaryti nedidelį klausimyną: ant lapo surašyti klausimus ir duoti sportininkui užpildyti. Trumpą klausimyną galėtų sudaryti 4 klausimai:

1. Ką laikai didžiausiu savo laimėjimu?
2. Kas tau būtų didelis laimėjimas šiais metais?
3. Kokie tavo šio sezono asmeniniai tikslai (nebūtinai sportiniai)?
4. Ką darysi, kad įgyvendintum nurodytus tikslus?

Treneris gali suprasti, kad sportininkas kelia sau nerealius tikslus. Gal tai reiškia, kad jis neadekvačiai vertina – galbūt pervertina savo jėgas

ar jų neįvertina. Išsikėlus per didelius tikslus ir jų nepasiekus, gresia nusivylimas savimi, nepasitikėjimas savo jėgomis. Per maži tikslai neskatina maksimaliai tobulėti. Treneris gali padėti sportininkui išsikelti realius (jo nuomone) tikslus. Be to, žinodamas, kas labiausiai motyvuoja sportininką, treneris gali formuluoti skirtingus tikslus. Pavyzdžiui, tą, kuriam svarbiausia varžytis ir nugalėti, labiau motyvuos tikslai, susiję su užduoties atlikimu ir tobulėjimu. Sportininkui, kuriam svarbesnis socialinis aspektas, tai yra buvimas komandos nariu, bus aktualesni tikslai, skatinantys būti geru komandos nariu ir remti kitus komandos draugus. Kai tikslai keliami remiantis svarbiais sportininkui dalykais, didėja galimybė išlaikyti aukštą motyvacijos lygį viso sportinio sezono metu.

Treneriui siekiant daugiau sužinoti apie savo sportininkus tikėtina, kad gerės tarpusavio santykiai, jis pelnys didesnę pasitikėjimą jų akyse. Treneris turi matyti ne tik kaip didėja sportininko fizinė jėga, greitumas ar išvermė, bet ir pasitikėjimas savo jėgomis bei savigarba. O sportininkas tikrai įvertins tai, jog treneris vertina, supranta ir atsižvelgia į jo poreikius bei tikslus.

Sėkmės suvokimo klausimynas

Vardas, pavardė _____ Data _____

Pagalvokite, ko reikia, kad sportininką aplankytų sėkmė, tada išrikiuokite pateiktus bruožus įvertindami juos nuo 1 iki 15, kur 15 reiškia „pats svarbiausias“, o 1 – „mažiausiai svarbus“.

_____	Atsidavimas siekiant užsibrėžtų tikslų
_____	Fizinė jėga
_____	Sugebėjimas sukaupti dėmesį
_____	Lankstumas skirtingose situacijose
_____	Teigiamas požiūris
_____	Sportinis talentas
_____	Protas, intelektas
_____	Pasitikėjimas savimi
_____	Noras varžytis
_____	Greitumas ir paslankumas
_____	Geras fizinis parengtumas
_____	Mėgavimasis sportine veikla, entuziazmas
_____	Sugebėjimas bendradarbiauti su kitais
_____	Koordinacija ir judrumas
_____	Motyvacija

Psichologinės sporto mįslės



Aistė ŽEMAITYTĖ, psichologė

Vaikas turi didelį norą sportuoti, tačiau komandos nariai dėl vieno ar kitų priežasčių nepriima jo į kolektyvą. Ką daryti? Kaip elgtis treneriui?

Prieš pradėdami kalbėti apie trenerio elgesio galimybes šioje situacijoje, trumpai apžvelkime grupės fenomeną. Grupė – tai gyvas organizmas, susidedantis iš dviejų ar daugiau asmenų, kuriems būdingi vidiniai ryšiai arba organizacinė struktūra ir pasiskirstymas vaidmenimis. Būtina sąlyga grupei egzistuoti – vidiniai ryšiai tarp grupės narių. Šių ryšių glaudumą sąlygoja grupės ar jos atskirų asmenų patrauklumas, veikla, tikslai ir pan. Vidinių ryšių glaudumas sukuria „mes“ jausmą, kitaip vadinamą grupės vieningumo jausmu, arba moksliskai, koherencija. Grupė turi bendras vertybes, normas, įsitikinimus, lyderį ar lyderius, yra pasidalijusi vaidmenimis. Bet koks naujokas susiformavusiai grupei reiškia pokyčius. Pokyčiai – tai nežinomybė ir nerimas. Taigi kokia bus reakcija į naują narį, kaip bus priimtas naujokas, priklausys nuo grupėje vyraujančių nuostatų į naujokus, nuo konkretaus asmens įvertinimo (ar atitinka grupės vertybes, nuostatas, įsitikinimus? Ar nekelia grėsmės jų pačių užimamai padėčiai? Ar padės siekti bendrų tikslų? ir pan.). Naujoko išlikimas grupėje betgi didžia dalimi priklausys nuo to, koks yra jis pats.

Grįžkime prie mūsų situacijos: grupė dėl vieno ar kitų priežasčių nepriima naujoko. Pirmas trenerio žingsnis, kalbantis tiek su grupe, tiek su naujuoju sportininku, tas priežastis išsiaiškinti. Svarbu sužinoti, ar naujokas nesilaiko kolektyvo priimtų papročių? Kokie tie kolektyvo papročiai? Ar naujojo auklėtinio vertybės prasilenkia su grupės vertybėmis? Kokios yra kolektyvo ir kokios naujoko vertybės? O gal naujokas pretenduoja užimti kurio nors iš kolektyvo narių vietą?

Kitas žingsnis – grupės papročių ir vertybių pagal pasekmes (naudinga–neutralu–žalinga, konstruktyvu–neutralu–destruktyvu) įvertinimas bei naujoko sulyginimas su esamais komandos nariais ir vietos juose numatymas.

Trečia pakopa – pokalbiai su visa komanda ir naujoku atskirai.

Kalbėdamasis su visa grupe treneris apibrėžia susidariusią padėtį, įvertina ją, analizuoja ir aptaria kartu su grupe priežastis. Pokalbis vyksta dalyvaujant arba nedalyvaujant naujokui. Šioje pakopoje svarbu aiškiai išsakyti savo poziciją ir ją apginti, akcentuoti kilnaus elgesio (fair play),

kurio atstovai yra sportininkai, pagrindinius principus. Treneris šiuo atveju turi atlikti auklėjamąjį, pedagoginį darbą: nurodyti pagrindinius garbingo elgesio principus ir padėti sportininkams ugdyti savyje kilnų ir garbingą elgesį.

Atskiras pokalbis būtinas ir su naujoku. Jeigu sportininkas nepalaiko grupės papročių, vertybių, nes jos destruktyvios, žalingos ir nesiderina su sportininkui būdinga dienotvarka, reikia pozityviai įvertinti jo vertybes ir nuostatas, paskatinti jį ir toliau taip elgtis, nes tai – kilnus ir garbingas elgesys. Pabrėžti, kad taip ugdomas sportininko atkaklumas, valia siekiant savo tikslų – šiuo atveju, ginant savo įsitikinimus. „Išbandymų grupėje“ fazė, kad ir kokia ilga ji būtų, praeina, komandos nariai geriau susipažįsta su naujoku, jis ilgainiui susiranda bendraminčių, draugų ir išsikovoja komandoje savo statusą.

Jeigu yra atvirkščiai – naujoko papročiai ir vertybės destruktyvūs, žalingi, kad ir koks talentingas jis būtų, reikia sportininką drausminti, kalbėti su juo apie tokių papročių ir vertybių pasekmes, garbingą, kilnų elgesį kaip alternatyvą.

Taigi naujoko integracija į susiformavusią grupę nėra paprastas reiškinys.

Geriausias rezultatas, kurio galite šiuo atveju pasiekti, – tai sėkminga naujo nario integracija į komandą, blogiausias – vieno ar kelių komandos narių praradimas. Tiek vienu, tiek kitu atveju Jūs pasieksite ilgalaikės naudos – vieningos grupės su Jūsų formuojamomis kilnaus ir garbingo elgesio vertybėmis.

Aišku, gali pasirodyti, kad visa procedūra užims daug laiko, kainuos daug energijos, o kiekvienas treneris, kaip žinoma, ir taip užimtas žmogus. Tas tiesa. Bet tiesa ir tai, kad darbas su grupe, kuriai Jūs kaip treneris vadovaujate, yra nepakeliamas, kai kolektyve nėra darnos. Na, o labai gerų rezultatų pasiekti iš viso neįmanoma, jeigu komandos nariai kenkia vieni kitiems.

Ir dar. Norint sustiprinti grupės narių ryšius, rekomenduojama suorganizuoti ar paskatinti ją bendrai veiklai. Išsiruoškite su savo grupe į žygį, mėgstamos komandos varžybas, kiną. Tokia veikla atskleidžia kitas žmonių savybes, leidžia komandos nariams visapusiškiau pažinti vienas kitą ir suartina juos.

Cirkadiniai ritmai ir jų poveikis sportiniam parengtumui



*Prof. habil. dr. Antanas SKARBALIUS
Lietuvos vyrų rankinio rinktinės vyr. treneris
Lietuvos kūno kultūros akademija*

Ar atsakytumėte?

Kas yra cirkadiniai ritmai?

Koks cirkadinių ritmų poveikis sportiniam parengtumui?

Ar sudarant judesių mokymo ir tobulinimo bei judamųjų gebėjimų lavinimo programas reikėtų atsižvelgti į cirkadinius ritmus?

Chronobiologija yra mokslas, susijęs su organizmo fiziologinių procesų kitimu, vykstančiu per parą – 24 valandas. Daugelis žmogaus fiziologinių procesų paros ritmų esant ramybės būsenai kontroliuojami endogeniškai (viduje, nepriklausomai nuo aplinkos) ir kinta taip pat net tuo atveju, kai individas yra izoliuojamas nuo aplinkos poveikio. Biologinis ritmas yra apibrėžiamas kaip įvykių kaita, kuri esant ramiai būsenai kartojasi tuo pačiu laiku, ta pačia tvarka ir tokiais pat intervalais (Atkinson, Reilly, 1996).

Cannonas (1939) homeostazės (vidinės organizmo terpės nuolatinė būsena) nelaikė visiškai pastovia ir „kažkuo nustatytu bei nejudančiu“. Jis tvirtino, kad fiziologinės funkcijos gali šiek tiek svyruoti. Dabar yra pripažįstama, kad ritminė variacija yra visų gyvybės formų dėsningumas, o ne išimtis. Biologiniai svyravimai yra stiprūs, reguliarūs ir laiko atžvilgiu prognozuojami. Ritmai, kurių ciklas yra nuo 20 iki 28 valandų, yra vadinami cirkadiniais (*circa* – apie, *dies* – diena) (Halberg, 1959). Pavyzdžiui, žmonių visuomenė dažniausiai nemiega ir aktyviai reiškiasi dienos metu, kai aplinkos temperatūra aukštesnė ir yra

šviesu. Tokie svyravimai vadinami fiziologinio ritmiškumo išorinėmis sudedamosiomis dalimis. Cirkadinis ritmiškumas nėra visiškai priklausomas nuo išorinių veiksnių, bet turi vieną endogeninį komponentą (šnekamojoje kalboje vadinamas biologiniu, arba kūno, laikrodžiu). Ritmiškumas išsilaiko, jei individas išlieka budrus keletą dienų, esant pastoviam aktyvumo lygiui, arba yra laikinai izoliuojamas nuo aplinkos.

Svarbiausias endogeninis (vidinis) savarankiškas cirkadinio ritmiškumo širdies stimulatorius yra suprachiazminė centrinės nervų sistemos (CNS) ląstelė, esanti priekiniame pagumburyje. Atliekant nuo aplinkos izoliuotus tyrimus (Aschoff, 1965, ir Wever, 1979) buvo nustatyta, kad cirkadinių ritmų periodas šiek tiek nukrypsta nuo 24 valandų iki maždaug 25 valandų. Todėl endogeninis laikrodis pamažu atsiliktu nuo išorinių svyravimų, tačiau endogeninius ritmus sinchronizuoja arba „pastumia“ prie normalaus 24 valandų ritmo laiko perdavikliai (vok. *zeitgeber* – laiko perdavikliai), iš kurių svarbiausi yra šviesos–tamsos ciklas ir socialiniai poveikiai. Manoma, kad šviesa veikia kaip laiko perdaviklis, perduodantis fotoinformaciją išilgai tinklainės hipotaliamo trakto (neutralus takas, sujungiantis tinklainę su CNS kūno laikrodžiui. Šviesa taip pat pastumia ir slopina kankorėžinės liaukos melatonino gamybą (Arendt, 1992). Melatoninas ir serotoninas reguliuoja miegą. Melatonino išsiskyrimui didelį poveikį daro fiziniai krūviai. Nors kai kurių autorių, tyrinėjusių, ar fiziniai krūviai stimuliuoja (Theron et al., 1984), ar slopina (Montelone et al., 1990) melatonino išsiskyrimą, gauti rezultatai prieštaringi, vis dėlto daugiau tyrimų rodo, kad fizinis aktyvumas yra reikšmingas žmonių laiko perdaviklis (*zeitgeber*) (Piercy, Lack, 1988). O žmogus aktyvesnis būna šviesiu paros metu.

Bioritmų teorija. Svarbu atskirti moksliskai įvertintus biologinius ritmus nuo abejotinos „bioritmų“ teorijos. Anksčiau buvo ypač pabrėžiami funkcionavimo ciklai:

- Geros fizinės savijautos (23 paros)
- Emociniai (28 paros)
- Intelektiniai (33 paros)

Juos pasiūlė psichologai Swoboda ir Fliessas (cituoja Atkinson, Reilly, 1996) šio amžiaus pradžioje, iškėlę mintį, kad bioritmai egzistuoja nuo gimimo. Kadangi šie trys ciklai turi skirtingus periodus, sportininkas visiškai atsitiktinai gali pasiekti rezultata, artimą bent vienam iš šių ciklų maksimumų.

Bioritmų periodai nėra susiję nė su vienu aplinkos ciklu. Tyrimo naudojant būdingą chronobiologinę metodiką metu buvo įrodyta, kad prognozuojant sportininkų rezultatus jie yra visai beverčiai (Reilly, Young, Seddon, 1983; Quigley, 1981). Nėra jokių mokslinių logiškų paaiškinimų, padedančių susieti sportininko rengimo ciklus varžybų sezono metu su sportininkų bioritmais (pvz., ilsėjimąsi „rizikingomis“ dienomis).

Tyrimais nustatyta, kad cirkadiniams ritmams poveikį turi žmogaus elgesio ir aplinkos ritmiškumo pokyčiai, įvykstantys per 24 valandų laikotarpį (Minors, Waterhouse, 1981).

Žmogaus cirkadiniai ritmai ramybės metu

Kūno temperatūros ritmas. Kūno temperatūra nukrinta iki minimalios reikšmės miegant apie 4 valandą ir pradeda kilti prieš pabudimą. Šis kiliamas paprastai tęsiasi iki 18 valandos. Didžiausius išorinius poveikius kūno temperatūrai turi miegas ir fizinis krūvis (Minors, Waterhouse, 1981).

Širdies ir kraujagyslių ritmai. Širdies susitraukimo dažnio svyravimo amplitudė yra 5–15%, o dažniausiai širdis susitraukia apie 15 valandą (Reilly, 1990, Smolensky et al., 1976, 1992). Toks ritmiškumas būdingas ir širdies susitraukimų stiprumui, kraujotakai bei kraujospaudimui. Kraujospaudimo ir širdies susitraukimo dažnių paros ritmams didelę įtaką daro išoriniai veiksniai (Pickering, 1988):

- miegas,
- maitinimasis,
- veikla.

Šie poveikiai yra tokie, kad net buvo suabejota, ar endogeninis komponentas egzistuoja apskritai (Baumgart, 1989). Kadangi kraujo spaudimą veikia daug egzogeninių (išorinių) veiksnių, buvo išsiaiškinta, kad kraujospūdžio svyravimai per 24 valandas gali būti labai sudėtingi ir nebūtinai kisti pagal klasikinę sinusoidinę kreivę, pagal kurią kinta kiti endogeniniai ritmai, pvz., kūno temperatūra, ir nustatyta, kad kraujospūdis sumažėja po priešpiečių, o vakare pakyla antrą kartą.

Kvėpavimo funkcijų ritmai. Buvo nustatyta, kad plaučių ventiliacija sumažėja iki minimalaus dydžio nuo 3 iki 8 val. (Smolensky et al., 1992). Astmos simptomai paaštrėja naktį ir anksti ryte, padidindami „naktinės astmos“ silpnumo požymius. Dėl šios priežasties sportininkams, turintiems astmos požymių, nerekomenduojama ryte intensyviai treniruotis.

Metabolinių požymių ritmai. Nustatyta, kad kraujo gliukozės lygį bet kuriuo metu veikia „sudėtingas metabolinis fenomenas“ (Mejean et al., 1992). Dėl šios priežasties gali būti, kad gliukozės lygis yra labai pastovus visą 24 valandas, o plazmos laisvųjų riebalų rūgščių naktį yra daugiau negu dieną, tačiau abiem rodikliams įtakos turi suvartoto maisto sudėtis.

Skrandžio ir žarnyno veikimo ir sekrecijos ritmai. Buvo nustatyta (Goo et al., 1987), kad skrandžio ir žarnyno absorbcijos greičio, fermentų veiklos ir skrandžio rūgšties sekrecijos cirkadiniai ritmai aukščiausius taškus pasiekia dienos metu. Taip pat nustatyta, kad skrandyje maistas po 20 valandos virškinamas dvigubai lėčiau nei pavalgus 8 valandą ryte. Y. Touitou ir kt. (1989) išsiaiškino, kad šlapimo elektrolitai pasiekia aukščiausius lygius popietės metu apie 16 valandą.

Subjektyvių nuotaikos būsenų ritmai. Teigiamos nuotaikos būsenos aukščiausią tašką pasiekia paprastai vakare (19–21 valandomis), o jautriausias nepalankiems aplinkos poveikiams yra vidurnakčio ir ankstyvo ryto laikas. Nuotaika ir subjektyvus aktyvumas gali būti svarbūs žmogaus veiklai, kadangi jie gali pakeisti individo polinkį daug jėgų reikalaujančiam fiziniam darbui. Nuotaikos būsenų cirkadiniai svyravimai taip pat gali paveikti darbo grupės komandinį susitelkimą. Pavyzdžiui, individų sugebėjimas bendrauti ir dirbti kartu yra svarbus komandinėms sporto šakoms ir treniravimui (Atkinson, 1994).

Cirkadiniai pokyčiai ir sportinis parengtumas

Pasaulio sporto šakų rekordus paprastai pasiekia sportininkai, rungtyniaujantys anksti vakare, tuo dienos laiku, kai kūno temperatūra yra aukščiausia. Tai iliustruoja britų bėgikų – Sebastiano Coe, Steve Cramo, Steve Ovetto ir Dave Moorcrofto – aštuntojo dešimtmečio viduryje pasiekta vidutinio nuotolio rekordų serija, kadangi visi rekordai buvo pasiekti tarp 19 ir 23 valandos.

Priklausomai nuo cirkadinio laiko, sportinis parengtumas gali kisti $\pm 10\%$.

Didelės įtakos turi ir miegas: miegant 3 val. mažiau nei įprastai – sportiniai rezultatai gali sumažėti 10%. Tas pats mažėjimas nustatytas ir išgėrus šiek tiek alkoholio.

Psichomotorika ir judamieji gebėjimai.

Reagavimo laiko maksimumas yra anksti vakare, lygiai tuo pačiu metu kaip ir kūno temperatūros maksimumas (Kleitman, 1963). Kiekvienam kūno temperatūros padidėjimui 1°C nervų laidumo greitis padidėja 2,4 m/s (Winget et al., 1985). Dėl šios priežasties būtina gerai mankštintis prieš kiekvieną atliekamą bandymą, o ypač tada, kai tarp jų būna poilsio intervalai.

Tarp greičio ir tikslumo dažniausiai yra atvirkštinis ryšys – didėjant greičiui judesiai atliekami mažiau tiksliai (Monk, Leng, 1982). Todėl anksti vakare tikslumas gali būti prastesnis.

Gebėjimas išlaikyti pusiausvyrą ryte geresnis nei kitu paros metu (Atkinson, 1994).

Sudėtingi veiksmai ankstyvomis ryto valandomis atliekami geriau negu vakare (Monk, Leng, 1982).

Psichomotorinės veiklos, ypač užduočių, kurioms reikia kognityvių operacijų, cirkadiniai ritmai po pietų blogėja (Winget et al., 1985). Vadinasi, ryte geriau mokytis naujų taktinių variantų, o po pietų veiksmingiau tobulinti išmokus veiksmus. Žinoma, jeigu tai leidžia aplinkybės.

Bendro lankstumo ritmų amplitudės gali būti 20% didesnės už vidutinę reikšmę vakare negu ryte. Rytiais lankstumą geriau palaikyti, o lavinti geriau vakare. Lankstumo cirkadiniai pokyčiai yra panašūs į kūno temperatūros pokyčius (Gifford, 1987). Tačiau būtina išsidėmėti, kad lankstumui įtakos turi ir ankstesnių pratybių turinys.

Raumenų jėga. Visų raumenų grupių absoliuti ir dinaminė jėga didesnė yra vakare negu ryte. Izometrinė jėga aukščiausią tašką pasiekia tarp 14 ir 19 val., sumažėja tarp 13 ir 14 val., o amplitudė

svyruoja apie 6% (Gifford, 1987; Reinberg et al., 1988). Staigioji jėga (Hill ir Smith, 1985) vakare yra 8% didesnė negu anksti ryte. Tokie pat rezultatai nustatyti ir matuojant vidutinę jėgą 30 s trukmės Wingate testo metu.

Nustatyta, kad fizinis darbingumas po pietų yra daug geresnis negu ryte (Hill et al., 1985; Reilly, Baxter, 1983), o šuolininkų parengtumas geriausias būna apie 18 val. ir 3,4% viršija vidutinę paros reikšmę (Reilly, Down, 1992; Reilly, 1990).

Fiziologinės reakcijos

Kai kurie fiziologinių reakcijų cirkadiniai ritmai, nepriklausomai nuo fizinės veiklos, išlaiko amplitudę, kai kurie išnyksta, o kiti paryškėja treniruojantis. Kūno temperatūros svyravimai fizinės veiklos metu pakeičia daugelį cirkadinių ritmų. T. Reilly ir G. Brooks (1986) nustatė, kad kūno temperatūros ritmo kitimas ir amplitudė išliko nepakitę per pratybas, o odos temperatūros ritmai dažniausiai sutapo su juos atitinkančiais poilsio ritmais.

Nustatyta, kad treniruojantis ir submaksimaliais, ir maksimaliais krūviais ŠSD visuomet žemesnis nakties metu, nepriklausomai nuo darbo tempo (nakties ir dienos skirtumas nuo 3 iki 5 k./min), o žemiausias ŠSD būna tarp 4 ir 8 valandos (Cohen, Muehl, 1977). Tai nustatyta ir prieš, ir pratybių metu, ir po pratybių.

Taip pat nustatyta, kad submaksimalūs krūviai VO_2max ir iškvėptam anglies dioksidui įtakos neturi, tačiau minutinė plaučių ventilacija po lengvo ir vidutinio fizinio krūvio kito ritmiškai – panašiai kaip ir poilsio ritmas (Horne, Pettit, 1984).

Ir ilgalaikiais tyrimais, ir atrankinių grupių tyrimais (Faria, Drummond, 1982) nustatyta, kad VO_2max yra stabili funkcija, nepriklausomai nuo to, koku paros metu atliekami matavimai.

Ūgio kitimo ir jėgos kitimo kontroversiškas. Tyrimais nustatyta (Reilly ir kt., 1984), kad normaliomis sąlygomis per dieną stuburas nuolat yra spaudžiamas, ta našta išstumia vandenį per tarpslankstelinio disko sienelę, dėl to ir sumažėja disko aukštis – ūgis vakare mažesnis. Ūgio svyravimas nuo aukščiausio iki žemiausio taško sudaro 1,1% viso ūgio. Būtina atkreipti ypatingą dėmesį, kad vakare tarpslankstelinis diskas tampa mažiau elastingas – jis labiau sustingsta – stuburas susitraukia. **Vadinasi, didesnis tarpslankstelinio disko sustingimas vakare gali padidinti susižeidimų riziką, nors nugaros stiprumas vakare didesnis ir**

raumenų jėgą lavinti būtų palankiau. Kontroversiška situacija: raumenys stipresni – reikėtų lavinti raumenų jėgą, bet dėl tarpslankstelinio disko sustingimo vakare yra didesnė traumų rizika.

Ištvėmės rungtys ir aplinkos temperatūra.

Praeityje buvo pripažįstama, kad ryte aplinkos temperatūra yra palankesnė maratono lenktynėse dalyvaujantiems sportininkams. Dėl tos priežasties karštos ir drėgnose vietovėse, tokiose kaip Honkongas, Singapūras, maratonas paprastai prasideda net 5 ar 6 valandą. Pastaraisiais metais įvairūs maratonai buvo planuojami vėlesniam paros metui, kad atitiktų televizijos žiūrovų reikalavimus. Toks tvarkaraštis gali būti pražūtingas sportininkams, jeigu aplinkos temperatūra yra aukšta.

Individualūs ritmai. Chronotipas. Svarbus veiksnys yra asmenybės chronotipas – tai yra ar žmogus rytinio tipo („vieversys“), kuris anksti keliasi ir anksti eina miegoti, ar vakarinio tipo („pelėda“), vėlai atsibundantis ir vėlai einantis miegoti. Rytinio ir vakarinio tipo kūno temperatūrų aukščiausius pakilimo taškus skiria apie 65 minutės, o rytinio tipo atstovams ryte išsiskiria gerokai daugiau adrenalino negu vakarinio tipo. Be to, rytinio ir vakarinio tipo atstovų keletu valandų skiriasi nuotaikų ir veiklos ritmų laikas.

Buvo nustatyta, kad moterų kūno temperatūra per 24 val. laikotarpį būna aukštesnė negu vyrų, be to, moteriškos lyties tyrimo dalyvių kūno temperatūros ritmo amplitudės yra mažesnės negu vyriškos lyties.

Taip pat paaiškėjo, kad brandesnio amžiaus sportininkai yra labiau prisitaikę prie intensyvesnės treniruotės prieš pietus, o jaunesni – vakare.

Būtina išsidėmėti: Sportininkų miegojimo ir aktyvios veiklos įpročiai gali labai reikšmingai skirtis, todėl individo nepakankamą aktyvumą atskiru paros laikotarpiu nereikėtų laikyti tinginiavimu.

Fiziologinė reakcija į fizinį krūvį priklauso nuo paros meto. Širdies reakcija į krūvius yra mažesnė ryte. Vadinasi, nustatant individo funkcinę būklę būtina įvertinti paros laiką, nes kitaip rezultatai bus klaidingai aukštesni šiuo paros metu.

Rekomenduotina tyrimus atlikti tuo pačiu paros metu.

Optimalus paros metas treniruotis

Čia tiesiogiai siejasi du klausimai, kurie daro poveikį treniruotės programos veiksmingumui:

- paros metas, kai sportininkai savanoriškai yra pasirengę dirbti sunkiau: jaunesni – po pietų,

brandesnio amžiaus sportininkai labiau linkę didesnius krūvius atlikti ryte;

- paros metas, kuris sukelia didesnes organizmo reakcijas į standartizuotus fizinius krūvius. Pratybų ryte ir vakare ypatumai skirtingi.

Ryte palankiau:

- Mokyti naujų judesių (Hildebrandt et al., 1990).
- Lavinti tikslumą (Cohen, Muehl, 1977).
- Mokyti taktikos veiksmų, o vakare – juos tobulinti. Trumpalaikė atmintis ankstyvą rytą geresnė nei vakare (Cohen, Muehl, 1977).

Tačiau būtina išsidėmėti: Turintiems širdies veiklos sutrikimų nereikėtų planuoti intensyvesnės treniruotės ryte (Duda et al., 1987).

Pratybų vakare ypatumai:

- Lavinant raumenų jėgą – vakare jie sustiprėja 20% labiau negu treniruojantis ryte 9 val. (Hildebrandt et al., 1990; Reilly et al, 1984).
- Nustatytas mažiausias raumenų skausmas po vakarinių pratybų (Gutenbrunner, 1993).
- Psichomotorinių reakcijų laikas vakare geresnis negu ryte (Reilly, Brooks, 1986).
- Galingumo rodikliai vakare geresni (Hill, Smith, 1985; Reilly, Down, 1992).
- Greitumo gebėjimai geresni vakare nei ryte (Hill, Smith, 1985; Reilly, Down, 1992).

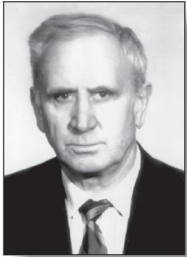
Užduotis

Sudarykite savaitės pratybų planą įvertindami atskirų rengimo komponentų lavinimo ryte ir vakare pranašumus.

Rekomenduojama papildoma literatūra

- Bangsbo, J. Fitness (1994). *Training in Football – a Scientific Approach*. Copenhagen: August Krogh Institute, University of Copenhagen.
- Daly, J.A., Parkin, D.A. (1997). The role of the coach. In F.S. Pyke (Eds.), *Better Coaching. Advanced Coach's Manual* (pp. 1–15). Canberra: Australian Sports Commission.
- Hoff, J., Helgerud, J. (2003). *Football (Soccer): New Developments in Physical Training Research*. Norway: Norwegian University of Science and Technology.
- Martens, R. (1997). *Successful Coaching* (Updated Second Edition). Human Kinetics.
- Miškinis, K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
- Rees, R., Van der Meer, C. (1997). *Coaching Soccer Successfully*. Human Kinetics.
- Pyke, S. F. (1997). *Better Coaching. Advanced Coach's Manual*. Australian Sports Commission.
- Skarbalius, A. (2003). *Didelio meistriškumo rankininkų rengimo optimizavimas*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
- Stonkus, S. (2003). *Krepšinis: Istorija. Teorija. Didaktika*. Kaunas: LKKA.
- Tutko, T.A., Richards, J.W. (1971). *Psychology of coaching*. Coaching Association of Canada, Ottawa.
- Ward, I., Watts, O. (1977). *Athletics for Student and Coach*. London: Pelham.

Septynkovė: struktūra, rengimosi strategija



Dr. Rimgaudas LUKAUSKAS
Lietuvos sporto federacijų sąjunga

Vyrų antikinės penkiakovės (kitaip pentatlo- no) varžybos vyko jau senovės Graikijos Olimpijos žaidynėse, o pirmosios moterų daugiakovės varžybos surengtos tik XX a. pradžioje, nors dar senovės graikų išminčius Plutarchas teigė, jog merginos turi bėgioti, imtis, mėtyti diską, ietį ir taip stiprinti kūną, kad būsimieji vaikai būtų stiprūs jau motinos iščiose (Базунов, 2004).

Moterų daugiakovė pradėta kultivuoti 1922 m. Jos programą įvairiose šalyse sudarė nuo 5 iki 9 rungčių. 1933 m. Tarptautinė moterų sporto federacija patvirtino vienodą penkiakovės programą: 100 m bėgimas, šuolis į tolį, šuolis į aukštį, rutulio stūmimas ir ieties metimas. 1948 m. programa vėl pasikeitė: 80 m barjerinis bėgimas, rutulio stūmimas, šuolis į aukštį, šuolis į tolį, 200 m bėgimas. Su šia programa penkiakovė debiutavo 1964 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse. Pirmąja olimpine čempione tapo SSRS atstovė Irina Pres – 5246 tšk. (10,9 s; 17,16 m; 1,63 m; 6,55 m; 23,5 s). Nuo 1969 m. 80 m b. b. buvo pakeistas į 100 m b. b., o naujo pasaulio rekordo autore tapo austrė Lizel Prokop – 5353 tšk. (13,5; 14,95; 1,75; 6,62; 24,8). Maskvos olimpinėse žaidynėse (1980 m.), kur 200 m buvo pakeistas 800 m bėgimu, nugalėjo SSRS sportininkė Nadiežda Tkačenko – 5083 tšk. (13,29; 16,84; 1,84; 6,73; 2.05,2).

1981 m. penkiakovė, kuri neatspindėjo visapusiško sportininkų parengtumo, buvo pakeista į septynkovę, kurią sudarė šios rungtys: 100 m b. b.; šuolis į aukštį; rutulio stūmimas; 200 m bėgimas; šuolis į tolį; ieties metimas; 800 m bėgimas. Pirmąja šios septynkovės pasaulio rekordininke buvo pripažinta prancūzė Lizel Albert, kuri dar 1978 m. buvo pasiekusi 5831 tšk. rezultatą. Jau



Valda MORKŪNIENĖ
Vilniaus Gedimino technikos universitetas

įsitvirtinus septynkovei 1981 m. vokiečių Raimonda Noibert šį rezultatą gerokai pagerino – 6716 tšk. (13,70 s; 1,86 m; 15,41 m; 23,58 s; 6,82 m; 40,62 m; 2 min 06,72 s).

Į Lietuvos lengvosios atletikos pirmenybių programą moterų daugiakovė įtraukta: 1923 m. – trikovė, nuo 1948 m. – penkiakovė, o nuo 1980 m. – septynkovė. Pirmieji laimėjimai pasiekti SSRS moksleivių spartakiadose – 1963 m. Marytė Marcinkevičiūtė iškovėjo sidabro medalį, o 1974 m. Genovaitė Kiūdytė tapo čempione. Žymų pėdsaką daugiakovės istorijoje paliko Nijolė Kvietkauskaitė, net 15 kartų buvusi Lietuvos čempione, 19 kartų gerinusi daugiakovių rekordus ir daugelį metų su SSRS komanda dalyvavusi tarptautinėse varžybose. Vėliau SSRS jaunių ir jaunimo varžybų prizininkėmis yra tapusios Nijolė Medvedeva, Violeta Arnatkevičiūtė, Valda Ruškytė. Kitų mūsų žymių septynkovininčių laimėjimai bus aptarti kartu su jų rezultatų gerėjimu sportinės karjeros metu.

Moterų septynkovė (100 m barjerinis bėgimas, šuolis į aukštį, rutulio stūmimas, 200 m bėgimas, šuolis į tolį, ieties metimas ir 800 m bėgimas) susideda iš rungčių, kurios pagal judesių formas ir fizinių galių pasireiškimą turi didesnės ar mažesnės įtakos viena kitai. Analizuojant septynkovininčių ir sportininkų, kurios specializuojasi atskirose rungtyse, rezultatus (1 lentelė) aiškiai matyti, jog daugiakovininkės mažiausiai atsilieka barjerinio ir 200 m bėgimo rungtyse, labiau – šuolių, o labiausiai – metimų, ypač rutulio stūmimo, rungtyse, kur rezultatų kokybę lemia specialiosios jėgos išugdymas ir sportininkų svoris, turintis neigiamos įtakos kitoms rungtims.

1 lentelė

Septynkovininčių ir atskirų rungčių lengvaatlečių duomenys
(stipriausiųjų pasaulio dešimtukų vidurkiai iki 2004-01-01)

Grupės	Rodikliai	100 m barjerinis bėgimas (s)	Šuolis į aukštį (cm)	Rutulio stūmimas (m)	200 m bėgimas (s)	Šuolis į tolį (m)	Ieties metimas (m)	800 m bėgimas (min.s)
Sportininkės, kurios specializuojasi atskirose rungtyse	Rezultatai	12,359	205,6	22,028	21,669	7,364	67,270	1.54,76
	Taškai	1223	1310	1337	1216	1297	1197	1200
Septynkovininčės (6958)	Rezultatai	13,124	187,0	14,777	23,404	6,800	49,108	2.10,65
	Taškai	1105	1067	845	1038	1105	843	966
Skirtumai	Rezultatai	0,765	18,6	7,251	1,735	0,564	18,162	0.15,89
	Taškai	118	243	492	178	354	354	245

Septynkovės rungims atlikti reikalingos fizinės galios pagal jų svarbumą yra (Куду, 1981):

- barjerinis bėgimas – greitis, jėga, vikrumas;
- 200 m – greitis, greičio išvermė;
- 800 m – išvermė, greičio išvermė;
- šuolis į aukštį – vikrumas, jėga, greitis;
- rutulio stūmimas – jėga, vikrumas, greitis;
- ieties metimas – greitis, lankstumas, vikrumas, jėga.

Kaip matome, visose rungtyse lemiamą įtaką turi greitis (išskyrus 800 m bėgimą). Vadinasi, septynkovėje didžiausią pranašumą turi ir geriausias rezultatus pasiekia sportininkės, kurios genetiškai turi palankiausias galimybes tobulėti rungtyse, kur dominuoja greitis: barjerinis ir 200 m bėgimas, šuolis į tolį.

Išsamų septynkovės struktūros vaizdą parodo koreliacijos tarp atskirų daugiakovės rodiklių koeficientai. Atlikta nemažai šios srities tyrimų, tačiau tyrimų objektu paprastai būdavo vienu varžybų rezultatai. Daugiakovininčės retai vienoje varžybose pasiekia savo geriausias, kad ir ne visose rungtyse, rezultatus, yra labai skirtingo parengtumo, o žemesnio lygio sportininkės (surinkusios apie 5000 tšk.) dažniausiai daugiakovės varžybose dalyvauja atsitiktinai, nes yra kitų rungčių specialistės. Pavyzdžiui, paskutiniame pasaulio čempionate pirmąją vietą užėmusios dalyvės rezultatas buvo 6887 tšk., o paskutinę – 5735 tšk., Europos jaunimo iki 23 m. čempionate atitinkamai 6291 ir 4422 tšk., o iki 21 m. – 5891 ir 4114 tšk. Geriausi atskirų rungčių rezultatai irgi yra ne visai objektyvūs, nes juos sportininkės yra pasiekusios įvairiais metais.

Mūsų tyrimo objektas – septynkovininčių rezultatai, kai jos pasiekė asmeninius taškų sumos rekordus. Geriausių pasaulio septynkovininčių (nuo 7291 iki 6213 tšk.) šimtuko vidurkiai tokie: taškų – $6488,67 \pm 20,74$; ūgio – $175,28 \pm 0,52$ cm; svorio – $65,15 \pm 0,54$ kg ir amžiaus – $25,20 \pm 0,30$ m. (žr. 2 lentelę).

Atskirų rungčių ryšys su taškų suma yra toks: didžiausias – su šuolio į tolį (0,646), toliau – 200 m (-0,594) ir 100 m b. b. (-0,469) rungtimis, kiek mažesnis – su 800 m (-0,348), šuoliu į aukštį (0,321), rutulio stūmimu (0,319) ir ieties metimu (0,283). Pirmosios keturios rungtyse turi ir didžiausią tarpusavio ryšį. Todėl šių rungčių treniruotė yra pati veiksmingiausia ir svarbiausia septynkovininčių treniruotės dalis.

Mažiausią ryšį su kitomis rungtimis turi rutulio stūmimas. Nedideli ir kartu statistiškai nepatikimi koreliacijos koeficientai rodo, jog septynkovininčių rutulio stūmimo treniruotė yra skirta tik rutulio stūmimo rezultatams gerinti ir nesusijusi su pačios sportininkės svorio didėjimu. Lyginant daugiakovininčių ir sportininkų, kurių specializacija – rutulio stūmimas, antropometrinius duomenis, matyti ryškūs skirtumai: daugiakovininčių ūgis 175,28 cm, svoris 65,87 kg, rutulio stūmiklių atitinkamai 183,0 cm ir 90,20 kg. Rutulio stūmimas nesusijęs ir su ieties metimu (0,020): daugiakovininčės, kurios stūmė rutulį 15,87 m (dešimtuko vidurkis), ietį metė 46,72 m, o tos, kurios rutulį stūmė daugiau kaip 16 m, ietį metė mažiau – 43,03 m. Ir atvirkščiai, tos, kurios ietį metė 52,25 m, rutulį stūmė tik 13,41 m. Pavyzdžiui, anglė T. Sanderson (6125 tšk.) iš septynkovininčių toliausiai numetė ietį – 64,64 m, o rutulį nustūmė tik 12,78 m; rusė S. Ovčinkova (6251 tšk.) rutulį nustūmė 16,80 m, o ietį numetė vos 40,20 m. Aišku, stipriausios pasaulio septynkovininčės yra pasiekusios puikių rezultatų šiose abiejose rungtyse. Pasaulio rekordininkės Dž. Džoiner-Kersi (7291 tšk.) asmeniniai rekordai yra 16,84 ir 50,12 m, rusės L. Nikitinos (7007 tšk.) – 16,45 ir 59,28 m, anglės D. Devis (6831 tšk.) – 16,12 ir 56,50 m. Beje, Austrėja Skujytė šiose rungtyse yra tarp daugiakovininčių lyderių – 17,05 ir 51,02 m.

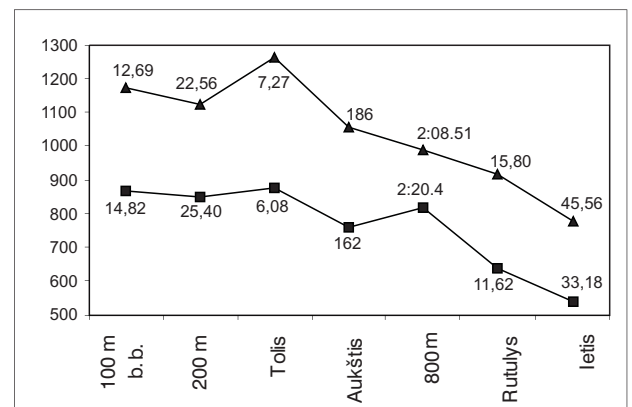
2 lentelė

Koreliacijos koeficientai (priekyje 0 praleisti) tarp atskirų septynkovės rungčių, taškų sumos ir antropometrinių rodiklių

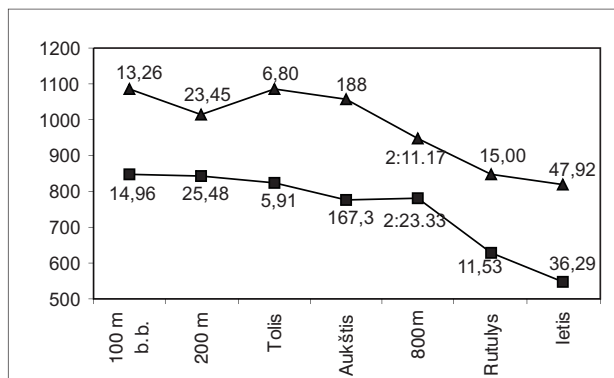
Amžius	X											
Ūgis	-040	X										
Svoris	161	701	X									
Svoris/ ūgis	221	442	943	X								
Taškai	211	098	138	137	X							
100 m b. b.	-314	136	066	013	-449	X						
Aukštis	-102	226	321	-087	321	125	X					
Rutulys	367	285	-026	-050	319	-026	-050	X				
200 m	-211	-054	060	060	-594	475	060	-148	X			
Tolis	-006	013	018	143	646	-296	143	018	-494	X		
Ietis	-120	057	159	056	283	083	056	020	159	-161	X	
800 m	-138	195	-197	121	-348	244	121	156	328	-197	250	X
	Amžius	Ūgis	Svo- ris	Svo- ris/ ūgis	Taškai	100 m b. b.	Aukš- tis	Rutu- lys	200 m	Tolis	Ietis	800 m
Vidurkiai	25,20	175,28	65,15	371,16	6488,67	13,53	182,31	14,25	24,24	6,44	44,65	2.13,11
Vid. nuo- krypis ±	0,303	0,520	0,548	2,500	20,792	0,037	0,519	0,107	0,064	0,027	0,513	0.00,45
Max	35	190	81	444	7291	14,77	195	16,80	25,87	7,27	59,78	2.04,20
Min	20	163	51	313	6213	12,64	170	11,50	22,56	5,71	32,48	2.22,83

Statistiškai patikimi koeficientai skaitmenine išraiška didesni už $\pm 0,098$

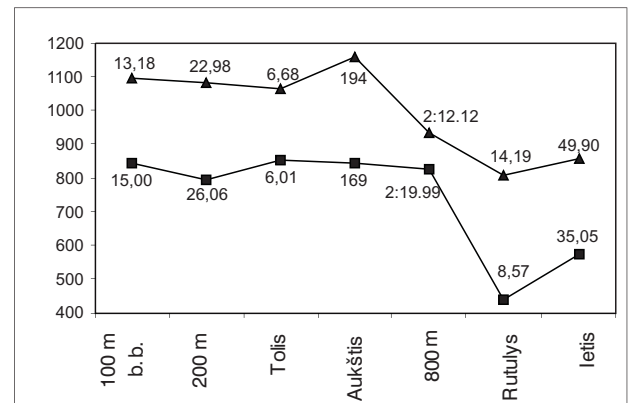
Analizuojant stipriausių pasaulio daugiakovininkų rezultatų augimą nuo specializacijos septynkovėje pradžios iki geriausio rezultato (1 pav.) matyti, jog sėkmę lėmė labai geri rezultatai tose rungtyse, kuriose vyravo greitis – 100 m b. b., 200 m bėgimas, šuolis į tolį. Ypač aiškiai tai matyti iš pasaulio rekordininkės Dž. Džoiner-Kersi (2 pav.), švedės K. Kliuft (3 pav.) grafikų. Lietuvos rekordininkė Remigija Sablovskaitė (4 pav.) gali būti tipiškas daugiakovininkės pavyzdys – ji į septynkovę atėjo turėdama puikius 100 m b. b. (13,95), 200 m bėgimo (24,52) ir šuolio į tolį (6,32) rezultatus, todėl per keletą metų tapo viena stipriausių pasaulio septynkovininkų: 1988 m. – SSRS



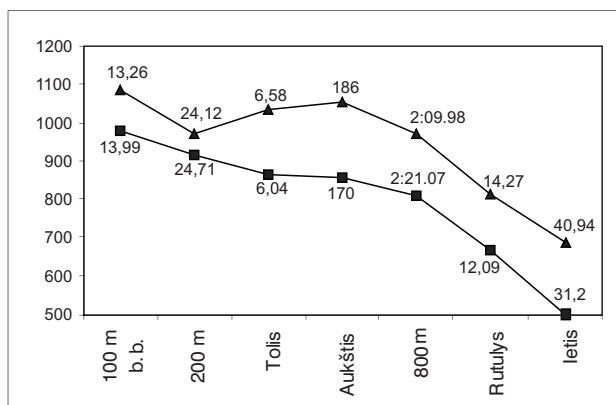
2 pav. Džeki Džoiner-Kersi (1962 03 03; 178/70) rezultatų kaita nuo 5316 tšk. (19 m.) iki 7291 tšk. (26 m.)



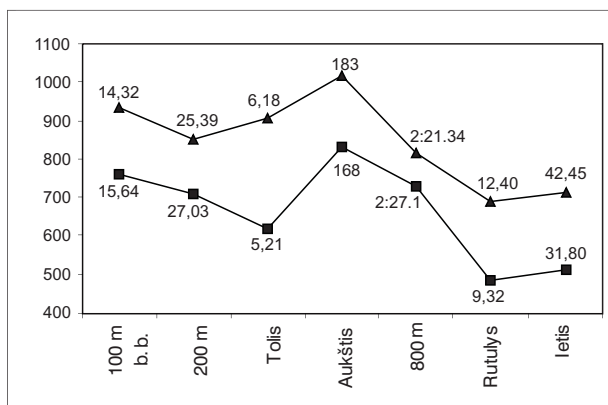
1 pav. Stipriausių pasaulio septynkovininkų rezultatų kaita nuo 5386 tšk. (18,7 m.) iki 6858 tšk. (24,7 m.) (dešimto vidurkiai)



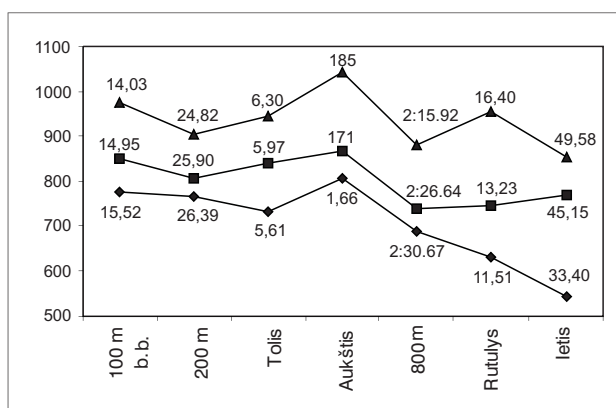
3 pav. Karolinos Kliuft (1983 02 02; 176/63) rezultatų kaita nuo 5162 tšk. (16 m.) iki 7001 tšk. (22 m.)



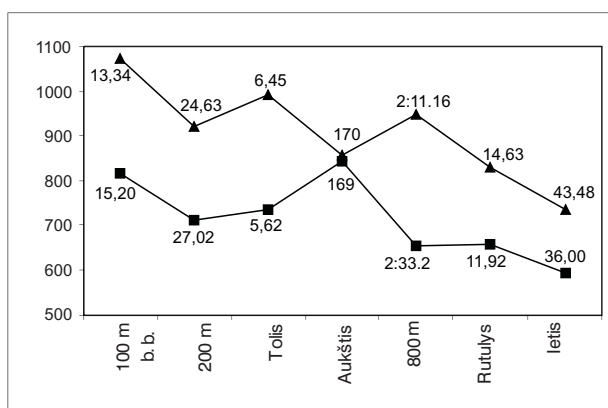
4 pav. Remigijus Sablovskaitis-Nazarovienis (1967 06 02; 178/70) rezultatų kaita nuo 5579 tšk. (18 m.) iki 6604 tšk. (22 m.)



6 pav. Viktorijos Žemaitytės (1985 03 11; 184/65) rezultatų kaita nuo 4641 tšk. (15 m.) iki 5913 tšk. (20 m.)



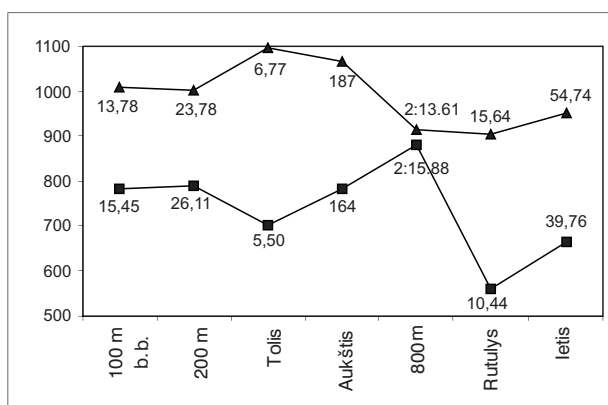
5 pav. Austros Skujytės (1979 08 12; 188/76) rezultatų kaita nuo 4930 tšk. (18 m.) iki 6435 tšk. (25 m.)



7 pav. Valdos Ruškytės-Morkūnienės (1962 01 26; 173/65) rezultatų kaita nuo 5002 tšk. (18 m.) iki 6349 tšk. (24 m.)

čempionė (6566 tšk.), penkta vieta Seulo olimpinėse žaidynėse (6456 tšk.), kitais metais – Europos taurės varžybų vicečempionė, o su SSRS komanda – ir čempionė (6600 tšk.). Nuo Lietuvos rekordo skyrė tik 4 tšk., jeigu ne priešinis vėjas (100 m b. b. – 13,18 s, -0,6; 200 m – 23,96 s, -1,4 ir šuolis į tolį – 6,29 m, -0,8), rekordas galėjo būti daugiau kaip 6700 tšk. Daugkartinė Lietuvos čempionė ir rekordininkė Valda Ruškytė (7 pav.) septynkovės varžybose, kuriose pasiekė savo asmeninį rekordą (6349 tšk.), į aukštį išsoko tik 1,70 m, nors tais pačiais metais Štutgarte per Europos čempionatą, kur iškovojo septintą vietą (6331 tšk.), šoko aukščiau – 1,77 m.

Mūsų šiuo metu stipriausioms septynkovinėms A. Skujytei (5 pav.) ir V. Žemaitytei (6 pav.), jau iškovojušioms aukštas vietas olimpinėse žaidynėse ir pasaulio čempionatuose, reikėtų daugiau dėmesio tiek per pratybas, tiek per varžybas skirti lemiamoms septynkovės rungtims.



8 pav. Šuaa Šados (Sirija) (1973 10 09; 187/69) rezultatų kaita nuo 5066 tšk. (18 m.) iki 6942 tšk. (23 m.)

Treneriai daugiakovę gali rekomenduoti toms sportininkėms, kurios turi vyraujančias greitumo ypatybes. Žinomas daugiakovininkių specialistas A. Ušakovas (2005) siūlo tokią pradedančiųjų daugiakovininkių fizinio ir techninio parengtumo modelį, kuris pateiktas 3 lentelėje.

3 lentelė

Pradedančiųjų daugiakovininkų fizinio ir techninio parengtumo rodikliai (pagal Ушаков, 2005 m.)

Kontroliniai pratimai	4250 tšk.	4800 tšk.	5000 tšk.
30 m bėgimas iš starto (s)	4,7	4,6	4,5
60 m bėgimas iš starto (s)	8,0	7,8	7,7
Šuolis į tolį iš vietos (m)	2,30	2,40	2,45
Trišuolis į tolį iš vietos (m)	7,00	7,20	7,40
Rutulio metimas pirmyn (m)	12,00 (4)	12,50 (4)	13,00 (4)
Rutulio metimas atgal (m)	13,00 (4)	13,50 (4)	14,00 (4)
Štangos spaudimas gulint (kg)	40,0	45,0	50,0
Pašokimas aukštn iš vietos (cm)	50,0	52,0	54,0
100/200 m bėgimas (s)	26,40	26,00	25,80
Šuolis į tolį (m)	5,40	5,60	5,70
Rutulio stūmimas (m)	10,00	10,50	10,80
Šuolis į aukštį (cm)	160,0	165,0	170,0
100 m barjerinis bėgimas (s)	15,40	15,10	14,80
Ieties metimas (m)	31,0	34,0	37,0
800 m bėgimas (min.s)	2.32	2.25	2.22

Kaip matyti iš pateiktų duomenų, didelis krūvis turi tekti bėgimo treniruotei, tačiau tyrimai (Викторова, 1990) rodo, kad praktiškai septynkovininkės 200 m bėgimui rengiasi per mažais krūviais ir nedideliu intensyvumu.

Apibendrinant atliktų tyrimų duomenis galima teigti, jog daugiakovininkės jau nuo pat sportinio kelio pradžios turi pradėti nuo techniškai sudėtingų rungčių (Ушакова, 1995; Бальсевич, 2000; Купчинов, 1998). 10–12 metų amžius yra palankus lavinti judesių dažnumą, 13–14 metų reikia daugiau dėmesio skirti greičio jėgos pratimams, o nuo 15 metų jau galima ugdyti išvermės ir jėgos ypatybes. Tinkamai organizuojant pasirengimą 10–15 m. laikotarpiu, jau 17–19 metų amžiaus merginų fizinio parengtumo potencialą galima tobulinti toliau.

Žinomas sporto specialistas Igoris Ter-Ovanesjanas (Ter-Ovanesjan, 2000) yra parengęs treniruotės krūvio, fizinio ir techninio parengtumo modelį daugiakovininkėms, kurios yra orientuotos į 6900–7000 taškų rezultatą. Šis modelis beveik tiksliai atkartoja stipriausiųjų pasaulio daugiakovininkių rezultatus.

Aukštos klasės speptynkovininkių varžybinės veiklos, fizinio parengtumo ir metinio treniruotės krūvio modelinės charakteristikos (pagal Ter-Ovanesjan, 1998)

Varžybinė veikla

100 m b. b. (s)	13,30
Aukštis (m)	1,88
Rutulys (m)	15,00
200 m (s)	23,45
Tolis (m)	6,80
Ietis (m)	47,00
800 m (min.s)	2,07,0

Fizinis parengtumas

30 m iš starto (s)	4,15
60 m iš eigos (s)	6,50
Tolis iš vietos (m)	2,80
Trišuolis iš vietos (m)	8,60
Rutulio metimas pirmyn (m)	16,00

Rutulio metimas atgal (m)	17,00
Štangos spaudimas gulint (proc. nuo sportininkės svorio)	110
Pritūpimai su štanga (proc. sportininkės svorio)	160
1000 m (min.s)	2,50
Nuotolio įveikimas bėgant 200 m:	
– 100 m iš starto (s)	11,75
– nuo 100 iki 150 m (s)	5,60
– nuo 150 iki 200 m (s)	5,85
200 m (s)	23,20

Treniruotės krūvis ir metimo treniruotės modelinės charakteristikos (pagal Тер-Ованесян, 1998)

Pratybų dienų skaičius, tarp jų ir varžybų	290
Pratybų skaičius	400
Bėgimas nuotolių iki 80 m (km)	
– 100–95% maksimalaus greičio	15
– 94–90% maksimalaus greičio	21
Bėgimas nuotolių per 80 m (km)	
– 100–90% maksimalaus greičio	26
– 89–80% maksimalaus greičio	40
– mažiau kaip 80% maksimalaus greičio	30
Išvermės lavinimas (km)	
– pulsui esant 150–180 k./min	230
– mažiau kaip 150 k./min	170
Barjerinis bėgimas (barjerų skaičius)	
– 1–3 barjerai	800
– 4–7 barjerai	1000
– daugiau kaip 7 barjerai	1200
Šuoliai (atsispyrimų sk.)	
– į tolį	900
– į aukštį	1100
– iki galo išbėgėjus (proc.)	35
Metimai (metimų sk.)	
– rutulys	2500
– ietis	3300
– lengvesnio svorio (proc.)	20
– sunkesnio svorio (proc.)	20
Jėgos pratimai su štanga (tonos)	320
Jėgos pratimai (treniruokliai ir pan. sk.)	7000
Šoklumo pratimai (atsispyrimų sk.)	10000

Šiuo metu Lietuva turi dvi aukštos klasės daugiakovininkes – olimpinę vicečempionę Austrą Skujytę ir pasaulio jaunimo vicečempionę Viktoriją Žemaitytę. „Užsiauginusi“ trečią daugiakovininkę, Lietuvos merginų komanda realiai galėtų pretenduoti į Europos superlygą. Kad išsilaikytų I lygoje, reikia, jog trijų dalyvių taškų vidurkis būtų 5300–5400, kad patektų į superlygą, taškų vidurkis turėtų būti 5700–5800.

Literatūra

- Базунов, Б. (2004). *Кумиры стадионов Эллады*. Москва: Сов. спорт. С. 13.
- Бальсевич, В. (2000). *Онтрокинезиология человека*. Москва: Теория и практика физической культуры. С. 199.
- Викторова, О. (1990). *Структура подготовки семиборков высокой квалификации в беговых видах программы семиборья: автореферат дисс.* С. 10.
- Куду, Ф. (1981). *Лёгкоатлетические многоборья*. Москва: Физкультура и спорт. С. 38.
- Купчинов, Р. (1998). *Управление многолетней подготовки спортсменов-многоборцев: автореферат дисс.* С. 18–19.
- Тер-Ованесян, И. (1998). *Подготовка лёгкоатлета: современный взгляд*. Москва: Терра спорт. С. 102, 119.
- Ушакова, Н. (1995). *Слагаемые семиборья. Лёгкая атлетика*. С. 22–23.
- Ушаков, А. (2005). *Многоборье. Программа*. Москва: Сов. спорт. С. 20.

Svarsčių kilnojimo klasikinių veiksmų (stūmimo ir rovimu) technika



Doc. Remigijus NAUŽEMYS
Vilniaus universitetas

Svarsčių kilnojimo sportas pasižymi didžiulių veiksmų įvairiapusiškumu. Veiksmai yra skirstomi į:

- klasikinius (varžybinius – stūmimą ir rovimą);
- parengiamuosius;
- cirkinius, arba triukinius.

Stūmimo technika

Klasikiniam stūmimo veiksmui būdinga tai, kad jam atlikti reikia didelių fizinių sportininko pastangų, ilgalaikio raumenų įtempimo ir ritmingo kvėpavimo.

Stūmimo veiksmas atliekamas dviem svorsčiais. Kad šis veiksmas būtų sėkmingai atliktas, sportininkas turi būti ir stiprus, ir ištvermingas.

Stūmimo veiksmas susideda iš dviejų dalių: svorsčių kėlimo ant krūtinės ir stūmimo nuo krūtinės (1 pav.). Pirmoji fazė – kėlimas ant krūtinės – dar vadinama parengiamąja ir yra atliekama stūmimo pradžioje, o antroji – stūmimas nuo krūtinės – pagrindinė dalis.

Kėlimas ant krūtinės

Pradinė padėtis: kojos per pečių plotį, svorsčiai padėti tarp kojų ant patilčio. Kojų, rankų ir liemens tiesiamųjų raumenų pastangomis vienu nenutrūkstamu judesiu svorsčiai užsikeliama ant krūtinės.

Stūmimas nuo krūtinės

Stūmimas nuo krūtinės susideda iš trijų nuosekliai atliekamų dalių:

- a) pradinė veiksmo padėtis;
- b) išstūmimas į viršų šiek tiek pritupiant;
- c) kojų tiesinimas iki tam tikros padėties.

Pradinė veiksmo padėtis

Pagrindinis jos uždavinys – kad atletas, stumdamas svorsčius daug kartų, galėtų kuo geriau ir sėkmingiau panaudoti visas savo fizines galias ir sėkmingai įtraukti į darbą kojų, rankų ir nugaros tiesiamuosius raumenis. Šie raumenys yra ypač svarbūs stumiant svorsčius nuo krūtinės.

Kad kojų tiesiamųjų raumenų darbas būtų kuo geresnis, o jėgos poveikis keliamiems svorsčiams kuo veiksmingesnis, būtina laikytis šių sąlygų:

1. Prieš pritupiant kojų pėdos pastatomos per pečių plotį ar šiek tiek plačiau.
2. Svorsčių rankenos remiasi į delnų pagrindus.
3. Svorsčiai gerai priglundę prie krūtinės.
4. Rankos atpalaiduotos.
5. Alkūnės kiek galima arčiau viena prie kitos.
6. Liemuo šiek tiek atloštas atgal.
7. Dubuo vos vos paduotas į priekį.
8. Kojos tiesios.

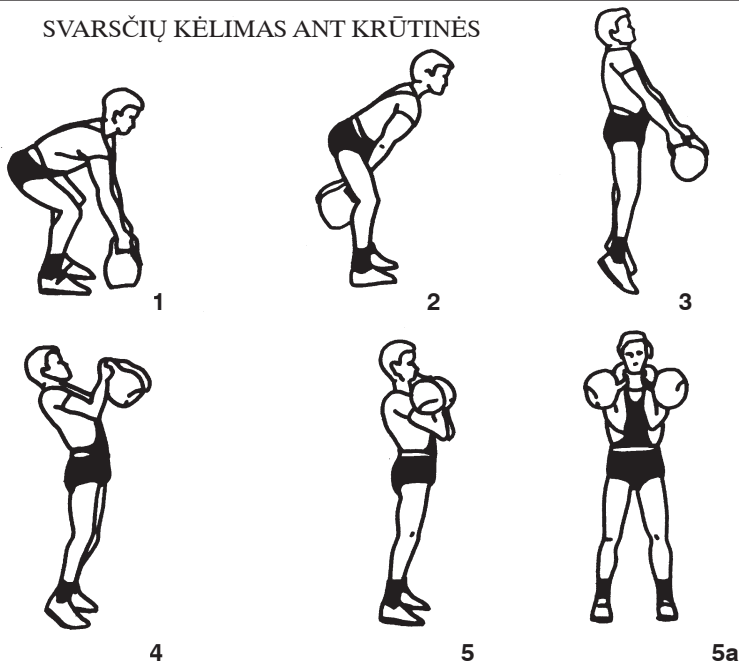
Tvirtas ir stabilus svorsčių išlaikymas ant krūtinės yra viena svarbiausių sąlygų. Nuo jos priklauso sėkmingas svorsčių išstūmimas nuo krūtinės į viršų. Gera svorsčių padėtis ant krūtinės užtikrina visavertį kojų ir liemens raumenų jėgos darbą kitame stūmimo cikle.

Bendra svorio centro projekcija, laikant svorsčius ant krūtinės ir juos išstumiant, turi praeiti maždaug per atremties vidurį arba truputį arčiau čiurnos sąnarių. Žvilgsnis turi būti nukreiptas į priekį, kaklo raumenys atpalaiduoti.

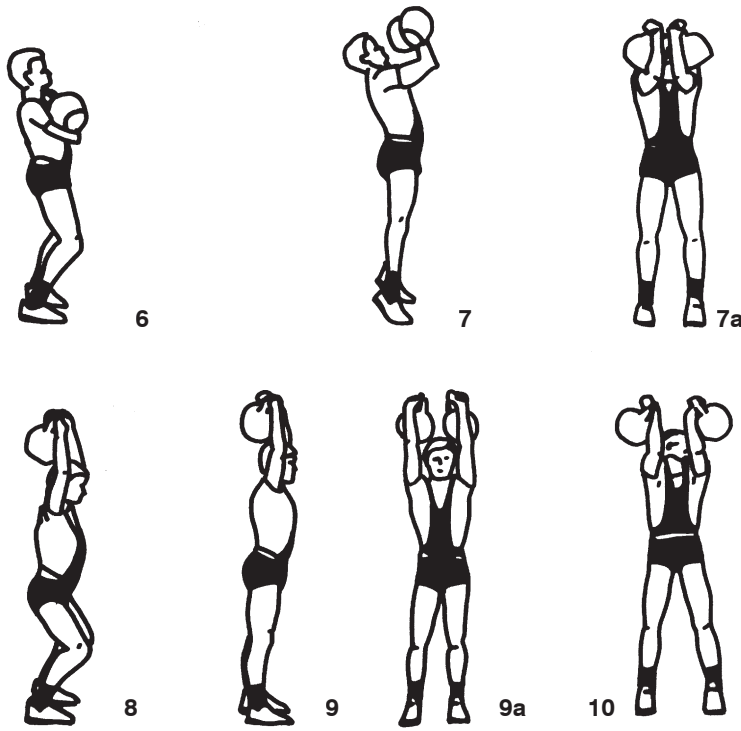
Išstūmimas nuo krūtinės į viršų pritupiant

Tai yra pagrindinė stūmimo nuo krūtinės dalis. Pagrindinis jo motorinis uždavinys – svorsčius išstumti į reikiamą aukštį reikiamu greičiu atlikus pritūpimo judesį.

SVARSČIŲ KĖLIMAS ANT KRŪTINĖS



SVARSČIŲ STŪMIMAS NUO KRŪTINĖS



1 pav. Stūmimo technika

1. Startas
2. Užsimojimas (svarsčiais atgal)
3. Svarsčių kėlimas ant krūtinės pasistiebiant
4. Pritūpimas po svarsčiais ir užsikėlimas ant krūtinės
5. Svarsčių padėtis ant krūtinės (vaizdas iš šono)
- 5a. Svarsčių padėtis ant krūtinės (vaizdas iš priekio)
6. Svarsčių stūmimas nuo krūtinės į viršų pritūpiant
7. Svarsčių išstūmimas į viršų (tiesinant kojas ir atsistoiant ant pirštų galų) (vaizdas iš šono)
- 7a. Svarsčių išstūmimas į viršų (vaizdas iš priekio)
8. Svarsčių stūmimas į viršų pritūpiant
9. Iškeltų svarsčių fiksavimas iškeltomis rankomis
- 9a. Iškeltų svarsčių fiksavimas ir rankų padėtis (vaizdas iš priekio)
10. Svarsčių nuleidimas ant krūtinės

Svarsčių stūmimas pritūpiant susideda iš dviejų nuosekliai atliekamų ir tarpusavyje glaudžiai susijusių fazių: pritūpimo ir išstūmimo. Šis tarpusavio ryšys sąlygotas to, kad pastangos, kurios skirtos svarsčių išstūmimo motoriniam aktui, praktiškai jau prasideda pirmojoje pritūpimo fazėje, kai atleto ir svarsčių judesys yra pristabdomas apačioje. Jei šios fazės nesuderinamos, gana staigiai pablogėja judesių struktūra ir jų parametrai. Kadangi išstūmimas yra pagrindinė stūmimo fazė, todėl reikiamas pritūpimas turi užtikrinti palankias sąlygas šiam klasikiniam veiksmui atlikti.

Pritūpimas yra atliekamas tvirtai remiantis į patilčio pagrindą visa padų plokštuma: kojos šiek tiek sulenkiamos per kelius, kelius praskėtus į šalis dubuo truputį paduodamas atgal, o pečių juosta – žemyn ir į priekį (liemuo sulenkiamas). Svarsčiai juda vertikaliai aukštyn arba lanku į apačią ir truputį į priekį. Maždaug du trečdalius kelio žemyn jie juda greitėjančiu tempu, vėliau sportininkas savo pastangomis aktyviai priešinasi tokiam greitam svarsčio judėjimui žemyn. Stabdant nemažos kinetinės energijos atsargos sunaudojamos pirminiam dirbančių raumenų ištempimui, nuo kurių didžia dalimi priklauso kito stūmimo ciklo veiksmingumas.

Tačiau kuo greičiau ir staigiau svarsčiai nuleidžiami ant krūtinės, tuo didesnis yra jų stabdymo kelias. Todėl kiekvienas svarstininkas turi susirasti savąjį optimalų stabdymo greitį. Svarbu yra tik tai, kad pritūpimas nebūtų per gilus. Tokiu atveju prireiktų gerokai daugiau pastangų išstumti svarsčius į viršų.

Svarsčių stūmimo veiksmas pradedamas staigiu energingu, greitėjančiu liemens pasvirimu (išsilenkimu) ir staigiu dubens padavimu pirmyn į viršų, o baigiasi greitu pasistiebiimu ant pirštų galų. Didėjančios jėgos pastangos persiduoda į atleto rankas ir keliamus svarsčius, kurie laisvai guli ant atleto krūtinės.

Stūmimo veiksmą būtina atlikti greitėjančiu tempu, staigiai panaudojant

visą energiją ir visų judamojo aparato grandžių darbą. Dirbant tokiomis sąlygomis, atsiras didesnė galimybė išsaugoti didesnes energijos atsargas daugkartiniam veiksmo kartojimui.

Pagrindinėje stūmimo dalyje stūmimo ritmas yra dvitaktis: per pirmą taktą atliekamas pritūpimas, o per antrą – išstūmimas.

Pritūpimas ir stojimasis

Pritūpimo veiksmingumas didžia dalimi priklauso nuo išstumtų svarsčių aukščio ir stūmimo greičio. Kad būtų išvengta stumiamų svarsčių trajektorijos tam tikrų svyravimų, kai svarstis juda į priekį ir pasistiebian ant pirštų galų, svarsčio svorio centro linija sportininkas–svarstis turi praeiti maždaug ties atremties taško viduriu.

Užbaigiamasis (galutinis) svarsčių išstūmimo momentas – atletas greitai, visa jėga įtraukia rankas į dinaminį darbą. Toks veiksmas padeda pristabdyti vertikalų kūno judėjimo greitį ir atletui susidaro palankios sąlygos greitai ir veiksmingai atlikti pritūpimą paduodant krūtinę į priekį ir truputį žemyn.

Tokia aktyvi sąveika pagreitina pritūpimą ir reguliuoja svarsčių judėjimo kryptį erdvėje. Dėl to atleto kūnas po pasistiebimo nusileidžia žemyn greičiausiu tempu, kurį sąlygoja svarsčio laisvas kritimas žemyn. Svarstis turi būti iškeliamas į viršų kiek galima aukščiau ir truputį paduodamas atgal. Kai rankos su iškeltais į viršų svarsčiais yra visiškai ištiestos, pradeda veikti sistema atletas–svarstis. Šiuo atveju, veikiant svarsčio svoriui ir inercijai, svarstininką truputį gniuždo žemyn. Kad išlaikytų tokį svarsčių spaudimą, atletas gerai įtempia kojų raumenis ir užima stabilią padėtį. Jis galvą laiko tiesiai, smakras prispaustas prie krūtinės, liemuo truputį pasviręs per juosmenį atgal, kad svorio centro projekcija praeitų ties dubens sąnariais. Iškeltos viršuje rankos viena prie kitos turi būti kiek galima arčiau pritrauktos, o ne išskėtos į šalis, pečių juostos deltiniai raumenys atpalaiduoti. Svarsčius, iškeltus viršuje, tam tikrą momentą padeda išlaikyti nugaros platieji, trapeciniai ir kiti nugaros raumenys. Išstumti į viršų svarsčiai ant ištiestų rankų fiksuojami svarstininkui stovint stabiliai, visiškai nejudant.

Pasiruošimas naujam stūmimui prasideda tuoj pat pasibaigus svarsčių nuleidimo fazei. Kad svarstininkas užsiimtų patogią ir stabilią padėtį kitam stūmimui, dubenį reikia truputį paduoti į priekį. Atliekant stūmimo veiksmą, kiek įmanoma reikia vengti didelių amplitudės svyravimų. Sumažėjusi svarsčių išstūmimo amplitudė ryškiai pablogins

rankų raumenų darbą, kuris vėliau neigiamai atsilies galutiniam sportiniam rezultatui. Maža amplitudė daro neigiamą įtaką pereinant nuo kojų ir liemens ištiesinimo prie pritūpimo, kai svarstininkui per kelias sekundes dalis reikia staigiai pakeisti įrankio judėjimo kryptį į diametraliai skirtingas puses, pvz., atliekant svarsčių stūmimą tai reikia daryti du kartus. Atliekdamas pritūpimą sportininkas juda žemyn, o atlikdamas stūmimą nuo krūtinės – aukštin ir t. t.

Svarsčių nuleidimas ant krūtinės

Kad svarsčiai būtų taisyklingai nuleidžiami ant krūtinės, svarstininkas šiek tiek paduoda liemenį į priekį. Pasistiebdamas ant pirštų galų, jis visiškai atpalaiduoja rankų raumenis, sulenkia jas per alkūnes. Svarsčių laisvą kritimą ant krūtinės sušvelnina spyruokliuojantys atleto liemens ir kojų judesiai.

Rovimo technika

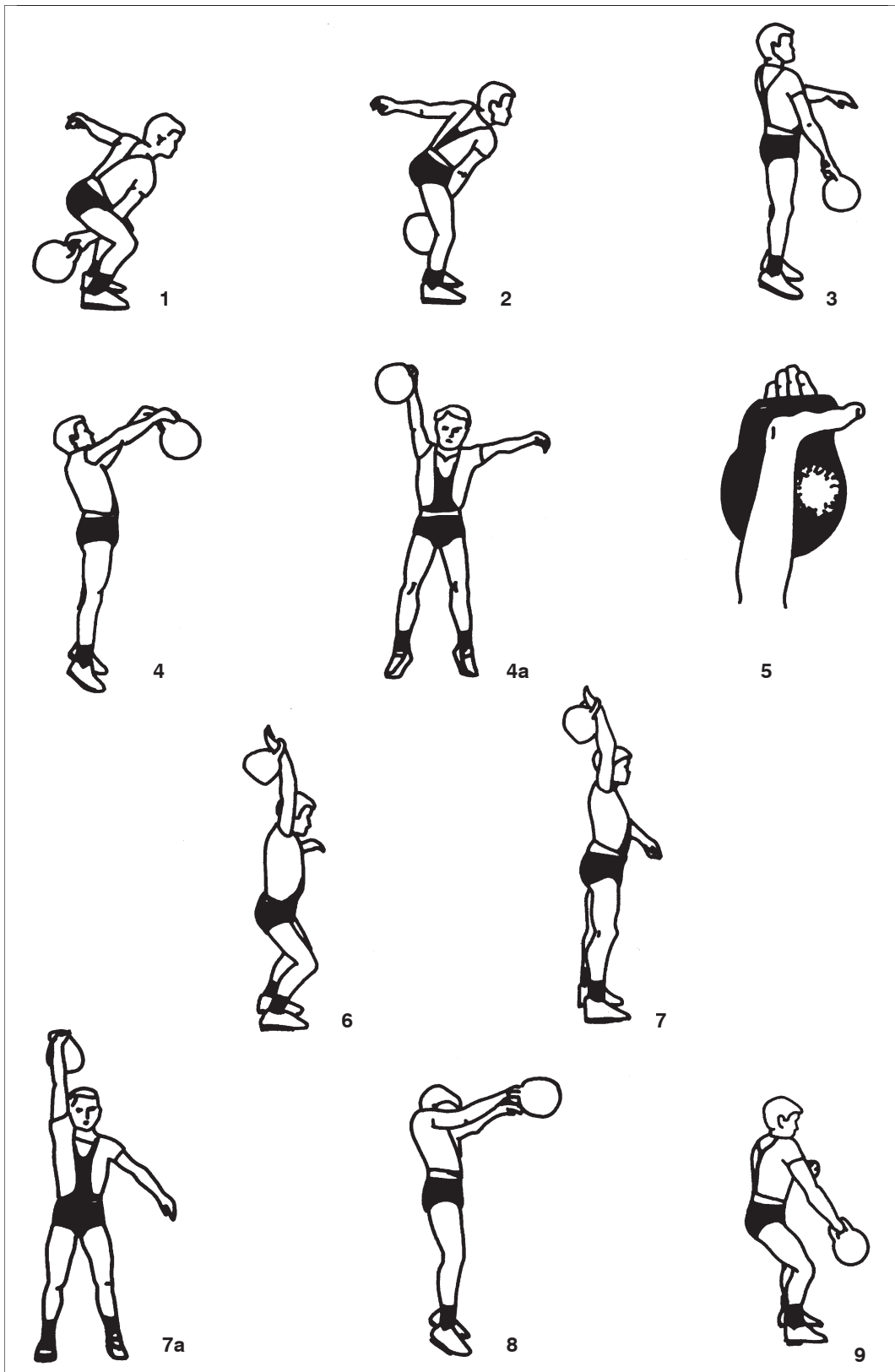
Klasikinis rovimo veiksmas, atliekamas pagal svarsčių kilnojimo varžybų taisyklių reikalavimus – tai svarsčio iškėlimas virš galvos ant ištiestos rankos vienu nenutrūkstamu judesiu. Kad šis veiksmas būtų atliekamas veiksmingiau, šiek tiek pritūpiama. Rovimo veiksmas (iškėlimas į viršų ir nuleidimas žemyn) užtrunka vidutiniškai 3–6 sek. Rovimo technikos sudėtingumas yra glaudžiai susijęs su motorinio potencialo realizavimu, su greitu svarsčio judėjimu erdvėje, svarsčio išlaikymu virš galvos ir stabilios kūno padėties išlaikymu atliekant veiksmą. Raunant svarstį svarbu nesusikaustyti ir atpalaiduoti raumenis, kurie dalyvauja šiame procese. Kad visas rovimo ciklas būtų atliktas tinkamai, būtinas ne tik geras sportininko fizinis parengtumas, bet ir ypatingas kinestezinis jautrumas bei sąnarių paslankumas.

Rovimo veiksmas susideda iš keturių pagrindinių dalių:

- a) starto;
- b) svarsčio kėlimo į viršų;
- c) fiksacijos;
- d) svarsčio nuleidimo žemyn (2 pav.).

Nors visos keturios dalys ir yra glaudžiai viena su kita susijusios, kiekvienos iš jų funkcijos yra skirtingos.

Rovimo veiksmas atliekamas viena ranka ir svarstis keliamas kiek įmanoma daugiau kartų. Perėmus svarstį į kitą ranką, vėl keliamas kuo daugiau kartų.



2 pav. Rovimo technika

1. Mostas svarsčiu atgal
2. Pagrindinė startinė padėtis prieš pradėdant kelti svarstį į viršų
3. Svarsčio kėlimas į viršų
4. Svarsčio kėlimas į viršų iki pečių juostos linijos atsistojant ant pirštų galų (vaizdas iš šono)
- 4a. Svarsčio kėlimas į viršų iki pečių juostos linijos atsistojant ant pirštų galų (vaizdas iš priekio)
5. Taisyklinga iškelto į viršų svarsčio padėtis (ant delno pagrindo)
6. Pritūpimas po svarsčiu
7. Iškelto svarsčio fiksavimas (vaizdas iš šono)
- 7a. Iškelto svarsčio fiksavimas (vaizdas iš priekio)
8. Svarsčio leidimas žemyn
9. Svarsčio leidimas žemyn

Startas

Starto – pradinės padėties – tikslas – užtikrinti stabilų sportininko, atliekančio daugkartinį svarsčio kėlimą, padėtį. Pagrindiniai startinės padėties momentai:

- 1. Taisyklinga pėdų padėtis.** Pėdos turi būti pastatomos šiek tiek plačiau negu pečių plotis, o kad būtų galima geriau išlaikyti pusiausvyrą, kojų pirštų galai truputėlį pasukami į vidų.
- 2. Taisyklingos kitų kūno dalių (rankų, pečių, nugaros, galvos) padėtys.** Sportininko startinė padėtis taisyklinga tada, kai jo kūnas pasviręs į priekį 45 laipsnių kampū. Priešingu atveju, keliant svarstį, apsunkinamas kojų ir nugaros raumenų darbas. Atleto galva turi būti šiek tiek pakelta į viršų, žvilgsnis nukreiptas į priekį. Tokia galvos padėtis sudaro geras sąlygas ištraukti į darbą kojų ir nugaros tiesiamiesiems raumenims, suaktyvinti šių raumenų apkrovimą svarsčio kėlimo metu. Taip pat sumažinamas raumenų antagonistų įsitempimas. Starto padėtyje ranka turi būti tiesi, petys truputėlį nuleistas žemyn, laisvoji ranka užima patogią padėtį.
- 3. Tinkamas svarsčio rankenos suėmimas.** Nuo to, kaip svarstininkas suima svarsčio rankeną, priklauso ir jo sportiniai rezultatai. Jeigu rankena suimama visa plaštaka, galima traumuoti delnų odą – susidaro kraujingos nuospaudos, kurios greitai plyšta. Be to, nuo tokio netaisyklingo suėmimo greitai pavargsta žasto ir dilbio raumenys. Todėl svarsčio rankena turi remtis į pirštakaulius, t. y. rankeną reikia suimti ne delnu, o pirštais.

Svarsčio kėlimas į viršų ir jo fiksavimas

Svarstininkas, kilstelėjęs svarstį nuo patilčio, truputėlį pritupia ir, palinkęs į priekį, mosteli jį tarp kojų atgal, tada staigiu judesiu tiesia ranka svarstį iškelia į viršų. Svarsčio kėlimas į viršų yra vienas pagrindinių ir svarbiausių elementų. Šio judesio uždavinys – suteikti svarsčiui tokį judėjimo pagreitį ir iškelti pakankamai aukštai, kad svarstis atsidurtų viršutiniame taške.

Svarsčio kėlimą rovimo veiksmu galima suskirstyti į dvi fazes:

- Svarsčio pagreičio įgavimo – išibėgėjimo (F_1).
- Laisvojo svarsčio polėkio (F_2).

F_1 fazėje svarstis keliamas iki krūtinės linijos, o nuo krūtinės linijos prasideda F_2 – laisvojo svarsčio polėkio – fazė, kurios metu svarstis pats lekia į viršų ant ištiestos rankos.

Pagrindinis F_1 fazės motorinio akto tikslas – sudaryti kuo didesnę svarsčio kėlimo pagreitį. Svarsčio rovimo veiksmingumas priklauso nuo gerai subalansuoto atleto kojų ir liemens raumenų darbo.

Rovimo metu, truputį pasistiebdamas, atleto dubenį staigiu judesiu paduoda į priekį ir į viršų, dėl to pečių juosta juda lanku aukštyn žemyn, o svarstis dėl sudarytos išcentrinės jėgos juda į priekį ir aukštyn. Ranka, veikiama inercinių jėgų, yra tiesi, o laisvosios rankos petys truputį nuleistas žemyn. Net ir nedidelis rankos sulenkimas per alkūnę pirmojoje kėlimo fazėje (F_1) labai sumažina kėlimo veiksmingumą ir sportininko pajėgumą.

Mažai patyrę svarstininkai, atlikdami rovimo veiksmą, ne visada sugeba tinkamai įtraukti į darbą kojų ir liemens raumenis, todėl jie negali dirbti maksimaliu pajėgumu. To pagrindinė priežastis, matyt, yra ta, kad dauguma jaunųjų atletų nuo pat pirmųjų treniruočių mokomi klasikinių stūmimo ir rovimo veiksmų, nors jie dar nėra gerai fiziškai pasirengę. Todėl sportininkai pirmiausia turėtų būti lavinami naudojant bendrojo lavinimo pratimus, o tik vėliau – specialiuosius. Tokių fiziškai nepasirengusių asmenų judesių amplitudė yra nedidelė, raumenys įsitempę, judesiai sukaustyti.

Pirmosios kėlimo fazės (F_1) pabaigoje svarstis yra toliausiai nutolęs nuo sportininko ir pasiekęs didžiausią pagreitį. Dėl įgyto pagreičio svarstis iš inercijos kyla į viršų. Kad būtų sumažintas inercijos momentas, ranka per alkūnę turi būti šiek tiek sulenkta, o raumenys, dalyvaujantys kėlimo procese, tik prilaiko svarstį. Šiuo metu didžiausia apkrova tenka rankos riešui.

Visos pastangos, skirtos svarsčiui iškelti, turi būti paskirstytos taip, kad viršutiniame taške svarsčio polėkio fazė (F_2) truputėlį sumažėtų, prigestų. Nesilaikant šių jėgos ir inercijos sąlygų, sunkiau iškeltą svarstį fiksuoti, galima prarasti pusiausvyrą.

Kad iškeltas svarstis nebūtų fiksuojamas ties peties linija, būtina rankos riešą su skriejančiu svarsčiu truputėlį pasukti į šoną – taip sumažinama inercijos jėga, amortizuojama. Tai atliekama supinuojant (t. y. pasukant per alkūnę) dilbį. Kad tinkamai būtų sumažintas jėgos momentas, būtina laikytis šių sąlygų:

1. Iškelta su įrankiu ranka turi būti visiškai ištiesta.
2. Atliktas nedidelis pritūpimas.
3. Iškeltas svarstis turi būti tik truputėlį pasukamas, bet ne permetamas per riešą.
4. Kai atleto iškeltą svarstį fiksuoja viršuje, jo kojos turi būti tiesios.

Kai svarstis yra iškeltas viršutiniame taške, jo rankena turi gulėti **ant delno pagrindo**. Tokia padėtis leidžia atpalaiduoti dilbio, žasto bei deltinius raumenis ir nesutrikdo šių raumenų kraujotakos. Kad būtų išvengta raumenų įtempimo svarsčiui esant viršuje, galima pirštus ištiesti, truputėlį pajudinti, atpalaiduoti. Iškeltos rankos ir pečių juostos raumenis reikia kiek galima geriau atpalaiduoti. Svarsčio svorio spaudimas neturi persiduoti platiesiems nugaros raumenims. Tik laikantis šių nuorodų svarstį galima iškelti pakankamai daug kartų ne tik rovimo veiksmu, bet ir stumiant du svarsčius nuo krūtinės.

Prieš nuleidžiant svarstį žemyn, reikia pirštais suimti svarsčio rankeną taip, kad ją būtų patogiu išlaikyti apatiniame taške ir kad netemptų delno odos. Svarbu mokėti atpalaiduoti ne tik dirbančius, bet ir tiesiogiai rovimo veiksmu nedalyvaujančius raumenis.

Svarsčio nuleidimas žemyn

Svarstis nuleidžiamas žemyn dėl jo paties laisvo kritimo. Reikia tik jį greitai ant ištiestos rankos truputį paduoti į priekį, pasukant svarsčio rankeną (į kairę, jei keliate dešine ranka, ir atvirkščiai) per peties sąnarį, petį kilstelint aukšтын maždaug tada, kai svarstis atsiduria ties krūtinė. Kai laisvai krintančio įrankio svoris ranką ištiesina apatiniame taške, jis švelniai pristabdomas nuleidžiant tos rankos petį žemyn, truputį pasyrant į priekį ir šiek tiek pritupiant. Tada užimama starto padėtis ir rovimo pratimo ciklas vėl kartojamas iš naujo.

Šis tas apie kvėpavimą ir kvėpavimo dažnumą

Bendrieji reikalavimai

Labai svarbu dirbant su svarmenimis (štanga, svarsčiais, svarmenimis, treniruokliais) išmokti taisyklingai kvėpuoti. Negalima sulaukyti kvėpavimo, nes gali pradėti svaigti galva, galima nugriūti ir susižeisti. Taisyklingo kvėpavimo taisyklė tokia: keliant svorį ar įveikiant pasipriešinimą treniruojantis su svarsčiais, štanga ar kitais svarmenimis – iškvepiama, o nuleidžiant – įkvepiama. Kitaip tariant, kai raumenys įtempti, iškvepiame, o įkvepiame, kai jie yra atpalaiduoti.

Kvėpavimo dažnumas – labai svarbus žmogaus fizinės būklės rodiklis. Sveiko žmogaus kvėpavimo dažnis vidutiniškai 16–20 kartų per minutę. Atliekant fizinius pratimus, kvėpavimas padažnėja, o vėl sunormalėja po 2–3 minučių poilsio.

Aerobinių galimybių išugdymo lygis priklauso nuo gerai treniruoto viso kvėpavimo aparato, visos kvėpavimo sistemos, nuo taisyklingo ir ritmingo kvėpavimo.

Deja, ne visi svarstininkai rūpinasi darniu kvėpavimo sistemos funkcionavimu, todėl ne visi iš jų geba pasiekti tokius sportinius rezultatus, kokius galėtų pasiekti pagal savo fizines galias.

Atliekant pratimus su svarsčiais, ypač klasikinius veiksmus, reikia kvėpuoti ritmingai, diafragminiu kvėpavimu, giliai ir intensyviai iškvėpti. Didėjant sportiniam meistriškumui ir nuolat stengiantis taisyklingai kvėpuoti, vėliau kvėpavimo procesas tampa pratybų dalimi, susiformuoja kvėpavimo įgūdžiai ir nebereikia stengtis – viskas vyksta savaime. Atliekant pratimus su svarsčiais, patartina kvėpuoti pro burną, nes taip kvėpuojant geresnė plaučių ventiliacija nei kvėpuojant pro nosį.

Kvėpavimo schemas, rekomenduojamos atliekant klasikinius veiksmus

Atliekant stūmimo veiksmą:

- Pradinėje padėtyje įkvepiama
- Pritupiant giliai iškvepiama
- Prieš išstumiant svarsčius nuo krūtinės įkvepiama
- Fiksuojant svarsčius ant iškeltų rankų šiek tiek iškvepiama ir vėl įkvepiama
- Nuleidžiant svarsčius iškvepiama

Taigi per vieną svarsčių stūmimo ciklą svarstininkas net triskart įkvepia ir triskart iškvepia.

Atliekant rovimo veiksmą:

- Pradinėje padėtyje giliai įkvepiama
- Kai svarstis iškeltas į viršų, iškvepiama ir negiliai įkvepiama
- Nuleidžiant svarsčius giliai iškvepiama

Literatūra

- Jasiūnas, V. (1985). *Sportininkų jėgos ugdymo metodai*. Vilnius.
- Jasiūnas, V. (1989). *Sunkioji atletika*. Kaunas.
- Naužemys, R., Saplinskas, J. (1998). *Harmoningo kūno formavimas*. Vilnius.
- Karoblis P. *Sporto treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius, 1999.
- Воротинцев, А.И. (2002). *Гиря*. Москва.
- Паньков, В. П. (1990). *Гиревой спорт*. Мелигороль.
- Гиревой спорт и силовые шоу программы*. (1992). Москва.
- Поляков, В. А., Воропаев, В. И. (1988). *Гиревой спорт*. Киев.

Rankinio vartininkas – karalius



*Antanas TARASKEVIČIUS
Lietuvos nusipelnęs rankinio treneris*

Rankinio vartininko treniruotė – daugumos trenerių sportinio rengimo vyksmo juoda dėmė. Ne tik vaikų, bet ir suaugusiųjų treneriai neskiria daug laiko darbui su vartininkais.

Taip yra dėl keleto priežasčių. Treneriai (mokytojai) daugiau gilinasi (skaito, rašo, braižo, diskutuoja) į aikštės žaidėjų pratybų metodologijos įvairovę ir jų rengimo ypatumus. Gerokai daugiau trenerių yra patys buvę aikštės žaidėjai, o ne vartininkai. Todėl apie pirmųjų veiksmus ir daugiau išmano. Ribotas pratybų laikas ir salės stoka taip pat nesuteikia galimybės skirti daugiau dėmesio vartininkų specializuotam rengimui. Pareigingesni treneriai (arba fanatikai) organizuoja atskiras papildomas pratybas tik vartininkams, bet tai jau šių asmeninio laiko sąskaita. Dažniausiai taip būna profesionaliose arba pusiau profesionaliose komandose. Vaikų, moksleivių grupėse, mėgėjų kolektyvuose gal net ir objektyviai nėra tam sąlygų. Kaip ten bebūtų, tačiau visų komandų treneriai turėtų rasti būdų bei fantazijos, net ir neturėdami pakankamai žinių, užtikrinti kuo geresnę savo komandos vartininko treniravimo ir žaidimo sėkmę (Martin, 2003).

Kitaip nei krepšinyje, rankinyje yra viena ypač specifinė pozicija – vartininkas. Tai neeilinė žaidimo pozicija. Jis yra ne penktasis vežimo ratas. Priešingai, rankinyje vartininkai dažniausiai lemia pozityvų žaidimo rezultatą. Vokietijos Leipcigo moterų komandos treneris danas Martinas Albertsenas vartininkų svarbą apibūdina taip: „**Geriausias komandos yra tos, kurios turi ir geriausius vartininkus.**“ Su šiuo jo teiginiu sunku nesutikti. Pavyzdžiui, Atėnų olimpiinių žaidynių moterų rankinio čempionės Danijos rinktinės vartininkė Smidt atmušė net 44 proc. į vartų plotą sviestu kamuolių, Ukrainos (3 vieta) vartininkė Barysenko

sulaikė 43 proc., Vokietijos (2 vieta) Fritz – 41 proc. Šių metų Europos pirmenybių čempionės Prancūzijos rinktinės vartininkas Ploquin atmušė net 46 proc. (juk tai beveik pusė) į vartų plotą skriejančių kamuolių. Nuo vartininko žaidimo veiksmingumo labai dažnai priklauso komandos rungtynių sėkmė. Tarptautinėse varžybose (pirmenybės, taurių varžybos, olimpinės žaidynės), jei vartininkų žaidimo veiksmingumas apie 30 proc., sunku tikėtis pozityvių rezultatų. Dauguma trenerių ir autorių (Seco, 2005; Martin, 2003; Taborsky, 1993; Schubert, 2005, ir kiti) tvirtina, kad vartininko žaidimo veiksmingumas turėtų būti 35–40 proc. Šių metų Europos vyrų pirmenybių Šveicarijoje visų komandų vartininkų veiksmingumo vidurkis sudarė 36,5 proc. Mes, treneriai, vartininkų atrankai ir specialiam jų rengimui turėtume skirti daugiau dėmesio. Taip nebūna, kaip kartais juokaujama, jog lengviausia rankinio komandoje būti vartininku, jam reikia tik atmušinėti link jo skriejančius kamuolius... Todėl nepalaikytina dar neretai pastebima negatyvi tendencija (vaikų 6–8, 9–10, 11–12 metų grupėse), kai negabiausiam grupėje vaikui liepiama stovėti (kodėl ne žaisti?) vartuose. Tai prieštarauja ne tik vaiko judėjimo džiaugsmui, bet ir būsimo vartininko svarbos suvokimui.

Visiems pravartu paragauti vartininko duonos

Vaikų (8–10, 11–12 metų) grupėse dar neturėtų būti vienas ar kitas vaikas specialiai ruošiamas kaip būsimas vartininkas. **Visi grupės vaikai turėtų pabandyti žaisti vartininko pozicijoje.** Jeigu vaikas nenori (gal bijo), nereikia jo per prievartą versti, reikalauti. Laikui bėgant (11–12 metų) savaime išryškės 2–3 vaikai, norintys ir tinkantys ateityje



specializuotis būti vartininku. Svarbu, kad būsimasis vartininkas jau būtų pabandęs žaisti visose aikštės žaidėjų pozicijose. Treneris turėtų atidžiai stebėti, kuriam vaikui buvimas vartuose suteikia daugiausia džiaugsmo ir emocijų, kurie vaikai, žaisdami vartuose, parodo geriausias savybes: drąsą, judrumą, orientavimąsi, vikrumą, apsukrumą, sumanumą.

Vartininko pozicijai neturėtų būti per anksti specializuojama (nuo 13–14 metų). Iš pradžių žaidėjas neturi būti laikomas vartininku. Taip pat neturėtų būti, jog negabiausiajam judesiams vaikui liepiama žaisti vartininku. Juk ateityje 13–14, 15–16, 17–18 metų, suaugusiųjų komandoje vartininkas vaidins labai svarbų vaidmenį. Gerai būtų neapsirikti dėl būsimo vartininko ūgio ir kūno masės. Treneris turėtų specializuoti kaip būsimą vartininką tą vaiką, kuris geriausiai orientuojasi atliekant įvairias sudėtingas judėjimo ir jo keitimo būdų užduotis, geba kovoti, neturi didelio baimės jausmo ir yra tikimybė, kad ateityje jo ūgis nebus mažas (moterų apie 180 cm, vyrų – 190 cm ir daugiau). Nors ūgio kriterijus neturi būti pagrindinis rodiklis. Vartininkų, kaip ir aikštės žaidėjų, žaidimo veiksmingumas priklauso ne vien nuo fizinio išsivystymo duomenų (ūgio). Parinkti žaidėją vartininko pozicijai komandoje (grupėje) vien tik pagal antropometrinius duomenis ar pagal jo fizinės ypatybes nėra pakankamai tikslu. **Cia reikėtų pasitelkti psichomotorinės reakcijos tyrimų rezultatus** (nors ne visiems treneriams tai prieinama), pagal kuriuos būtų galima tiksliau parinkti vartininko pozicijai tinkamą sportininką. Geriausia psichomotorinė reakcija grupėje turėtų būti būtent vartininkų.

Kamuolio atmušimo variantai

Vaikams iki 11–12 metų dar nereikėtų taikyti sudėtingų, specialiai vartininkams skirtų pratimų. Treneris tik turėtų patarti, kaip reikia vartuose judėti, kokia turėtų būti rankų padėtis atmušant aukštai, vidutiniame aukštyje ir žemai skriejančius kamuolius, kokioje vartų vietoje būti. Rekomenduotina:

- Stovėti vartų viduryje apie pusę metro prieš vartų liniją.
- Judėti pagal vartų plotį lanku į šalis pristatomais žingsneliais, nešuoliuojant ir nekryžiuojant kojų.
- Kamuolį atmušti delnais su beveik suglaustais pirštais.
- Kamuolio niekada negaudyti, jeigu nesi tikras, kad jį tikrai pagausi.
- Atmušti kamuolį prieš save į apačią (į grindis) arba nukreipti jį už galinės linijos.

Nieko blogo, kai vaikai (6–8, 9–10, 11–12 metų) skriejančią į vartus kamuolį stengiasi atmušti bet koku būdu. Vaikai, bandantys žaisti vartuose, turėtų aukštai mestus kamuolius (maži vaikai taip meta dažniausiai) amortizuojančiai atmušti abiem rankomis ir būtinai į apačią netoli nuo savęs. Pagal situaciją aukštai į šalį mestą kamuolį gali atmušti ir viena ranka. Kamuolius, skriejančius vidutiniame aukštyje, turėtų atmušti viena ranka. O žemai skriejančius arba atsokusius nuo aikštės paviršiaus kamuolius atmušti koja arba koja ir ranka.

Nuolatinė kamuolio kontrolė

11–12 metų grupėje treneriui turėtų paaiškėti būsimo vartininko pradiniai pranašumai. Nors tai gali išryškėti ir vėlesnėse amžiaus grupėse (13–14, 15–16 metų). Nuo 13–14 metų amžiaus jau turėtų prasidėti specialios vartininko technikos pagrindų mokymas ir būtinų ypatybių ugdymas. Pradedančiųjų vartininkų žaidimo technikos mokymas turi prasidėti nuo taisyklingos stovėsenos, judėjimo būdų ir vietos vartuose pasirinkimo.

Stovėsena:

- kai metama iš priekio;
- kai metama iš krašto;
- sulaikant aukštai, vidutiniame aukštyje, žemai skriejančius kamuolius;
- sulaikant 7 m baudinius;
- rankų laikymo padėtis: iškeltos aukštyn, vidutiniu (pečių) aukščiu, žemai (ties šlaunimis);

- kojų padėtis: pečių pločio, truputį sulenktos per kelius, atremtos ant visų pėdų.

Judėjimo būdai:

- pristatomais žingsneliais į šalis (nešuoliuojant ir nekryžiuojant kojų);
- judėjimas į priekį (trumpais žingsneliais);
- judėjimas atgal;
- pašokimai mojan rankomis ir kojomis;
- griuvimai;
- spurtai link riedančio kamuolio;
- spurtai stengiantis perimti varžovų perduotą kamuolį greitajam puolimui;
- spurtai su kamuoliu perduodant jį greitajam puolimui.

Vietos pasirinkimas:

- sulaikant kamuolius, mestus iš priekio, kraštų, nuo linijos, 7 m baudinio, prieš kontrataką;
- priklausomai nuo įvairių žaidimo situacijų.

Tinkamas vietos pasirinkimas – tai vartininko žaidimo taktikos pagrindas. Varžovams greitai perdavinėjant kamuolį, nuolat keičiantis įvairioms žaidimo situacijoms, metimų į vartus įvairovė verčia vartininką nuolatos (ir labai staigiai) keisti vietą. Vartininkas tiesiog privalo nuolatos judėti, keisti vietą ir **nė vienai sekunde neprarasti kamuolio kontrolės** (išleisti iš akių kamuolį).

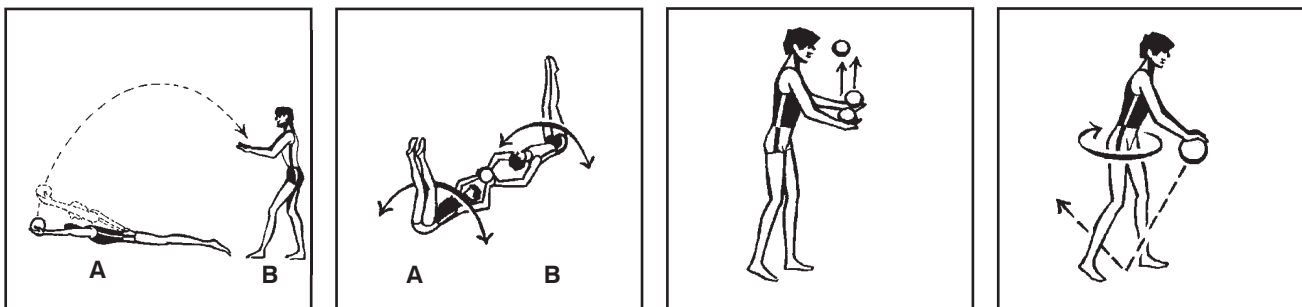
Sveikintinas savitas sportininko stilius

Geriausių pasaulinės klasės vartininkų žaidimo stiliaus stebėjimai rodo, o ir daugelis autorių taip teigia (Ehret, Späte, Schubert, Roth, 1995; Barda, 2005; Martin, 2003, ir kiti), jog dažniausiai vartininkai turi savo individualią žaidimo techniką ir stilių. Todėl kyla klausimas, ar yra viena ideali pagrindinė technika, kurios turėtų būti mokoma? Daugelio vartininkų individuali žaidimo technika ir

stilius priklauso nuo fizinio išsivystymo duomenų, koordinacinių gebėjimų, sąnarių paslankumo, psichomotorinės reakcijos greičio, individualios euristinės taktikos (veiksmai pasirenkami priklausomai nuo situacijų) ir anticipacijos komponento (gebėjimas numatyti būsimą kamuolio skriejimo kryptį).

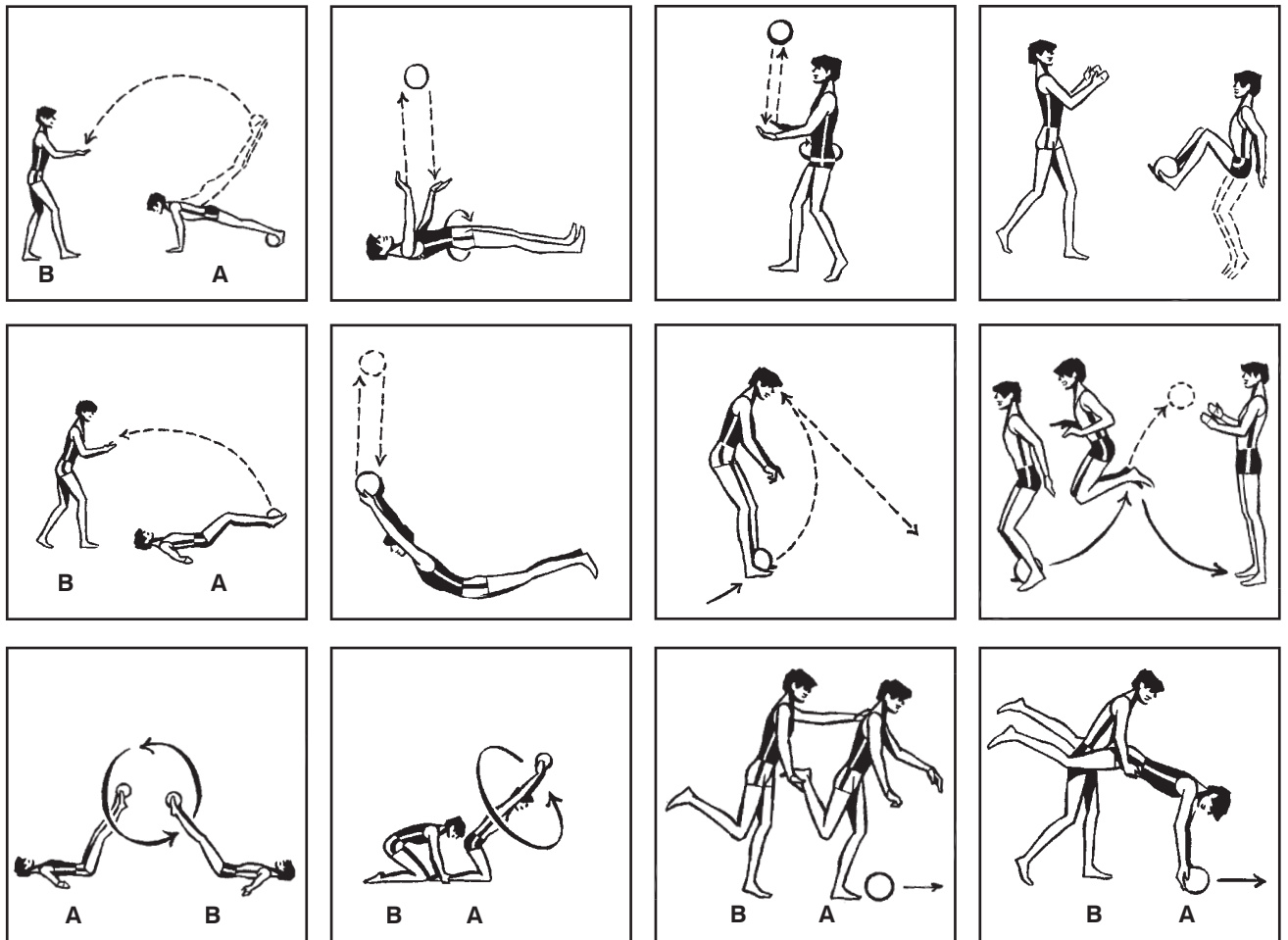
Nepaisant įvairių prieštaravimų ir nuomonių įvairovės, pradedantieji vartininkai (13–14, 15–16 metų) turi būti mokomi taisyklingos technikos pagrindų – aukštai, vidutiniškai ir žemai skriejančių kamuolių sulaikymo. Judėjimo būdų ir įvairių stilių įgūdžiai ne iš karto automatizuojasi. Pastarieji įgūdžiai formuojasi vėlesnėse stadijose. 13–14 ir 15–16 metų tarpsniais turėtų išryškėti būsimo vartininko individuali žaidimo technika ir stilius, kuriems treneris neturėtų prieštarauti. Remiantis šiais komponentais reikėtų toliau formuoti (treniruoti) kitas ypatybes ir savybes (koordinaciją, greitumą, dinaminę jėgą, reakcijos greitį, anticipacijos komponentą, veiksmus su kamuoliu, vadovavimą gynybės veiksmams ir kita).

Vartininko treniruotė neturėtų būti tik aikštės žaidėjų metimų į vartus treniruotė. Jis visą pratybų laiką neturėtų stovėti vartuose ir tik atmušinėti aikštės žaidėjų sviedžiamus kamuolius (aikštės žaidėjų rengimas). Tokia pratybų forma vartininkui didžiausia nuobodybė, nesuteikianti jam galimybių mokytis taisyklingos technikos ir ugdytis specialią kondiciją. Tiesiog būtina skirti tik vartininkams būdingų specifinių pratimų (Schubert, 2005; Jans, 1989; Stasiulevičius, 1999). Vaikų, paauglių pratyboms paprastai vadovauja vienas treneris, todėl gana sudėtinga su vartininkais atlikinėti jiems specifinius pratimus. Galima būtų pateikti jiems vaizdinius pratimų pavyzdžius (nubraižyti ant popieriaus lapų, pateikti iškarpu, nuotraukų kopijų iš specialios literatūros ir kita). Taip vartininkai be tiesioginio trenerio vadovavimo nesunkiai gali atlikinėti nurodytus pratimus bei užduotis (1 pav.).



1 pav. Specifiniai pratimai, skirti rankinio vartininkų įvairioms ypatybėms ir savybėms ugdyti

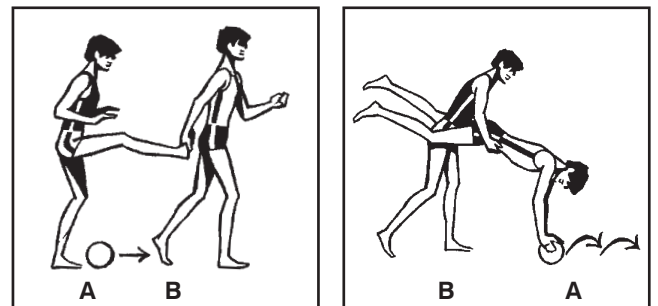




1 pav. tęsinys

Kompleksinis rankininkų treniravimas

Be specialių pratimų, vien tik su kamuolio metimais į vartus neįmanoma atskleisti specifinių rankinio vartininko gebėjimų ir juos ugdyti. Tik kompleksinis vartininko treniravimas (savybių ugdymas, proto treniruotė, specifiniai pratimai, techninis ir taktinis rengimas, netgi karatė veiksmų pratimai ir kita) garantuos pratybų veiksmingumą ir tolesnę jo žaidimo pažangą. Būtina nepamiršti, jog treniruojant vartininkus technikos, taktikos mokymas, anticipacinių gebėjimų ir fizinių ypatybių ugdymas yra vientisas pedagoginis vyksmas. Šis vientisumas neturėtų būti pažeidžiamas kurios nors vienos ypatybės arba savybės sąskaita. Vienas kito smarkiai lenkti neturėtų, nors didelio meistriškumo vartininkai geba vienų komponentų nepakankamumą kompensuoti kitais. Pavyzdžiui, psichomotorinė reakcija gali būti kompensuojama anticipacijos komponentu, ūgio stoka – psicho-



motorinės reakcijos greičiu. Tik per šį kompleksinį vientisumą turėtų būti suformuotas specifinis vartininko dinaminis stereotipas. Vyresni (suaugusiųjų komandų) vartininkai praktiškai nebežaidžia kitose žaidimo pozicijose, todėl specifinis dinaminis stereotipas išlieka iki karjeros pabaigos (reguliariai treniruojantis). Judėjimo (motorikos), judėjimo sudėtingumo įvairovės įsisavinimas (suvoikimas – įvertinimas – išpildymas – veiksmo atlikimas) vyksta per smegenų nervines ląsteles, kurių žmogus turi apie 180 milijardų. Kuo anksčiau bus pradedamas šių nervinių ląstelių sužadimas, tuo ekonomiškiau vyks koordinacinių, motorikos, kūno, proto, psichikos įgūdžių formavimas.

Anksčiau ir ekonomiškiau susikurs įvairiapusė judėjimo (motorinė) bazė. Anksčiau bus galima prognozuoti būsimų gabumų pasireiškimo laiką ir laipsnį, nes gabumus dažniausiai sąlygoja įgimtos savybės, o tolesnis tobulėjimo veiksmingumas jau priklauso nuo pedagoginio sportinio rengimo vyksmo meistriškumo (Roth, Schorer, Greco, 2005). Todėl pratybų poveikumas labai priklauso ir nuo kuo jaunesnio amžiaus vaikų treniravimo (nervinių ląstelių sužadavimo). Vaikams reikia judėti – taip sutvarkyta gamta. **Vaikų rinkimas į rankinio grupes nuo 6 metų amžiaus (daugelyje šalių tai daroma) ir per žaidimus išsiskiriančių judesių gausa būtų geriausia priemonė būsimų rankininkų (vartininkų taip pat) judamiesiems gebėjimams atskleisti** (Taraskevičius, 2004).

Ankstyvo kompleksiškumo siekiama per įvairius žaidimus (6 metai), per žaidimus pasunkintomis sąlygomis (9–10 metų), per technikos, taktikos mokymo, savybių (psichinių) ir ypatybių (fizininių) ugdymo lygiagretiškumą (9–12 metų). Nuo 13 metų jau turėtų prasidėti specialus vartininko rengimas: vartininkams pateikiama tik jiems būdingų technikos ir taktikos mokymo pratimų bei specialių priemonių koordinaciniams, kondiciniams gebėjimams ugdyti. Pratimai savo turiniu ir forma turėtų būti sudėtingesni negu aikštės žaidėjams. Sudėtingumas didinamas keičiant pratimo atlikimo būdą, įtraukiant papildomus judesius, mažinant erdvės ir laiko ribas. Nors vartininkas, palyginus su aikštės žaidėjais, neturi kūno sąlyčių su varžovu (arba labai retai), bet jis turi būti iki automatizmo įvaldęs technikos veiksmų įvairovę, turėti gerą specialų kondicinį parengtumą. 50 proc. šio parengtumo turėtų būti pasiekta tik per specialius vartininko pratimus, o kitą kondicinio parengtumo pusę reikia ugdyti kartu su visais aikštės žaidėjais.

Kamuolio metimo į vartus treniruotė ir vartininko treniruotė yra dvi skirtingos poros batų. Viena tinka aikštės žaidėjams, kita – vartininkams. Dėl to pratybose 30–40 proc. laiko vartininkai turėtų atlikinėti specialius jiems skirtus pratimus pavieniui, poromis arba mažomis grupėmis. Sąnarių paslankumo, raiščių tamprumo, judesių amplitudės, jėgos greičio pratimai gerins žaidimo kvalifikacijos potencialą ir mažins traumų galimybę. Juk būti vartuose nėra visiškai saugu. Sviesti kamuoliai į vartus skrieja: suaugusiųjų komandose – apie 110–120 km/val. greičiu (pasi-taiko net 140 km/val.), paauglių komandose – apie

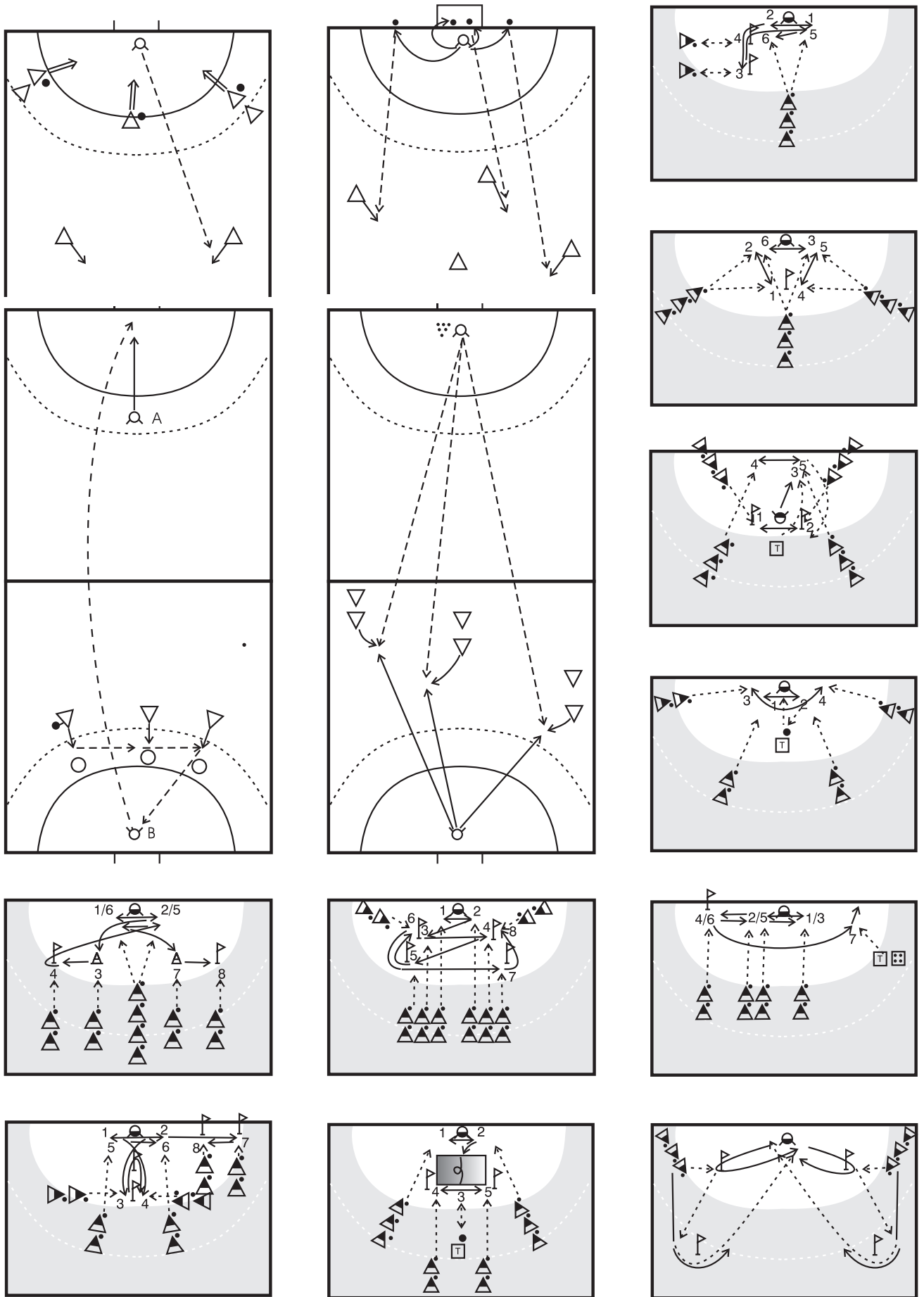
60–80 km/val., vaikų – 30–40 km/val. (Schorer, 2005). Kad sureaguotų ir atmuštų tokiu greičiu skriejančią kamuolį, turi būti labai geri vartininko lokomaciniai (koordinuotų judesių visuma keičiant kūno vietą ir padėtį) ir sensomotoriniai (pojūtinųjų ir judėjimo komponentų sąveika) gebėjimai. Todėl vaikų (13–14 metų) tinkamumą ateityje tapti neblogu vartininku **be išsamesnių psichomotorikos tyrimų vargu ar galima nustatyti**. Tik nuo mažens kompleksinis treniravimas, tipinis specializuotas rengimas (nuo 13 metų), išsamūs psichomotorikos tyrimai garantuos vyresnių (15–16 metų, 17–18 metų, suaugusiųjų) vartininkų rengimo valdymą, duos gerą kumuliacinį treniruotės efektą ir bus galima pasiekti gerų rezultatų.

Išanalizavus įvairių autorių nuomonės rankinio vartininkų rengimo klausimais ir remiantis asmeniškai ilgamete trenerio darbo patirtimi, persiūsi šios išvados ir pasiūlymai:

- visi rankinio grupės vaikai (6–8, 9–10, 11–12 metų) turėtų bandyti žaisti vartuose;
- iki 11–12 metų vaikas, žaidžiantis vartuose, nelaikomas vartininku;
- nereikia skubėti vaikų specializuoti vartininko pozicijai (nuo 13–14 arba 15–16 metų);
- vartininkų treniruotės vyksme turėtų vyruoti koordinaciniai ir specialūs kondiciniai komponentai;
- vizualiniai ir pedagoginiai stebėjimai gali suklaidinti trenerį specializuojant vaiką (paauglį) vartininko pozicijai. Reikėtų pasitelkti psichomotorikos tyrimus;
- aikštės žaidėjų kamuolio metimų į vartus pratimai dar nereikia, kad ir vartininkai yra kvalifikuotai treniruojami;
- treneris neturėtų prieštarauti individualiai vartininko žaidimo technikai ir stiliui. Geriau toliau lavinti individualius vartininkų gebėjimus ir pranašumus, o ne bandyti pagerinti trūkumus arba pakeisti stilių;
- vartininkams tiesiog būtina skirti tik jiems būdingų specialių pratimų.

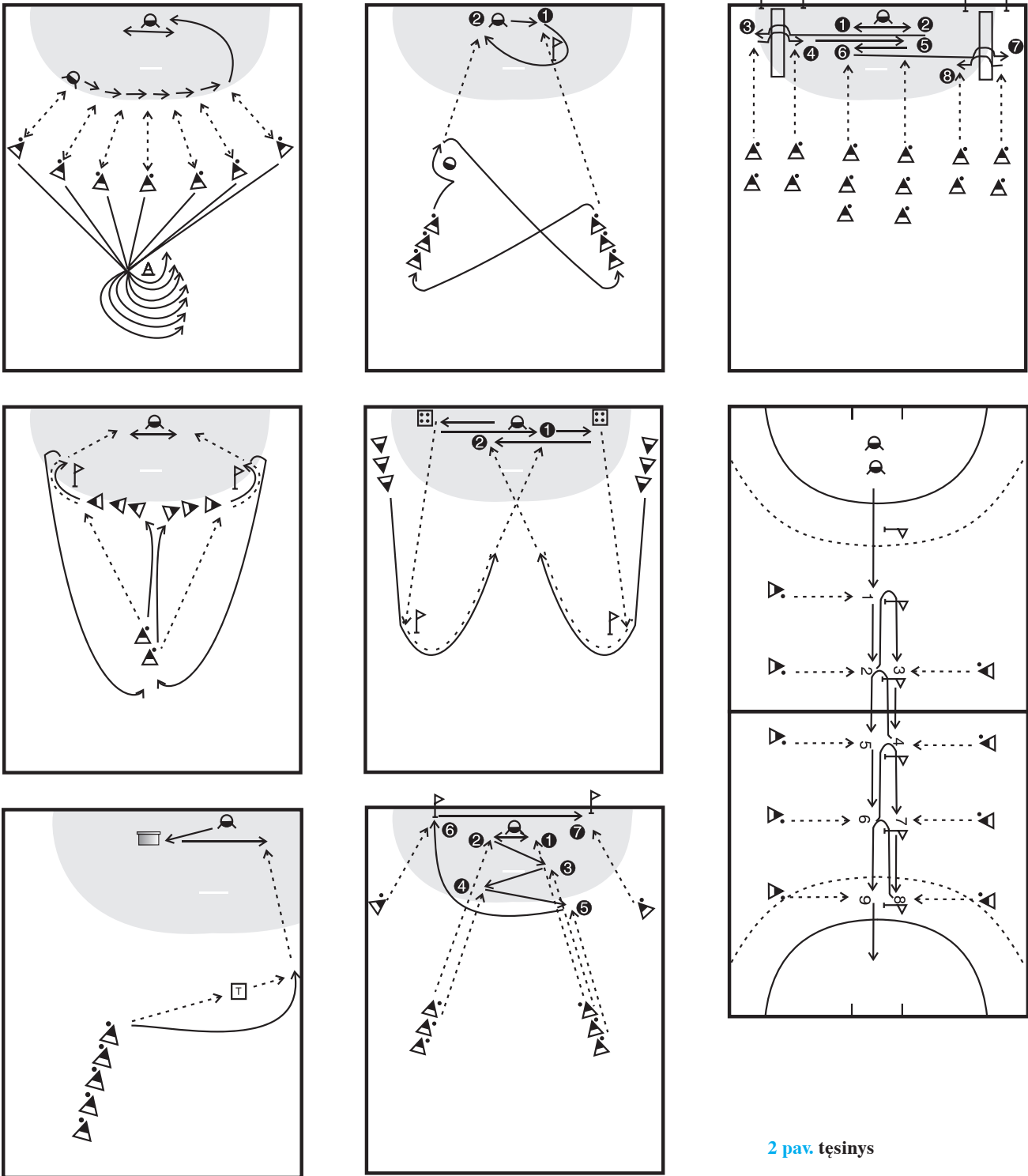
Jeigu vartininkas daugelyje rungtynių nulemia susitikimų rezultatus (visų aikštės žaidėjų pastangas), tai kodėl retkarčiais per pratybas negalėtų visi aikštės žaidėjai paaukoti dalį savo treniruotės laiko vartininkui. Visi aikštės žaidėjai šiose pratybose arba jų dalyje dirba vartininkui.

Štai keletas pratimų specialiam vartininkų treniravimui (2 pav.).



2 pav. Įvairūs pratimų variantai, kai aikštės žaidėjai treniruoja vartininką





2 pav. tęsinys

Literatūra

Skarbalius, A. (2003). *Didelio meistriškumo rankininkų rengimo optimizavimas: habilitacinis darbas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas. P. 90–92.

Skarbalius, A. (2003). *Užsienio specialistai apie rankinį*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija. P. 18.

Stasiulevičius, G. (Sud.) (1999). *Rankinis*. Kaunas: Šviesa. P. 82–103.

Taraskevičius, A. (2004). *Treniruokime rankininkus ir varžybose*. *Treneris*, 4, 24–29.

Taraskevičius, A. (2005). *Ugdykime rankininkus kompleksiskai*. *Treneris*, 4, 10–11.

Jans, W. (1989). *Spiel für das Handball Training*. Berlin:

Sportverlag GmbH. P. 202–250.

Ehret, A., Späte, D., Schubert, R., Roth, K. (1995). *Handball. Handbuch 2*. Münster philippka: Sportverlag. P. 222–227.

Martin, H. (2003). *Den Torhüter intigrieren*. *Handball Training*, 12, 4–13.

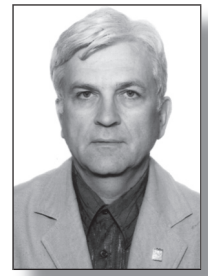
Schubert, R. (2005). *Torwarttraining ist mehr als nur Wurftraining*. *Handball Training*, Nr. 5+6, P. 50–55. Nr. 7, P. 16–20. Nr. 8, P. 21–25. Nr. 9+10, P. 47–51.

Barda, M. (2005). *Wieso weden Torwarte immer besser?* *Handball Training*, Nr. 9+10. P. 52–57.

Schorer, J. (2005). *Ich schau dir an die Augen*. *Handball Training*, Nr. 9+10, P. 42–46.

Roth, K., Schorer, J., Greco, P. (2005). *Kleines 3 mal 3 der Kreativität*. *Handball Training*, 12, 22.

Organizmo terpės parūgštėjimas dėl krūvio poveikio



Raimondas GREIČIUS
Olimpinės rinktinės gydytojas

Sodos ir kitų buferinių medžiagų vartojimas sporte. Šarminanti dieta ir metodai

Šią problemą panagrinėti skatina dažni trenerių, sportininkų klausimai medikams, mokslininkams, kokiomis priemonėmis reikėtų neutralizuoti rūgštų raumenų pH, kaip sumažinti neigiamą laktato poveikį sportininko galimybės veiksmingai varžytis?

Angliavandenių atsargų pakaktų iki 4 val. fizinio darbo aprūpinimui energija, tačiau padidėjusi pieno rūgšties koncentracija (pieno rūgšties molekulė – tai gliukozės molekulė, dėl anaerobinio metabolizmo poveikio perskelta pusiau) sumažina raumenų pH (normaliomis sąlygomis jis turėtų būti 7,34). Pieno rūgšties koncentracijai pasiekus 30,0 mol/l, blokuojami gamybos nevartojančios deguonies fermentai ir toliau šis energijos gamybos būdas tampa nenašus. Reikia pasakyti, kad pH mažina ne tik vidutinį ar (ypač) sunkų fizinį krūvį, bet ir oksidatorius, netinkamas maistas, vanduo. Organizmas turi apsaugines buferines sistemas, kurios neutralizuoja dėl glikolizės susidariusius vandenilio jonus (H⁺). Šios apsaugos pagrindas – hidrokarbonatai (rūgštieji karbonatai) (HCO₃). Tai šarminančios medžiagos, kurios randamos tarpląsteliniam skystyje. Iki tam tikro laipsnio sumažėjus pH (t. y. padidėjus terpės rūgštumui), šios buferinės medžiagos jį padidina susijungdamos ir sudarydamos galutinius produktus – vandenį ir angliarūgštę. Šie produktai iš organizmo pašalinami per plaučius. Neutralizuota terpė – pH pasislenka į šarminę pusę ir organizmo sistemos veikia palankiausiu režimu.

Kraujo plazmos hidrokarbonatų koncentracija normaliomis sąlygomis yra apie 23 mmol/l. **Jau apie 1930 m. mokslininkai (Dill ir kt. bei Denig ir kt.) nustatė, kad rūgštūs gėrimai blogina, o šarminiai gerina sportininko pajėgumą. Vėlesni tyrimai parodė, kad pH pakilus iki 27 mmol/l (išgė-**

rus sodos tirpalo), galimybės varžytis (pvz., 800 m ir ilgesniuose nuotoliuose) padidėja. M. Gleeson ir R. J. Maughan pateikia lentelę:

Nuotolis	Kontrolinis laikas	Po placebo	Po sodos gėrimo
800 m	2.05,8	2.05,1	2.02,9
1500 m	4.18,0	4.15,6	4.13,9

Sodos gėrimas padeda greičiau pašalinti vandenilio jonus, mažinti laktato kaupimąsi raumenyse krūvio metu. Taigi kritinis H⁺ susikaupimo raumenyse lygis pasiekiamas vėliau ir sportininko galimybės varžytis gerėja.

Sodos papildas buvo teigiamai įvertintas rungtyse, kurios trunka nuo 1 iki 7 min. – bėgime, plaukime, irklavime ir kt. (Bird ir kt. (1995). J. of Sport Sciences, vol. 13, No. 5; Hausswirth ir kt. (1995). European J. of Applied Phys. & Ocup. Phys., vol. 71, No. 4). Tačiau yra ir neigiamų vertinimų – ergogeninio poveikio vartojant sodą negauta (Cox ir Jenkins (1994). J. of Sports Sciences, vol. 12; Kozak-Collins ir kt. (1994). J. of Medicine in Sports & Exer., vol. 26).

Bandytų metu nustatyta, kad sodos dozės iki 0,1 g/1 kg kūno masės yra neveiksmingos, o didesnės kaip 0,3 g/kg – kenksmingos: sportininkui atsirastų pykinimas, net vėmimas ar (ir) viduriavimas. Nuo per didelės dozės gali išsivystyti kita nenormali organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyros (pH) būklė – alkalozė. Dėl jos atsiranda raumenų traukuliai, širdies ritmo sutrikimai.

Tai paaiškinama tuo, kad sodos gėrimas dirgina skrandį, todėl nenuostabu, kad sportininkas, jaučiantis pykinimą, skrandžio skausmus, raumenų traukulius, negalės veiksmingai varžytis. Taigi tam tikro teigiamo sodos papildų (buferinių medžiagų) poveikio galima negauti perdozavus juos konkrečiu, individualiu atveju. Sėkmingai skrandžio sudirginimui išvengti buvo išbandytas būdas išgerti reikiamą sodos dozę, padalytą į 4 dalis, per valandą; išgerti su ne mažiau kaip 1 litru vandens;

vietoje hidrokarbonato vartoti citratą – jis neturi tokio stipraus poveikio skrandžiui (tačiau, pvz., tie patys Coxas ir Jenkinsas teigia, kad būna pykinimas bei vėmimas ir vartojant Na citratą).

Pastebėta, kad treniruojantis (varžantis) kalnuose natūralių organizmo buferinių sistemų pajėgumas neutralizuoti laktatą sumažėja. Potteiger ir kt. (1996) išbandė natrio citrato poveikį ir išstvermės sporto šakos varžybose – dviračių 30 km nuotolyje. Nustatė apie 3% greičio prieaugį, lyginant su vartojusiais placebo.

Daugumoje atvejų sodos gėrimas gertas apie 60–90 min. prieš varžybų pradžią.

Ne paslaptis, kad buvusioje Sovietų Sąjungoje, VDR ir kitose šalyse buvo naudotos ir Na hidrokarbonato intraveninės infuzijos.

Tarptautinis olimpinis komitetas (TOK) lyg ir atvirai neuždraudžia sodos, citratų ar kitų buferinių papildų vartojimo sporte. **Be to, atskirų individų šlapimo pH tyrimai varijuoja – skiriasi vegetarų duomenys nuo valgančių mėsą, todėl nelengva būtų kontroliuoti (L.Burke ir kt.).** Žinoma, intraveninės injekcijos kaip būdas ne gydyti, bet suleisti papildus į organizmą yra draudžiamas. Arklių sporte buferiniai tirpalai jau draudžiami – arkliams imami mėginiai prieš varžybas.

Kad sportininko organizmas veiksmingai atsigautų ir kartu sunormalėtų šarmų ir rūgščių pusiausvyrą, labai svarbi taisyklinga mityba ir papildai. Lietuvos sportininkai per mažai valgo žalumynų – vaisių ir daržovių. Tik juose yra pakankamas kiekis chlorofilo, ląstelienos, vaisių polisacharidų, vadinamųjų prebiotikų, be kurių negali funkcionuoti probiotikai – žarnyno gerosios bakterijos. Pagrindiniai mikroelementai, būtini greitam rūgščių ir šarmų pusiausvyros atsigavimui, yra kalcis, magnis, kalis, manganas. Be to, kokybiškuose maisto produktuose yra nemažas kiekis natūralių vitaminų. Sportininkų mitybai ypač rekomenduotinos šarminantį poveikį turinčios daržovės: artišokai, šparagai, česnakai, porai, svogūnai. Pastaba: po 18 val. vietos laiku nereikėtų valgyti šviežių vaisių ir daržovių, termiškai apdorotus – galima.

Šarminantys vandenys – „Boržom“, „Rasa“ (žalia etikete), „Narzan“ ir kt.

Natūralios kilmės papildai ypač skirtini mažai žalumynų vartojantiems sportininkams. Juos gamina įvairios firmos, gali skirtis pavadinimai; būna ir sudėti į kompleksinius preparatus. Natūralios kilmės papildai:

- spirulina, arba jūros dumbliai;
- vynuogių sėklų ekstraktas;
- alfalfa (liucernos) preparatai;

- kviečių želmenų sultys, turi daug SOD – natūralaus labai stipraus antioksidanto (superoxyddismutase);
- vit. C, E, jų kompleksai su kitais antioksidantais;
- inulinas;
- žarnyno bakterijų preparatai (ne mažiau kaip 5 bakterijų sudėtis);
- enzymų preparatai, turintys tiek virškinimo, tiek sisteminių fermentų.

Nemažai šių monopreparatų bei kompleksinių preparatų, skirtų organizmo terpės rūgštingumui mažinti, gamina JAV, italų, ispanų maisto papildų firmos.

Pastaba: žarnyno bakterijų ir enzymų preparatai turėtų būti vartojami sistemingai, 4–6 kartus per metus, o sutrikus imuninei sistemai, žarnyno veiklai – papildomai.

Išvados ir rekomendacijos:

- Sodos, Na citratų gėrimas, atrodo, būna veiksmingas varžybose, kur krūvis trumpalaikis ir intensyvus. Iš esamų duomenų matyti, kad galimas varžybinio pajėgumo padidėjimas bėgant 400 m sprintą, 800 ir 1500 m nuotolį, 1 km dviračių treko varžybose, irklavime.
- Buferinių medžiagų vartojimas kalnuose gali padėti atlikti treniruotės užduotis (nes aukštyje natūralių buferinių medžiagų koncentracija sumažėja).
- Nėra pakankamai mokslinių duomenų, patvirtinančių, kad buferinius papildus reikėtų rekomenduoti vartoti ilgųjų nuotolių sportininkams.
- Organizmo reakcija į sodos ar kt. buferinių medžiagų tirpalus labai individuali; gali pasireikšti įvairių pašalinių skrandžio ir žarnyno sistemos, raumenų ir širdies reakcijų.
- Pagal TOK nuostatas vartojimas lyg ir leistinas, bet ar etiškas? Juk dopingu vadinamas preparatas, kuris 1) didina sportininko pajėgumą ir 2) kenkia jo sveikatai.
- Norint išsiaiškinti, ar sodos vartojimas gali pakenkti, reikia tolesnių tyrimų.
- Reikia ieškoti kitų leistinų būdų ir naudoti žinomais – mitybos (šarminantys produktai, gėrimai, papildai), atsigavimo po krūvių metodikų (elektromagnetinis pulsuojujantis laukas, infraraudonųjų spindulių sauna, deguonies aplikacijos, kineziterapija, akupunktūra, masažas, krioterapija), kad būtų neutralizuotas laktato poveikis sportininko organizmui.
- Kad padidintų sportininko specialųjį darbingumą, treneriai turi kūrybiškai taikyti pateiktas rekomendacijas konsultuodamiesi su gydytoju, mokslininku.

Olimpizmas, olimpinės žaidynės, olimpinis sąjūdis



Vidas IVANAUSKAS
Nacionalinė M. K. Čiurlionio menų mokykla

Šiandien kyla daug diskusijų ne tik dėl sporto esmės, bet ir dėl sumaterialėjusio, bedvasio gyvenimo, tauresnių ir aukštesnių tikslų siekio stokos, todėl siūlytume prisiminti ir vadovautis Pjero de Kuberteno idėja: tobulinti save bet kurioje žmogiškoje veikloje.

Vienas olimpinės žaidynės pasitinkam, išlydim, dar kupini emocijų, aistrų, įspūdžių, o jau, žiūrėk, ir kitos žaidynės pralekia. Turino XX žiemos olimpinės žaidynės patvirtino, jog Tarptautinio olimpinio komiteto (TOK) prezidento Ž. Rogo (J. Rogge) paskelbtas siekis – švarus ir garbingas sportas – gali būti įgyvendintas. Nors dopingo skandalų ir nebuvo išvengta, tačiau tai buvo pavieniai atvejai. Šių žaidynių uždarymo metu rodytas karnavalas atspindėjo svarbią ir sporto savybę: galimybę tapti tuo, kuo nori. Karnavalo dalyviams tai paprasta – užsidedi kostiumą, kaukę ir gali pavirsti karalium, elgeta. Sportininkui, kuris nori pasiekti didelio meistriškumo, reikia dirbti daugelį metų, kol galės aukščiausio lygio varžybose parodyti savo gebėjimus, įgūdžius. Tačiau juk sportas – tai ne vien tik rezultato siekimas. Kaip Turino žiemos olimpinės žaidynių organizacinio komiteto prezidentas V. Kastelianis uždarymo metu pastebėjo, sportas – tai galimybė ugdyti save.

Straipsnyje analizuojamos šios pagrindinės temos:

- olimpizmo raida ir svarba šiandienos kontekste;
- olimpizmo ir olimpinės idėjų svarba ugdymo vyksme;
- olimpinės žaidynės ir humaniškumo sklaida;
- posakio „Citius, altius, fortius“ samprata šią dieną;
- ar tebėra aktualus olimpinis principas: „Svarbiausia dalyvauti“?

Žmogus egzistuoja savo paties sukurtame pasaulyje, kuris turtingas materialinių ir dvasinių vertybių. Viena iš jų yra ir sportas, turintis gilią tradiciją. Vienas filosofas yra pasakęs: „Graikai nežinojo, kas yra estetika, bet jie ją sukūrė“. Tą patį galima pasakyti ir apie sportą žvelgiant olimpinės žaidynės aspektu: „Graikai nežinojo, kas yra sportas, bet jie jį sukūrė“. Antikinė graikų agonos dvasia tapo kertiniu šiuolaikinio sporto akmeniu. Jau gilioj senovėj graikų agonos išreikšta padėka bei meilė Olimpo dievams ir iš jų vyriausiajam – Dzeusui pagimdė Olimpijos žaidynes, o XIX a. pab.–XX a. pr. humanistas baronas Pjeras de Kubertenas (Pierre de Coubertin) olimpinės žaidynės padovanojo viso pasaulio jaunimui.

Šiuolaikinio olimpizmo koncepcijos autorius P. de Kubertenas, sekdamas senovės graikų tradicijomis kurti istoriją eiliuota forma, savo koncepciją pateikė literatūriniu kūriniu „Odė sportui“:

*O, sporte, amžių glūdumoj užgimęs,
Olimpe buvęs pramoga dievų,
Tu žmogui – grožio ir jėgos troškimas,
Išaukštinas jį pavyzdžiu savu!*

*Išmokei žmogų grumtis ir laimėti,
Garbės vilionę leidai jam pajust.
Geriausį – tavo laurais pažymėti,
Atvėrei pažangai kelius naujus.*

*Sukūrei žmogui tobuliausią kūną:
Laki mintis su juo įveiks bet ką.
Tiesa ir sportas lai pasauly būna
Tautų draugystės triumfas ir taika!*

Pagal P. de Coubertin „Odė sportui“

Olimpizmas: praeitis, dabartis, ateitis

Šiandienos globalizacijos sąlygomis ryškėja šios sporto raidos tendencijos:

1. Didėjanti sporto įtaka žmogaus ekonominei, edukacinei, kultūrinei veiklai.
2. Sporto integracija į socialines visuomenės struktūras.
3. Sporto kaip socialinio instituto sparti plėtotė.
4. Didėjantis sporto vaidmuo asmenybės socializacijoje, gyvenimo stiliuje.

Visuomenė ir jos sudedamoji dalis sportas yra glaudžiai susiję. Visuomenė daro įtaką sporto pasauliui, o sportas veikia visuomenę. Sportas yra galingas asmenybę socializuojantis ir kuriantis veiksnys. Didžiausia sporto reikšmė moderniam pasaulyje pasireiškia per olimpinį sąjūdį. Kad olimpizmo idealai ir vertybės padėtų lavėti, darniai tobulėti asmenybei, fizinio ugdymo programos turi būti orientuotos ne į išorinius veiksmus, o daugiau į vidines individo galias, jo psichologinę, dvasinę sritį. Taigi **olimpizmas**:

1. Gyvenimo filosofija, žadinanti kūno, valios, dvasios ir proto harmoniją, kurianti gyvenimo stilių, grindžiamą džiaugsmu, auklėjamosiomis gerojo pavyzdžio vertybėmis ir svarbiausiais jėgos ugdymo principais; visuomeninis reiškinys – dalyvavimas olimpiniam sąjūdyje, to sąjūdžio rėmimas.
2. Reikšminga socialinė-kultūrinė formacija, kuriai būdingos humanistinės vertybės: gera žmonių valia, taikos, savitarpio supratimo, bendradarbiavimo siekimas.
3. Sporto idėja.

Olimpizmas savyje jungia sportą, kultūrą, švietimą ir siekia kurti gyvenseną, paremtą džiaugsmu dėl įdėtų pastangų, kad sportas tarnautų harmoningam žmogaus ugdymui, prisidėtų prie taikesnės visuomenės kūrimo.

Olimpinė filosofija – natūrali, nes skleidžia kilnią idėją, kuri skatina kūrybinę iniciatyvą, yra žmogaus gyvenimo pagrindas. Žmogus, nesistengiantis tobulėti, panašus į negyvą būtybę. Olimpizmo tikslas – mokyti visus, pirmiausia jaunimą, taurios sportinės dvasios, gebėjimo nepasiduoti likimui. Nuolatinės pastangos siekti to, kas geriausia, yra civilizuoto ir laisvai mąstančio žmogaus įstatymas. Olimpinė filosofija, kaip idėja ir tam tikra dvasinė veikla, apima visus socialinius reiškinius, principus, mintis, įsitikinimus, neprieštaraudama nuolat veikiantiems gamtos dėsniams. Olimpizmas nėra griežta, nelanksti sistema. Ją galima apibūdinti

kaip kintančią, orientuotą į ateitį idėjų visumą, kurios tikslas – kurti geresnę atskirų šalių, taip pat tarptautinę bendruomenę. Tai reiškia nuolatinės pastangos lygia greta ugdyti kūno stiprybę ir dvasios galias. Tai bene vienintelis būdas ugdyti žmogų, paties savęs vertą, naudingą visuomenei, kurioje jis gyvena.

Vis dėlto šiandienos kontekste reikia pripažinti, kad du modernūs slibinai – sporto komercinimas ir sporto politizavimas – stengiasi sportą atskirti nuo tikrojo olimpizmo.

Lietuvos tautinio olimpinio komiteto (LTOK) prezidentas A. Poviliūnas pabrėžia, kad olimpizmas – didelė vertybė. Tačiau yra dvi didelės problemos: komercinimo ir dopingo. Šiandien olimpinėse žaidynėse nori dalyvauti daugelis, tačiau ne kiekvienas gali. Anksčiau, iki A. Samarančo (J. A. Samaranch) tapimo Tarptautinio olimpinio komiteto prezidentu, trūko materialinio pagrindo. Ši problema išsprendė jam atėjus, tačiau iškilo kita – rėmėjų poreikiai, jų tenkinimas, interesai, jų derinimas ir pan. Kalbama apie idealus, tačiau kaip juos įgyvendinti be tinkamo finansavimo? Todėl ir kyla nemažai diskusinių ir prieštarų vertinamų situacijų. Kalbėti, filosofuoti galima daug, tačiau norint, kad Lietuvos trispalvė plevėsuotų aukščiau ir dažniau – būtinas tinkamas ir veiksmingas finansavimas.

Sportas jau daug tūkstantmečių žengia pirmose kultūros gretose, pastebi prof. habil. dr. K. Miškinis. Jis visais laikais buvo suvokiamas kaip sudėtingas, daugialypis reiškinys, neatskiriama bendrosios kultūros dalis, užimanti svarbią vietą bendrojoje vertybių sistemoje. Olimpizmas yra gyvenimo filosofija, aiškinanti kūno, valios ir sąmonės dermę. Derindamas sportą su išsilavinimu, kultūra, žmogiškosiomis vertybėmis, olimpizmas siekia sukurti gražesnę ir geresnę gyvenimą, kuriame pirmiausia būtų gerbiami universalūs moralės principai. Sporto pedagogai visada ieško sąjungininkų, kurie padėtų jiems įgyvendinti užsibrėžtus tikslus. Vienas iš svarbiausių tokių sąjungininkų – tai pati sporto esmė, pats sporto vyksmas, slepiantis didelės galimybes paveikti jauną žmogų. Galima būtų paminėti daugelį dalykų, iliustruojančių teigiamus sportinės veiklos aspektus. Pavyzdžiui:

- Vertybės, kurios susiformuoja sportuojant, gali būti perkeltos į kitas gyvenimo sritis ir kartu tobulinti individą ir visuomenę.
- Sportinė veikla skatina estetinius išgyvenimus ir moko suprasti grožį. Žmogaus gyvenimui tai labai svarbu.
- Sportinė veikla teigiamai veikia sportininkų savigarbą.

- Pratina jaunimą garbingai kovoti ir kilniai elgtis.
- Stiprina demokratiškumo pajautą, didina pasididžiavimą savo Tėvyne, meilę jai ir t. t.

Olimpizmo esmė slypi jo apibrėžime, kad olimpizmas – tai gyvenimo filosofija, siekianti sukurti gyvenimo būdą, pagrįstą rezultato siekimo džiaugsmu, gero pavyzdžio verte ir pagrindiniais etikos principais. Tačiau olimpizmo plėtotės tendencijos, jo ateitis kelia ir rimtą susirūpinimą. Vis ryškesni tampa neigiami sportinės veiklos aspektai, tai:

- Laimėjimo bet kuriomis priemonėmis ir bet kokia kaina išaukštinimas. Principas „Tikslas pateisina priemones“ tampa nemoralium sportuojančio jaunimo prioritetu, tokia pergalė priimama kaip sportinės kovos dalis. Dėl to toleruojamas žiaurumas, dopingas, papirkinėjimas, asmenybės nuskurdinimas.
- Sporto profesionalizacija ir komercinimas, keičianti sportininkų vertybių skalę. Sportininkai tampa kosmopolitai, kuriems svarbu tik pergalės, sutartyse numatomos piniginių sumos, asmeninis įvaizdis, o ne meilė Tėvynei, patriotizmas, sąžininga kova.
- Dopingo plitimas sporte. Gaila, kad ir lietuviai to neišvengia.
- Per didelis nugalėtojų skatinimas. Sportininkai pasijunta antžmogiais, kuriems viskas leistina. Dideli pinigai apsunkina komandų formavimą, nes klubai negali patenkinti nenatūralių, milžiniškų sportininkų reikalavimų.

Profesorius K. Miškinis apgailestauja, kad kai reikia rinktis „Tėvynė ar pinigai“ dažniausiai pasirenkami pinigai.

Kalbėdamas apie įvairiapusių visuomeninį kultūrinį XX a. fenomeną, svarbią tarptautinio sąjūdžio apraišką, aprėpiančią humanistines, filosofines, pedagogines idėjas, prof. habil. dr. S. Stonkus išskiria tris tarpusavyje susijusius, vienas kitą sąlygojančius, bendros olimpinės istorijos sujungtus socialinius ir istorinius fenomenus: **olimpines žaidynes, olimpizmą ir olimpinį sąjūdį**. Šiuolaikinių olimpinų žaidynių atgaivintojas P. Kubertenas olimpinų žaidynių esmę suvokė kaip dorovės principų prioritetą. Atsirėmęs į antiką, kur vienas iš nuostabiausių graikų civilizacijos bruožų buvo „raumenų dalyvavimas ugdant žmogaus dorovę“, P. Kubertenas svajotojo pripildyti neoolimpizmą visų pirma dorovinio, dvasinio turinio.

Atkurtos ir jau ištisą šimtmetį gyvuojančios **olimpinės žaidynės** – tai galingas impulsas šiuolaikinio sporto priedermei, esmei ir įvaizdžiui susikurti, pagimdžiusios ir olimpizmą, ir olimpinį sąjūdį – dvasinio žmogaus gyvenimo sroves. Olimpinės

žaidynės – svarbiausias veiksnys, paskatinęs atsirasti šiuolaikinį sportą – organišką ir polimorfine vertybę.

Olimpizmas – rašė P. Kubertenas – kaip saulės spindulių pluoštas sujungė savyje visus tuos principus, kurie tobulina žmogų.

Olimpizmo tikslas – siekti, kad sportas visur ir visada tarnautų harmoningam žmogaus tobulėjimui, sukurti visuomenę, besirūpinančią žmogaus orumu išsaugojimu.

Olimpinis sąjūdis – pagimdytas amžino žmogaus taikos ir brolybės siekimo, jis virsta tiek kilnumo, dorovės mokykla, tiek ir fizinės ištvermės bei jėgos mokykla. Jo pradžia – mūsų šiuolaikinis olimpizmas.

Šiuolaikinėmis sąlygomis olimpizmas, olimpinis sportas ir olimpinis švietimas, natūraliai plėtodamiesi kartu su bendrąja tautos kultūra, pamažu įauga į Nepriklausomos Lietuvos valstybės kultūrinį gyvenimą, tampa svarbiu tautos fizinės ir dvasinės stiprybės ugdymo šaltiniu, – pažymi prof. habil. dr. P. Karoblis. Olimpiniis sąjūdis ir švietimas yra amžini, skirti harmoningai žmogaus raidai, sporto ir kultūros, mokslo ir sveikatos jungčiai, visa tai paremiant džiaugsmu per pastangas ir mokomas vertybes, geru pavyzdžiu ir pagarba olimpiniam principams. Baronas Pjeras de Kubertenas Olimpijoje, kreipdamasis į viso pasaulio jaunimą, pasakė: „Pažadindami olimpines žaidynes iš du tūkstančius metų trukusio miego, mes pateikiame jums olimpizmo filosofiją, kuri pabrėžia sporto vaidmenį pasaulio vystymuisi, tarptautiniam supratimui, taikai, socialiniam ir moraliniam švietimui. Olimpizmas turi būti estetinio idealo ir dorovinio tyrumo, fizinės ištvermės ir kūno stiprybės mokykla“. Taip buvo išsakyta ateities jaunimo auklėjimo humanistinė misija. P. de Kubertenas suvokė, kad jaunų žmonių moralinė jėga gali būti išlaisvinta per individualią patirtį sportinėje veikloje ir iš ten perkelta į gyvenimą kaip visuomeninis procesas. Dabartiniu metu olimpizmas siekia, kad sportas tarnautų harmoningam žmogaus ugdymui, prisidėtų prie taikesnės visuomenės kūrimo. Olimpizmas turi apimti visuomeninius sluoksnius vienam tikslui – olimpizmo idėjų įgyvendinimui remiantis tarpusavio pagarba, teisingumu ir lygybe.

Analizuodama olimpines idėjas ir jų raidą olimpinė slidinėjimo čempionė V. Vencienė su apgailestavimu akcentuoja tai, kad šiandien nebelieka olimpinės dvasios: nebereikalaujama ir nebenorima gyventi olimpiniam kaimelyje, taip palengva olimpinės žaidynės atletams tampa eiliniaisiais startais...

Antikos laikais, kai vyko Olimpijos žaidynės, greta vyko filosofų, oratorių, poetų, muzikų, dailininkų ir kt. konkursai. Žaidynės atliko politinio-kultūrinio bendravimo funkciją, buvo siekiama aktyvaus dalyvavimo ne tik sporto, bet ir kultūrinuose renginiuose.

Galima pastebėti, kad kaip ir asmeniniame, mus supančiame pasaulyje, taip ir olimpiniam sąjūdyje gausu kovos tarp dvasinių ir materialinių pradų. Šiandieninės olimpinės žaidynės – tai labai didžiulis verslas. Viena vertus, verčiami tenkinti rėmėjų įgeidžiai, tačiau, kita vertus, kiek žmonių pasaulyje jas pamatytų, galėtų dalyvauti be rėmėjų pagalbos? Šioje nevienareikšmiškoje kovoje olimpinės idėjos, mintys liktų bevertės ir beprasmės be žmonių, asmenybių reikiamo palaikymo, atviros diskusijos. Juk olimpiniai idealai, olimpizmas svarbūs ne tik sporto vyksmui.

Olimpizmo svarba sporto vyksmui: trenerio veikloje, ugdant auklėtinių asmenybės bruožus ir sporto pasireiškimui visuomenėje

Ar olimpinės idėjos aktualios šiandienos gyvenimo aspektu Lietuvos treneriams, profesionalams, atletams, pradedantiems sportininkams?

Olimpizmo svarba ir įtaka ugdant įvairaus amžiaus sportininkus. Ar šiandien įmanomas atletų ugdymas olimpine dvasia?

Sporto sampratos visuomenėje tobulinimas ir sklaida per olimpinį švietimą, olimpizmą.

Kiekvienoje valstybėje sporto paskirtis turi būti sportininko asmenybės ugdymas, atskleidžiant fizinių, protinių ir dvasinių ypatybių visumą, lemiančią jo veiklą, elgesį, savarankiškumą ir atsakingumą. Senovės filosofų teiginys „Mens sana in corpore sano“ (sveika siela – sveikame kūne) turi būti gražinamas į intelektualinį asmenybės ugdymą dabar ir išlikti ateityje.

Sportininko ugdymas – kryptingas poveikis jo dvasinei ir fizinei plėtočiai, kurios tikslas – derinti įgimtą talentą, kantrų darbštumą ir blaivų galiomybių vertinimą. Protingas trenerio patarimas sportininkui ypač praverčia kritiniais gyvenimo, treniruotės, varžybų momentais, o ypač tuomet, kai formuojami pagrindiniai įpročiai ir gebėjimai. Būtina atsiminti, kad kiekviena asmenybė reikalauja nuolatinio dėmesio, todėl reikia rasti laiko pa-

tarti, pakelti nuotaiką, pabendrauti, ko šiandienos ugdymo vyksme dažnokai stokojama.

Prof. K. Miškinis į klausimą, ar šiandien įmanomas atletų ugdymas olimpizmo dvasia, atsako – taip, ne tik įmanomas, bet būtinas. Turiningi ryšiai su treneriu, treniruočių draugais turi didelę įtaką sportininko dvasiniam tobulėjimui, skiepija teisingai suprantamą garbės jausmą, išmoko padėti vienas kitam, aukotis, dalytis, garbingai kovoti ir pan. Sportas vaikams ir jaunuoliams padeda atsispirti žalingai blogų draugų įtakai, neleidžia išitraukti į nusikalstamą veiklą. Sporto šakos taisyklių reikalavimai perkeliama į kitas gyvenimo sritis, jie padeda lengviau paklusti visuomenėje egzistuojančioms taisyklėms, įstatymams ir normoms. Sportuojantys vaikai ir jaunuoliai gerai parengiami visuomeniniam ir darbiniam suaugusiųjų gyvenimui. Svarbiausia olimpizmo paskirtis – skleisti olimpizmo idėjas ir sporto vertybes, pratinti jaunąją kartą kilniai ir garbingai elgtis ne tik sporte, bet ir gyvenime, brandinti olimpinę sąmonę, padėti susikurti olimpinės kultūros pagrindus, kurie būtų susiję su šiandienos gyvenimu, esminėmis mūsų amžiaus asmens, tautos ir pasaulio problemomis.

Profesorius P. Karoblis pažymi, kad olimpinės žaidynės sukūrė naują sportininko vertybę „Homo olympicus“ – amžinai siekiantį tiesos, gėrio ir grožio, trokštantį ir siekiantį tobulumo, tiek savo, tiek pasaulio. Olimpinis sportas ugdo asmenybes, o asmenybės veikia sportą, sužadindamos kitų norą žengti lyderių pėdomis. Svarbiausia sportininko asmenybė – paskui rezultatas. Tai reikia visiems suprasti ir suvokti. Dukart olimpinis čempionas Virgilijus Alekna, kaip antikos skulptoriaus Mirono „Disko metiko“ simbolis, Lietuvos žmonių širdyse išliks gražiu, didingu, inteligentišku, išsimokslinusi ir garbingu atletu, o sporto istorijoje jo olimpiniai laimėjimai nebus užmiršti. Šiandien olimpinės žaidynės užkariavo pasaulį. Žavimasi sportininkų nuopelnais ir medaliais, kurie užima svarbią vietą jų pačių įskiepytų moralinių vertybių ir plačiai paplitusios olimpizmo filosofijos aspektu. Siekiant olimpinį aukštumą svarbiausia – visapusiškas sportininko asmenybės tobulėjimas, proto, jausmų, fizinės galios ir valios harmonija. Treneris bendraudamas perteikia viską, ką pats turi – ką sužinojo, permastė, patyrė, išgyveno. Jo dalykinės žinios, elgesys, gilus profesinės etikos suvokimas daro didelį poveikį ne tik spartesniai sportinių rezultatų siekimui, bet ir auklėtinių dvasiniam pasauliui, jų dorovingumo ugdymui.

Olimpinės idėjos neužpildo visos pasaulėžiūros ir vertybių erdvės. Yra nemaža joms prieštarau-

idėjų, principų, nuostatų. Informacijos perdavimo, technologiniai laimėjimai ne tik teikia pranašumą, bet atneša ir naujų grėsmių, įvairių pavojų. Profesorius S. Stonkus mano, kad postmodernaus pasaulio iššūkiai kėsinasi į esminių vertybių neliečiamumą, sudaro sąlygas augti kraštutiniam egoizmui, pasireiškiančiam vis šiurkštesniais nežmoniškais aktais. Sportas nebėra sąlyginis, atskiras pasaulis. Jis susipina su realybe, dažnai tampa praktinių, materialinių vertybių, o ne sportinių interesų sritimi. Todėl vis dažniau pasigirsta teiginių apie sporto krizę dėl jo per didelio komercinimo, dėl pragmatinių tikslų viršenybės prieš dorovines vertybes. Girdime tvirtinimą, kad aukštieji olimpizmo idealai, jų kuberteniška interpretacija nugrimzdo į praeitį, nėra aktualūs, gyvybingi dabar. Todėl šiandien būtina ir svarbi tebėra romantiškoji (kūno ir dvasios vienvė, kilnus elgesys ir dora) olimpizmo refleksija, romantiškasis mąstymas ir požiūris.

Docentė dr. S. Laskienė pastebi, kad klausimas apie olimpizmo reikšmę šiandieniniam sportui yra ekvivalentiškas klausimui apie etikos paradigmą (tam tikro pastovaus įrankio sprendžiant mokslines problemas poreikis): kuo vadovaudamasis sportuotojas išlaiko savo žmogiškąjį orumą ir tampa brandžiu atletu, prisiimdamas atsakomybę už sportinę pergalę? Viena vertus, etika yra teorinė veikla, kaip tam tikrų teorinių modelių kūrimas, principų ir normų formavimas, kita vertus – tai yra praktika, nes galimybė pritaikyti etinius modelius atsiranda tik tuomet, kai esame užimti tam tikra atsakinga veikla. Analizuojant etinių teorijų raidą, reikia pripažinti, jog pamatinė problema yra susijusi su visuomeninių ir asmeninių interesų suderinamumu. Kaip teigia dauguma autorių, analizuojančių sporto etikos problemas (Hoberman, 1992; Gibson, 1993; Tomlinson & Fleming, 1995; Gough, 1997; Hogenovj, 1997, McNamee & Parry, 1998; Morgan, 2000; Boxill, 2002), žmogaus orumo garantavimas yra ta riba, kurią peržengus bet koks susitarimas tarp atskirų individų ir bendruomenių neįmanomas, o bet kokia nauda netenka prasmės. Todėl siekiant suvokti moralinę sporto kaip veiklos padarinių vertę ir padėti užsiimantiems šia veikla priimti kompetentingus ir atsakingus sprendimus, turėtų būti kuriamos ar peržiūrimos priemonės, galinčios kompensuoti etinės kompetencijos stygių.

Pripažinus istoriškai pasikeitusią sporto kaip socialinio kultūrinio reiškinių situaciją, galima kelti klausimą apie ankstesnių etinių paradigimų galiojimą šiandien. Atsakymas į klausimą, ar pasikeitė ir kaip pasikeitė etinio reikalavimo pobūdis bei etinio ieškojimo situacija, yra nukreiptas į etiškumo esmės ir prasmės aptarimą. Gyvename

laikotarpiu, kai sprendimus turime priimti „čia ir dabar“, prisiimdami atsakomybę už pasekmes. Atsakomybės prisiėmimas rodo asmenybės brandą, o apeliavimas į Kitą ar Kitus, nesvarbu, jog tai esami ar tariami Autoritetai, nuo konkrečios atsakomybės neatpalaiduoja. Ž. P. Sartas veikale „Egzistencializmas yra humanizmas“ (1974) formuluoja vieną reikšmingiausių egzistencialistinės etikos postulatų: „Žmogus yra atsakingas už tai, kuo jis yra“. Pirmas egzistencializmo veiksmas yra priversti žmogų valdyti save ir jausti atsakomybę už savo egzistenciją. Kai sakoma, jog žmogus yra atsakingas už save, pabrėžiama ne tai, kad jis atsakingas už savo individualybę, bet tai, kad jis atsakingas už visus žmones.

Kalbėdamas apie olimpizmo svarbą visybiniam sporto vyksmui LTOK prezidentas A. Poviliūnas linki: tegu mūsų olimpiečių ir rekordininkų meilė sportui padeda diegti jaunajai kartai sveiką gyvenseną, per sportą – į tikrąjį grožį ir išsimokslinimą, per sportą – į nesuardomą vienybę, brolybę ir meilę.

Apibendrinant galima pastebėti, kad sportininko kaip harmoningos asmenybės (jos protinių, dorovinių, estetinių ir fizinių ypatybių kompleksas) ugdyimas – vienas svarbiausių olimpinio mokymo siekių. Sportas ugdo asmenybes, o asmenybės veikia sportą sužadindamos kitų norą žengti lyderių pėdomis.

Pradžia. Tęsinys kitame numeryje.

Literatūra

- Balšaitis, J. (2004). Švietimas per sportą. *Švietimas per sportą: Respublikinės mokslinės konferencijos medžiaga*. Vilnius. P. 24–31.
- Cahill, J. *The Ideals of Olympism* // www.ausport.gov.au/fulltext/1999/nsw/p88-91.asp - 3k
<http://www.coubertin.ch>
- Karoblis, P. (2003). Olimpiniis švietimas globalizacijos amžiuje: perspektyvos ir privalumai. *Sporto mokslas*, 2, 2–6.
- Laskienė, S. (2004). Etikos paradigmos sporte problema. *Švietimas per sportą: Respublikinės mokslinės konferencijos medžiaga*. Vilnius. P. 95–103.
- Olympic Review*: <http://www.aaflo.org/>
- Poviliūnas, A. (1995). *Olimpinė ugnis negęsta*. Vilnius: LTOK.
- Poviliūnas, A. (2002). Pasaulio olimpinio sąjūdžio raidos tendencijos. *Sporto mokslas*, 3, 2–9.
- Radžiukynas, D. (1991). *Istorinė dorovės sporte raida*. Vilnius.
- Rogge, J. (1995). Etika ir olimpinis judėjimas: *Sporto mokslas*. 2, 53–55.
- Stonkus, S. (Red.). *Sporto terminų žodynas*. (2002). T. 1, 2-asis leid. Kaunas: LKKA.
- Stonkus, S. (1998). Sporto vertybės ankstesnės kartos asmenybės požiūriu. *Sporto mokslas*, 4, 28–34.
- Stonkus, S. (2000). *Olimpinis sportas: Olimpijos ir olimpinės žaidynės*. Kaunas: Šviesa.
- Tamošauskas, P. (2002). Olimpizmas ir studentų kūno kultūra. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (43), 66–72.
- Rimša, P. (Sud.). *265 Lietuvos olimpiečiai*. (2004). Vilnius.
- Лубышева, Л. И. (1999). Олимпийская культура и спорт в современном обществе. *Теория и практика физической культуры*, 12, 23–25.

Dažniausios klaidos per varžybas

Pradedame seriją straipsnių, parengtų pagal pagal Susan Halden-Brown knygą „Klaidos, kurias verta daryti“. Knyga rašyta sportininkui, kreipiantis į jį, ir pateikiamos pastabos bei rekomendacijos treneriui. Kitame numeryje numatome pateikti tęsinį – „Kaip mažiau klysti per varžybas“.

Varžybinės klaidos – ypatinga klaidų, kurias daro sportininkai, rūšis. Kadangi jos mus „ištinka“ tik per varžybas, tai jas „peržaisti“ ir ištaisyti galime taip pat tik varžybų metu, kai mus veikia daugybė kintančių veiksnių. Ir vis dėlto, stebėdami varžybų eigą ir sportininkų daromas klaidas, galime nustatyti kai kuriuos dėsningumus ir susikurti klaidų įveikimo strategijas.

Ilgūdžius, įgytus per pratybas, varžybose gali tekti realizuoti visokiomis itin neįprastomis sąlygomis, pavyzdžiui:

- startui / bandymui mus pakviečia tada, kai mes visai nepasirengę;
- priešais gausią žiūrovų auditoriją, kurioje, be kita ko, sėdi mums labai svarbūs žmonės, audringi sirgaliai ir pan.;
- jaučiant didžiulį spaudimą – asmeniškai ar atstovaujant komandai, šaliai, kai iš mūsų labai daug tikimasi;
- situacijose, kurias labai menkai tegalime kontroliuoti, pavyzdžiui, apšilimo aikštėje – labai triukšminga ar per karšta, staiga pakeistas rungties laikas;
- nepažįstamose varžybų vietose varžybos organizuojamos nepažįstamų teisėjų ir kito personalo.

Iš šio sąrašo (kurį dar ir patys galėtumėte gerokai pratęsti) matome, kad bet kuris iš šių veiksnių ar jų derinys gali būti klaidų priežastis. Geriausias būdas atpažinti, kas kenkia labiausiai – tai užrašinėti, kas jums nutinka prieš ir per varžybas, ką jaučiate ir apie tai galvojate. Tikriausiai neturėsite tam laiko nei nuotaikos per varžybas, bet joms pasibaigus tai gali būti labai svarbi jūsų varžybų apibendrinimo dalis. Tai gali pasufleruoti jums,

kas sukelia, išprovokuoja jūsų klaidas. Prisiminkite, kaip elgėtės tą dieną (ar prieš dieną ir pan.), peržiūrėkite (ir pasistenkite iš naujo „peržaisti“).

Klaidos, pagerinančios ar pabloginančios pasirodymo lygį

Tinkamai treniruojantis pasiekti sportinę formą svarbiausioms varžyboms – tai tikras menas. Rengiantis labai techniškų, atvirų sporto šakų ir rungčių, kurias sąlygoja daug menkai kontroliuojamų kintamųjų, pvz., komandinės sporto šakos ar žirgų sportas, varžyboms reikės orientuotis į siekiamą rezultatą *plius dar šiek tiek*. Manoma, kad tokiais atvejais galioja **10 proc. sumažėjimo taisyklė**: varžybų metu galite tikėtis, kad rezultatai bus iki 10 proc. prastesni, nei pasiekti per pratybas. Kartais tas 10 proc. iš tikro reiškia labai gerą rezultatą – pvz., jei startuojate labai blogomis oro sąlygomis. Taigi, planuodami būsimų varžybų rezultatus, per pratybas turėtumėte orientuotis mažiausiai į 115 proc. pageidautino varžybų rezultato. Sportininkai, kurie netiki tokiu „scenarijumi“ ir atitinkamai treniruodamiesi nesiorientuoja į 110–115 proc. norimo varžybų rezultato, neretai lieka nustebę ir nesupratę, kas buvo blogai. Jei toks prašovimas pro šalį dar sutampa ir su tikrojo varžybų lygio neįvertinimu, nesėkmė gali būti didžiulė. To galima išvengti planuojant rengimąsi varžyboms ir tuo pat metu nepamirštant **10 proc. sumažėjimo taisyklės**.

Kitas būdas, padedantis išvengti netikslaus rezultatų numatymo, yra keisti požiūrį į klaidas ir jų valdymą. Pavyzdžiui: teniso žaidėjai mano, kad tik tam tikra dalis jų smūgiavimų bus veiksminga. Galite laikytis panašaus požiūrio ir tiesiog stengtis, kad kuo didesnė dalis jūsų startų būtų sėkminga.

Kai kurių sporto šakų, paprastai tokių, kurios surenka dideles minias žiūrovų, varžybų metu rezultatai gali išaugti (lyginant su pasiekiamais per pratybas) – pavyzdžiui, futbolo, plaukimo – kadangi sirgalių keliamas triukšmas, palaikymas veikia stimuliuojančiai. Vis dėlto nebūtų išmintinga pasi-

kliauti tuo siekiant pergalės – tai būtų naivi klaida. Jau vien dėl to, jog nederėtų pamiršti, kad varžovus žiūrovai taip pat veikia stimuliuojančiai...

„Vėliausiai išmokta – pirmiausia pamirštama“ pobūdžio klaidos

Dar vienas slaptas pavojus, kuris gali jus ištikti, kai mažiausiai to tikėtės. Įsivaizduokite – plėšotės per pratybas tobulindami būtent tą elementą, kuris padės jums laimėti būsimas varžybas. Pasirodymo diena, ir – EI!? – jūsų puikiai nušlifuoti įgūdžiai kažkur išgaruoja. Suveikė **vėliausiai išmokta – pirmiausia pamirštama** principas, kuris reiškia, kad, esant stresinei situacijai, jūs pirmiausia užmirštate tai, ko mokėtės paskiausiai. Žinoma, varžybose – pakankamai įtampos, kad būtų įrodytas šio principo teisingumas, net jei jums ir nesinorėtų tikėti tokia teorija. Bet norint rasti pliusų, tai įmanoma: šiuo atveju bent jau dažniausiai aišku, ko galima tikėtis, nes ši taisyklė pasitvirtina bet kokiomis aplinkybėmis ir visose mokymosi stadijose, jokių išimčių. Taigi iš tikro nėra jokių pasiteisinimų, jei padarėte tokia klaidą; vienintelis būdas išvengti tokios klaidos – išmoktą naują technikos elementą šlifuoti tol, kol jis taps visiškai nebenaujas; tada jau drąsiai galite žengti į varžybas.

Spaudimo klaidos

Spaudimo klaidų kilmė – mūsų galvoje: savaime nėra tokio dalyko kaip „spaudimas“ varžybų metu – spaudimo yra tiek, kiek mes jo jaučiame, suvokiame ir jam pasiduodame. Sportininkams būna sunkoka suprasti šį faktą... Vis dėlto būtent tuo galime paaiškinti, kodėl tuo pat metu panašiomis aplinkybėmis vieni žmonės patiria ypatingą stresą, o kiti – bemaž jokio. Sportininkui, jaučiančiam spaudimą, jo poveikis gali būti katastrofiškas – su tuo esame susidūrę daugelis: pamirštama viskas, kas puikiai mokėta, kurtos strategijos subyra, įgūdžiai jus apleidžia, ir viskas pajuda krizės link. Koks galėtų būti sprendimas?

Ko gero, blogiausia, ką atneša spaudimo jausmas, tai kontrolės praradimas. Nebesijauti laiką vairą, o tas kažkas, vairuojantis visą veiksmą, atrodo tai bedarąs baisiu greičiu. Atrodo, kad nebeturi laiko, nebeturi įgūdžių, nebeturi pasirinkimo!... Yra viena išeitis: **Visa.... tai... sulėėėėėėtinti.**

Jei sugebėsite atrasti, suteikti šiek tiek ramaus laiko savo smegenims, jos pradės funkcionuoti

gerokai normaliau. Šiek tiek ramybės padarys stebuklus – įtampa nulsūgs, tvarkos jausmas pažadu sugrįš, kaip ir jūsų įgūdžiai bei pasitikėjimas savimi. Žinoma, daug lengviau pasakyti, nei išmokti taip save sustabdyti – bet ką gi, kitų variantų neturime...

Klaidos dėl nepažįstamos aplinkos

Tai, kas nepažįstama, daro mums įdomų ir klatingą poveikį. Kai sutinkame naujus žmones, keletą pirmųjų minučių, o kartais ir gerokai ilgiau nesame visiškai savimi. Kai persikraustome į naujus namus, reikia nemažai laiko, kad ten pasijustumė kaip namie. Netgi kai miegame svetimoje lovoje, pirmąją naktį mūsų kūnas dažnai užregistruoja nepasitenkinimą tokiu miegu. Taigi visai nekeista, kad laikinai atsidūrę nepažįstamoje aplinkoje ir turėdami ten atlikti tai, ką, atrodo, puikiai sugebame, gerokai sutrinkame ir išsideriname.

Varžybų aplinka paprastai gerokai skiriasi nuo mums įprastos pratybų aplinkos: erdvės gerokai didesnės, yra tribūnos žiūrovams ir kt.; varžybos gali vykti vietovėse, kur apšvietimas, oras, spalvos ir kvapai gerokai skiriasi nuo jums įprastų. Ką ir bekalbėti apie klimato ar aukščio virš jūros lygio skirtumus. Visa tai gali subtiliai ir giliai paveikti jūsų būseną ir pasirodymą. Svetimos vietos poveikio neįvertinimas gali būti didelė klaida. Padėti gali varžybas imituojančios pratybos (gerai būtų, pavyzdžiui, priprasti prie žiūrovų minios keliamo triukšmo). Taip pat gali būti naudinga pasiimti kuo daugiau iš savo įprastos aplinkos (savo pagalvę, mėgstamiausio maisto ir pan.). Ir vis dėlto visos šios priemonės nebus labai veiksmingos ir neapsaugos nuo klaidų geriau nei realus pripratimas prie naujos vietos ir vis platesnės patirties įgijimas.

Perkrovos ir nuovargio klaidos

Daug žinome apie persitreniravimą ir nuovargį per pratybas, bet tai kas kita. Jei treniruodamasis pritrūkstate jėgų – galite tiesiog sustoti; niekas nemato jūsų prakaito ar virpulio. Visai kas kita, kai „nebegalėjimas“ ištinka per varžybas. Kodėl toks didelis skirtumas? Pirmiausia derėtų paklausti savęs, ar tikrai jūsų fizinio parengtumo pakanka šioms varžyboms? Be to, būtina turėti omenyje, kad emocinė įtampa varžybų metu pareikalauja taip pat daug jėgų – susidūrimas su nepažįstama vieta, nesėkmės, smulkūs nesklaidumai ir visa kita – viena varžybų diena gali pareikalauti iš jūsų tiek

emocinių jėgų, kiek trys pratybų dienos. Tai būtina prisiminti rengiantis varžyboms.

Varžovo klaidos

Varžovo klaidos – tai tam tikra loterija ir visada netikėtumas, tad dažnai jos užtinka jus nepasirengusį, kas varžovo požiūriu gerokai padidina tų klaidų vertę ir veikia jo labui, kadangi neretai išprovokuoja jūsų klaidas. Pasistenkite suprasti varžovo klaidas, kiek įmanoma mažiau sutrikdydamas savo žaidimo / pasirodymo ritmą. Taip pat derėtų tyliai nuryti džiaugsmą dėl varžovo klaidos – palikite emocines klaidos pasekmes įveikti pačiam varžovui, neįsivelkite emociškai. Tada varžovo klaidos darys jums mažiausiai žalos ir duos daugiausia naudos.

Komiškos klaidos

Keletas žodžių apie gana specifišką klaidų rūšį – jos mums pažįstamos nuo pat vaikystės. Visi prisimename klaidas, iš kurių juokiamasi. Bet mes augame, ir situacija keičiasi, nes tampa svarbūs tokie dalykai kaip bendraamžių nuomonė, socialinė padėtis, įvaizdis. Suaugę neretai ypač jautriai reaguojame, kai iš mūsų juokiasi: nesinori, kad būtų juokiamasi iš mūsų klaidų ir iš mūsų pačių. Smagiai atrodantis nepataikymas į kamuolį gali tuo momentu sumažinti varžybų įtampą, bet savos komiškos klaidos paprastai linksmiau atrodo, kai jas prisimename po kurio laiko, bet tuo momentu, kai jos įvyksta, iš jų nieko gero – tik dvigubos problemos.

Pirma – kaip ir bet kokios kitos klaidos, komiškos klaidos yra netikėtas jūsų pasirodymo ritmo suardymas. Antra, jos duoda aiškiai iš konteksto išskrintantį rezultatą – komediją, o tai labai sunkiai suderinama su rimtu varžybiniu sportu, kur bemaž kiekvienu momentu reikalinga ypatinga koncentracija, didžiulės pastangos ir kartais būna pastatyti ant kortos dideli asmeniniai, socialiniai ar finansiniai lūkesčiai.

Nedaugelis sportininkų sugebės tolygiai tęsti kovą tuo metu, kai tūkstantinė auditorija sprogs iš juoko; tad komiškos klaidos – ne silpnadvasiams, po jų gali būti gana sunku atsigauti. Prisijungti prie bendro juoko būtų netikusi išeitis. Šiaip ar taip, nusijuokti kartu su visais gali būti ir ne jūsų jėgoms, jei, pavyzdžiui, dėl tos klaidos jūs pralaimėjote čempionatą, nuėjo niekais visų metų darbas ir pan.

Taigi, ką daryti tokioje „drebinančioje“ situacijoje? Ogi grįžti į saugesnę teritoriją, į tai, kas jums įprasta, gerai pažįstama, į savus ritualus. Prisiiverskite atlikti tai, ką visada darote prieš atlikdami padavimą, šuolį, atlikite įprastus veiksmus keletą kartų, jei to reikia – kol nutils juokas ir šurmulyš. Tas šurmulyš tebus jūsų išsigelbėjimas – nes jis suteiks jums laiko, reikalingo atsigauti. Tinkamai panaudokite šį laiką. Pagrindiniai žodžiai sau tegu bus: **Nesustok ir lik susikaupęs.**

Pavyzdys:

Teniso čempionato susitikimas. Viskas, ko jums šiuo momentu reikia, – neatmušamas padavimas. Užsimojimas rakete pilnas įkarščio ir agresijos, visas dėmesys – vidurio linijos sėkmingam įveikimui. Bet atlikdamas padavimą vos nenumušate nosies kamuoliukus padavinėjančiam berniukui, esančiam gerokai už aikštelės ribų. Žiūrovai pratrūksta juoku. Siaubo momentas – viskas visiškai ne taip, kaip planavote. Kaip norėtumėte, kad to nebūtų atsitikę...

Ką daryti?

- Susikaupti! Susikaupti! Susikaupti!
- Jei nesusikūrėte „stiklo bokšto“, kuriame nuo visko atsiribojate žaidimo metu, geriau susikurkite jį tiesiog dabar. Išmokite atsiriboti nuo išorinio pasaulio, jo destruktivaus potencialo. Padarykite tai greitai, visiškai ir išlikite savo bokšte iki kito jums svarbaus signalo.
- Įsivaizduokite, kad, užuot laikęsis ką tik minėtos strategijos, pradėdote kvatotis kartu su žiūrovais. Greičiausiai jūs žlugęs...

Didžiausia rizika

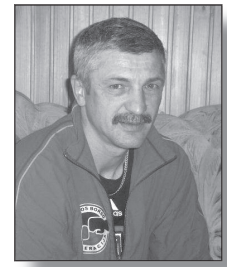
- žiūrėti į komiškas klaidas nepakankamai rimtai.

Trenerio kampelis

Komiškos klaidos – geras jūsų sportininkų patikrinimas. Kartu tokios klaidos patikrins ir jus. Laikas prisiminti, kad jūs sportininkui – labai svarbus žmogus. Vienas dalykas būti išjuoktam žiūrovų ir visai kitas reikalas, kai su besijuokiančiais kvatojasi ir treneris. Jums gali būti sudėtinga su-laikyti juoką, kadangi jis bus toks pat spontaniškas, kaip ir pati prajuokinusioji klaida, bet šiuo atveju jums turėtų padėti būtent žinojimas, kokią įtaką sportininkui turi jūsų reakcija.

Pagal S. Halden-Brown „Mistakes Worth Making. How to Turn Sports Errors Into Athletic Excellence“ parengė **Ramunė Žilinskienė**

Jaunimas tęsia garbingas šalies bokso tradicijas



Vladimiras BAJEVAS

Lietuvos olimpinės bokso rinktinės treneris Vladimiras BAJEVAS įsitikinęs, kad puikių rezultatų įmanoma pasiekti tik gambiausią jaunimą sutelkus į specializuotus sporto centrus.

Vargina ilgas laukimas

Lietuvoje boksas gali pasigirti giliomis tradicijomis, garsiais sportininkais. Ar džiugina šiandieninė šalies bokso padėtis?

Vertinti reikėtų pagal olimpinį ciklus. Sidnėjaus olimpinėse žaidynėse Lietuvai atstovavo du sportininkai – Ivanas Stapovičius ir Vidas Bičiulaitis, Atėnuose irgi du – Jaroslavas Jakšto ir Rolandas Jasevičius. Manau, kad ne mažiau sportininkų atstovaus šaliai ir Pekino olimpinėse žaidynėse.

Mūsų sporto šakoje likus pusei metų iki olimpiadų žaidynių dar vyksta kovos dėl olimpiadų kelialapių. Praktiškai iki paskutinio momento nebūna aišku, kas pateks į žaidynes. Neaišku, kokia bus atrankos į Pekino olimpinės žaidynes sistema. Pasigirsta kalbų, kad ketinama keisti esamą tvarką. Kaip tik šiuo metu vyksta pasikeitimai Europos bokso federacijoje, bus išrinktas naujas prezidentas. Realiausiu kandidatu laikomas Rusijos atstovas, kuris žada daugiau dėmesio skirti mažoms šalims. Lietuvai tai būtų paranku.

Lietuvai olimpinėse žaidynėse atstovaujantys du sportininkai yra geras rezultatas?

Tokiai mažai šaliai – labai geras. Mes negalime lygintis su galinga Rusija, Ukraina ar Baltarusija. Pavyzdžiui, Rusijoje dirba per 5 tūkst. bokso trenerių. Tuo tarpu Lietuvoje – 25 etatiniai treneriai.

Tarkime, Lenkijai, turinčiai galias bokso sporto šakos tradicijas, Atėnuose atstovavo tik trys sportininkai, iš visų Skandinavijos šalių rungtyniavo tik vienas švedas. Taip pat nebuvo ir mūsų kaimynų latvių, estų boksininkų. Anglijai atstovavo irgi tik vienas atletas. Nei airiai, nei škotai kelialapių neiškovoję.

Olimpinėse žaidynėse tos pačios kategorijos gali rungtyniuoti tik vienas šalies boksininkas. Be to, kelialapiai būna vardiniai, ir, atsitikus nenumatytiems dalykams, sportininko pakeisti kitu negalima. Kas iškovoja teisę startuoti, tas ir turi vykti.

Likus trims mėnesiams iki Atėnų olimpiadų žaidynių R. Jasevičius gavo rimtą traumą – trūko peties raištis. Į olimpinės žaidynes mes vežėme praktiškai invalidą. Panaši situacija buvo su Ukrainos boksininku. Patekęs į Europos čempionato finalą ir sugrįžęs namo, sportininkas patyrė traumą – kai jis riekė duoną, draugas kažkaip neatsargiai jį stumtelėjo. Peilis atšoko ir pataikė tiesiai jam į akį. Net tokia galinga šalis kaip Ukraina nieko negalėjo padaryti. Sportininkas nuvažiavo į žaidynes, pasisvėrė ir nestartavo.

Lietuvoje boksas – mėgstama sporto šaka. Tai Algirdo Šociko, pirmojo į Lietuvą parvežusio olimpiadų auksą Dano Pozniako, Ričardo Tamulio ir kitų sportininkų nuopelnas. Šiuo metu boksininkai irgi pasiekia gerų rezultatų. Sidnėjyje I. Stapovičius buvo penktas, Atėnuose tą pačią vietą iškovoję J. Jakšto. Pastarasis sportininkas buvo labai arti medalio. Pavydim imtynininkams, kurie olimpinėse žaidynėse rungtyniuoja tik dvi dienas. Mes į Atėnus kartu su krepšininkais atvykom pirmieji ir išvykom paskutiniai. Boksininkų kovos vyksta nuo pirmos iki paskutinės žaidynių dienos. Pavyzdžiui, J. Jakšto antros kovos laukė šešias dienas. Tai labai vargina. Nuolatinė įtampa, žurnalistų dėmesys, nesibaigiantys klausimai, šalies sporto vadovų vizitai... Didžiulė atsakomybė sekina.

Daug dėmesio skiria traumų profilaktikai

Kurie boksininkai realiausi pretendentai į Pekino olimpinės žaidynes?

Neabejoju, kad kelialapį iškovos J. Jakšto. Jam 26-eri, olimpinės žaidynės po dvejų metų. Sunkiasvoriams tai aukso amžius. Tik dabar labai reikia saugoti jo sveikatą, daugiau dėmesio skirti medicininei priežiūrai, traumų profilaktikai ir, esant reikalui, tinkamam jų gydymui.

Ar šio sportininko didelis ūgis netampa kliūtimi siekiant puikių rezultatų?

Įprasta, kad boksininkai profesionalai yra žemesnio ūgio. Tačiau mėgėjų ir profesionalų bokso taisyklės skiriasi. Profesionalai gali vienu smūgiu baigti kovą. Mėgėjai renka taškus. Todėl nesvarbu, ar priešininkui suduosi stipriai, ar lengvai. Mėgėjai kovoja su šalmais, didesnėmis pirštinėmis. Jie labai techniškai, siekia surinkti kuo daugiau taškų. Jaroslavas be galo greitas ir techniškai sportininkas. Ūgis (192 cm) jam netrukdo, o padeda kovoti. Šiuo metu jis sveria 110 kg.

O R. Jasevičius ar jau atsigavo po traumas?

Jis jau sugrįžo į didįjį sportą. Tik mes truputį paskubėjome. Pernai pradėjome rengtis pasaulio čempionatui, kuris lapkričio mėnesį vyko Kinijoje. Treniruotis pradėjome vasarą bendro fizinio pasirengimo stovykloje Palangoje. Rolandas labai prašėsi į tą stovyklą, norėjo pradėti treniruotis. Aš abejoju, nes po operacijos buvo praėję tik pusantrų metų. Jis sugebėjo mane įtikinti, kad labai gerai jaučiasi. Kartu treniravosi Anglijos, Čekijos, Norvegijos, Vokietijos ir Lenkijos boksininkai. Rolandas, boksuodamasis su angliu, pasakė, kad jam kažkas atsitiko. Norėjau sustabdyti kovą, bet jis neleido. Paaiškėjo, kad jis rimtai patempė raumenį. Gerai, kad Palangoje buvo komandos gydytojas. Rolandui prireikė keturių mėnesių reabilitacijai. Dabar jis atlieka specialius pratimus.

R. Jasevičius labai nori sportuoti. Aš jį suprantu. Jis yra buvęs Europos jaunių čempionato prizinininkas, pasaulio jaunimo čempionate iškovojęs penktą vietą. 2002 metais Europos čempionate jis buvo devintas, 2004 metais – jau trečias. Po

traumos sportininkas pradėjo tiesiog kraustyti iš proto, kad negali dalyvauti varžybose.

Kai sugrįžau iš Atėnų olimpiinių žaidynių, Rolandas jau buvo po operacijos. Mane pasikvietė jį operavęs profesorius ir pasakė, kad jis niekaip nesupranta, kaip Rolandas boksavosi. Jo žodžiais tariant, tai būtų tas pats, jeigu žmogui lūžtų pora stuburo slankstelių, o jam vis tiek reikėtų bėgti ar šokti.

Kurie dar sportininkai turi vilčių patekti į Pekiną?

Kaunietis Daugirdas Šemiotas, per plauką nepatekęs į Atėnus. Jam dar tik 23-eji. Taip pat Vitalijus Subačius. Abu šie sportininkai paskutiniame pasaulio čempionate buvo penkti.

Pasisako už centralizuotą sportininkų rengimą

Ar stiprios Lietuvos jaunimo ir jaunių bokso rinktinės?

Taip, pakankamai stiprios. Kiekvienais metais iš pasaulio ir Europos čempionatų parvežame medalių. Šiomet Lietuvos olimpiiniame sporto centre (LOSC) tikimės penkių vietų. Iki šiol LOSC nebuvo boksininkų grupės. Mums tai būtų naujas kokybinis žingsnis į priekį.

Ir dabar LOSC mums padeda. Sportininkams, Europos čempionate patekusiems į penketuką, mokami maistpinigiai. Pavyzdžiui, Europos jaunių čempionato finalininkas Edgaras Sadovskis dar tik dešimtokas. Už pasiektus rezultatus jam skiriami maistpinigiai. Per mėnesį sportininkas gauna apie 400 litų. Jam tai labai didelė paspirtis ir stimulas siekti gerų rezultatų. Tai labai perspektyvus vaikinai. Jam dar nėra septyniolikos metų, bet aš jį imu su suaugusiųjų rinktine į treniruočių stovyklą. Jis stipriai progresuoja.

Labai noriu suburti rimtą tiek jaunimo, tiek jaunių rinktinę. Kad būtų konkurencija, turėtume, iš ko rinktis. Kalbėjau apie tai su naujuoju LOSC direktoriumi Linu Tubeliu, pavaduotoju olimpinėms rinktinėms Vytautu Briedžiu, Sporto skyriaus vedėju Antanu Baužiu. Labai svarbu, kad stipriausi sportininkai patektų į Centrą, būtų sudarytos jiems sąlygos po du kartus per dieną treniruotis, mokyti.



Vokietijoje kaip ir pas mus buvo sužlugdyti sporto internatai. Bet jie jau atkūrė olimpinius centrus, ir iš karto pasimatė rezultatai. Aš tvirtai įsitikinęs, kad sportininkus reikia rengti centralizuotai. Nei Alytuje, nei Klaipėdoje, nei Panevėžyje ar kitame šalies kampelyje boksininkas, pasiekęs tam tikrą lygį, negalės toliau tobulėti. Rezultatai lemia ne tik paties sportininko talentas ir darbas, bet ir trenerio kvalifikacija, treniravimosi sąlygos, galimybė daug rungtyniauti, konkurencija.

Pats boksas irgi keičiasi. Jeigu anksčiau sportininkai boksuodavosi po 3 min., dabar – po 2 min. Siekiama, kad boksas būtų greitas, įdomus. Be dviejų treniruočių per dieną mes jau negalime apsieiti. Todėl labai didelės viltis ir siejame su LOSC.

Mums daug padeda medikai, sporto mokslininkai. Prieš Atėnų olimpinės žaidynes sportininkai buvo tiriama maždaug kas tris mėnesius. Prof. Jonas Poderys patardavo padidinti ar sumažinti treniruotės krūvį. Puikus specialistas gydytojas Raimondas Greičius. Jis viską moka – ir masažuoja, ir tikrina, ir gydo. Jeigu anksčiau rezultatą galėjo pasiekti dirbdami sportininkas ir treneris, tai dabar net negalima įsivaizduoti pilnaverčio darbo be mediko, mokslininko, psichologo, masažuotojo.

Iš pusiausvyros išmuša neobjektyvus teisėjavimas

Boksas susijęs su svorio metimu. Kiek sportininkams prieš varžybas tenka atsikratyti svorio?

Įvairiai. Kiek žinau, Rusijos rinktinės sportininkai meta apie 8–10 kg. Pavyzdžiui, mūsų lengvasvoris I. Stapovičius prieš rimtus turnyrus turėdavo numesti po 6–7 kg. Tai labai daug. Jis nuolatos ribodavo maistą. Tai buvo viena iš priežasčių, kodėl toks talentingas boksininkas anksti atsisveikino su didžiuoju sportu.

Ivanas labai nusivylė, kai nepateko į Atėnų olimpinės žaidynes. Jis vienintelis iš lietuvių kovojo iki paskutinio atrankos turnyro. Mes daug kalbėjomės. Manau, kad apsisprendimą mesti sportą pagreitino užklupusios nesėkmės. I. Stapovičius labai jaunas pajuto pergalių skonį. Septyniolikos metų jis tapo Europos suaugusiųjų vicečempionu. Po dvejų metų pateko į olimpinės žaidynes Sidnėjuje. Vėliau pradėjo nesisekti. Nors pats sako, kad pagrindinė priežastis – nuolatinis svorio metimas.

Ar netikslinga būtų boksininkams pereiti į aukštesnę svorio kategoriją ir nealinti savo organizmo?

Pavyzdžiui, J. Jakšto iš pirmos sunkiasvorių kategorijos pervedėme į antrą, nors jis palyginti mažai sverdavo. Atėnuose tarp varžovų jis buvo lengviausias – svėrė 91 kg. Analizuodamas varžovų galimybes pamačiau, kad Jaroslavas gali panaudoti savo greičio ir technikos pranašumus kovodamas su sunkiasvoriais. Ir lūkesčiai pasiteisino. Na, o mažesnių svorio kategorijų boksininkai visi meta svorį, nes labai didelė konkurencija. Atsikratęs 2–4 kg svorio sportininkas tampa greitesnis, judresnis, geresnės reakcijos.

Ar boksininkai linkę naudoti negarbingus metodus, padedančius išmušti priešininką iš pusiausvyros?

Mes draugaujame su kitų šalių sportininkais, treneriais, ir tokių dalykų tikrai nėra. Tačiau bokse dažnai netenki kantrybės dėl neobjektyvaus teisėjavimo. Sportininkai irgi tai mato ir labai skaudžiai išgyvena. 2000 metais pasaulio čempionate I. Stapovičius boksavosi su Prancūzijos atstovu, kuris tapo čempionu. Antrą kovą akivaizdžiai laimėjo Ivanas, nes buvo pranašesnis. Bet teisėjų sprendimas buvo kitoks.

Aš su savo auklėtiniais buvau penkiuose pasaulio ir Europos čempionatuose, vienos olimpinės žaidynės ir galiu pasakyti, kad bokso teisėjavime labai daug povandeninių srovių.

Kaip jūs nuteikiate sportininkus startui?

Labai individualiai. Sportininkai skirtingi, ir priėjimas prie jų negali būti toks pats. Pavyzdžiui, bendraudamas su I. Stapovičiumi aš nuolatos turėdavau rinkti žodžius, kad jo neužgaučiau, neišskaudinčiau. O R. Jasevičiui jeigu griežtai, kartais net grubiai nepasakysi, jis nesupras. Prie kiekvieno atskiras priėjimas. Ypač dirbant su suaugusiais sportininkais. Jie jau turi šeimas, begales rūpesčių ir be sporto, reikia juos suprasti. Su Rolandu ir Jaroslavu aš dirbu jau dešimt metų. Kai jie ateina į salę, iš karto galiu pasakyti, kaip jie nusiteikę, kokios nuotaikos. Akys, judesiai, laikysena išduoda. Su jais aš neturiu jokio vargo – patys dirba, analizuoja, nereikia jų kontroliuoti.

Įdomi garsių sportininkų patirtis

Ar turite savo darbe paslapčių, kurių niekam neišduodate?

Kiekvienas treneris turi tam tikrą receptą, kurį laiko paslapyje. Mes privalome rašyti makro- ir mikrociklų planus. Aš atsisakau daryti tokius savaitinius mikrociklų planus, kuriuose matytųsi visos mūsų darbo smulkmenos. Kas rašo mokslinį darbą, gal jiems tai ir labai svarbi informacija. Bet tai mano darbo rezultatas, kurio niekam neketinu atiduoti. Tai vienintelis dalykas, ką aš laikau paslapyje.

Jūs dažnai treniruojatės kartu su kitų šalių boksininkais. Ar jus sieja draugiški darbiniai santykiai? Gal taip pat vieni nuo kitų daug ką slepiate?

Mes suinteresuoti treniruotis su stipriais partneriais, tada vieni iš kitų mokomės. Pavyzdžiui, Skandinavijos šalys siūlo mums važiuoti treniruotis pas juos. Jie sutinka sudaryti puikias darbo sąlygas, apmokėti kelionės, gyvenimo, maitinimo išlaidas. Bet mums netikslinga ten važiuoti, nes jie – silpni boksininkai. Skandinavai mokyti iš mūsų, o mes netobulėtume. Mums geriau vykti į Baltarusiją ar Ukrainą.

Boksas kultivuojamas beveik visose Europos valstybėse. Olimpinėse žaidynėse daugiausia medalių iškovoja europiečiai. Stiprūs Amerikos žemyno boksininkai, ten lyderiauja kubiečiai. Kuboje boksas – sporto šaka numeris vienas, visose šalies mokyklose privaloma tvarka mokoma bokso paslapčių. Pavyzdžiui, 2001 metų pasaulio čempionate iš tuomet dar buvusių 12 svorio kategorijų 7 čempionų titulus iškovojo kubiečiai. Štai kodėl mums įdomi šių sportininkų patirtis.

Po Atėnų olimpinių žaidynių per treniruotę „Olympic Gym“ sporto klube prie mūsų priėjo nepažįstamas žmogus. Jis pradėjo pasakoti, kaip sirgo už mūsų sportininkus per žaidynes. Po savaitės vėl susitikome jau kaip seni pažįstami. Išsikalbėjome. Pasirodo, jis jaunystėje treniravosi, svajėjo apie boksininko karjerą, bet kai jo nepaėmė į moksleivių rinktinę, nors buvo stipresnis už patekusį į rinktinę sportininką, labai nusivylė ir daugiau nespportavo. Tačiau liko ištikimas bokso aistrui.

Pernai aš jį pakviečiau kartu važiuoti į varžybas Vokietijoje. Kaip mes ir įpratę, važiuojame automobiliu. Po ilgai trukusios kelionės naująjį pažįstamą

*Realiausiai į Pekino olimpines žaidynes pretenduoja
Jaroslavas Jakšto*

Autorės nuotr.

„susuko“. Jis niekaip negalėjo atsistebėti, kaip po tokios kelionės sportininkai dar sugeba rungtyniauti. Jis mums nupirko autobusiuką. Pernai vienam sportininkui finansavo kelionę į pasaulio čempionatą Kinijoje, dviem sportininkams apmokėjo treniruočių stovyklos Palangoje išlaidas. Ir dar ne viskas – dabar jis ruošiasi Vilniaus centre (netoli Konstitucijos prospekto ir Kalvarijų gatvės sankryžos) statyti bokso sporto bazę. Turėtų būti itin modernus statinys – ir specializuota sporto salė, ir baseinas, ir masažinės vonios, ir pirtys, ir septyni viešbučio kambariai. Dabar vyksta projektavimo darbai. Naujojo mūsų rėmėjo teigimu, galėsime į Lietuvą pasikviesti bet kurios šalies bokso rinktinę, kartu treniruotis, siekti puikių rezultatų.

Rimtai sportuojantiems nelieka laiko kvailystėms

Lietuvoje boksininkai, kad ir kaip būtų gaila, garsėja ne tik sportiniais laimėjimais. Ką treneriai daro, kad jų auklėtinių pavardės nepatektų į nusi-kaltėlių sąrašus?

Mes labai daug su sportininkais apie tai kalbame. Tikrai būna, kad 16–18 metų jaunuoliai įsivelia į muštynes. Vėliau jų požiūris į daug ką pasikeičia, vyksta vertybių perkainojimas. Pamenu, važiuojame į pasaulio jaunimo čempionatą, kai Lazdijų pasienio poste tikrinantys dokumentus

pareigūnai pasakė, jog R. Jasevičiui (tuomet jam buvo 18 metų) iškelta baudžiamoji byla. Rolandą uždarė į kamerą, mus visus ištiko šokas. Juolab, kad vėlavom į čempionatą. Paaiškėjo, kad prieš savaitę Rolandas, gindamas brolių, diskotekoje įsivėlė į muštynes. Pasienyje užtrukome net penkias valandas, kol paaiškėjo, kad sportininkas nebuvo kaltas, ir leido važiuoti toliau. Dabar R. Jasevičius – pats diplomuotas teisininkas ir jokių problemų su juo nėra.

Laikraščiuose tikrai dažnai galima rasti informacijos, kad vieną ar kitą nusikaltimą įvykdė boksininkas. Ir visai nesvarbu, kad tas žmogus gal tik vieną ar kitą kartą buvo atėjęs į sporto salę. Po incidentų su vadinamaisiais boksininkais policijos pareigūnai visada paskambina treneriams ir pasiklausia apie tuos jaunuolius. Aš puikiai pažįstu visus šalies jaunių, jaunimo rinktinių narius ir kandidatus. Jau nekalbu apie suaugusius sportininkus. Policininkams praktiškai visada tenka atsakyti, kad tokios pavardės nesu girdėjęs. Sportininkams, kurie rimtai treniruojasi, nelieta laiko kvailystėms. Po dviejų treniruočių jiems labiausiai norisi kristi į lovą, o dar reikia mokytis. Man labai gaila, kad boksiui metamas negatyvus šešėlis.

Gyvenimą susiejo su Lietuva

Jūsų gimtinė – Rusija. Kokios aplinkybės lėmė, kad įsikūrėte Lietuvoje?

Aš gimiau Kamčiatkoje. Man buvo penkiolika metų, kai Danas Pozniakas pakvietė trenerį Viktorą Biečą atvykti į Lietuvą. Treneris su savimi atsivežė ir keturis sportininkus. Deja, Lietuvoje likau tik aš vienas, kiti grįžo atgal. Jiems buvo sunku atskirtiems nuo šeimų. Kadangi aš ir Kamčiatkoje gyvenau be tėvų, greitai pritapau Lietuvoje.

Man labai patiko boksas. Studijuodamas tuometiniame Lietuvos kūno kultūros institute treniravausi legendinio A. Šociko grupėje. Septynerius metus priklausiau šalies rinktinei.

Baigęs institutą pradėjau dirbti treneriu. Didžiausia mano svajonė buvo – išauginti Sovietų Sąjungos čempioną. Man tai pavyko padaryti per dvejus metus. 1989 metais sunkiasvoris Genadijus Timofejevas tapo SSRS čempionu. Pirmą kartą susidūriau su kolegų pavydu.

Po Nepriklausomybės atkūrimo teko išgyventi gana sudėtingą laikotarpį. Genadijus metė spor-

tą, aš pradėjau dirbti kūno kultūros mokytoju. 1995 metais gavau pakvietimą treniruoti „Gintarinės pirštinės“ klubo boksininkus. Po trejų metų I. Stapovičius pateko į Europos čempionato finalą. Vėliau Darius Jasevičius tapo pasaulio jaunimo čempionato prizinininku, jo brolis Rolandas – Europos prizinininku, I. Stapovičius iškovojo kelialapį į Sidnėjaus olimpinės žaidynes. 2004 metais Europos prizinininkais tapo R. Jasevičius ir J. Jakšto, jie pateko į Atėnų olimpinės žaidynes.

Kurio sportininko pasiekimas jums labiausiai glosto savimeilę?

Negaliu nuvertinti nė vieno auklėtinio – I. Stapovičiaus, J. Jakšto, D. ir R. Jasevičių pasiekimų. Visi šie sportininkai suteikė man nemažai džiaugsmo. Nusivylimų irgi. Tačiau Rolandas – išskirtinis sportininkas. Su tokia rimta trauma jis kovojo olimpinėse žaidynėse! Vien už tai aš jam duočiau medalį.

Jaroslavo rezultatai augo nuosekliai. Smagu žinoti, kad mes dirbome kryptingai ir teisingai.

Ivanas – talentas. Per savaitę jis įsisavindavo tai, ką, tarkime, Rolandas šlifudavo metus, Jaroslavas – pusę metų. I. Stapovičius viską pasiekė talentu, R. Jasevičius – darbu.

Ar niekada nepasigailėjote gyvenimą susieję su Lietuva?

Ne. Aš nuvažiuoju retsykais į Kamčiatką, kur gyvena mano brolis. Tėn labai gražu – jūra, vulkanai... Bet mano namai čia – Lietuvoje, kur žmona, vaikai.

Kalbėjosi Zina TURČINSKIENĖ

REKOMENDACIJOS STRAIPSNIŲ AUTORIAMS

Žurnale spausdinami įvairių kūno kultūros ir sporto sričių metodiniai, analitiniai ir apžvalginiai straipsniai. Svarbiausias straipsniams keliamas reikalavimas – praktinė nauda ir pritaikymas trenerio darbe. Temos gali būti pačios įvairiausios: sportininkų rengimo pedagoginiai, psichologiniai, biomediciniai, biocheminiai, fiziologiniai, sociologiniai, vadybos ypatumai, sportininkų mityba ir kita.

Straipsnio struktūra: įvadas (pratarmė), medžiagos dėstymas (pagrindinė dalis), apibendrinimas arba išvados.

- Įvade pagrindžiamas temos aktualumas, istorinis kontekstas, iškeliami ir apibūdinami problema, jos sprendimo variantai.
- Pagrindinėje dalyje dėstomos autoriaus mintys, analizuojama tema, diskutuojama su kitais autoriais (Lietuvos, užsienio). Pageidautina vaizdinė medžiaga (lentelės, paveikslai, nuotraukos).
- Išvadose pateikiamos rekomendacijos, patarimai, siūlymai. Pageidautina, kad šie siūlymai ir rekomendacijos būtų kuo naudingesnės ir pritaikomos trenerio praktinėje veikloje.
- Straipsnio apimtis – iki 15 puslapių.
- Prie straipsnio pageidautina pateikti autoriaus (-ių) nuotrauką (-as), nurodyti darbovietę, mokslinį laipsnį, pedagoginį vardą.

Straipsnio įforminimas:

- Straipsnis pateikiamas diskelyje arba kompaktiniame diske ir išspausdintas kompiuteriu vienoje standartinio A4 formato balto popieriaus lapo pusėje (teksto šriftas – *Times New Roman*, dydis – 12 punktų, intervalai tarp eilučių – 1,5).
- Pavadinimas pajuodinamas (**Bold**), pateikiamas pavadinimas ir anglų kalba.
- Lentelės, paveikslai ir nuotraukos turi būti nespaltuoti. Lentelių pavadinimai rašomi viršuje, paveikslų, nuotraukų – apačioje. Nurodyti nuotraukų autorių. Jei lentelės, paveikslai, nuotraukos pateikiami atskirai, nurodoma, kurioje konkrečioje vietoje jie turi būti įterpti tekste.
- Pagrindines mintis galima išskirti kursyvu (*Italic*) arba paryškinti (**Bold**).
- Puslapiai numeruojami nuo pirmojo eilės tvarka.
- Literatūros sąrašas nenumerojamas. Pirma vardijami šaltiniai lotynų rašmenimis, paskui – rusiškais. Pvz.:

Stonkus, S. (2003). *Krepšinis: Istorija. Teorija. Didaktika*. Kaunas: LKKA. P. 79–81, 158.

Slack, T. (1998). *Understanding Sport Organizations. The Application of Organization Theory*. Human Kinetics. P. 8.

Волков, Н. И., Иорданская, Ф. А., Матвеева, Э. А. (1970). Изучение работоспособности спортсменов в условиях среднегорья. *Теория и практика физической культуры*, 7. С. 34–48.

„Trenerio“ redakciją surasite Vilniuje, Žemaitės g. 6, 514 kab.

Tel./faks. 8 5 213 34 96, interneto svetainė – www.sportinfo.lt/treneris.

Straipsnius siųskite adresu: Žurnalo „Treneris“ atsakingajai sekretorei Zinai Turčinskienei

Lietuvos sporto informacijos centras, Žemaitės g. 6, LT-03117 Vilnius

Arba: treneris@sportinfo.lt

Editorial Board

Editor in Chief
Evaldas Skyrius
Department of Physical
Education and Sports
under the Government
of the Republic
of Lithuania

Associate Editors in Chief

Marius Jukonis
Lithuanian Sports
Information Centre

Linas Tubelis
Lithuanian Olympic
Sports Centre

Executive Secretary
Zina Turčinskienė
Lithuanian Sports
Information Centre

Editors

Dalius Barkauskas
Medical Service
of Lithuanian
National Olympic
Committee

**Eglė Kemerytė-
Riaubienė**
Lithuanian
Olympic Academy

Algimantas Kukšta
Department of Physical
Education and Sports
under the Government
of the Republic
of Lithuania

Kęstas Miškinis
Lithuanian Olympic
Academy

Antanas Skarbalius
Lithuanian Academy
of Physical Education

Juozas Skernevičius
Vilnius Pedagogical
University

Ramunė Žilinskienė
Lithuanian Sports
Information Centre

Editor
Zita Šakalinienė

Designer
Eglė Lipeikaitė

**ADDRESS OF
THE EDITORIAL
OFFICE**
Žemaitės str. 6
LT-03117 Vilnius
Tel./fax. +370 5 2133496
E-mail:
treneris@sportinfo.lt
www.sportinfo.lt/treneris

TRENERIS

No. II

2006

ISSN 1392-2157

Issued since year 1996

CONTENTS

I. SPORTS PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICS

- Kęstas MIŠKINIS. The coach and the athletes – necessity of interaction* 2
Ieva GIRČYTĖ. Let's understand our athletes 7
Puzzles of sport psychology 9

II. MODERN TECHNOLOGY OF ATHLETES' TRAINING PROCESS

- Antanas SKARBALIUS. The influence of daily rhythms on sport preparedness* 10

III. THE PECULIARITIES OF TRAINING PROCESS

- Rimgaudas LUKAUSKAS, Valda MORKŪNIENĖ. Heptathlon: structure, training strategy* 14
Remigijus NAUŽEMYS. The technique of classical of weight lifting (push and snatch) 19
Antanas TARASKEVIČIUS. A goalkeeper in handball is a king 25

IV. SPORT MEDICINE NEWS FOR THE COACH

- Raimondas GREIČIUS. Acidification of organism due to strain effect* 32

V. OLYMPISM AND ITS ROLE IN DEVELOPMENT OF SPORT

- Vidas IVANAUSKAS. Olympism, Olympic Games, Olympic Movement...* 34

VI. SHARING EXPERIENCE

- The most frequent mistakes in performance* 39

VII. COACH TO COACH ABOUT...

- Zina TURČINSKIENĖ. The youth is continuing the honorable national boxing traditions (interview with the coach Vladimir Bajev)* 42

VIII. INFORMATION FOR THE AUTHORS

Published by



LITHUANIAN SPORTS
INFORMATION CENTRE
Žemaitės str. 6, LT-03117 Vilnius, Lithuania
Phone: +370 5 233 46 10
Fax: +370 5 213 34 96
E-mail: centras@sportinfo.lt



LIETUVOS OLIMPINIS SPORTO

Ozo str. 39, LT-07171 Vilnius, Lithuania
Phone: +370 5 242 56 08
Fax: +370 5 242 66 34
E-mail: losc@takas.lt

Order No. 88

Republication of the texts and illustrations only
under written permission of the editorial office