

Redaktorių taryba

Vyr. redaktorius
Evaldas Skyrius
Kūno kultūros
ir sporto
departamentas

**Vyr. redaktoriaus
pavadootojas**
Linas Tubelis
Lietuvos olimpinis
sporto centras

Atsakingoji sekretorė
Zina Turčinskienė

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 Skernevičius
Vilniaus pedagoginis
universitetas

Ramunė Žilinskienė
Lietuvos sporto
informacijos centras

Kalbos redaktorė
Zita Šakalinienė

Dizainerė
Eglė Lipeikaitė

REDAKCIJOS ADRESAS

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

TRENERIS

Nr. III

2006

ISSN 1392-2157

Leidžiamas nuo 1996 metų

TURINYS

I. SPORTO PSICHOLOGIJA IR PEDAGOGIKA

- Kęstas MIŠKINIS. Treneriui apie baimę* 2
- Lina VAISETAITĖ. Sunkumo įveika išvermės reikalaujančioje sportinėje veikloje* 7
- Aistė ŽEMAITYTĖ. Diena po sportinės karjeros* 9
- Psichologinės sporto mįslės* 10

II. ŠIUOLAIKINĖS SPORTININKŲ RENGIMO TECHNOLOGIJOS

- Antanas SKARBALIUS. Laiko juostų fenomenas* 12

III. TRENIRUOTĖS VYKSMO YPATUMAI

- Remigijus NAUŽEMYS, Rimantas CIJŪNĖLIS. Specialieji pratimai svarstininko jėgai ir jėgos išsvermei ugdyti* 16
- Antanas TARASKEVIČIUS. Puolamoji gynyba rankinyje* 22

IV. OLIMPIZMAS IR JO SVARBA SPORTO VYKSMUI

- Vidas IVANAUSKAS. Olimpizmas, olimpinės žaidynės, olimpinis sąjūdis...* 35

V. TRENERIS TRENERIUI APIE...

- Treneris – iki varžybų. Po starto viską daro pats sportininkas (Zinos TURČINSKIENĖS pokalbis su treneriu Romu Sausaičiu)* 39

VI. REKOMENDACIJOS STRAIPSNIŲ AUTORiams

43

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 OLIMPINIS SPORTO CENTRAS

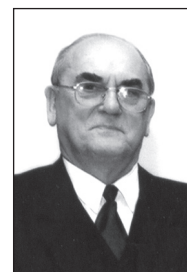
Ozo g. 39, LT-07171 Vilnius
Tel. 8 5 242 56 08
Faks. 8 5 242 66 34
El. paštas: losc@takas.lt

Užsakymas 179

Perspausdinti tekstus ir iliustracijas galima tik gavus raštišką redakcijos sutikimą

© LIETUVOS SPORTO INFORMACIJOS CENTRAS
© LIETUVOS OLIMPINIS SPORTO CENTRAS

Treneriui apie baimę



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

Daug geriau baimės atsikratyti, negu ją neigti.

W. Grantas

„Trenerio“ žurnale jau buvo rašyta apie nerimą.¹ Šiame straipsnyje paliesime sudėtingesnę ir žalingesnę sportininkų emociją – baimę, turinčią įtakos nuotaikai, judesių koordinacijai, kalbos rišlumui, mąstymo aiškumui ir t. t.

Štai kaip boksininkas N. R. kalbėjo apie jį apėmusią baimę: „Burtai man buvo nepalankūs. Pirmoje kovoje turėjau susitikti su sportininku, turinčiu žymiai didesnių laimėjimų negu aš. Visą dieną galvojau apie būsimą kovą. Priešininko pajėgumas hiperbolizavosi, ir kuo labiau artėjo kova, tuo labiau jaučiau, kad savęs nekontroliuoju – nei minčių, nei organizmo. Pradėjau dažnai lakstyti šlapintis, po krūtinkauliu kažkas spaudė, rankos pasidarė sunkios. Kitų balsus girdėjau tarsi iš po žemės. Ne viską atsimenu, kai kopiu į ringą...“

Sportininkai, negebėdami eliminuoti baimės jausmo, susikuria tam tikrą „pavojų skalę“ ir nuo to, kaip ši pradeda veikti, pasirenka veiklos strategiją ir taktiką. Dažnai sportininkai ir pralaimi ne dėl to, kad jie yra fiziškai, techniškai ar taktiškai silpnesni, bet dėl to, kad jiems pritrūksta jėgų kovoti su nuolatine būsimo pralaimėjimo tikimybe, su didele baimė.

Neurodinaminis baimės mechanizmas nepaprastai sudėtingas – jis praktiškai apima visą organizmą. Schema atrodytų taip: orientacinis refleksas pirmiausia slopina judėjimo, sensorines (jausmų, emocijų) bei kitas smegenų dalis ir tuojau pat paskatina hormoninius bei kitus vegetatyvines nervų sistemos kompleksus. „Baimė, – sako O. Jurganovas, – turi ypatingą įsiminimo monopoliją, todėl ji yra pagrindas apsauginio hiperbolizuoto modelio, kurį asmenybė konstruoja savo vaizduotėje kaip galimą būsimo elgesio variantą panašioje situacijoje“.²

Neatsitiktinai liaudyje sakoma: „Baimės akys didelės“. Šis posakis gerai atspindi tokio hiperbolizuoto elgesio modelį. Kai įsimenama išsigandus, susidaro stiprūs neuronų ryšiai, todėl netgi sąmonė ne visada gali susilpninti šių ryšių glaudumą. Dažnai jie tampa destruktivūs, patys veikia sportininką, jo mąstymą ir elgesį. Sportininkas pasidaro baikštus ir labai atsargus. Suprantama, šis procesas priklauso nuo daugelio aplinkybių: aukštosios nervų sistemos veiklos, kolektyve vyraujančių santykių, amžiaus, trenerio auklėjamojo darbo efektyvumo ir pan.

Baimė yra psichinė būseną, sukelta suvokiamo ar vaizduotėje susikurto pavojaus.³ Baimės jausmas yra sudėtingas ir daugiaveidis. Jam būdinga:

- *pernelyg didelis atsargumas;*
- *nepasitikėjimas savo jėgomis;*
- *nuogąstavimas dėl būsimos kovos (starto) rezultatų;*
- *nedrąsumas, baikštumas, bailumas;*
- *siaubas, kančia, panika.*

Baimė kyla dėl:

- **baimės pralaimėti.** Sportininkas mano, kad nuo to nukentės jo garbė (ką pamanyt tėvai, pažįstami, draugai);
- **galimų vėlesnių padarinių.** Sportininkas mano, kad nukentės jo karjera (nepateks į rinktinę, neišvažiuos į užsienį, nepasirašys sutarties);
- **trenerio elgesio** (jis gali barti, šaukti, gąsdinti arba nuliūsti, išgyventi);
- **materialinių dalykų** (gali sumažinti stipendiją arba atlyginimą, nemokėti premijų, veikti sutarties sąlygas);
- **baimės laimėti** (laimėjus šią kovą, reikės susitikti su itin stipriu varžovu) ir kt.

Treneriui reikia žinoti baimės rūšis. Paprastai skiriamos tokios:

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

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

3. Sėkmės baimė. Tai baimė išgyventi pavydą, draugų pašaipas („Mūsų didvyris!“, „Oho, tik pagalvok – čempionas!“), kritiką („Bepigu jam – taip pasisekė!“), atsakomybę („Dabar visi žiūrės į mane“) ir pan. Tai socialinės nesėkmės baimė po gerų rezultatų.⁴

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

Baimės emocija yra *individuali*. Ji priklauso nuo įgimtų nervų sistemos ypatybių reaguoti į tam tikrus aplinkos dirgiklius. Įgintas visko bijojimas vadinamas *baikštumu*. Mokslininkai (P. Zimbardo) nustatė⁵, kad apie 80% žmonių save laiko baikščiais. Tačiau baikštumo galima ir išmokti. Jeigu, pavyzdžiui, sportininkas nuolatos baiminsis varžovų, nepasitikės savo jėgomis, jis gali tapti baikštus, netgi bailus. Praktika rodo, kad sportininkai tampa tokie net ne sportinio kelio pradžioje, o jau gerokai jį įpusėję ir pasiekę tam tikrą, kartais net labai gerų, sportinių rezultatų. Ar ne dėl to kai kurie žinomi sportininkai vengia rungtyniauti, sakydami, kad „kaupia jėgas svarbiausiajam startui“, kad „šios varžybos neįeina į jo pasirengimo planus“ ir pan. Baimė, sukelta suvokiamo ar vaizduotėje susikurto pavojaus, pasireiškia sportininko jausmais, mintimis ir veiksmais.

„Pradėjęs drebėti, nesidairykite aplink ir neieškokite kaltininko. Žvelkite į save. Netvirta žemė, ant kurios stovite, slypi Jumyse. Sąmoningai bijoti – reiškia suprasti, kad esate išsigandęs, bet tuo pat metu verta žinoti, jog pati baimė, kad ir kokia tikra atrodytų – tai ne jūs pats. Iš tikrųjų baimė yra ne kas kita, kaip asmenybės ribojanti reakcija, kurią nuolat klaidingai palaikome savisaugos skydu. Pats metas jos atsikratyti. Tai padaryti galite kada tik panorėjęs. Išdrįskite tik save „paimti į nagą“ net būdamas išsigandęs.“⁶

Gay Finley

Šalinti sportininkų baimingumą treneriui padeda geras sportininko pažinimas. Treneriui labai svarbu žinoti, ko bijo sportininkas, kokiam baimės tipui jis priklauso. Pavyzdžiui, jeigu sportininkas bijo svetimos vietos, treneris turi:

- sudaryti galimybę pasitreniruoti svetimose teritorijose (aikštėje, salėje, trasoje, stadione), joje

„apšilti“, pasijusti, kad svetima vieta darosi „sava“, įprasta;

- nepalikti tokių sportininkų be dėmesio (stengtis juos nuraminti, paskatinti, kuo nors sudominti toje vietoje ir pan.);
- žinoti, kad įvairias fobijas įveikia psichoterapija;
- akcentuoti sportininkams, kad baimė pasirodyti publikai yra viena iš labiausiai paplitusių socialinio nerimo formų ir veikia daugelį žmonių (pvz., scenos baimę jaučia daugiau kaip 40% menininkų).⁷

Labai svarbu treneriui nustatyti, kokio baimumo (baikštumo) lygmens yra sportininkas. Ar sportininkas turi polinkį į baimingumą, parodo testas „Jūs ir baimė“.

Jūs ir baimė

Instrukcija. Atsakykite į klausimus „Taip“, „Šiek tiek“ ir „Ne“. „Taip“ – 3 taškai, „Šiek tiek“ – 2 taškai, „Ne“ – 1 taškas.

Atsakykite į klausimą „Ar Jūs bijote?“	Ne	Šiek tiek	Taip
1. Startuoti stebint daugybei žmonių			
2. Startuoti svetimame, nežinomame stadione (aikštėje)			
3. Lipti į aukštus kalnus			
4. Kalbėti didelei žmonių auditorijai			
5. Plaukti audringa jūra			
6. Prarasti artimų žmonių meilę ir pasitikėjimą			
7. Susilaukti savo adresu aštrios kritikos iš kitų			
8. Startuoti, kai dalyvauja daug įžymių sportininkų			
9. Pralaimėti svarbias varžybas			
10. Kad gyvenime nieko reikšmingesnio nepasieksiu			
11. Naktį eiti per kapines			
12. Galimų pasekmių po pralaimėjimo			
13. Išgirsti draugų pašaipas apie save			
14. Nusivilti artimais žmonėmis			
15. Sporto traumų, sveikatos sutrikimo			
16. Varžovo, prieš kurį jau esate ne kartą pralaimėjęs			
17. Pakovoti už teisybę			
18. Pasielgti agresyviai, nesusivaldyti			
19. Prarasti vietą komandoje (rinktinėje)			
20. Prarasti lyderio statusą komandoje			
21. Vykti į ekskursiją požemiuose			
22. Vadovų, trenerių nepalankumo			
23. Pranašingų, sau nepalankių ženklų			
24. Pasakyti kitiems (treneriui, komandos draugams) jų trūkumus			

Rezultatai. Jeigu surinkote 60–72 taškus, esate bailus, jeigu 59–40 taškų – esate toks kaip ir daugelis kitų sportininkų, jeigu surinkote mažiau kaip 40 taškų – esate nebailus.

Norėdamas išsiaiškinti baimingumo priežastis, treneris gali duoti sportininkui atlikti ir tokią pratimą.

Pratimas „Kas kelia man baimę?“⁶⁸

Norint atlikti šią pratimą, reikia:

- paimti popieriaus lapą ir pieštuką;
- ramiai atsisėsti prie stalo (išjungti radiją, telefoną, televizorių, išvengti kontakto su kitais);
- padėti rankas ant stalo, kad bet kada be didesnių pastangų galėtumėt užsirašinėti;
- atsipalaiduoti, savitaigos būdu „išvalyti“ savo sąmonę nuo įvairių minčių;
- paskui imti mintyse savęs klausinėti: „Kokios mano baimės priežastys?“, „Kas mane baugina?“;
- ramiai sėdėti ir laukti ateinančių atsakymų į klausimus;
- mintis atsakymus užrašyti. Atsakymai gali būti ir konkretūs, ir abstraktūs. Užrašyti net keistus, nelogiškus atsakymus.

Pratimas trunka 10–15 minučių.

Analizuojama, kas parašyta, ir bandoma suformuluoti išvadą.

Didžiausio intensyvumo nerimas ar baimė gali peraugti į paniką. **Panika** – viena iš minios elgesio rūšių, kai žmonės užsikrečia baime vieni nuo kitų. Panikos apimta komanda yra mažiau pajėgi racionaliai įvertinti aplinkybes, sukaupti valią ir organizuotai priešintis. Komandinuose žaidimuose dažniausiai panikuoja mažai susiklausiusios komandos, neturinčios stiprių lyderių. Treneris turi staigiai įvertinti galimas panikos kilimo priežastis ir imtis atitinkamų profilaktikos priemonių.

Ką turėtų daryti treneris, norėdamas sumažinti ar visiškai eliminuoti baimę iš sportininko gyvenimo?

1. Išmokyti sportininkus blaiviai vertinti suiklosčiusią situaciją. Sportininkams itin svarbu išmokyti į bet kokią situaciją žiūrėti filosofškai. Sportininkas turi susitaikyti su neišvengiamumu, su nuostata, kad dėl tokių dalykų nereikia išgyventi ir trumpinti savo gyvenimo, kad baimė, kaip ir kitos neigiamos emocijos, yra natūralūs jautimai, kad ji nereikia sportininko silpnumo, kad šią emociją galima reguliuoti. Dėl to treneris ir sportininkai turi laikytis tokių taisyklių:

- *Reikia užimti save. Žmogus, apimtas baimės, turi pasinerti į veiklą ir negalvoti apie tai, kas kelia jaudulį.*
- *Stengtis neprarasti dvasinės pusiausvyros dėl nereikšmingų dalykų, smulkmenų (nepalankių burtų, ne to teisėjo paskyrimo, nepalankių oro sąlygų...).*

- *Pritaikyti tikimybių dėsnį jaudulį keliančioms aplinkybėms. Reikia paklausti savęs, kokia yra įvykio tikimybė?*
- *Susitaikyti su neišvengiamumu ir į viską žiūrėti filosofškai.*
- *Nusiraminti atliekant įvairius atsipalaidavimo pratimus, savitaigos treniruotę ar pozityviai mąstant, medituojant.*

2. Praktikuoti psichoreguliacinę įtaigą įvairiose situacijose. Sportininkai būna mažiau bailūs, jeigu treneris yra išsavinęs elementarius psichoreguliacinės įtaigos metodus ir juos naudoja įvairiomis situacijomis. Paprastai ji praktikuojama:

Įtaiga po sporto pratybų. Dažnai pratybos būna sunkios ir alinančios. Dažnai tenka kęsti skausmą, blogus jautimus. Treneris turi mokyti savo auklėtinius iškęsti didelį skausmą dėl siekiamo tikslo, nebijoti blogų jautimų.

JAV plaukimo treneris D. Kaunsilmennas sako: „Treniruotis iki skausmo, iki fizinių kančių – tai reiškia krūvių nutraukti tik tada, kai jis tampa nepakeliamas, nes čempionais tampa tik tie, kurie sugeba išverti nepakeliamas fizines kančias.“⁹ Ir dar: treneris privalo milžinišką ir sunkų sportininko darbą paversti gyvenimo norma, netgi džiaugsminga. Sportininkas turi būti įtikintas, kad už pergales, triumfo minutes visada mokama sunkiomis daugelio metų treniruotėmis.

Įtaiga po pergalės. Sportininko pergalė rungtynėse neturėtų būti priežastis mažiau treniruotis, mažiau stengtis, bijoti būsimų stipresnių varžovų. Treneris turi įteigti sportininkui, kad pasiekta pergalė – tai tik viena pakopa siekiant didesnių pergalių, kad po šiandieninės pergalės dar turi būti daug pergalių.

Įtaiga po pralaimėjimo. Pralaimėjimas neturėtų virsti priežastimi suabejoti savo sportinių laimėjimų perspektyva. Varžantis visada nugalai vienas, stipriausias. Visi tuo pačiu metu negali laimėti. Taigi reikia tapti stipriausiam (o tas įmanoma!), valingai to siekti.

Įtaiga po traumų. JAV lengvosios atletikos treneris K. Dogertis yra pasakęs: „Žmogui būdinga dvasios ir kūno vienybė: saugyslės trauma – tai viso subjekto trauma, nuo kurios priklauso jo dva-

sinė būklė“.¹⁰ Tokiais atvejais pirmasis sportininko pagalbininkas yra treneris: jis turi pasirūpinti ne tik fizine, bet ir dvasine rehabilitacija, įteigti sportininkui, kad fizinė trauma praeis, bus išgydyta, kad sportininkui dėl to nereikia bijoti. Svarbu padėti jam įveikti baimės jausmą – tiek dėl patirto pralaimėjimo, tiek dėl gautos traumos. Svarbu įtikinti, kad sėkmė galima.

3. Skirti pakankamą dėmesį sportininko emocijų raiškos mokymui. Sportininkui būtina suvokti, kas slypi už emocijų, kokios pasekmės gali būti, kai nesugebama jų valdyti, kaip mokytis emocijų raiškos. Išugdyta savimonė leidžia sportininkui pažinti savo pranašumus bei trūkumus ir vertinti save objektyviai.

Emocijų mokymas padeda:

- geriau atpažinti ir įvardyti savo paties emocijas;
- geriau suvokti skirtumus tarp jausmų ir veiksmų;
- lengviau išgyventi nesėkmes ir suvaldyti pyktį;
- pozityviau mąstyti apie neigiamų emocijų poreikius;
- lengviau įveikti stresus, atsikratyti baimės jausmo;
- priiimti daugiau atsakomybės;
- labiau įsijausti į kitų žmonių padėtį;
- geriau analizuoti ir suprasti tarpusavio santykius;
- lanksčiau spręsti kylančius konfliktus;
- daugiau bendradarbiauti ir būti atlaidžiam ir pan.

Emocinis raštingumas itin naudingas sportininkams: jie mažiau eikvoja dvasinių jėgų įvairiems barniams, nesutarimams, konfliktams, geba atsikratyti destruktivių jausmų, pasiekia geresnių sportinių rezultatų, ateityje tampa puikūs situacijai, pavaldiniai ar viršininkai, piliečiai ir pan.

4. Įpratinti sportininkus praktikuoti meditaciją. Meditacija (*meditatio* < *meditor* – mąstau, apgalvoju) – tai susimąstymas, pasinėrimas į savo mintis, tai susikaupimo būseną, leidžianti medituojančiajam fiziškai atsipalaiduoti, atsiriboti nuo aplinkos, aštriau ir labiau susikaupus mąstyti.¹¹

Paprastai meditacijos tikslas būna trejopas:

- peržiūrėti visus (dienos ar konkretaus laikotarpio) įvykius. Tai padeda ateityje geriau kontroliuoti savo veiksmus, atgauti ramybę, dvasinę pusiausvyrą;

- daugiau sužinoti apie save patį, savo veiksmus, išugdyti jų toleranciją;
- permąstyti, ką reikia keisti savo elgesyje.

Meditacija atliekama paprastai: užsimerkiama, apimstama, susikaupiami ir mintyse peržvelgiama, kas įvyko. Vyksta vidinis pokalbis su savimi, mąstymas apie save.

Paprastai stengiamasi atsakyti sau į tokius klausimus: „Ar verta dėl to jaudintis?“, „Ar verta bijoti?“, „Kas atsitiks, jeigu dėl to nesijaudinsiu?“, „Tai jau įvyko, taigi ar reikia dėl to sielvartauti?“ ir pan. Kartais užtenka kelių minučių, kad sportininkas atgautų dvasinę pusiausvyrą, nustotų jaudintis ir bijoti.

Meditacijos pagrindinių taisyklių pavyzdžiais laikytini ir Marko Aurelijaus mėgstami posakiai, kuriuos jis pateikia knygoje „Sau pačiam“: „Daugiau nesiblaškyk“, „Nekamuok savęs“, „Būk panašus į uolą“, „Nesipiktink, neišsigąsk, nenusimink“, „Nebijok“ ir pan.

5. Išmokyti sportininkus atitraukti (perkelti) dėmesį. Jaučiant didelę nervinę įtampą, pravartu pasirinkti objektą (juo gali būti pirštas, nagas, batas, paveikslas, kaimyno nosis) ir sutelkti į jį dėmesį. Pavyzdžiui, batas: jis yra rudas, priekyje keletas odos atplaišėlių, vidinis puspėdis labiau nudėvėtas ir t. t. Stebėdamas sportininkas negalvoja apie savo problemas, kurios dėl destruktivaus mąstymo gali turėti neigiamų padarinių, atsikrato baimės.

6. Naudoti autosugestiją. Ji atliekama kartojant tam tikrus teiginius, pvz.: „Aš pasitikiu savimi“, „Esu ištvermingas, tvirtas, stiprus“, „Aš esu nugalintis“. Kartojant šiuos teiginius išakmiu balsu, pasąmonėje užkoduojama informacija, kuri padeda nugalėti. Svarbu kartoti pozityvius teiginius esamuju laiku.

Įsikalbėjimą stiprina patarimai:

- niekad nesiskelbk, kad dėl ko nors kenti, nereikš nepasitenkinimo, nebijok, nerodyk nervingumo ar blogos nuotaikos. Atmink, kad į stiprų žmogų žiūrima vienaip, o į užuojautos reikalaujantį – kitaip. Svarbu pačiam priimti ir įvardyti savo jausmus, atsakyti sau: „Ką aš jaučiu čia ir dabar?“;
- negrauk savęs, jei esi kuo nors nepatenkintas, jei tave kas nors erzina ar nervina, atleisk sau;
- nesiskųsk ir neprašyk pagalbos tų, kurie tau nieko negali padėti, kurie tavęs nenori suprasti. Atleisk tiems, kurie nenori ar negali tau padėti. Daryk

viską pats. Atsimink, kad su savo problemomis turi susidoroti pats, taip pat ir su baimė.

7. Praktikuoti destidentifikaciją. Tai pasižiūrėjimas į save iš šalies. Kai pasižiūri į save iš šalies, geriau save supranti, objektyviai vertini savo veiksmus. Šis būdas turi tris fazes:

Susimąstymo fazė. Sportininkas užmerkia akis ir kartoja tam tikras frazes: *aš noriu nurimti, aš nurimsiu, aš nurimau, aš nekreipiu į nieką dėmesio, aš neįsijaučiu jokio nerimo, baimės ir t. t.*

Atsipalaidavimo fazė. Kuo labiau įtempti raumenys, tuo daugiau yra įtampos ir smegenyse. Įtampa smegenyse dar labiau skatina raumenų įtempimą. Atsipalaidavimas šalina fizinį ir protinį nuovargį, ramina centrinę nervų sistemą, kuri palankiai veikia vidaus organų darbą.

Analizės fazė. Aš žiūriu į save tarsi iš šalies. Nepatinka: *pykčio iškreipti veido raumenys, staigūs, nervingi rankų judesiai, niūrus žvilgsnis.* Padarau išvadą: „Ar verta dėl to jaudintis?“, „Ar mano pyktis padės?“, „Ar nesukeliu savo povyza nemalonių pojūčių kitiems?“, „Kaip galėčiau padėti sau?“, „Ar reikalinga ši baimė?“ ir pan.

8. Praktikuoti įvairius kitus baimės įveikimo būdus. Jie buvo aprašyti straipsnyje „Treneriui apie nerimą“. Tai:

- *kognityvioji pertvarka;*
- *sportinės motyvacijos stiprinimas;*
- *saikingumo laikymasis vertinant sportininkus;*
- *sąveikos tarp trenerio ir sportininkų gerinimas;*
- *sportininko valios ugdymas;*
- *kuriamosios vizualizacijos pratimų praktikavimas;*
- *minčių pakeitimas ar perkėlimas;*
- *autogeninės treniruotės praktikavimas ir kt.*

Treneris taip pat turi žinoti, kad treniruodamas sportininkus, kurie linkę daugiau ar mažiau bijoti, privalo *individualiai* su jais dirbti. Treneris turi būti itin atidus, kadangi sportininkai nelinkę atskleisti kitiems savo baimės. Žinotina ir tai, kad baimė būna nepastovi, jos lygis keičiasi – vienoks gali būti prieš varžybas, kitoks per varžybas ar po jų. Visais atvejais treneris turi būti labai dėmesingas kiekvienam sportininkui.

¹ Miškinius, K., Skyrius, E. (2003). Treneriui apie nerimą. *Treneris*, 1, 3–8.

² Jurganovas, O. (1981). *Žmogus – žmogaus veidrodis*. Vilnius. P. 72.

³ *Bendrosios psichologijos paskaitos*. (1980). Vilnius. P. 146.

⁴ Kasiulis, J., Čižauskas, A. (1997). *Bendrasis psichologinis krepšininkų rengimas*. Kaunas. P. 38–40.

⁵ *Psichologijos atlasas*. (2001). Vilnius. P. 215.

⁶ Finley, G. (2000). *Tapkite savo likimo šeimininku*. Vilnius. P. 78–79.

⁷ Kirkauskienė, R. (2000). Būsimųjų muzikos mokytojų scenos baimė ir jų psichoreguliacinis išprusimas. *Pedagogika*, 47, 165.

⁸ Pagal: Svijašas, A. (2000). *Kaip mintimis formuoti savo gyvenimo įvykius*. Kaunas. P. 71–73.

⁹ Cit. pagal: Karoblis, P. (1994). *Sportinės treniruotės struktūra ir valdymas*. Vilnius. P. 121.

¹⁰ Ten pat. P. 121.

¹¹ Vaitkevičiūtė, V. (2000). *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius. P. 98.

Sunkumo įveika ištvėrmės reikalaujančioje sportinėje veikloje



Lina VAISEITĖ
Psichologė

Vilniaus olimpinis sporto centras

Vieni sportininkai gana lengvai ištvėria didelius krūvius, kitiems tai sekasi sunkiau. Čia svarbus vaidmuo tenka įgimtoms savybėms ir fiziniam parengtumui, bet ne tik. Retai kam į galvą šauna, kad ištvėrmė ilgose distancijose gali priklausyti ir nuo sportininko minčių bei dėmesio. Todėl šiame straipsnyje supažindinsime su taip vadinamomis kognityvinėmis strategijomis ir jų vaidmeniu didinant sportininko ištvėrmę bei gerinant pasirodymo kokybę.

Ištvėrmės reikalaujančiose rungtyse, tokiose kaip ilgesnių nuotolių bėgimas, važiavimas dviračiu, plaukimas ar irklavimas sportininkams tenka nemažas fizinis krūvis. Ilgesnį laiką besitęsianti sportinė veikla reikalauja ne tik gero fizinio pasirengtumo, bet ir tinkamo psichologinio nusiteikimo bei energijos.

Dirbdama su sportininkais, pastebėjau, kad kai kuriems iš jų ilgas distancijas sunku įveikti ne tiek dėl prasto fizinio pasirengtumo (per treniruotes atlaikyti krūvius, panašius į varžybinius, jiems sekasi puikiai), kiek dėl psichologinių priežasčių.

Ne veltui psichologai jau kuris laikas nagrinėja, kas dedasi ištvėrmės sporto šakas kultivuojančių sportininkų galvose sportinės veiklos metu (bėgant, irkluojant, plaukiant, važiuojant dviračiu). Pasirodė, kad galima išskirti tam tikras psichologines strategijas, nusakančias, apie ką galvoja ir į ką dėmesį kreipia sportininkai. Šios strategijos vadinamos įvairiai, pvz., atlikimo, arba kognityvinėmis, startegijomis. Iš tiesų mums ne tiek svarbu, kaip jos vadinamos, kiek kokį poveikį vienų ar kitų strategijų naudojimas turi sportininkų pasirodymui.

C. D. Stevinsonas ir S. J. Biddle (1998) visas sportininkų naudojamas kognityvines strategijas, remdamiesi dviem kriterijais, suskirstė į 4 grupes. Pirmasis kriterijus – minčių susietumas su atliekama sportine veikla. Tos mintys, kurios susijusios su sportine veikla, vadinamos asociacinėmis, o tos, kurios nesusijusios – disociacinėmis. Antrasis kri-

terijus – minčių kryptis. Mintys, nukreiptos į sportininko vidų, vadinamos vidinėmis, o nukreiptos į išorę – išorinėmis. Taip gaunamos 4 minčių, arba kitaip sakant, kognityvinių strategijų grupės:

1. Vidinė asociacija – mintys, susijusios su užduotimi ir nukreiptos į vidų. Tai mintys apie kūno pojūčius: kvėpavimą, raumenų skausmą, troškulį, nuovargį, prakaitavimą, nutrynimus, pykinimą, kūno pozą, technikos aspektus.

2. Išorinė asociacija – mintys, susijusios su užduotimi ir nukreiptos į išorę. Tai galvojimas apie varžybines strategijas, tarpinį laiką, tempą, ritmą, dėmesio kreipimas į gėrimo stotis, nuotolio žymeklius, trasą, sąlygas.

3. Vidinė disociacija – mintys, nesusijusios su užduotimi ir nukreiptos į vidų. Pvz., svajojimas, gyvenimiškų rūpesčių sprendimas, įsivaizduojama muzika, matematiniai galvosūkių, filosofinės, religinės mintys.

4. Išorinė disociacija – mintys, nesusijusios su užduotimi ir nukreiptos į išorę. Pvz., aplinkos, žiūrovų, kitų bėgikų, peizažo stebėjimas.

Sportinės veiklos metu sportininkai naudoja visas minėtas strategijas; skirtumas tik tas, kurių naudoja daugiau ir kaip jiems sekasi tas strategijas kaitalioti. Juk kiekviena iš jų turi savų trūkumų ir privalumų.

Asociacinių strategijų naudojimas, t. y. dėmesio kreipimas į kūno pojūčius bei esminius atliekamos veiklos aspektus (pvz., tempą, ritmą, techniką, nuotolio žymeklius ir t. t.) leidžia stebėti atliekamą veiklą ir koreguoti ją, todėl pasirodymo kokybė būna geresnė (pvz., geresnis nuotolio įveikimo laikas, geresnė technika).

Taigi atrodytų, kad sportininkai, kuriems svarbiausia – kuo geriau pasirodyti, turėtų naudoti asociacines strategijas. Tačiau šios strategijos turi ir savų trūkumų. Kreipdami dėmesį į kūno pojūčius, sportininkai labiau fiksuoja nemalonius signalus, todėl labiau jaučia nuovargį, sunkumą ar skausmą,

o tai apsunkina tolesnį pasirodymą. Būtent tai, kartu su neigiamomis mintimis („man vėl nepavyks“, „aš nebaigsiu varžybų“ ir pan.) dažnai sutrukdo sportininkams pasirodyti taip gerai, kaip jie galėtų. Ypač tai aktualu vėlesniais veiklos etapais, kai po truputį ima vyrauti sunkumo, nuovargio ar skausmo pojūčiai.

Kita vertus, kreipdami dėmesį į dalykus, nesusijusius su sportine veikla, pvz., klausydami aplinkinio triukšmo, stebėdami žiūrovus, aplinką, apmąstydami savo buitinius rūpesčius, t. y. naudodami **disociacines strategijas**, sportininkai nukreipia dėmesį nuo kūno pojūčių, todėl jaučia mažesnę nuovargį, sunkumą, skausmą. Taigi ši strategija *leidžia tęsti veiklą ilgesnį laiką, mažina nuobodulį, padeda psichologiškai pailsėti, tai ypač svarbu itin ilgų distancijų metu*. Ši strategija ypač naudinga naujokams.

Tačiau disociacinės strategijos nukreipia dėmesį nuo pasirodymui svarbių dalykų, tai itin būdinga vidinei disociacinei strategijai (pvz., kai sportininkas svajoja, apmąsto buitinius rūpesčius, dainuoja mintyse). Todėl neretai nukenčia tempas, blogėja laikas, per kurį įveikiamas nuotolis, taip pat gali būti daromos technikos klaidos. Tiesa, išorinė disociacinė strategija (dėmesio kreipimas į aplinką, žiūrovus) teikia užuominas apie tempą, todėl pasirodymo kokybę nukenčia mažiau.

Dar vienas disociacinių strategijų trūkumas yra tas, kad nekreipdami dėmesio į kūno signalus, sportininkai gali neteisingai įvertinti darbo intensyvumą, nevertoti pakankamai skysčių ir taip tik sustiprinti sunkumo pojūčius, atsirandančius dėl krūvio sąlygotų fiziologinių procesų.

Kognityvinių strategijų naudojimas varžybose ir treniruotėse skiriasi. Pastebėta, kad varžybose aukšto meistriškumo *sportininkai daugiausia naudoja vidinės asociacijos strategiją, o mažiausiai – vidinės disociacijos*.

Sportinės veiklos metu strategijos paprastai yra keičiamos, tačiau didėjant tempui, krūvio intensyvumui ir nuovargiui, strategijas keisti darosi vis sunkiau – kūno pojūčiai (nuovargis, skausmas, troškulys, pykinimas) nenoromis patraukia vis daugiau dėmesio (todėl ima dominuoti asociacinės mintys). Dėl tokių minčių šie pojūčiai, atrodytų, dar labiau sustiprėja ir sportinę veiklą tęsti tampa dar sunkiau. Kita vertus, jei tuo metu pavyksta atitrūkti nuo nemalonių kūno pojūčių, dėmesį sutelkiant į tempą, ritmą, techniką, žingsnio ilgį ir kitus esminius veiklos aspektus arba išorės objektus, nenuspalvintus neigiamomis emocijomis, tai gali sumažinti sunkumo pojūtį ir nesutrikdyti pa-

ties pasirodymo kokybės. O dažnai net ir padidinti ištvėrmę, leidžiančią veikti ilgesnį laiką.

Treniruotėse, kitaip nei varžybose, sportininkai paprastai pirmenybę teikia disociacinėms strategijoms, ir tai siejama su mažesniais krūviais bei kitokia motyvacija. Treniruotėse pasirodymo rezultatai yra mažiau svarbūs, todėl sportininkai labiau leidžia savo dėmesiui „klajoti“, o tai turi privalumų – krūviai subjektyviai suvokiami kaip mažesni, veikla teikia didesnę pasitenkinimą, mažiau jaučiamas sunkumas, nuovargis bei skausmas.

Nėra universalių taisyklių, tačiau labai svarbu, kad kiekvienas sportininkas būtų paskatintas pažinti sportinės veiklos metu naudojamas kognityvines strategijas ir kartu įvertinti, kiek jos padeda, o kiek trukdo. Tai ypač svarbu tiems sportininkams, kurie varžybų metu nesugeba atskleisti viso savo potencialo; gali būti, jog dalis „kaltės“ čia kliūna naudojamoms kognityvinėms strategijoms. Mokydamiesi keisti savo mintis, šie sportininkai galės labiau atskleisti savo galimybes ir pasiekti geresnius rezultatus.

Rekomendacijos:

1. Stebėti sportinės veiklos metu (pvz., bėgant, irkluojant, važiuojant dviračiu) kylančias mintis.
2. Pirmenybę teikti asociacinėms mintims, susijusioms su pačia veikla (tempu, ritmu, kvėpavimu, kūno poza, technika, žingsniu, grybšniu, yriu ir t. t.) bei kūno pojūčiais. Tokios strategijos padeda stebėti savo fizinę būklę, techniką bei daryti reikiamus pakeitimus, pvz., keisti tempą ar vartoti daugiau skysčių, dėl to gerėja pasirodymas, taip pat jaučiamas didesnis komfortas. Tačiau reiktų vengti pernelyg didelio dėmesio kūno pojūčiams, ypač sunkumo, nuovargio, skausmo signalams, nes taip šie pojūčiai tik sustiprėja. Vietoj to geriau domėtis aplinkos arba esminiais veiklos komponentais (pvz., tempu, ritmu, kūno poza, technika) – tai ypač svarbu prisiminti vėlesniais veiklos etapais (artėjant prie finišo). Kognityvines strategijas reiktų sustiprinti pozityvia vidine kalba (savęs padrąšinimu, paskatinimu, nurodymu, ką ir kaip daryti).

Literatūra

- Masters, K.S., Ogles, B.M. (1998). The relations of cognitive strategies with injury, motivation, and performance among marathon runners: results from two studies. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 281-296.
- Stanley Ch. T. (2004). *A comparison of coping strategies: effects upon perceived exertion in a cycling task*. The Florida State University, College of Education. Master thesis.
- Stevinson, C.D. and Biddle, S.J. (1998) Cognitive orientations in marathon running and „hitting the wall“ *Br. J. Sports Med.*, 32; 229-234.

Diena po sportinės karjeros



Aistė ŽEMAITYTĖ
psichologė

Sportas turi pradžią ir pabaigą. Sakoma, kad kiekviena pradžia yra sunki, o apie pabaigą dažniausiai visai nekalbama – atseit, kiekvienas iš mūsų individualus, kiekvienas skirtingai sprendžia problemas ir kapstosi iš susidariusių situacijų. Taip yra dėl to, kad sportinės karjeros užbaigimas nepatenka į rengiamas sporto programas. Žinome, kaip ugdyti olimpiečius, bet nutylime apie jų pasitraukimą iš sporto.

Ateina diena, kai sportininkas atsiduria „normaliame“, ne sporto pasaulyje. Dažniausiai būdamas 22 metų jis jau pasiekia savo sportinio kelio viršūnę, o 27 baigia sporto karjerą – kaip kai kurie teigia, išeina į pensiją. Intensyvios treniruotės, varžybos, pripažinimas, aplinkinių šurmulyš lieka ten, praeity, o jis pats tampa paprastas žmogus. Bendraamžiai, pasirodo, neleido laiko veltui: daugiau ar mažiau uoliai mokėsi mokykloje, pasirinko tolesnių studijų kryptį ir dabar jau yra ar tuoj bus perspektyvūs specialistai, o jis?.. Eksčempionas... Buvęs didelio meistriško sportininkas.

Kai kurie klausia, kodėl niekas nepasakė, kad, pasibaigus sporto karjerai, įkris į duobę. Tyrimai rodo, kad atsisveikinimas su didžiuoju sportu kiekvienam sportininkui sukelia liūdesį, tuštumos jausmą, netikrumą. Kažkur dingsta vyravęs karjeros laikais džiaugsmas, laimės bei pusiausvyros jausmas. Net ir dėl savo žingsnio tvirtai apsisprendę sportininkai ir tie, kuriems karjera dėl įvairių priežasčių buvo tapusi kančia, išgyvena ilgalaikę emocinę krizę, kuri, tyrimų duomenimis, trunka 9 mėnesius ar net kelerius metus – vidutiniškai pusantro metų. Moterys greičiau atgauna pusiausvyrą nei vyrai – joms vidutiniškai pakanka 10 mėnesių krizei įveikti, vyrams prireikia dar 3 mėnesių.

Beveik pusė (48%) karjerą baigusių sportininkų teigia turėję iš naujo prisitaikyti prie gyvenimo, ši dalis beveik padvigubėja (83%), jei sportinė karjera nutraukta ne savo noru. „Ne savo noru“ – tai reiškia dėl santykių, sveikatos ar finansinių problemų. Šie sportininkai jaučiasi per anksti pa-

likę sporto areną, išnaudoję ne visas galimybes, padarę ne viską, ką galėję, ir buvę priversti pasitraukti iš didžiojo sporto. Jie visiškai nepatenkinti savo sporto karjeros nutraukimu, mano, kad tai įvyko per anksti. Tiesa, ne savo noru iš sporto yra priversti išeiti tik apie 17 % sportininkų. Bet, jei tu esi vienas iš jų ir tave šis kritinis gyvenimo įvykis užgriūva visiškai nepasiruošusi, paguodos mažai. Dropoutas (taip vadinamas reiškinys, kuomet sportininkas ne laiku pasitraukia iš sportinės veiklos) lemia gilesnę emocinę krizę ir atitinkamai ilgesnį adaptavimąsi prie naujų gyvenimo sąlygų.

Pirmiausia, ko pasigenda sportininkai naujajame gyvenime, – tai sportinė atmosfera. Jos trūksta maždaug 75% buvusių sportininkų. 70% neatpranta nuo varžybų ir maždaug tiek pat norėtų keliauti, 62% pasiilgsta kasdieninių treniruočių. Trūksta bendravimo su komandos nariais, fizinių krūvių, patirtos sėkmės. Atsisveikinimas su didžiuoju sportu paaiškėja, kiek daug jis užėmė vietos sportininko gyvenime. Kol bus atrasta, kuo užpildyti atsiradusias naujame gyvenime tuštumas, sportininką lydės kančia.

Karjerą baigęs sportininkas, o ypač ne savo noru, pagalbos laukia iš daugiausia paramos sportinės karjeros metu teikusių žmonių, – trenerių ar partnerių, – bet retai kada ją gauna arba negauna jos pakankamai. Dažniausiai kaltas visuotinis stereotipas apie sportininką-superžmogų, kuris niekada nebūna silpnas, kuriam nėra neįveikiamų problemų, ir, žinoma, visuotinis trenerių ir partnerių nežinojimas apie sportininko išgyvenamą krizę, jam iškilusią naują užduotį prisitaikyti prie kitokio gyvenimo bei elementarių žinių, ką tokiu atveju reikia daryti. Buvę sportininkai lieka tarsi palikti likimo valiai ir netgi teigia turį bendravimo problemų.

Bene ryškiausi pasikeitimai vyksta partnerystės srityje. Net 60% karjerą baigusių sportininkų prisipažįsta, kad jų poros santykiai pablogėjo, 30% įžvelgia pozityvius pokyčius partnerystėje, o 10% yra neutralūs. Vis dėlto maždaug 30% porų išsiski-

ria. Tiesa, šis skaičius gerokai žemesnis nei bendras skyrybų rodiklis Lietuvoje (kasmet oficialiai išsiskiria daugiau nei pusė porų). Puiku, kad daugelis porų išlaiko šį egzaminą, bet situaciją galima būtų dar labiau supaprastinti. Žinant, kad sunkiuoju pasitraukimo iš sporto metu išgyvenama emocinė krizė, pakeičianti pozityvių ir negatyvių emocijų balansą bei intensyvumą, galima būtų iš anksto pasiruošti ateinantiems pokyčiams. Akivaizdu, kad įprastai džiugesiu, laime spinduliavęs partneris gali pradėti stebinti liūdesiu, neužtikrintumu. Kartais artimieji sako, kad žmogus tampa tarsi nesavas, lyg kitas. Jeigu prasideda aiškinimasis „kodėl tu toks“, ar priekaištai „anksčiau tu toks nebuvai...“, situacija tik aštrėja, komplikuojasi, įtampa auga. Šiuo atveju labai sunku kažką rekomenduoti, nors meilė, aktyvi, į tikslą nukreipta veikla ir supratimas bei tolerancija nepakenktų.

Kita sritis, sukelianti problemų, finansai. Nors 40% karjerą baigusiujų nepastebi žymaus finansinės situacijos pablogėjimo ar pagerėjimo, o 20% netgi teigia, kad jų finansai pagerėjo, tačiau vis dėlto 40% baigusiujų sportinę karjerą yra reikalinga finansinė parama, kurią teikia tėvai, partneriai ir sporto organizacijos. Tokios paramos poreikis trunka nuo 8 mėnesių iki dvejų su puse metų, dažniausiai 1 metus ir 9 mėnesius, kol buvęs sportininkas tvirtai atsistoja ant kojų. Apie 20% sporto žvaigždžių patiria bedarbystės skonį. Šis rodiklis išauga iki 30%, jei sporto karjera baigiama ne savo noru. Tai nepaprastai aukštas Lietuvai rodiklis

(bedarbystė Lietuvoje siekia apie 10%). Bedarbio statusas abiem atvejais prilimpa vidutiniškai metams, kartais net dvejiems. Ar galite įsivaizduoti didesnę pokytį? Būti pačiose Olimpo viršūnėse ar bent jau netoli jų ir kristi į bedarbystės bedugnę. Žinoma, daugelis sportininkų, atsiduriantys bėdoje, tikisi, kad pagalbos ranką išties draugai. Tyrimo metu užfiksuota, kad draugų ratas po sportinės karjeros užbaigimo susiaurėja ir pasikeičia. Senų draugų ir pažįstamų tarsi nelieka. Taigi ir padėti nelabai yra kam.

Kaip matome, naujuoju gyvenimo etapu sunkiausia tvarkytis turintiems partnerystės ir finansinių problemų. Na, o emocinę krizę patiria ir sporto laikų nostalgiją jaučia visi be išimties iš sportinės arenos pasitraukę sportininkai. Kiekvienas, sėkmingai perėjęs per prarają tarp aktyvaus sporto ir mūsų įprasto pasaulių, vertas ypatingos pagarbos, kaip ir visi tie, kurie padėjo buvusioms žvaigždėms tame kelyje. Susiorientuoti ir įsitvirtinti naujame gyvenimo etape nėra paprasta.

P.S. Tai – nedidelė ištrauka apie problematiškiausią sritį, baigiant sportinę karjerą, iš 1999–2000 metais atliktos Lietuvoje studijos „Sportinės karjeros užbaigimas tarp didelio meistriškumo sportininkų“.

Literatūra

Žemaitytė, A., Alfermann, D. (2000). *Karriereende bei Spitzensportlern: Ein Vergleich zwischen Deutschland und Litauen* (nepublikuota).

Psichologinės sporto mįslės

Aistė ŽEMAITYTĖ
psichologė

Mieli skaitytojai,
Šįsyk trys trenerių pateikti atvejai ir trys trumpi jų sprendiniai. Visas šias situacijas šiek tiek sieja motyvacija. Ji – daugiaaspektis reiškiny, kaip pagrindinė ar šalutinė problema įsiterpiantis į daugelį situacijų.

Visus atvejus sieja ir tai, kad jie – apie vyriškos giminės atstovus. Tai – grynas atsitiktinumas, visiškai nereiškiantis, kad berniukai / vaikinai – problematiškesni. Statistiniai duomenys to tikrai nepatvirtina! Tiesiog šį kartą apie mergaites / merginas situacijų nebuvo pateikta.

Treniruoju 13-mečius krepšininkus. Dauguma jų į sportą žiūri labai rimtai, tačiau pasitaiko vienas kitas, kuris blaškosi. Man, kaip treneriui, labai sunku sureguliuoti jų motyvaciją.

„Blaškosi“, vadinasi, nėra apsisprendę, ar krepšinis turi būti pagrindinis jų užsiėmimas. Šiems vaikiniams neblogai sekasi ir kiti dalykai, pavyzdžiui, kita sporto šaka ar mokslai. Treneriui labai sunku valdyti treniruočių procesą: jis nežino, ar gali pasikliauti savo žaidėjais. Be to, nereguliarus treniruočių lankymas turi neigiamą įtaką komandos vidiniam sutelktumui, stabilumui ir, žinoma, rezultatams. Šioje situacijoje negalima nieko nedaryti, nes ilgainiui „išklibės“ ir visa komanda. Ar jiems parodyti duris? Jokių būdu! Su jais reikia tiesiog išsiaiškinti jų motyvus. Bet pokalbiai turi vykti su kiekvienu atskirai ir jokių būdu negirdint ir nematant kitiems. Padėti gali klausimai: kuo tau patinka / nepatinka krepšinis? Ko tu tikiesi ateityje? Kuo labiausiai norėtum tapti? Svarbu nuoširdžiai išsakyti savo kompetentingą nuomonę apie sportininko gabumus šioje srityje. Jei vaiko gabumai vidutiniški, o jam gerai sekasi matematika, tegul jos ir mokosi – nereikia jo apgaudinėti. Komanda pasipildys nauju žaidėju. Tačiau su sportininku galite sutarti, kad jis nepaliks komandos mėnesį, pusę metų ar sezoną, kol ji nepasipildys nauju nariu, jei tai būtina komandos pasiektai pozicijai išlaikyti. O gal nieko keisti nereikės – jaunas krepšininkas, išsiaiškinęs sporto reikšmę savo gyvenime, apsispręs ir nustos blaškytis. Toks sportininkas galės padėti ir kitiems komandos nariams, kurie atsidurs panašioje situacijoje.

Perspektyvus lengvaatletis, turintis labai gerus duomenis ir rodantis aukštus rezultatus savo amžiaus grupėje, turi finansinių problemų. Kelis kartus jam padėjau vykstant į varžybas. O dabar jis pradėjo tuo piktnaudžiauti.

Ši problema paprastai įvardijama standartiškai: kaip pasakyti „ne“, kai jau keletą kartų esi sakęs „taip“. Galvoti reikėtų kuo paprasčiau, nors kaip tik tokiais atvejais galvojama itin komplikuoti. Treneris pradeda bijoti, kad jo atrastas ir ugdytas talentas, negavęs finansinės paramos, nedalyvaus varžybose ar visai apleis treniruotes. Be to, kaipgi čia dabar atrodys: visuomet pagelbėdavau jam pinigais, o dabar imsiu ir atsakysiu. Kol sportininkas netapo reketininku, o treneris

– auka, visgi teks imtis veiksmų. Pirmiausia būtina įvertinti savo finansines galimybes ir numatyti, ar iš viso bus įmanoma finansiškai remti perspektyvų sportininką. Jei taip, kokia tai galės būti parama ir kiek kartų per metus. Rekomenduotina paieškoti vaikinui rėmėjų. Tiesa, lengvoji atletika nėra labai populiarus tarp rėmėjų. Be to, šis vaikinai – tik žvaigždutė. Bet gal pavyktų. Savo apsisprendimą pabandykite suformuluoti kuo paprasčiau ir supažindinkite su juo sportininką. Tik, žinoma, ne prieš pat išvykstant į varžybas ir ne viešai. Pokalbis turi būti asmeniškai. Jeigu vaikinai ketinimai sportuoti rimti, jis treniruosis toliau. Jei ne, sportininką prarasite. Bet jį anksčiau ar vėliau būtumėte praradę, nes tik dėl išorinių paskatų (tarp jų ir finansinių) besitreniruojantys sportininkai ilgai nesportuoja.

Sportininko tėvas menkina sūnaus pasiekimus, skatindamas jį atsisakyti sporto. Aš tiesiog nežinau, ką atsakyti auklėtiniui, kai jis perpasakoja pokalbį su tėvu: „Kam tau ta gimnastika? Dėl kelionių?! Aš tave ir taip galiu ten nuvežti. Ir dar toliau“.

Tokių tėvų retai pasitaiko, bet būna. Galima rekomenduoti pokalbį su pačiu tėvu. Jei jis sutiktų pasikalbėti, svarbu būtų išgirsti jo poziciją, jo nepykantos berniuko užsiėmimui priežastis. Galima formuluoti ne klausimą, o pateikti neužbaigtą sakinį: „Nenorite, kad jūsų sūnus sportuotų, nes manote ...“ Gautumėte naudingos informacijos. Tokiu atveju ne mažiau svarbu pasakyti, kodėl jūs manote, kad šiam auklėtiniui būtų pravartu sportuoti. Vis dėlto efektyviausia priemonė tokiais atvejais – pokalbis su pačiu sportininku: ar jam teikia džiaugsmo gimnastika? Kas jam patinka sporte? Ar jis pats nori sportuoti? O gal sportuoja, nes to nori kiti? Taip jūs padėsite auklėtiniui išsiaiškinti vidinius motyvus, kurie ir yra pagrindas ilgalaikiai sportinei karjerai. Išsakykite dar ir savo, kaip šios sporto šakos eksperto, nuomonę, jūs dar labiau sutvirtinsite atleto ryžtą sportuoti.

Ačiū už Jūsų pateiktas problemines situacijas ir laukiu naujų. Rašykite:

*Aistė Žemaitytė
Žurnalas „Treneris“
Žemaitės g. 6
Vilnius
aiste.zemaityte@mail.lt*

Laiko juostų fenomenas



*Prof. habil. dr. Antanas SKARBALIUS
Lietuvos kūno kultūros akademija*

Ar atsakytumėte?

Kas yra laiko juostų fenomenas?

Koks skirtumas skrendant į rytus ir į vakarus?

Ar galėtumėte parengti rengimo programas, kurios leistų tinkamai aklimatizuotis perskridus kelias laiko juostas į rytus ir į vakarus?

Varžyboms vykstant įvairiuose žemynuose, sportininkams tenka keliauti į vakarus ir į rytus. Greitos kelionės į tolimas vietas, kertant laiko juostas, sukelia bendrus negalavimus, kurie gali tęstis savaitę ir net ilgiau. Tokie greiti ir tolimi skrydžiai taip paveikia keliautoją, kad pasislenka vidinis biologinis laikrodis – sukelia trumpalaikę laiko juostų, arba cirkadinę, desinchronizaciją, vadinamą „laiko juostų fenomenu“. Jis tęsiasi, kol ritmas pamažu prisitaiko prie naujos aplinkos sąlygų. Šitoks reiškinys gali sumažinti sportininko parengtumą ir neleisti įvykdyti numatytos rengimo programos, o tai savo ruožtu žlugdyti pasirengimą varžyboms.

Skrendant į pietus ar šiaurę arba ilgai keliaujant automobiliais, prisitaikymo prie naujų laiko juostų problema neiškyla. Pastaraisiais atvejais sportininkai tik nuvargsta. Po tokių kelionių pakanka tinkamai pailsėti ir galima rengtis pagal numatytą programą bei dalyvauti varžybose. Keliaujant į pietus arba šiaurę, pakanka kelionės metu reguliariai pasivaikščioti, atlikti statinius tempimo pratimus. Tokios priemonės padeda gerokai sumažinti nuovargį, o po kelionės gaivinantis dušas ir geras nakties miegas visiškai padeda atgauti jėgas.

Laiko juostos

Kadangi Žemė sukasi apie savo ašį, visiems, stovintiems ant žemės paviršiaus, saulė teka ry-

tuose, o leidžiasi vakaruose ir aukščiausiai pakyla vidudienį vietos laiku. Šie reiškiniai Lietuvoje vyksta po to, kai jie jau įvyko šalyse, esančiose į rytus nuo jos, o šalyse, esančiose į vakarus, vyksta vėliau negu Lietuvoje. Dėl to pasaulis buvo padalintas į 24 laiko juostas, viena nuo kitos atskirtas ilgumos linijomis, kurios yra išsidėsčiusios kas 15°, nulinė juosta prasideda ties Grinviču. Laiko juostos apibrėžia santykį tarp vidutinio Grinvičo laiko (VGL) ir vietinio laiko – į rytus nuo Lietuvos laikas pankstinamas, į vakarus – pavėlinamas. Todėl keliaujant į rytus, „laikas prarandamas“ (dingo dalis paros), o į vakarus – „laikas laimimas“ (galima dar pagyventi keletą valandų).

Jūrų keliautojams laiko juostų biologinė reikšmė nėra labai svarbi. Kelionės ir laiko juostų kirtimo greitis yra pakankamai lėtas, todėl galima lengvai prisitaikyti prie vietinio laiko. Štai kodėl Europoje keliaujant autobusu, nors ir kertant kelias juostas, nuvykus į varžybų vietą, laiko juostų fenomenas nepasireiškia. Ši problema išnyksta, jeigu važiuojant ilgiau negu parą, pakeliui sustojama nakties poilsiui.

Priešingai, problemų iškyla, kai per trumpą laiką yra kertamos kelios laiko juostos. Problemos yra susijusios su laiko juostų fenomenu – cirkadinių ritmų lėtu prisitaikymu prie laiko juostų pasikeitimo (O'Connor et al., 1990; Shepard, 1994). Skirtumas yra ir tarp skrydžių į rytus ir vakarus, tarp jaunesnio ir vyresnio amžiaus individų, tarp dažniau ir rečiau keliaujančių individų. Žymiai didesni skirtumai yra tarp įveiktų laiko juostų skaičiaus nei tarp nukeliauto atstumo. Laiko juostų fenomeno simptomai apima periodišką nuovargį dienos metu ir nemigą naktį, nedėmesingumą, psichinį sutrikimą ir nesiorientavimą, padidėjusį dirglumą ir energijos netekimą.

Simptomai, susiję su laiko juostų reiškiniu:

- nemiga,
- nuovargis naujos dienos metu,
- pablogėjusi protinė veikla,

- pablogėję gebėjimai: ypač rungčių, kurios reikalauja išvermės ir tikslių judesių,
- prarastas apetitas,
- skrandžio veiklos sutrikimai arba net pykinimas,
- padidėjęs irzlumas,
- galvos skausmai,
- psichinis sutrikimas ir lėtesnė orientacija.

Po skrydžių vakarų kryptimi (kurie apibūdinami fazės vėlavimu) greičiau atsigaunama ir prisi-derinama prie pakitusio laiko negu po skrydžių rytų kryptimi (fazės paankstinimas); miego kokybė ypač sumažėja po skrydžių į rytus. Po skrydžio per kelias laiko juostas normalus cirkadinis ritmas gali būti desinchronizuotas – paros ritmai ne iš karto prisitaiko prie naujo miego ir aktyvios veiklos ritmo. Tokios problemos išlieka tol, kol individas laiko atžvilgiu visai susiderina su nauja laiko juosta (Minors, Waterhouse, 1981).

Kūno laikrodis

Kiekvienas individas turi „kūno laikrodį“, kuris padeda prisitaikyti prie įprastinės veiklos dieną bei miego naktį ir atsigausti. Laikrodis tai pasiekia, valdydamas nervų sistemą, hormonus, kūno temperatūrą ir siųsdamas signalus visam kūnui. Savo veiksmais kūno laikrodis priverčia dirbti protiškai ir fiziškai, skatina aktyvumą ir motyvaciją dienos metu, padeda užmigti ir miegoti naktį, didžia dalimi sumažindamas nervų sistemos veiklą, kūno temperatūrą ir adrenalino išsiskyrimą.

Yra trys svarbios kūno laikrodžio savybės:

1. Jis yra netikslus laikininkas, linkęs eiti lėtai ilgesniu nei 24 valandos periodu (štai kodėl mes linkę eiti miegoti vėliau ir ilgiau pamiegoti savaitgalio ar švenčių rytais).

2. Jis dėl aplinkos paprastai prisitaiko prie tikslaus 24 valandų periodo.

Industrializuotos visuomenės žmonių ritmus veikia tokios socialinės normos kaip šviesos ir tamsos ritmo kaita, maitinimasis ir pasninkavimas, socialiniai tarpusavio ryšiai, protinė ir fizinė veikla.

3. Trečia svarbi kūno laikrodžio savybė yra ta, kad jis lėtai prisitaiko prie mūsų gyvenimo būdo pokyčių. Šis atsparumas pokyčiams paprastai yra naudingas. Pavyzdžiui, jeigu dieną einame į kiną, laikrodis neprisitaiko prie „nakties“, taip pat jis neprisitaiko prie „dienos“, jeigu naktį atsikeliamo užkąsti. Ši kūno laikrodžio inercija, kuri yra naudinga natūraliomis įprastomis gyvenimo sąlygomis, kenkia, kai perkertamos kelios laiko juostos – atsiranda neatitikimas tarp kūno laiko ir vietinio laiko.

Po skrydžio vakarų kryptimi vidutinis pasislino greitis yra apie 92 min./dieną, o po skrydžio į rytus – tik 57 min./dieną. Tačiau tam tikro ritmo žymiai svyruoja susiderinimo greitis tarp individų, taip pat individo įvairių ritmų.

Šis poveikis aiškiai įrodomas, nagrinėjant kūno temperatūros, fizinės ir protinės veiklos cirkadinius ritmus (Atkinson, Reilly, 1996). Kai perkertamos aštuonios laiko juostos, kūno temperatūra yra linkusi nukristi iki mažiausios apie vidurdienį vietos laiku, o pakilti iki aukščiausios naktį (vietoj įprastų 5 val. ir 20 val.) (1 lentelė). Tokiu būdu dėl temperatūros, miego ir protinės veiklos sąsajos bus sunku miegoti nauju nakties laiku, o atsiradęs nuovargis sukels irzlumą ir galvos skausmą.

1 lentelė

Neatitikimas tarp vietinio ir kūno laiko iš karto po skrydžio iš Jungtinės Karalystės į Honkongą (Atkinson, Reilly, 1996)

Naujas vietos laikas	Reikala- vimas	Kūno laikas	Noras
08:00 valanda	Keltis	24:00 valanda	Eiti miegoti
16:00 valanda	Veiklos pakilimas	08:00 valanda	Pradėti busti
24:00 valanda	Eiti miegoti	16:00 valanda	Veiklos pakilimas

Dėl prasto miego netinkamai pasirengiama ir kitai dienai. Be to, kai kūnas jau pasirengęs miegoti, naujas vietinis laikas verčia keltis kitai dienai! Po skrydžio vakarų kryptimi yra priešingai – gaunama daugiau miego. Tarp kitko kūno laikrodį lengviau užvėlinti negu paankstinti. Taip yra todėl, kad jis linkęs eiti lėtai. Dėl to skrydžiai rytų kryptimi, kurie reikalauja paankstinti laikrodį, yra susiję su ilgesniu desinchronizacijos laiku negu skrydžiai į vakarus, kertant tą patį laiko juostų skaičių. Taip pat po skrydžio į priešingų pusrutulių šalis, kai laiko poslinkis artimas 12 valandų, prisitaikymas beveik visuomet vyksta vėlinant kūno laikrodį.

Paros ritmai ne iš karto prisitaiko prie naujo miegas-pabudimas grafiko, bet užtrunka, kad prisitaikytų (Minors, Waterhouse, 1981).

Kokiais būdais galima pagreitinti cirkadinių ritmų prisitaikymą prie naujos aplinkos – prie kitų laiko juostų?

Yra keli būdai:

1. Kelionės tvarkaraščio organizavimas. Sportininkai turi atvykti į varžybas gerokai anksčiau – viena, pusantros paros skiriama vienai laiko juostai skrendant į rytus ir nuo pusės iki paros skrendant į vakarus. Iš Lietuvos į varžybas Toli-

muosiuose Rytuose reikėtų atvykti prieš 7–10 dienu (perkertamos 7 laiko juostos), o į Amerikos žemyną – atvykti prieš 3–7 dienas. Gerai yra kelionės metu sustoti ir pernaktuoti (lėtos kelionės laivais nesudaro problemų keliaujantiems prisitaikyti prie naujų laiko juostų). Tačiau tokios kelionės dažnai sudaro kitus nepatogumus – sunku suderinti laiką, rasti vietą poilsiui, išlipti iš lėktuvo, pereiti iš oro uosto į nakvynės vietas, kelionės daiktų ir sportinio inventoriaus gabenimas, kelionės trukmės pailgėjimas, galimybės pasitreniruoti.

2. Veiksmai prieš skrydį. Savaitę prieš išvykimą patartina artinti miego laiką prie būsimąjį, tačiau netikslinga pakeisti daugiau nei 2 valandas, nes jis trukdytų įprastam socialiniam ir buitiniam gyvenimui dienos metu ir kirstųsi su laiko signalais, gaunamais iš aplinkos, pavyzdžiui, šviesa. Šis būdas geras, nes leidžia keliautojui išlaikyti normalią būseną ir nusiteikti būsimiems pokyčiams. Tačiau miegojimo ir aktyvumo ciklo išankstinė adaptacija dėl kitų veiksnių (šviesa, bendravimo apribojimai) yra mažai veiksminga.

3. Veiksmai skrydžio metu. Dieninių skrydžių metu geriau nemiegoti, o būti protiškai aktyviam (skaityti, mokytis užsienio kalbos, susipažinti su šalimi, į kurią vykstama), žiūrėti kino filmą. Tolimo nuotolio skrydžiuose, kai reikia keliauti naktį, galima ir miegoti. Miegojimo laiką galima nustatyti iš anksto ir kai kurių valgymų lėktuve galima atsisakyti. Jeigu lėktuvas nusileidžia pakeliui, patartina nustatyti laikrodžius pagal kito nusileidimo vietinį laiką. Tai padeda keliautojui iš karto įsijausti į naują vietinį laiką ir pagal jį elgtis. Skrydžio metu, norint kompensuoti sausą orą lėktuve, yra rekomenduojama gausiai gerti. Geriausiai tinka vaisių sultys, atsisakyti puotojančių gėrimų. Nereikėtų gerti alkoholinių gėrimų, nes jie veikia kaip diuretikas – skatina skysčio praradimą. Kava taip pat skatina skysčio praradimą, tačiau gali ir suaktyvinti centrinės nervų sistemos veiklą. Todėl keliaujant dienos metu kava padės išlaikyti aktyvumą, o į pavakarę arba prieš miegą – jos gerti nepatartina. Prieš miegą geriau valgyti daugiau angliavandenių ir mažiau riebalų bei baltymų – tai sukelia snūduriavimą. Ryte priešingai – kava (kofeinas) arba arbata (teofilinas) ir negausus angliavandenių, bet gausus baltymų maistas skatina aktyvumą ir mažina mieguistumą.

Dėl mažos erdvės lėktuve sportininkai gali jaustis sustingę arba jų raumenis gali traukti mėšlungis. Todėl patartina atlikti statiškus tempimo pratimus rankoms, liemeniui arba kojoms tiesiog savo sėdėjimo vietoje. Taip pat reikėtų dažnai pa-

vaikščioti praėjimais ir retkarčiais daryti lankstumo ar tempimo pratimus lėktuvo gale.

Nereikėtų snausti tuo metu, kai žmogus jaučiasi apsnūdes (turbūt tuo metu, kai jis miega toje laiko juostoje, iš kurios išvyko); jis paprasčiausiai prisitaikys naujos laiko juostos ritmui.

4. Veiksmai atskridus. Geriausia atskristi pavakarę. Tokiu atveju įsikūrus nakvynės vietoje ir atlikus kitus veiksmus (akreditacijos), po vandens procedūrų ir lengvos, angliavandeniais prisotintos vakarienės nakties poilsis yra geriausia priemonė kitą dieną jau gyventi naujos laiko juostos ritmu.

Tačiau svarbiausia yra sureguliuoti kūno laikrodį. Rekomenduojami trys būdai:

1. Valgymo laiko apskaičiavimas ir maisto sudėtis. Pusryčiai, kurių sudėtyje yra gausu proteino (mėsa, sūris, kiaušiniai) skatina budrumą, vakarienės, kurių sudėtyje gausu angliavandenių (daržovės, bulvės, ryžiai, duona, makaronai, desertas ir t. t.), skatina miegą. Taip yra todėl, kad aminorūgštys veikia plazmą ir patenka į smegenis, kur jos jungiasi ar nuo jų atsijungia.

2. Vaistų poveikis. Britų sportininkai, skrisdami į Australiją, vartojo migdomąsias tabletes. Nors vaistai, tokie kaip benzodiazepinas yra veiksmingi, jie nepadėjo ilgiau miegoti. Be to, nebuvo pakankamai ištirtas jų liekamasis poveikis judėjimui, sportinės veiklos įgūdžiams. Didžiosios Britanijos olimpinės komandos sportininkų, keliaujančių į treniruočių stovyklą Floridoje (5 valandų laiko juostos kirtimas), tyrimai neįrodė naudingo benzodiazepino poveikio, sumažinant organizmo paros ritmo sutrikimą. Kitas vaistas yra melatoninas. Normaliomis aplinkybėmis melatoninas iš kankorėžinės liaukos yra išskiriamas į kraują maždaug tarp 21 ir 7 valandos. Tai gali būti laikoma „vidinio laikrodžio signalu“. Keletas tyrimų parodė, kad melatonino kapsulės, išgertos vakare pagal vietinį laiką naujoje laiko zonoje, sumažino organizmo paros ritmo sutrikimo, nuskrizdus keletą laiko juostų, simptomus (Arendt et al., 1987). Tai yra svarbus atradimas, tačiau pastaraisiais metais atsiranda prieštarų nuomonių dėl vaistų poveikio reguliuojant cirkadinius ritmus.

3. Šviesa ir fizinis aktyvumas. Ryški šviesa gali sureguliuoti kūno laikrodį. Šviesos poveikio laikas yra lemiamas (Czeisler et al., 1989; Minors et al., 1991). Ryški šviesa rytinėmis valandomis (5–11 valandomis) paskubina kūno laikrodį, o ryški šviesa vakarinėmis valandomis (21–3 valandomis) kūno laikrodį uždelsia. Taip pat yra nustatytas laikas, kada šviesos reikėtų vengti.

Fizinis aktyvumas anksti rytą pirmą dieną

po atvykimo iš Jungtinės Karalystės į Australiją (laiko zonos paankstėjimas apie 10 valandų) bus netinkamas. Geriau suvėlinti kūno laikrodį, negu paankstinti (kūno laikrodis veikia nuo 24 iki 28 valandų ritmu).

Pogulis dar labiau įtvirtina laiko zonos, iš kurios buvo išvykta, ritmus. Ilgai trunkantis pogulis tuo metu, kai individas miegotų toje šalyje, iš kurios išvyko, sulėtina prisitaikymo prie naujo vietinio laiko greitį. Kadangi mankšta yra geras mieguistumo priešnuodis, fizinė veikla tokiu metu padėtų įveikti laikiną nuovargį. Tačiau taip pat reikėtų išsidėmėti šviesos poveikį kūno laikrodžio prisiderinimui prie naujos laiko juostos.

Antroje lentelėje pateikiamas laikas, kada šviesa turėtų būti matoma arba kada jos turėtų būti vengiama perkirtus kelias laiko juostas.

2 lentelė

Ryškios šviesos naudojimas kūno laikrodžio sureguliuvimui, perkirtus keletą laiko juostų (Waterhouse et al., 1997)

Laiko juostos	Blogas vietinis laikas švitinimui ryškia šviesa	Geras vietinis laikas švitinimui ryškia šviesa
Laiko juostos į vakarus		
4 h	01:00 – 07:00*	17:00 – 23:00+
8 h	21:00 – 03:00*	13:00 – 19:00+
12 h	17:00 – 23:00*	09:00 – 15:00+
Laiko juostos į rytus		
4 h	01:00 – 07:00+	09:00 – 15:00*
8 h	05:00 – 11:00+	13:00 – 19:00*
10–12 h	Traktuoti jas kaip 12–14 valandas į vakarus	

* Paskubins kūno laikrodį; + uždels kūno laikrodį; taip yra todėl, kad kūno laikrodis lengviau prisiderina prie vėlavimų nei prie skubėjimų.

Tik natūrali šviesa yra svarbi, todėl atitinkamai reikėtų derinti ir treniruotes lauke (bėgimą ristele, greitą ėjimą), kai reikalinga šviesa, ir ilsėjimąsi viduje, kai šviesos reikėtų vengti. Veikimo ryškia šviesa laiko nustatymas yra labai svarbus pirmomis dienomis po skrydžio. Po poros dienų, kai jau iš dalies prisitaikoma, patartina veikimo šviesa laiką artinti prie to laiko, kuris įprastas vietiniams gyventojams.

Kaip planuoti rengimo programą?

- Pirmas kelias dienas naujoje laiko juostoje reikėtų taikyti mažo intensyvumo ir apimties pratybas.
- Netaikyti sudėtingos koordinacijos pratybų.
- Jeigu oficialių varžybų trukmė kelios dienos

– patartina pirmos aklimatizacijos pabaigoje dalyvauti kontrolinėse varžybose (draugiškos rungtynės).

Tačiau nėra tiksliai nustatyta, kaip fizinis aktyvumas gali pakeisti kūno laikrodžio sureguliuavimo greitį.

Prieš kiek laiko reikėtų atvykti į varžybų vietą ir kokia turėtų būti rengimo programa?

Kaip būtų galima stebėti prisitaikymo pokyčius? Paprasčiausias būdas – širdies susitraukimų dažnis (ŠSD) ramybės metu registracija. Pirmosiomis dienomis ŠSD ir ramybės, ir darbo metu yra didesnis negu įprastai (Janssen, 2001). Be to, tinka ir šuolio į aukštį testas.

Apibendrinimas:

1. Organizmo paros ritmo sutrikimo, nuskrudus kelias laiko juostas, simptomus galima sumažinti, jei ruošiamasi laiko juostų perėjimui.

2. Sportininkai geriau įveikia laiko juostų fenomeną nei nesportuojantys žmonės.

3. Jei individas lengvai išvengia simptomų vienu atveju, tai nereiškia, kad pasiseks kitą kartą.

4. Protinės veiklos ir pažinimo funkcijos sutrikimai veikia ne tik sportininkus, bet ir trenerius ir kitus delegacijos dalyvius.

5. Dinaminių biologinių kūno prisitaikymų supratimas reiškia, kad galima kažkiek sumažinti neigiamus laiko juostų fenomeno padarinius, tačiau svarbiausia – skirti laiko lėtam kūno laikrodžio prisitaikymui.

6. Tinkamu laiku nustatytas veikimas šviesa ar fizinė veikla yra žymiai veiksmingesni nei farmakologinės priemonės.

7. Šiame skyrelyje teiktų patarimų laikymasis iki minimumo sumažins šią nemalonią būseną.

Užduotis

1. Parenkite savo rungties vykimo į rytus (Japoniją) ir į vakarus (JAV) kelionės tvarkaraštį bei veiksmus iki skrydžio ir skrydžio metu.

2. Parenkite savo rungties sportininkų rengimo programą atvykus į rytus ir į vakarus.

Rekomenduojama literatūra

Boulos, Z., Campbell, S.S., Lewy, A.J., Dijk, D.J. Eastman, C.I. (2000). Miego sutrikimų gydymas šviesa. Organizmo cirkadinio ritmo sutrikimas, perskridus keletą laiko juostų. *Sportininkų aklimatizacija bei adaptacija Sidnėjuje*. Vilnius: LSIC. P. 22–27.

Reilly, R., Atkinson, G., Waterhouse, J. (2000). Kelionės nuovargis ir laiko juostų fenomenas. *Sportininkų aklimatizacija bei adaptacija Sidnėjuje*. Vilnius: LSIC. P. 10–13.

Waterhouse, J., Reilly, R., Atkinson, G. (2000). Kelionės ir kūno laikrodžio sutrikimai. *Sportininkų aklimatizacija bei adaptacija Sidnėjuje*. Vilnius: LSIC. P. 13–18.

Specialieji pratimai svarstininko jėgai ir jėgos išsvermei ugdyti



Doc. Remigijus NAUŽEMYS
Vilniaus universitetas

Bet koks judesys, net paprasčiausias negalimas be raumenų jėgos. Jėga yra viena iš fizinių ypatybių dalių ir nusako darbingumo laipsnį. Jėgos išsvermė – organizmo gebėjimas priešintis nuovargiui, kurį sukelia ilgai trunkantis fizinis krūvis. Jėgai ir jėgos išsvermei ugdyti reikia skirti ypatingą dėmesį. Kiekvienas svarstininkas gali pats sudaryti pratimų kompleksą, labiausiai jam tinkantį ir efektyvų, arba sugalvoti naujų pratimų.

I. Pratimai riešų stiprinimui

1. Lauko teniso kamuoliuko arba specialaus espanderio gniaužymas.
2. Riešų lenkimas ir tiesimas laikant svarmenis arba štangą. Šis pratimas ne tik stiprina riešą, bet ir lavina dilbio ir žasto raumenis.
3. Lyno su svarmeniu užsukimas ant specialaus prietaiso horizontalios ašies, sukant prietaiso virbalą, ir jo nuleidimas, sukant virbalą į priešingą pusę.
4. Šuoliukai su svarsčiais. Rankos nuleistos.
5. Mostai su svarsčiais kaire ir dešine ranka pakaitomis.
6. Vaikščiojimas su svarsčiais. Rankos nuleistos.

II. Pratimai rankų lenkiamiesiems, krūtinės ir pečių juostos raumenims ugdyti

1. Pradinė padėtis (toliau – pr. p.) – rankos už galvos, alkūnės pakeltos į priekį, keliame į viršų svarsčius, svarmenis.

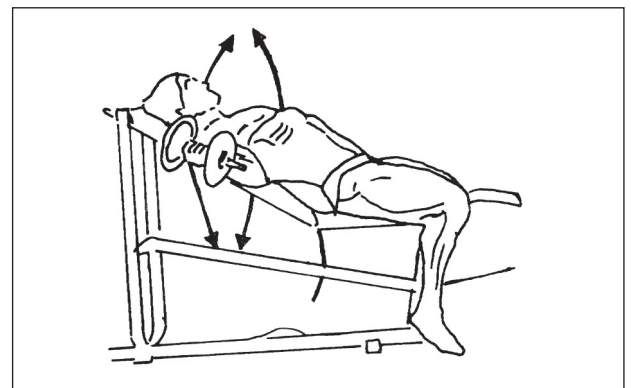


Rimantas CIJŪNĖLIS
Vilniaus universitetas

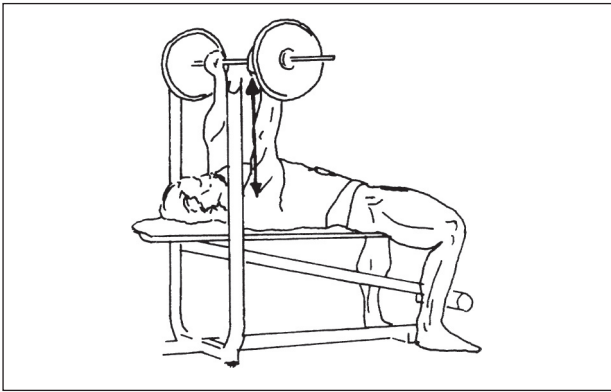
2. Atsispaudimai nuo grindų. Rankos pečių platumu, atsispaudimai nuo kumščių.
3. Atsispaudimai nuo lygiagrečių.
4. Stovint ant rankų (kojos iškeltos į viršų) atsispaudimai nuo lygiagrečių (prilaikant partneriui).
5. Svarsčio spaudimas keičiant rankas.
6. Ėjimas su svarsčiais, iškeltais virš galvos.

III. Pratimai krūtinės raumenims ugdyti

1. Gulint ant horizontalaus arba nuožulnaus suolo, ištiestas rankas su svarsčiais ar svarmenimis nuleisti į šalis ir pakelti (1 pav.). Šis pratimas ugdo pečių juostos ir krūtinės raumenis. Pr. p. Gulėti ant horizontalaus suolo, rankos su svarmenimis ištiestos aukštyje virš krūtinės.



1 pav. Svarmenų leidimas į šalis gulint ant nuožulnaus suolo



2 pav. Štangos spaudimas gulint ant horizontalaus suoloelio

Stenkitės pratimą atlikti šiek tiek per alkūnes sulenktomis rankomis – tai užtikrina reikiamą krūvį krūtinės raumenims. Nuleisdami svarmenis, giliai įkvėpkite, atgal – iškvėpkite.

2. Gulint ant horizontalaus suoloelio, svarsčių ar štangos kėlimas (spaudimas į viršų) (2 pav.).

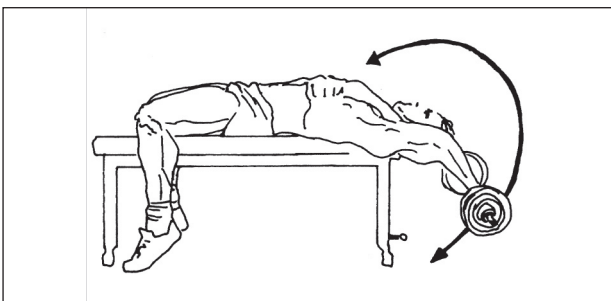
Spaudimas gulint ugdo krūtinės deltinius ir žasto raumenis. Daugelis atletų ir atletinės gimnastikos specialistų mano, kad štangos arba svarsčių spaudimas gulint – vienas iš efektyviausių pratimų, ugdančių viršutinės kūno dalies raumenis.

Pr. p. Gulėti nugara ant horizontalaus arba nuožulnaus suoloelio, suimti štangos virbalą per pečių plotį iš viršaus. Štangą iš lėto nuleidžiate žemyn prie krūtinės, maždaug ties spenelių jungiančia linija. Spaudžiate štangą į pradinę padėtį ir vėl iš naujo kartojate pratimą.

Nesulaikykite kvėpavimo ir stengitės neišsilenkti per juosmenį. Atliekant šį pratimą su dviem svarsčiais, jie spaudžiami kartu arba kiekviena ranka pakaitomis.

3. Svorsčio arba štangos leidimas už galvos („Puloveris“) (3 pav.).

Šis pratimas ugdo krūtinės, dvigalvį žasto, priekinius dantytuosius ir nugaros plačiuosius raumenis.



3 pav. Štangos leidimas už galvos ištiestomis rankomis („Puloveris“)

Pr. p. Gulėti nugara ant horizontalaus suoloelio. Štangą arba svarstis ant pakylos (grindų) žemiau galvos. Suimate štangos virbalą siauriau nei pečių plotis. Svarmenį aukštyn, aukščiau galvos, keliate sulenktomis rankomis, nuleidžiate ištiestomis rankomis iš lėto.

Raumenis ugdysite sparčiau, jeigu pratimą atliksite pamažu didindami svarmens svorį.

IV. Pratimai deltiniams raumenims ugdyti

1. Svorsčių arba štangos stūmimas į viršų.

2. Svorsčių kėlimas ant krūtinės iki smakro linijos ir jų stūmimas į viršų.

3. Svorsčių spaudimas (įvairiu tempu: greitai, lėtai; švunguojant, t. y., spaudžiant svarmenį kojų pagalba). Svarstį spaudžiate abiem rankom kartu arba pakaitomis.

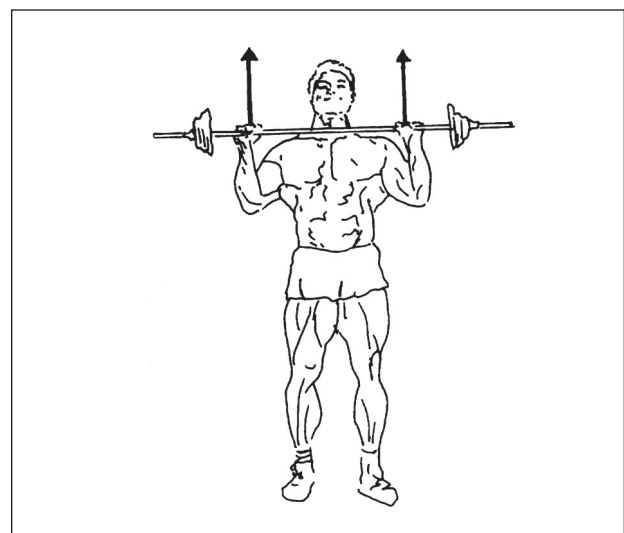
4. Išskeltų ant ištiestų rankų svarmenų leidimas į šalis iki horizontalios linijos.

Šis pratimas ugdo užpakalinę deltinio raumens galvą ir paviršinius nugaros raumenis.

5. Štangos spaudimas sėdint arba stovint:

a) štangos spaudimas iš už galvos ugdo viršutinės kūno dalies (deltinius, trapeceinius ir kai kuriuos viršutinius nugaros) raumenis,

b) štangos spaudimas nuo krūtinės stovint ugdo žasto trigalvį, krūtinės, kaklo, nugaros raumenis (4 pav.).



4 pav. Štangos spaudimas nuo krūtinės stovint

V. Pratimai šlaunų raumenims ugdyti

1. Pritūpimai su svarsčiais arba štanga ant pečių arba krūtinės (5 pav).

Pritupiant su štanga yra ugdomi keturgalvio šlaunies, nugaros, pilvo ir pečių juostos raumenys.

Pr. p. Stovėti tiesiai, pėdos 37–50 cm platumu, štanga arba svarstis ant pečių ar krūtinės.

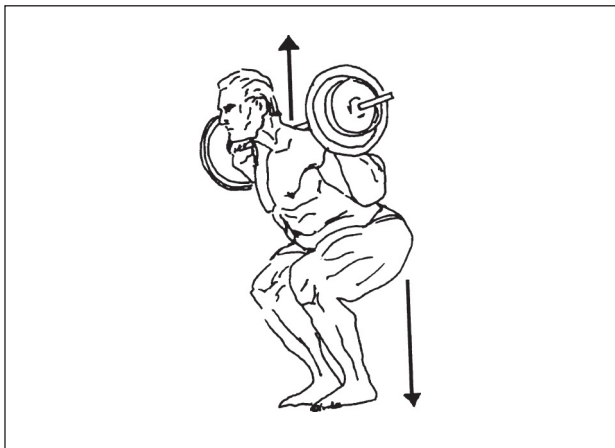
Pritūpdami su štanga arba kitais svarmenimis, žiūrėte šiek tiek aukščiau savo akių linijos. Pritupiate iš lėto, giliai, išlaikote nugarą tiesią, stengiatės neatitraukti kulnų nuo grindų.

Pusiausvyrą pritūpimo metu bus lengviau išlaikyti ir pratimą tinkamai atlikti, jeigu po kulnais pasidėsite maždaug 5 cm aukščio tašelį.

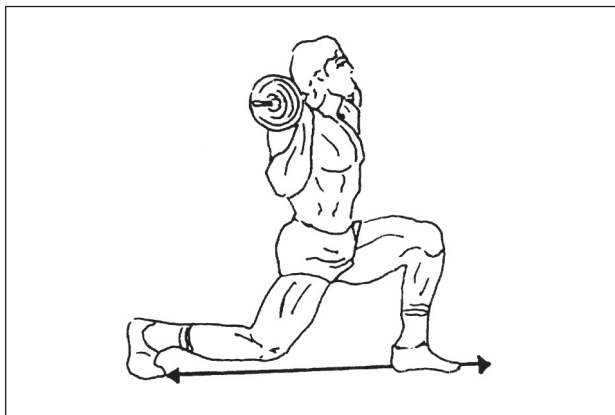
2. Pritūpimai iškėlus svarsčius ant ištiestų rankų.

3. Šuoliukai su svarsčiu arba štanga.

4. Įtūpstai viena ir kita kojomis pakaitomis su štanga ar svarsčiais ant pečių arba ištiestomis rankomis (6 pav.).



5 pav. Pritūpimai su štanga ant pečių



6 pav. Įtūpstai ant vienos ir kitos kojos (pakaitomis) su štanga ant pečių

Šis pratimas efektingai ugdo šlaunies ir sėdmens raumenis.

Pr. p. Stovėti su štanga ant pečių, atstumas tarp pėdų 10 cm.

Žengiate platų žingsnį į priekį ir lėtai leidžiatės kiek įmanoma žemyn. Po to pasikeliate aukštyr ir grįžtate į pradinę padėtį, atsispidami priekyje pastatyta koja. Pratimą pakartojate, žengdami kita koja.

Grįždami į pradinę padėtį, pirmiausia stengiatės visai ištiesti kojas, kad trumpam galėtumėte atpalaiduoti raumenis.

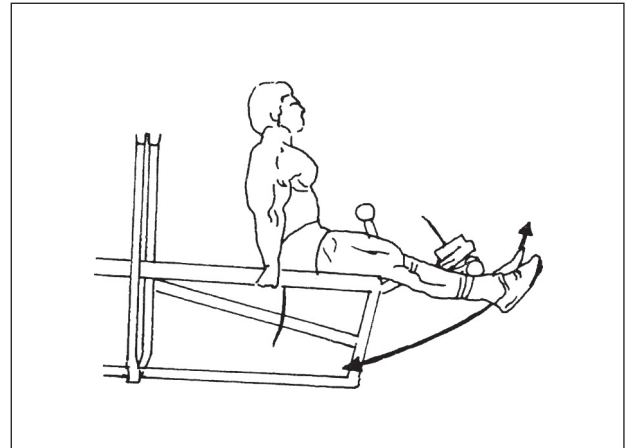
5. Pritūpimai su svarsčiais ant vienos kojos pakaitomis.

6. Negilūs pritūpimai su štanga arba svarsčiais.

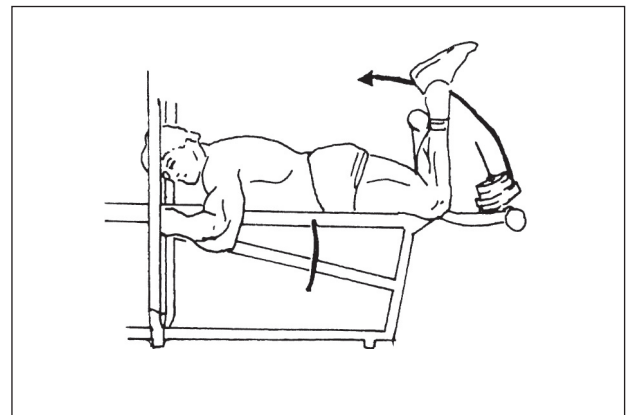
7. Sėdėdami ant specialaus krėslo ar treniruoklio, pakaitomis tiesiate kojas su svarmenimis (7 pav.).

8. Kojų lenkimas ant horizontalios plokštumos (8 pav.).

Pr. p. Gulėti ant treniruoklio pagrindo kniūbs-



7 pav. Kojų tiesinimas sėdint ant specialaus prietaiso ar treniruoklio



8 pav. Kojų lenkimas gulint ant specialaus prietaiso ar treniruoklio

čiomis, kojas pakišti po treniruoklio pagalvėlėmis, rankomis įsitverti į prietaiso pagrindo kraštus. Įtempte šlaunų dvigalvius raumenis, lėtai lenkiate kojas per kelius, skaičiuojate iki trijų, po to jas lėtai nuleidžiate į pradinę padėtį. Šį pratimą galima atlikti ir pakaitomis lenkiant kojas.

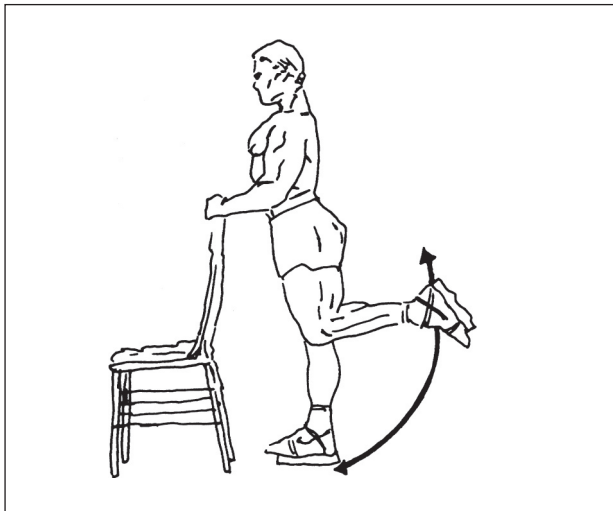
9. Kojų su svarmenimis lenkimas.

Pr. p. Stovėti atsirėmus į specialaus krėslo atkalnę arba rankomis į sieną, pakaitomis lenkti kojas su svarmenimis (9 pav).

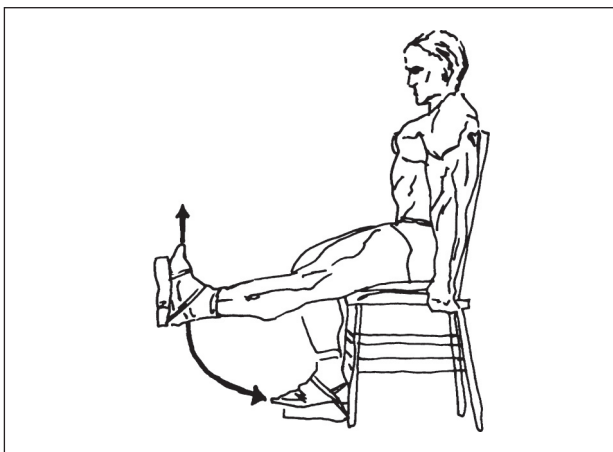
10. Kojų su svarmenimis tiesimas. (10 pav.).

Pr. p. Sėdėti ant specialaus prietaiso, kojas nuleisti, rankomis laikyti už atramos briaunos, liemuo vertikalus, pėdos pakištos po prietaiso pagalvėlėmis.

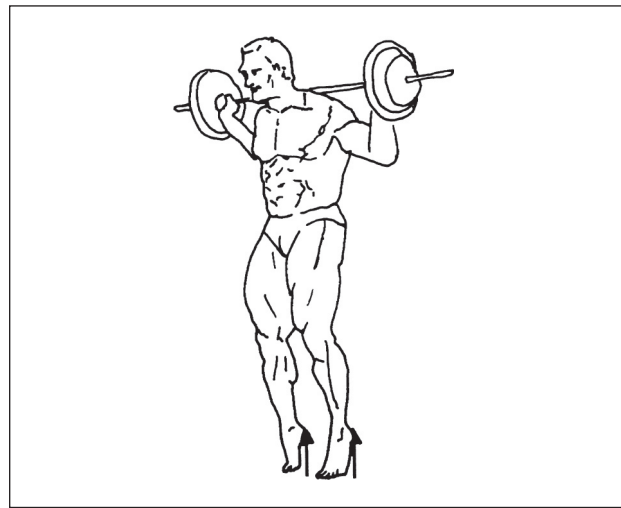
Įtempte šlaunų raumenis, iš lėto tiesiate kojas, keldami jas aukštyn, kol suskaičiuojate iki trijų, po to jas lėtai nuleidžiate į pradinę padėtį. Šį pratimą būtina atlikti abiem kojomis pakaitomis.



9 pav. Kojų su svarmenimis lenkimas



10 pav. Kojų su svarmenimis tiesimas



11 pav. Pasistiebimai su štanga ant pečių

VI. Pratimai blauzdų raumenims ugdyti

1. Ėjimas spyruokliuojančiu žingsniu su štanga ant pečių.

Šis pratimas ugdo dvilypį blauzdos raumenį.

2. Pasistiebimai su štanga ant pečių (11 pav).

Pr. p. Stovėti su štanga ant pečių, kojos praskėstos 20–25 cm, po kojomis medinis tašelis.

Pasistiebiate ant pirštų galų kiek įmanoma aukščiau ir iš lėto grįžtate į pradinę padėtį. Šį pratimą galima atlikti rankose laikant svarmenis, taip pat su treniruokliu, pečius pakišus po treniruoklio rankenomis.

VII. Pratimai nugaros raumenims ugdyti

1. Svarsčio rovimas viena ir kita ranka pakaitomis.

2. Svarsčio kėlimas ant peties atliekant mostą.

3. Pasilenkimai į priekį ir į šonus su svarsčiu ant nugaros.

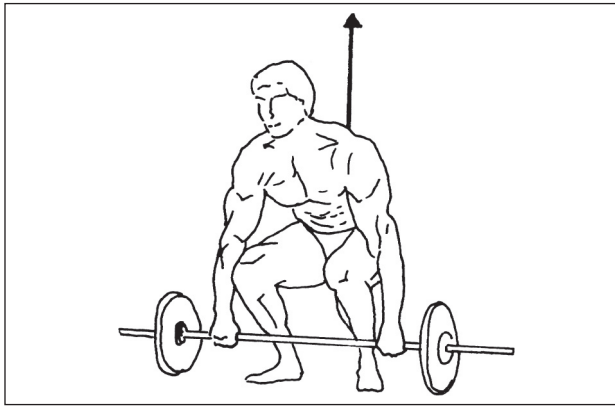
4. Dviejų svarsčių kėlimas ant krūtinės.

5. Dviejų svarsčių rovimas abiem rankom kartu.

6. Su svarsčiu atlikimas sukamųjų judesių į vieną ir į kitą pusę per liemenį.

7. Gulėti veidu žemyn ir remtis šlaunimis į gimnastikos ožio viršutinę dalį (kojos įtvirtintos), rankos už galvos, išsilenkti per juosmenį ir grįžti į pradinę padėtį.

8. Svarsčio metimas per galvą atgal.



12 pav. Štangos kėlimas stovint įtraukiant pečių juostos raumenis

9. Štangos trauka (12 pav).

Atlikdami šį pratimą, stenkitės, kad jūsų nugarą ir rankos būtų tiesios. Kai štangą ištrauksite maksimaliai į viršų, ją iš lėto nuleisite žemyn.

10. Svarsčio trauka stovint ant specialaus pakauštinimo.

Susilenkiate, paimate svarsčio rankeną abiem rankomis ir staigiu vientisumu judesiu, tiesindami nugarą, keliate svarstį į viršų.

VIII. Pratimai pilvo raumenims ugdyti

1. Sėdint ant gimnastikos ožio, kėdės ar suolo įtvirtintomis kojomis atlikti atsilenkimus.

2. Kybant ant skersinio, lygiagrečių ar gimnastikos sienelės, tiesias kojas kelti į viršų iki horizontalios padėties arba aukščiau ir iš lėto grįžti į pradinę padėtį. Galima atlikti ir sukamuosius judesius.

3. Pasikėlimai nugarą gulint ant horizontalios plokštumos. Šiuo pratimu ugdomi viršutiniai pilvo raumenys (13 pav.).

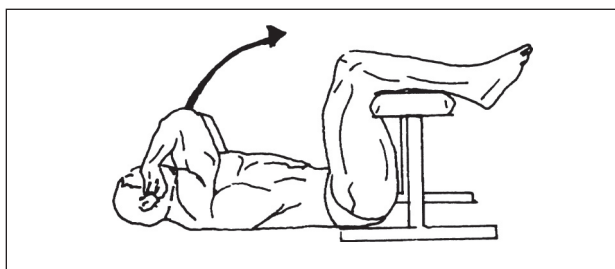
Pr. p. Gulėti ant grindų, rankos už galvos, kojos pakeltos ant horizontalios plokštumos (suolelio).

Lėtai keliate liemenį, kol mentės pakils nuo grindų 2,5–3 cm, po to vėl grįžtate į pradinę padėtį. Po pasikėlimo stenkitės liemenį nuleisti iki pat grindų.

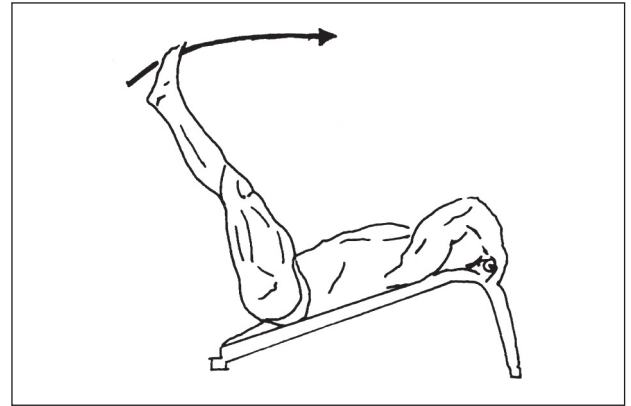
4. Kojų kėlimas gulint ant nuožulnios plokštumos (14 pav.).

Šis pratimas ugdo apatinius pilvo raumenis.

Pr. p. Gulėti ant nuožulnios plokštumos, nugarą priglundusi prie pagrindo, rankomis laikyti



13 pav. Pasikėlimai gulint ant horizontalios plokštumos sumažinta amplitude



14 pav. Kojų kėlimas gulint ant nuožulnios plokštumos

viršutinę nuožulnios lentos dalį.

Atlikdami šį pratimą, stenkitės, kad nugarą visą laiką būtų priglundusi prie pagrindo. Per kelias sulenktas kojas nuleiskite iš lėto.

Svarstininkai, norėdami pasiekti aukštus sporto rezultatus, turi treniruoti šlaunų, blauzdų, pėdų ir nugaros tiesiamuosius raumenis. Tai – patys svarbiausi raumenys stūmimo ir rovimu veiksmams atlikti. Rankos atletui nėra tokios svarbios: jos – tik jungtis tarp svarsčių ir atleto. Svorį kelia, jam suteikia pagreitį, ir svarsčius išstumia arba išrauna ištiestomis rankomis kojų ir liemens raumenys. Todėl treniruočių metu šioms raumenų grupėms reikia skirti ypatingą dėmesį. Remiantis šiuo dėsningumu, būtina gerai išmokti atpalaiduoti rankas, stūmimo arba rovimu veiksmo metu – nuo to priklausys ir sportiniai rezultatai.

Žymus Lietuvos svarsčių kilnotojas Vaitiekus Dobrovolskas teigia: „Norint, kad kojų raumenys būtų stiprūs ir ištvermingi, nebūtina nuolat treniruotis dideliais štangos svoriais. Šių raumenų gero jėgos priaugio galima pasiekti atliekant pritūpimus su palyginus mažais – iki 70% arba vidutiniais – iki 80% savo geriausio rezultato svoriais. Mažų ir vidutinių svorių santykis su dideliais ir maksimaliais svoriais gali keistis, tik svarbu atsiminti, kad pritūpimams treniruotės metu reikia skirti ne daugiau kaip 15% visos treniruočių krūvio apimtį“.

Jeigu į treniruočių programą įtrauksite dar negilius pritūpimus bei įvairius šuoliukus, įtūpstus su nedidelio svorio štanga arba kitais svarmenimis, tai atleto kojų raumenys taps stiprūs ir ištvermingi. Tai ir yra svarstininko sėkmės garantas.

Pritūpimo pratimai yra svarbūs, bet papildomai reikia bėgioti krosus, šokti į tolį ir į aukštį įsi-bėgėjus ir iš vietos, bėgioti trumpas distancijas po 60, 80, 100 m iš žemo ir aukšto starto. Nereikėtų vengti judriųjų ir sportinių žaidimų: krepšinio, futbolo, stalo ir lauko teniso, tinklinio, ypač paplūdimio. Šios rungtys gerina sąnarių paslankumą, raiščių ir raumenų elastingumą.

IX. Pritūpimų treniruočių krūvio paskirstymas

Pateikiame šešių savaitių pritūpimų treniruočių krūvio paskirstymo planą (6 lentelė).

Pastaba:

Skaitiklyje nurodytas svarmens svoris %, vardiklyje – kartojimų skaičius, dešinėje – priėjimų skaičius.

Šis pritūpimų kompleksas yra skirtas parengiamajam treniruočių periodui. Ciklas suskirstytas į du etapus po tris savaites.

Pirmajame etape treniruojantis su santykinai nedideliais štangos svoriais, didinama treniruočių krūvių apimtis, antrajame etape krūvių apimtis sumažinama, bet padidėja krūvių intensyvumas. Pirmajame etape pratimai atliekami 70–80% svorio štanga palyginti su rezultatu geriausio pritūpimų su štanga ant pečių, o antrajame etape štangos svoris padidinamas iki 85–105% palyginti su geriausiu rezultatu. Paskutinėje treniruotėje atletas pasirenka geriausią rezultatą. Tai bus jo atskaitos taškas (100%), vėliau treniruojantis su svarsčiais.

Nugaros raumenis ugdo taip pat geri bei efektyvūs pratimai. Tai įvairūs pasilenkimai, pasisukimai su štanga, svarsčiais bei kitais svarmenimis, laikant juos ant pečių: svarsčių metimas atgal per galvą; įvairios traukos su štanga, treniruokliais, atsilošimai gulint veidu į apačią ant gimnastikos ožio, kai rankos laikomos už galvos ir t. t.

Ugdant nugaros raumenis, būtina laikytis saugos ir savisaugos reikalavimų. Nesilenkite per nugarą per daug, nes galite pažeisti stuburo tarpslankstelinius diskus. Keldami svorius ar štanga, nugarą stenkitės laikyti tiesią.

Į treniruotės programą būtina įtraukti kybojimo ant gimnastikos sienelės ar skersinio pratimus. Kybojimo pratimai atpalaiduoja nugaros raumenis. Juos atpalaiduoja ir plaukimas, sportiniai žaidimai, kt.

Kad išvengtumėte nugaros traumų, būtina profilaktiškai stiprinti jos raumenis įvairiais pratimais. Racionali, moksliskai pagrįsta treniruočių metodika užkerta kelią įvairioms stuburo traumoms. Kad išvengtumėte traumų, rekomenduojame:

1. Stiprinti liemens, nugaros, pilvo raumenis. Įvairiapusiški pratimai aplink juosmenį sukuria raumeninį korsetą, diržą, todėl saugu atlikti didelę darbo apimtį su sunkių svorių svarmenimis.

2. Derinti svarsčių kilnojimo treniruotes su atspalaidavimo pratimais. Kybojimas ant skersinio arba gimnastikos sienelės su ant kojų pritvirtintais svarmenimis ar be jų greičiau grąžina stuburo tarpslankstelinius diskus į pradinę padėtį. Kad nesideformuotų stuburo slanksteliai – dažnai atlikite šiuos fizinius pratimus:

a) kybodami ant skersinio, kryžiuojate kojas bei atliekate sukamuosius judesius kojomis ir visu kūnu,

6 lentelė

Šešių savaitių treniruočių ciklo krūvio paskirstymas

Savaitės	Treniruotės	Apšilimo svoris		Pagrindinis treniruotės svoris	Pakėlimų skaičius
Pirmajame etape					
1	1	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	20
	2	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	26
	3	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	20
	4	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	32
2	5	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	20
	6	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	38
	7	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	20
3	8	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	44
	9	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	20
Antrajame etape					
4	10	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	33
	11	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	20
	12	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	24
	13	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	20
5	14	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	17
	15	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	20
	16	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	12
6	17	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{80}{2}$ 6	20
	18	$\frac{70}{4}$ 1	$\frac{75}{4}$ 1	$\frac{105(107,5; 110...)}{1}$ 1	9

b) sėdėdami ant gimnastikos arklio, atsispaužiate rankomis nuo jo pagrindo, o kojomis atliekate įvairius sukamuosius judesius, kojas ir liemenį sukate kiek įmanoma į kairę ir dešinę,

c) analogišką pratimą galima atlikti ir laikant virš galvos ant ištiestų rankų iškeltą štanga.

d) šliauždami pilvu, atsispirdami kojomis, energingai judate į priekį, prieš save stumdami koki nors įrankį: štangos diską, svarstį, kt.

3. Stengtis, kad nugarą būtų tiesi. Reikia nuolat tobulinti svarsčio kėlimo techniką. Jeigu jūsų nugarą bus sulinkusi, kai kelsite svarsčius arba štanga, susidarys didesnė galimybė pažeisti stuburo tarpslankstelinius diskus.

Puolamoji gynyba rankinyje



*Antanas TARASKEVIČIUS
Lietuvos nusipelnęs rankinio treneris*

Gynybos veiksmai rankinio žaidime nuolatos aktyvėja ir komandos ginasi agresyviau. Žaidėjų individualių, grupinių ir komandinių gynybos veikslių tobulinimas lemia šiandieninę rankinio pažangą.

Šiuolaikiniam rankinio žaidimui būdinga aktyvi ir agresyvi gynyba. Agresyvumas prasideda gynybos veiksmuose. Norėdama pasiekti įvartį, komanda turi valdyti kamuolį. Atgauti iš varžovų kamuolį galima tik aktyvių gynėjų veikslių dėka, kai priverčiama suklysti priešininkų puolėjus (kamuolį perimti, leisti mesti į vartus iš nepatogios padėties, provokuoti pasyvų žaidimą ir kt.). Tai dažniausiai pasiekia tik labai aktyvūs, agresyvūs puolamieji gynėjų veiksmai. Principas – kas nori įmesti įvartį, iš pradžių turi atkovoti kamuolį. Gynėjo agresyvūs veiksmai vis svarbesni komandos žaidimo pozityviam rezultatui. Ankstesnių laikų nuomonė bei treniravimo metodika, kai pagrindinis dėmesys (skatinimas, motyvacija, pratimų skaičius) buvo skiriamas puolėjo veiksmams gerinti, liko praeityje. Atsirado nauja sąvoka – gynyba yra geriausia puolimo priemonė (Jans, 1992, Emrich, 2006). Nors ir sunkūs bei nuobodūs gynybos veikslių pratimai pratybose, tačiau tai būtinas šiuolaikinės treniruotės elementas. Šie pratimai sunkūs, nes turi stipriai sieti greitį, jėgą, jėgos ištvėrę, jėgos greitį. Svarbią rolę vaidina koordinacinių bei anticipacinių gebėjimų sąveika. Visos šios ypatybės ir savybės turėtų būti gynėjų veiksmuose ugdomos tik jų maksimalių pastangų dėka. Todėl daugumas rankininkų, o kai kurie ir treneriai šių sunkių pratimų nemėgsta. Tačiau daugelio varžybų analizė, o ir dauguma autorių teigia (Jans, 1992, Skarbalius, 2003, Brand, 2003, 2005, Federen, 2005, Lebeherz, 2005, Petersen, 2005, Emrich, 2006, Rau, 2006, ir kt.), jog daugiausia susitikimų rezultatus lemia aktyvūs gynybos veiksmai bei efektyvus vartininko žaidimas (vartininkas komandoje yra specifinis gynėjas). Trenerio užduotis

motyvuoti besitreneriuojančius atlikti pratybose gynėjų veikslių pratimus maksimaliai stengiantis. Jeigu pratybose šie pratimai bus atlikinėjami ne maksimaliai stengiantis, rungtynėse bus taip, kaip buvo ir treniruotėje. Todėl treneris turėtų rasti būdų, kaip motyvuotai nuteikti auklėtinius visus gynybos veikslių pratimus atlikti tik maksimaliai stengiantis. Kaip žinome, toks pats reikalavimas yra ir greičio ugdymui. Treniruotės turi vykti intensyviai maksimaliai arba net submaksimaliai jau ir paauglių pratybose (13–14, 15–16 metų). Tik nuo jaunų dienų priartinant maksimalius treniruotės krūvius kiek galima arčiau prie žaidimo veiklos, vėliau galima tikėtis pasiekti elito lygį (Brand, 2003, Petersen, 2005, Rau, 2006). Šiuolaikinės modernios rankinio treniruotės vyksmo tendencija (ne tik gynybos veikslių) pratimus pratybose priartinti prie veikslių varžybose. Žaidėjų pastangos varžybose bei treniruotės procese vienodėja. Ši tendencija verčia trenerius pratybose pateikti žaidėjams pratimus bei jų atlikimo būdus artimus arba net sunkesnius varžybiniais elementais. Tarptautinėse varžybose gynybos veiksmai bus veiksmingi tik tada, jeigu treniruotės vyksme šie veiksmai bus atliekami didžiausiomis pastangomis ir, kiek galima, priartinti varžybinėms situacijoms (Skarbalius, 2003, Lomel, 2006, Leukefeld, 2006, SpTMte, 2006, Emrich, 2006, Taraskevičius, 2004, 2005, Meidus, 2005).

Šiuolaikinėje rankinio gynybos veikslių filosofijoje bei žaidime vyrauja šios tendencijos:

- agresyvus puolėjo pasitikimas iki 9–12 m ir kraštinių bei linijos puolėjų užtvėrimas nuo kamuolio;
- agresyvus (netgi grubus) dengimas visų trijų puolėjų, esančių arčiausiai kamuolio;
- netikėtumo efektui trumpalaikis asmeninės bei 1:5 gynybos panaudojimas;
- gynybos sistemų kaitaliojimas vienos rungtynėse;
- gynybos veikslių ritmo kaitaliojimai;

- heuristinė taktika (gynybos veiksmai pasirenkami pagal situaciją) ir anticipacijos komponentas vis daugiau lemia gynybos veiksmų kokybę;
- nepaliekamas vienas gynėjas prieš puolėją su kamuoliu. Vieno gynėjo prieš vieną puolėją su kamuoliu reikšmė mažėja;
- gynėjas prieš puolėją nesigina, bet puolėją puola;
- greitas pasislinkimas ir gynybos sutankinimas kamuolio pusėje;
- kraštų gynėjų ryškus judėjimas į priekį tolimesnėje nuo kamuolio pusėje norint atitverti net du puolėjus nuo kamuolio, perimti kamuolį, saardyti kamuolio perdavimų ritmą;
- kur tik galima (o ne reikia) visi puolėjai agresyviai pasitinkami toli priekyje ir labai arti atliekami prieš juos leistini (kartais per grubūs) gynybos veiksmai;
- žaidėjai jau nebėga akiai gintis prie 6–9 m linijos savo aikštės pusėje, o pradeda gintis iš karto varžovų aikštės pusėje;
- neretai gynybos veiksmai pradedami net prie 14–15 m, vėliau traukiamasi prie 10–9–8 m linijos;
- patys greičiausi, koordinuočiausi žaidėjai ginasi kraštų padėtyse;
- ryškiai pagerėjusi žaidėjų koordinacija leidžia žymiai greičiau priimti sprendimus ir atlikti veiksmus;
- tolesnis gynybos sistemos 3:2:1 variantų tobulinimas su tendencija didinti gynybos gylį (į priekį) ir greitas persiorientavimas į sistemą 3:3 norint agresyviai dengti antros linijos puolėjus;
- gerėja gynėjų (kaip ir puolėjų) individualios potencinės galimybės (galingumas, kojų darbas, kalkuliacija). Labai padidėjo gynyboje žaidžiančiųjų ūgis (vyrų 200–210 cm, moterų 185–190 cm).

Visų gynėjų veiksmai (vartininko taip pat) turi vieną tikslą – atkovoti kamuolį. Šiam tikslui pasiekti naudojami tiek individualūs, tiek grupiniai bei komandiniai aktyvūs veiksmai. Visi šie gynybos veiksmai prasideda nuo individualių žaidėjo pastangų. Šiuolaikinei aktyviai gynybai lemiamą reikšmę turi geras kojų darbas. Principas: gintis ne su rankomis, bet su kojomis (greiti kojų judesiai). Greitos kojos nuneša kūną į reikiama vietą reikiamu laiku. Šio principo turėtų laikytis visų amžiaus grupių rankinio treneriai bei mokytojai. Tai ypač svarbu vaikų bei paauglių treniruotėse.

Vaikų amžiaus grupėse (6–8, 9–10, 11–12 metų) mokymo bei žaidimo gynyboje pagrindas individuali ir tik individuali gynyba. Ją mokydamas bei tobulindamas, treneris (mokytojas) savo mažiesiems auklėtiniams turėtų nuolatos patarinėti (o ne diktatoriškai reikalauti) šias nuorodas:

- kiekvienas žaidėjas yra atsakingas už vieną varžovų puolėją;
- jeigu nuo gynėjo puolėjas su kamuoliu pabėgo, partneris turėtų jam pagelbėti, palikti savo puolėją be kamuolio ir toliau ginti žaidėją su kamuoliu;
- kiekvienam gynėjui galioja – visą laiką veiksmus skirti kamuoliui;
- stengtis dengti varžovo ranką su kamuoliu, bet stebėti ir jo kojas;
- praradus kamuolį nepasilikti stovėti ir žiūrėti į trenerį, greičiau bėgti atgal dengti varžovų vieną puolėją;
- laikytis saugaus atstumo nuo varžovo, varančio kamuolį (nuo 1 iki 2 m);
- priartėti prie puolėjo po jo kamuolio varymo, kai jis kamuolį laiko abiem rankom, ir trukdyti jam;
- bandyti išmušti (atimti) iš puolėjo kamuolį;
- nesileisti aplenkti varžovui;
- gintis taip, kaip leidžiama pagal žaidimo taisykles;
- trukdyti kamuolį perduoti, bandyti kamuolį perimti;
- atkovotas kamuolys – didelis laimėjimas.

Paauglių amžiaus grupėse (13–14, 15–16 metų) turi būti mokoma ir žaidime naudojama (griežtai nurodant varžybų vykdymo nuostatuose) asmeninės gynybos gebėjimų pagrindu aktyvus ploto dengimas (1:5, 3:3) bei dviejų linijų (1:5, 3:3, 4:2) gynybos variantai. Čia treneris jau turėtų savo auklėtiniams griežčiau bei pabrėžtinai dalykiškiau nurodyti (mokyti) gynybos įvairovę:

- kiekvienas gynėjas yra atsakingas už ginamos aikštės plote esantį puolėją;
- dengti aktyviai savam plote varžovą ir be kamuolio;
- varžovą, varantį kamuolį, dengti labai arti;
- trukdyti kamuolį sugauti bei jį perduoti, provokuoti ilgą kamuolio perdavimą;
- lydėti puolėją, įbėgantį į laisvą plotą, ir toliau garsiai perduoti į kitiems gynėjams;
- susitarti su partneriu, kaip perduoti–perimti pozicijomis besikeičiančius puolėjus;
- padėti greta esančiam suklydusiam partneriui;
- nesileisti, kad varžovų puolėjas užtvertų tave, atšokti nuo užtvaros;

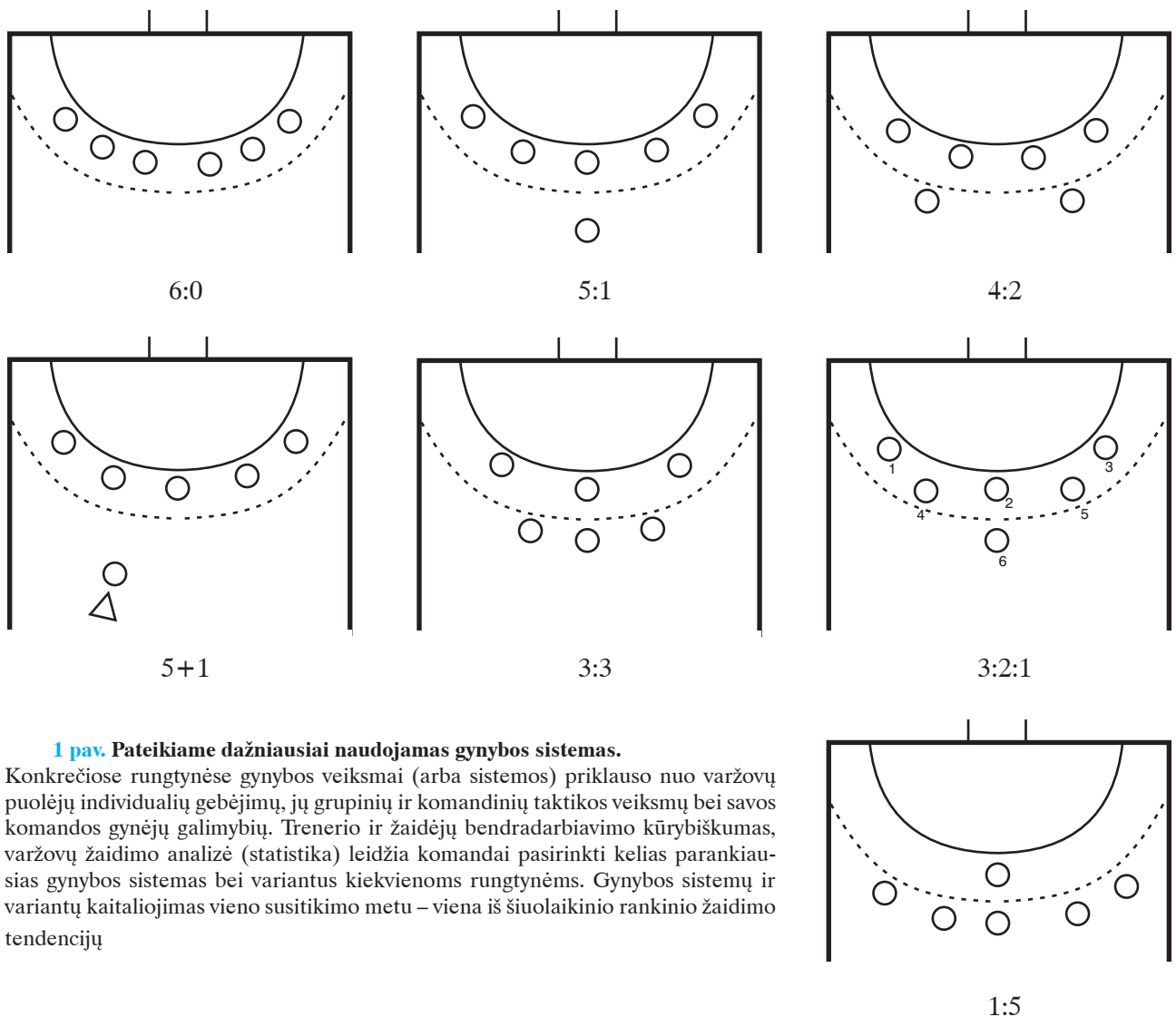
- daugiau gintis kojų pagalba negu rankomis, rankas naudoti tik dengiant varžovo su kamuoliu rankas, blokuojant metimą, palydint ar išstumiant iš geresnės padėties;
- stengtis prieš varžovą laikytis ne frontaliai, bet įstrižai. Prieš dešiniarankį puolėją kaire koja į priekį, prieš kairiarankį puolėją dešine koja į priekį;
- nebūti per arti puolėjo su kamuoliu prieš jo varymą (1–2 m);
- po kamuolio varymo priartėti prie puolėjo ir aktyviais rankų judesiais trukdyti jam perduoti kamuolį arba mesti į vartus;
- į vartus stovint metamus kamuolius blokuoti su abiem ištiestomis rankomis, aukštai pakeltomis rankomis;
- varžovo metamus į vartus kamuolius šokant blokuoti abiem ištiestomis rankomis pašokus ant abiejų kojų. Nepribėgti per arti metančiojo (apie 1 m). Rankos turėtų kilti nuo krūtinės

(ne mostai nuo apačios);

- žemus nuo šlaunies į vartus metamus kamuolius bandyti blokuoti viena ranka;
- stengtis visu kūnu būti prie metančio varžovo rankos su kamuoliu. Judėti pristatomais žingsneliais, nekryžiuoti kojų ir nešoliuoti. Neužmerkti akių, nesusilenkti ir neslėpti galvos (baimės jausmas);
- dinamiškas judėjimas prieš puolėją su kamuoliu į priekį ir baudos „laisvas metimas“ išprovokavimas (teisėjo švilpukas) – tavo gynybos sėkmė.

Vėlesnėje amžiaus grupėje (17–18 metų) bei pas suaugusiuosius yra naudojamos įvairios pasyvios, pusiau aktyvios bei aktyvios gynybos sistemos ir jų variantai 6:0, 5:1, 4:2, 3:3, 3:2:1, 5+1, 4+2, 1:5, 5:1:1 „Indėnas“.

Suaugusiųjų treniruotės vyksmo klasikinėje metodologijoje ir žaidime rankinio gynėjui pa-



1 pav. Pateikiame dažniausiai naudojamas gynybos sistemas.

Konkrečiose rungtynėse gynybos veiksmai (arba sistemos) priklauso nuo varžovų puolėjų individualių gebėjimų, jų grupinių ir komandinių taktikos veiksnių bei savos komandos gynėjų galimybių. Trenerio ir žaidėjų bendradarbiavimo kūrybiškumas, varžovų žaidimo analizė (statistika) leidžia komandai pasirinkti kelias parankiausias gynybos sistemas bei variantus kiekvienoms rungtynėms. Gynybos sistemų ir variantų kaitaliojimas vieno susitikimo metu – viena iš šiuolaikinio rankinio žaidimo tendencijų

teikiama dešimt pagrindinių reikalavimų (pagal Jans, 1992):

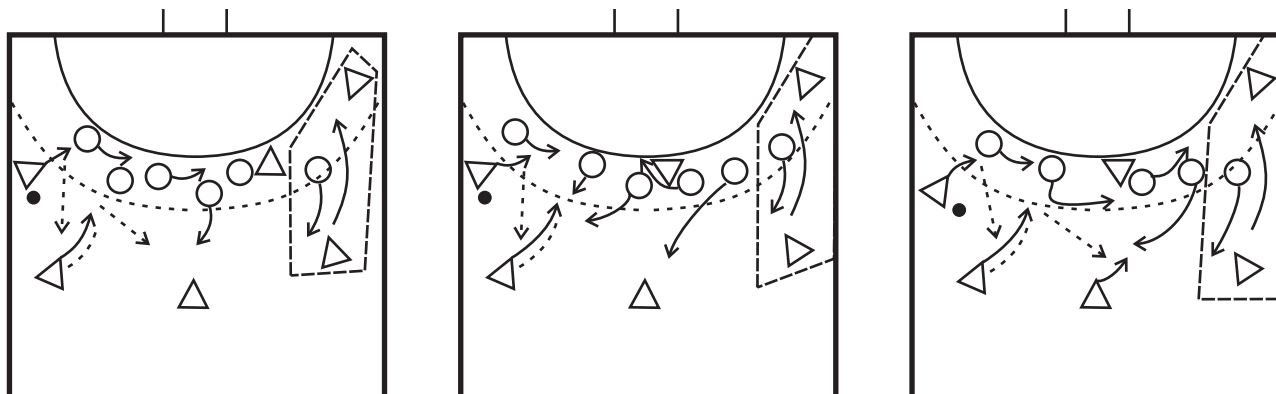
1. Nuolatos būti tarp varžovo puolėjo ir savų vartų.
2. Visą laiką stengtis perimti kamuolį, išmušti jį iš varžovų rankų, blokuoti metimą į vartus.
3. Dėmesį ir veiksmus koncentruoti į kamuolį.
4. Dengti varžovo ranką su kamuoliu. Prieš puolėją būti įstrižai.
5. Pastebėti varžovo klaidinamąjį judesį.
6. Vengti būti linijoje vartininkas-gynėjas-puolėjas.
7. Priversti varžovo puolėją su kamuoliu mesti į vartus iš jam nepatogios padėties (trukdyti-įstumti).
8. Aktyviais veiksmais sudaryti prielaidas varžovui su kamuoliu suklysti, provokuoti puolėjų klaidas „užšokimas ant žaidėjo“ bei „pasyvus žaidimas“.
9. Atidžiai stebėti bei kalkuliuoti varžovų veiksmų ketinimus ir anticipacijos komponento dėka užbėgti įvykiams už akių. Atitverti linijos puolėją nuo žaidėjo su kamuoliu.
10. Visus gynybos veiksmus (treniruotėje ir varžybose) atlikti tik maksimaliai stengiantis.

Šiandieną ugdyti tik individualios gynybos vienas prieš vieną (1x1) variantus (13–14, 15-16, 17-18 metai, suaugusieji) reikštų treniruoti tik pusę gynybos veiksmų (Rau, 2006). Nors visi gynybos veiksmai (gynybiniai, komandiniai) dažniausiai priklauso nuo žaidėjo individualių gebėjimų (kojų darbas), tačiau šiuolaikinių puolėjų labai greitas žaidimas, sumažina gynimosi vieno gynėjo prieš puolėją su kamuoliu veiksmingumą. Tuo tarpu vieno gynėjo prieš puolėją arba du puolėjus be kamuolio svarba didėja. Tolimesnėje nuo kamuolio pusėje vieno gynėjo veiksmai prieš du ten esančius puolėjus tampa vis įvairesnė. Šiose vieno gynėjo

(krašto) veiksmuose svarbu ne tik pastarojo geras kojų darbas, bet ir greitų judesių įvairovė bei gebėjimas numatyti varžovų ketinimus (anticipacijos komponentas).

Paprastai toliausiai nuo kamuolio esantis puolėjas nėra ginamas. Pastarojo gynėjo veiksmai dažniausiai nukreipiami prieš pusiau krašto puolėją. Rizika čia nelabai didelė. Kamuolio pusėje agresyviai dengiamas puolėjas paprastai nerizikuoja atlikti ilgą kamuolio perdavimą laisvam priešingo krašto puolėjui. Tik čia svarbu neišbėgti, o trukdyti stovint vietoje. Negreitai perduodant kamuolį, krašto gynėjas suspėja link neginamo krašto puolėjo. Anksčiau būdavo liepiama negabiausiam gynėjui gintis tik krašte. Tai jau praeitis (Seco, 2005, Schubert, 2006, Rau, 2006). Šiandieną šioje padėtyje ginasi patys greičiausi, judriausi, koordinuočiausi, su geriausiomis anticipacinėmis savybėmis žaidėjai. Jų gynybos plotis bei gylis labai didelis ir įvairus. Šie gynėjai dideliame plote, netgi žaidžiant mažuma, atlieka daug veiksmų:

- atitveria krašto ir pusiau krašto puolėjus nuo kamuolio;
- sutrukdo ilgą kamuolio perdavimą pusiau krašto ir krašto puolėjams;
- sustabdo arba trukdo kamuolį perduoti paeiliui visiems puolėjams (užtraukimai, laipteliai), ir taip yra suardomas kamuolio perdavimų ritmas;
- sumažina pusiau krašto puolėjų veiksmingumą;
- provokuoja puolėjų kamuolio metimus į vartus iš nepatogių padėčių, sumažina kraštinių puolėjų metimų kampą;
- anticipacijos komponento gebėjimų dėka perima nemažai varžovų kamuolių ir pradeda kontratakas;
- užtveria arba trukdo krašto ir pusiau krašto puolėjų perbėgimus į laisvą plotą.



2 pav. Tolimesnėje nuo kamuolio pusėje vieno krašto gynėjo veiksmai prieš du puolėjus

Šie krašto gynėjų šiuolaikiniai žaidimo pokyčiai padeda greitinti kitų gynėjų veiksmus bei jų taktinius gebėjimus. Padidėjus krašto gynėjų veiklos erdvei, yra labai sumažinama puolėjų žaidimo be kamuolio galimybės, varžomi jų komandiniai veiksmai, priverčiami ieškoti kitų sprendimų, susidaro proga perimti kamuolį ir taip trumpinti puolėjų atakas. Šiuolaikiniai kraštuose besiginantys gynėjai labai sumažina puolėjų veiksmų efektyvumą. Todėl jau nuo paauglių (13-14, 15-16 metų) bei jaunuolių (17-18 metų) amžiaus judriausius ir koordinuočiausius rankininkus reikėtų pratinti ir mokyti gintis kraštų padėtyse. Tai viena iš svarbesnių šiuolaikinės gynybos tendencijų, kuri turėtų būti tuoju pat gvildinama vaikų ir paauglių treniruočių vyksme.

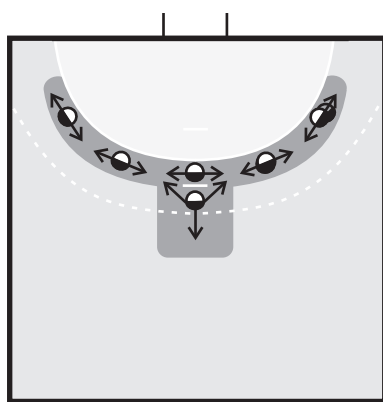
Gynybos sistema 5:1 turi galias, senas tradicijas. Visais laikais tai buvo populiariausia gynybos sistema rankinyje.

Nuo 1954 metų šios gynybos variantai buvo visą laiką tobulinami aktyvios – agresyvios gynybos linkme. Šios gynybos sistemos pagrindu įvairiais laikotarpiais buvo tobulinama ir panaudojama įvairios interpretacijos norint aktyvinti gynėjų veiksmus prieš įvairias puolimo sistemas. Iki šių dienų vis dar plačiai yra naudojami gynybos sistemos 5:1 įvairūs variantai bei jų kaitaliojimai vienu rungtynių metu:

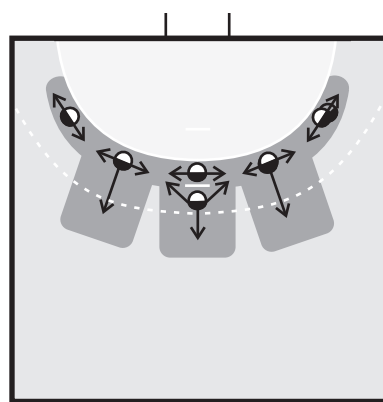
- 3:3 pereinant į 5:1 arba 1:5;
- 5:1 pasyviai, aktyviai, šone;
- 6:0 visose pozicijose pereinant į 5:1;

- 5:0+1 dengiant visą laiką konkretų puolėją;
- 5:0+1 dengiant tik puolėją su kamuoliu;
- 5:0+1 dengiant tolimesnį nuo kamuolio puolėją;
- 5:1:1 kai prieš veną puolėją naudojamas asmeninis dengimas kartu ginant ir plotą („Indėnas“);
- 3:2:1 gynybos gylio didinimas prieš galingus antros linijos puolėjus. Tai net trijų linijų gynybos variantas.

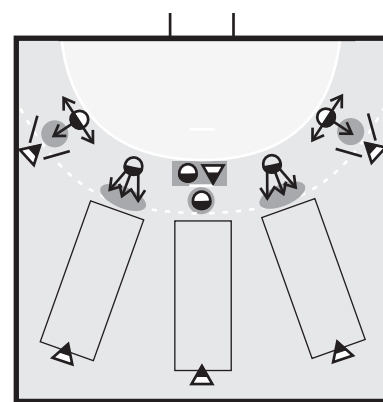
Per pastaruosius penkiolika metų labai padidėjo rankininkų ūgis. Antrosios linijos puolėjų galingumo dėka (ūgis, greitis, jėga, koordinacija) metimų tikslumas pasiekė 60 % ir nuolatos didėja. Šie puolėjai kvalifikuotai atlieka ir kitus veiksmus. Tai priverė trenerius ieškoti naujų gynybos sistemos variantų. Prieš gerą dvidešimtmetį Jugoslavijos rinktinės treneriai panaudojo net trijų linijų gynybos variantą 3:2:1, didindami gynybos gylį prieš galingus antrosios linijos puolėjus. Šią gynybą ir jos variantų įvairovę labai praturtino tos šalys, kurios neturi aukštų (200–210 cm) gynėjų. Tai Šiaurės Afrikos šalys, Pietų Korėja, Portugalija, Graikija. Šių šalių rinktinių žaidėjų labai geras kojų darbas bei padidintas gynybos gylis iki 12–13 metrų (3:2:1 arba 5:1:1 „Indėnas“) pavadavo nepakankamus puolimo veiksmus ir suvaržė varžovų puolėjų komandinius veiksmus. Varžovai priverčiami elgtis taip, kaip gynyba 3:2:1 jiems suteikia galimybių. Atsirado nauja sąvoka: „Gynėjas nesigina, bet puola puolėją“.



Pasyvios gynybos 5:1 variantas. Penki gynėjai išsidėstę ant 6–7 m linijos, priekinis gynėjas – iki 9–10 m



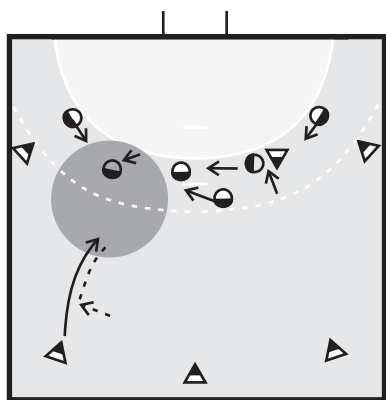
Gynybos 5:1 variantas kaip pusiau krašto gynėjai ginasi aktyviai iki 9–10 m



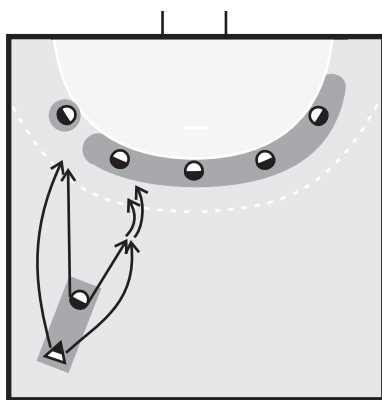
Aktyvios gynybos 5:1 variantas. Penki gynėjai ginasi aktyviai iki 8–9 m

3 pav. Gynybos sistemų 5:1 ir 5:0+1 tobulinimo ir panaudojimo šiuolaikiniame žaidime variantai

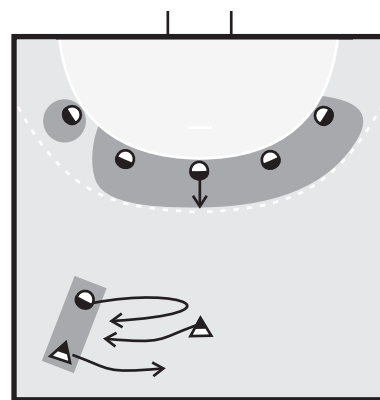




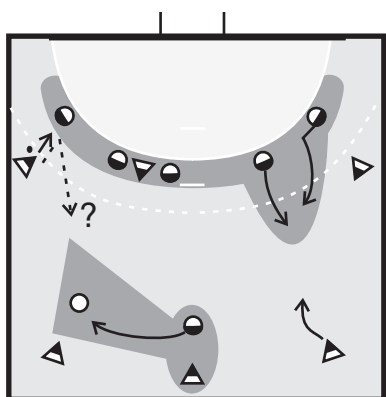
Gynėjų veiksmai kamuolio judėjimo kryptimi ir jų skaičiaus persvaros sudarymas kamuolio pusėje



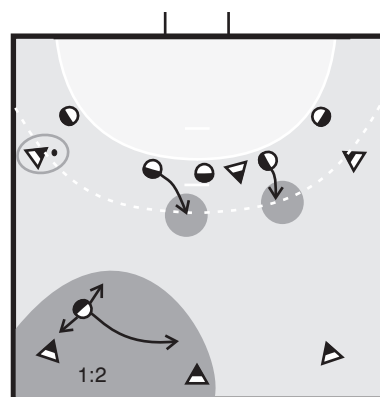
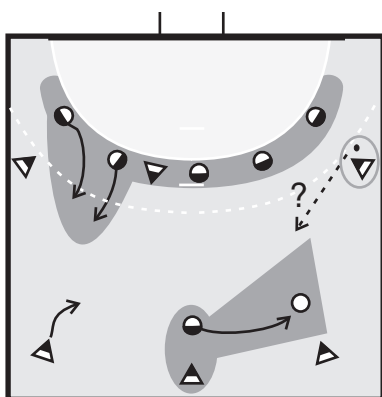
Gynyba 5:0+1. Pavojingiausias antrosios linijos puolėjas visą laiką dengiamas asmeniškai



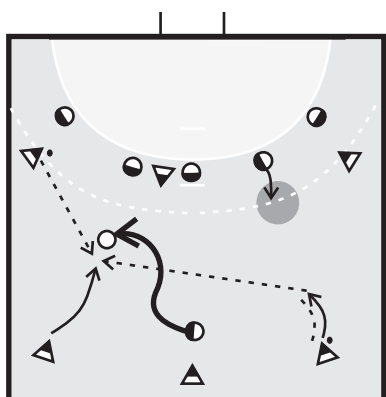
Gynyba 5:0+1. Dengiamas asmeniškai tik pusiau kairiame krašte esantis puolėjas



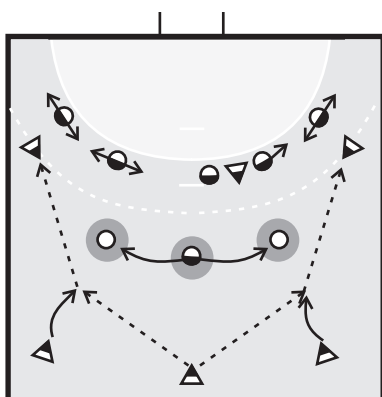
Priekinio gynėjo pasislinkimas į kamuolio pusę. Tolimesnėje kamuolio pusėje du gynėjai užtveria puolėjus nuo kamuolio, ir taip sutrukdomas kamuolio perdavimų ritmas



Gynėjas specialistas ginasi prieš du puolėjus. Jo tikslas trukdyti dviejų puolėjų veiksmus, pasaugoti, perimti puolėją su kamuoliu



Gynyba 5:0+1 su „Indėnu“. Gynėjas specialistas „Indėnas“, asmeniškai dengiantis žaidėją, prišoka prie kamuolį gavusio pusiau krašto puolėjo. Trukdo ilgų kamuolių perdavimo ritmą.



„Indėnas“ prieš visus tris antros linijos puolėjus. Aktyviai trukdo visiems trims puolėjams kamuolio perdavimų ritmą bei metimus į vartus

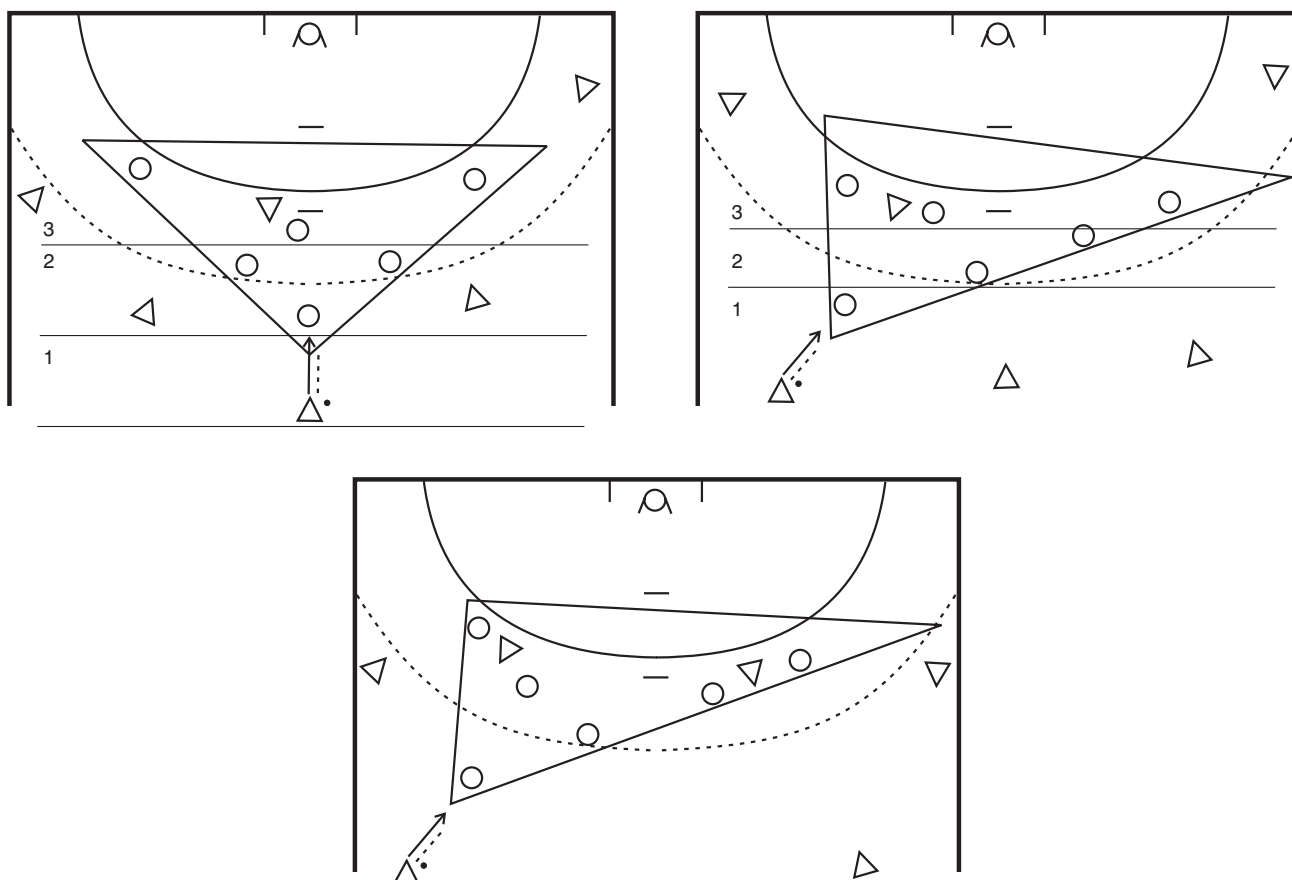
1 lentelė*(pagal Seco, 2002, Taraskevičių, 2006)***Kaip vystėsi ir buvo panaudojamos gynybos sistemos bei jų variantai pasaulio vyrų rankinio čempionatuose**

Čempionato vieta	Pasaulio čempionas	Metai	Vyравisios gynybos sistemos. Čempionate naudoti gynybos variantai
Švedija	Švedija	1954	3:3 su perėjimu į 1:5
Rytų Vokietija (VDR)	Švedija	1958	5:1 pasyvi, uždara
Vakarų Vokietija (VFR)	Rumunija	1961	5:1, 5:0+1
Čekoslovakija	Rumunija	1964	5:1, 5:0+1
Švedija	Čekoslovakija	1967	5:1, 6:0
Prancūzija	Rumunija	1970	5:0+1 prieš konkretų puolėją, 5:0+1 prieš plote esantį puolėją
VDR	Rumunija	1974	5:0+1 prieš konkretų puolėją, 5:0+1 prieš plote esantį puolėją
Danija	VFR	1978	5:1, 3:2:1
VFR	SSRS	1982	5:1, 6:0, 5:0+1 prieš plote esantį puolėją
Šveicarija	Jugoslavija	1986	3:2:1, 5:0+1 „Indėnas“
Čekoslovakija	Švedija	1990	6:0 (aukšti gynėjai)
Švedija	Rusija	1993	5:0+1 prieš įžaidėją anticipaciškai prieš pusiau kairio krašto puolėją
Islandija	Prancūzija	1995	5:0+1 anticipaciškai prieš abu pusiau kraštų puolėjus
Japonija	Rusija	1997	5:0+1 anticipaciškai prieš abu pusiau kraštų puolėjus
Egiptas	Švedija	1999	6:0 (aukšti gynėjai)
Prancūzija	Prancūzija	2001	5:1, 5:0+1, 5:1:1 „Indėnas“
Portugalija	Kroatija	2003	3:2:1, 5:1, 6:0
Tunisas	Ispanija	2005	3:2:1, 5:1:1, 5:1

Jeigu vaikų (9–10, 11–12 metų), paauglių (13–14, 15–16 metų) ir jaunuolių (17–18 metų) amžiuje nebus išugdytos individualios gynėjų galios (greitumas, dinaminė bei bendroji jėgos, jėgos iš-tvermė, greitas kojų darbas), nebus suformuotos sampratos tokios kaip „pasislinkimas“, „pasaugojimas“, „palydėjimas“, „perdavimas“, „perėmimas“, „pasikeitimas“, suaugusiųjų rankinyje vargu ar bus galima naudoti šiuolaikinę modernią gynybos sistemą 3:2:1. Šios gynybos lankstumas ir variantiškumas vyravo paskutiniuose dviejuose pasaulio vyrų (2003, 2005) bei moterų (2005) čempionatuose. Susiformavo pagrindinės šios gynybos sistemos filosofinės nuorodos žaidėjams:

- visą laiką ne pasyviai stovėk, o agresyviai judėk;
- greitom kojom ir rankų aktyviais judesiais visą laiką trukdyk varžovų kamuolio perdavimus. Gynyba gyvuoja tik greitų kojų ir aktyvių rankų dėka;
- nepameski savam gynybos plote varžovų puolėjų iš savo akiračio. Susipratimas tarp gynėjų – sėkmės garantas;

- stebėki plotą ir dėl anticipacijos komponento, greitų kojų ir aktyvių rankų stenkis perimti varžovų kamuolį. Perimto kamuolio vertė dviguba;
- visą laiką išsilaikyk kooperaciniame trikampyje su savais partneriais (4 pav.).
- prieš varžovą būk tik įstrižai stovėdamas (prieš varžovą su kamuoliu pagrindinė stovėseną – įstrižą);
- stenkis išstumti varžovą iš geresnės padėties. Rankas naudok prieš varžovą kaip amortizatorius (užtverti, išstumti, sulaikyti);
- neleisk prabėgti su kamuoliu tau už nugaros;
- stenkis būti tarp varžovo su kamuoliu ir linijos puolėjo;
- neleisk linijos puolėjui laisvai stovėti, įstumk į blogesnę padėtį toliau nuo kamuolio;
- pusiau kraštų gynėjai krašto gynėjams padeda tik būtiniausiu atveju;
- jokio netrukdomo kamuolio metimo iš 6–9 m zonos (trukdymas iš arti, išstūmimas, blokavimas). Savaime aišku, gynybos sistemos 3:2:1 nepanaudosime prieš varžovų komandą, neturinčios



4 pav. Gynybos sistemos 3:2:1 variantai ir gynėjų išsidėstymas trijų linijų gynyboje esant vienam bei dviem (įbėgęs) linijos puolėjams

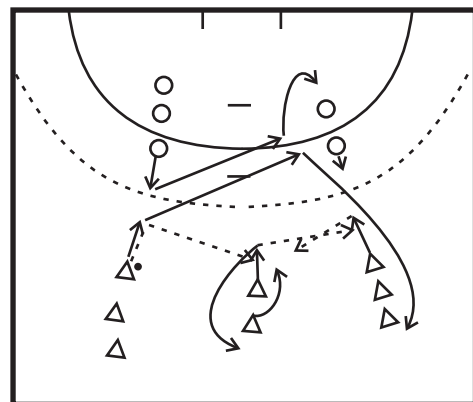
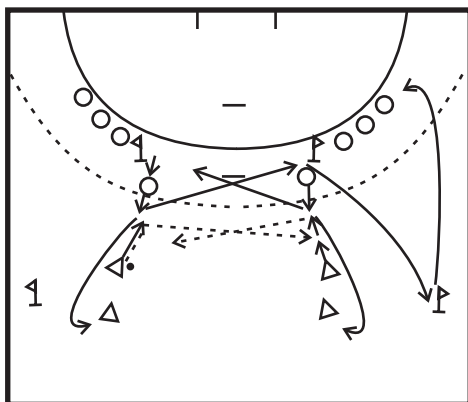
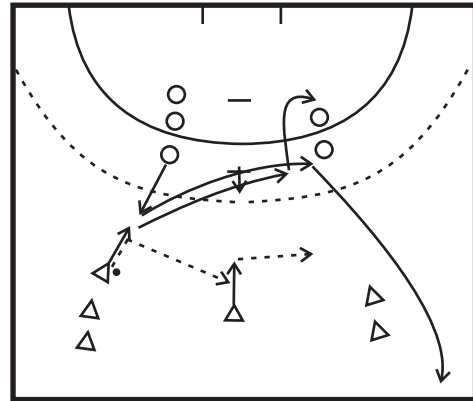
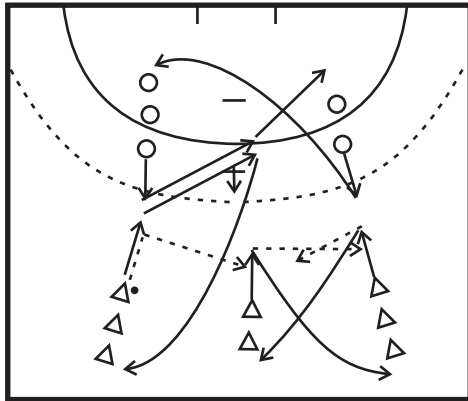
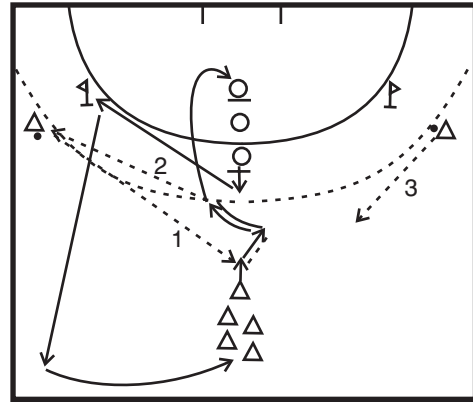
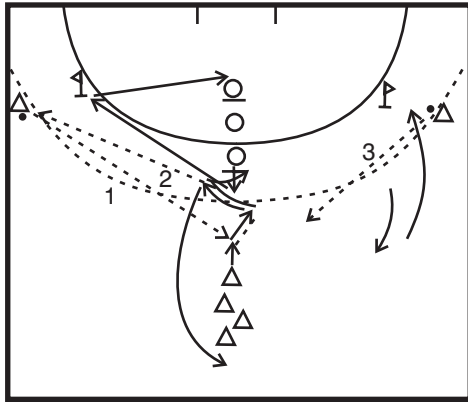
galingų antrosios linijos puolėjų, bet turinčios greitus, techniškus, koordinuotus pirmosios linijos žaidėjus. Čia rinksimės kitas gynybos sistemas (6:0, 5:1, 5:0+1). Gynybos taktikos strategija bei technologijos prieš labai greitą žaidimą puolime dar nėra pakankamai išstobulinta. Jeigu šiuolaikinis greitas žaidimas puolant jau beveik išsekęs, tai gynybos veiksmų įvairovė prieš tokį puolimą dar nėra pakankamai veiksminga. Gynybos veiksmingumas laukia iš trenerių naujų idėjų, eksperimentų ir konkrečių pasiūlymų. Nei vienas treneris neturėtų užsisklęsti tik savyje ir neperteikti savo patirties, žinių bei įgūdžių kitiems. Mes galime ir turime mokyti ne tik iš vadovėlių, ne tik iš profesionalių trenerių, bet ir iš kiekvieno trenerio. Būtų naudinga, jeigu ir kiti rankinio treneriai (mokytojai) „Trenerio“ žurnale pagvildentų savas idėjas, kaip treniruotę padaryti įvairesnę, patrauklesnę, įdomesnę.

Čia pateikiama keletas pratimų (iš mano darbo patirties) individualiems bei grupiniams gynėjų gebėjimams mokyti bei tobulinti.

Pratimų tvarkos neaprašome, nes čia siūlomi nesudėtingi pratimai. Parinkome nesudėtingus pra-

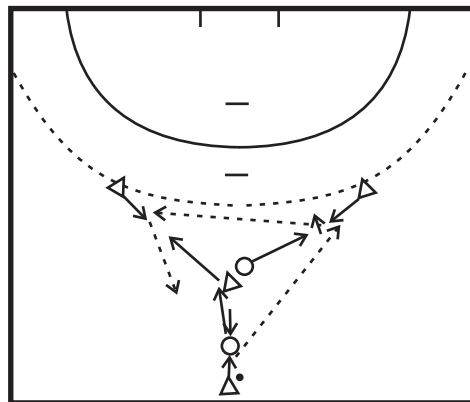
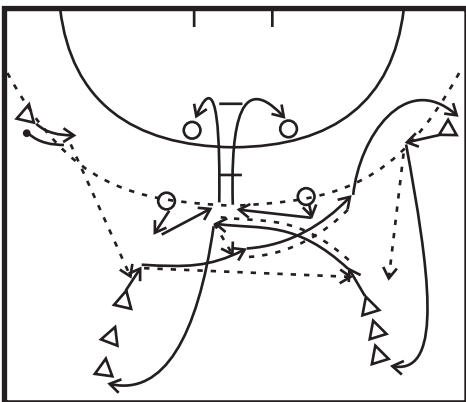
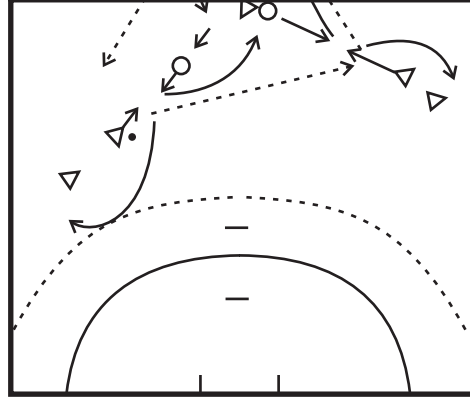
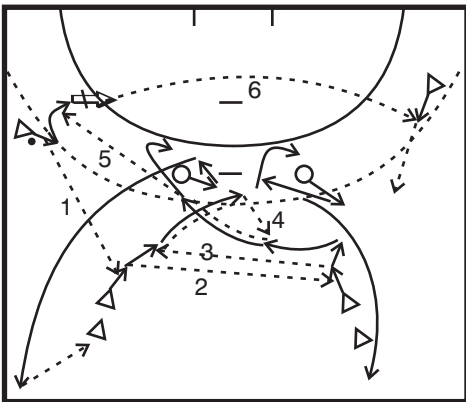
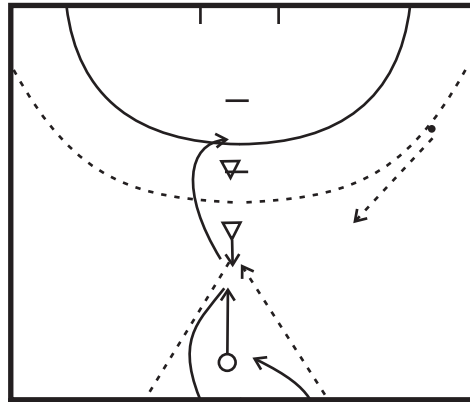
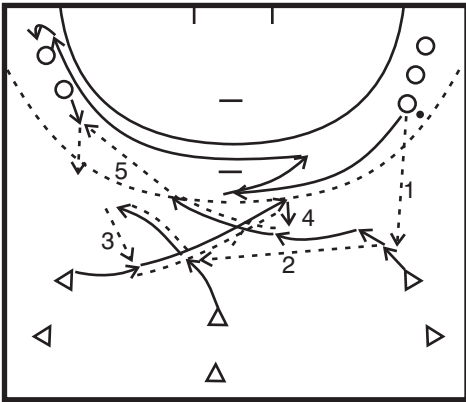
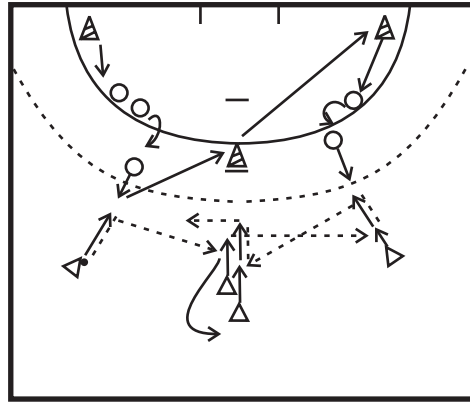
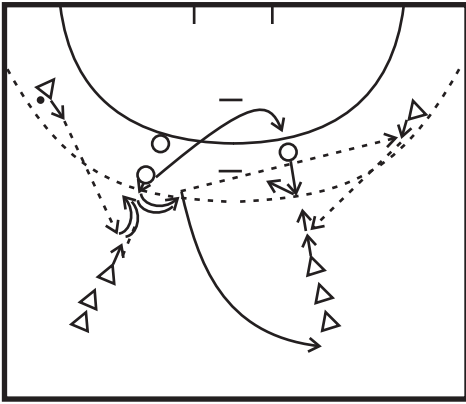
timus todėl, kad jie gali būti naudotini tiek vaikų (9–10, 11–12 metų), tiek paauglių (13–14, 15–16 metų) bei suaugusiųjų pratybų vyksme. Treneriai gali patys įvesti daugiau gynėjų, kamuolių, naudoti kitus kamuolio bei žaidėjų judėjimo kryptis bei būdus. Trenerio fantazija bei kūrybingumas turėtų būti labai įvairus, atitinkantis savų žaidėjų galimybes.

Gynybos pratimai be kamuolio metimų į vartus



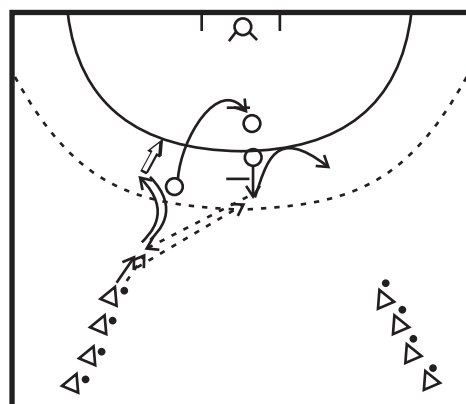
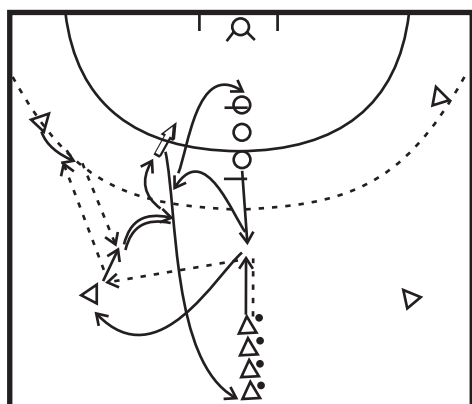
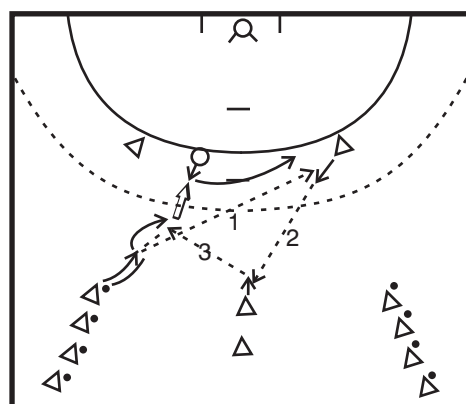
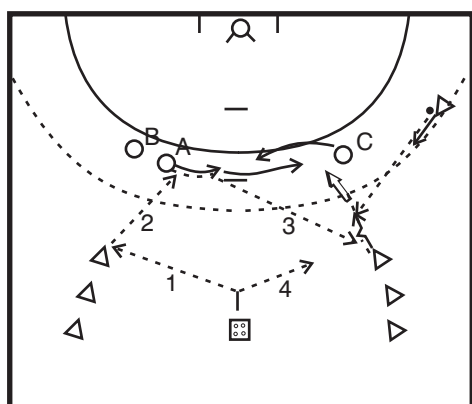
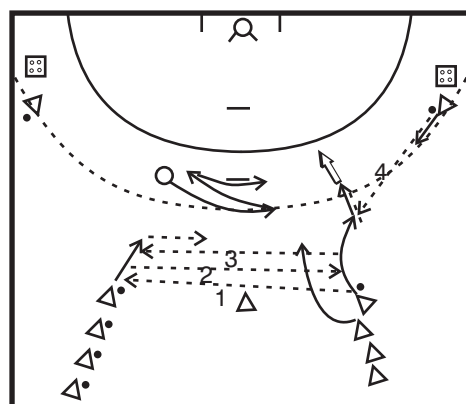
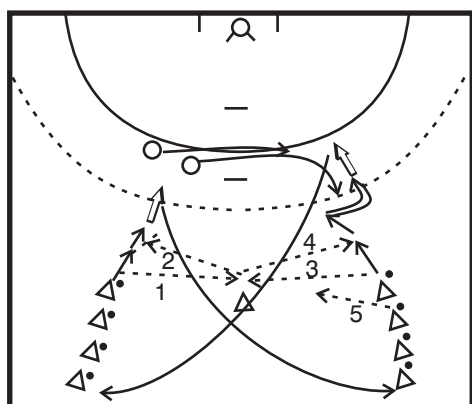
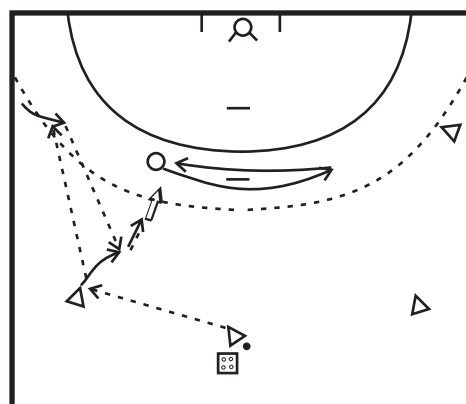
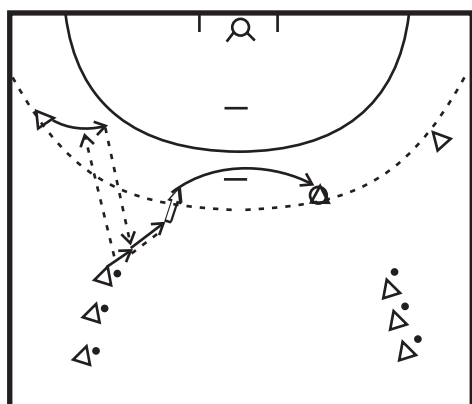
5 pav. Pratimų variantai rankininkų gynybos veiksmų mokymui bei tobulinimui

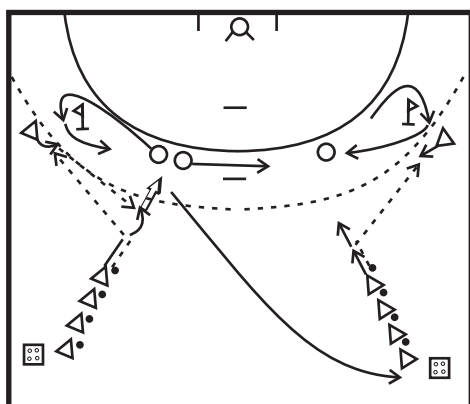
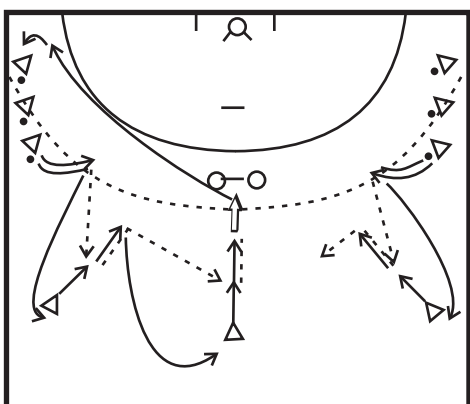
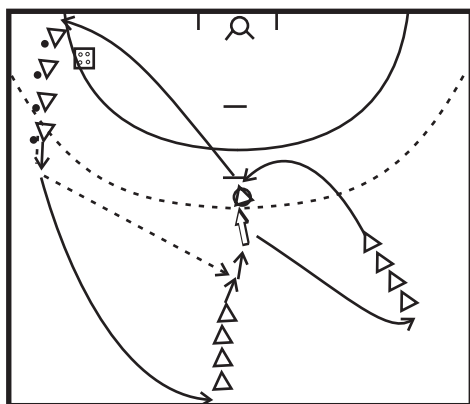
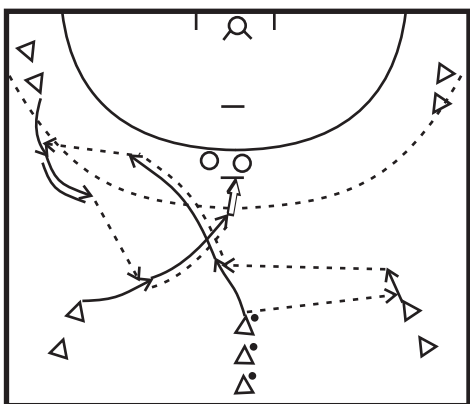
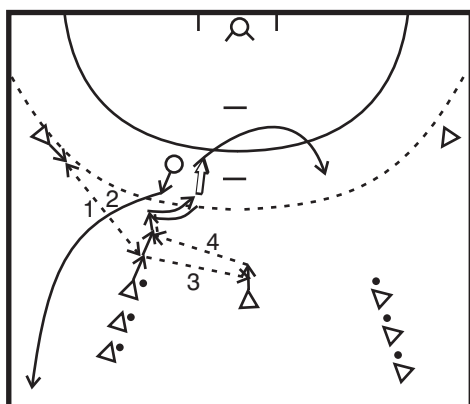
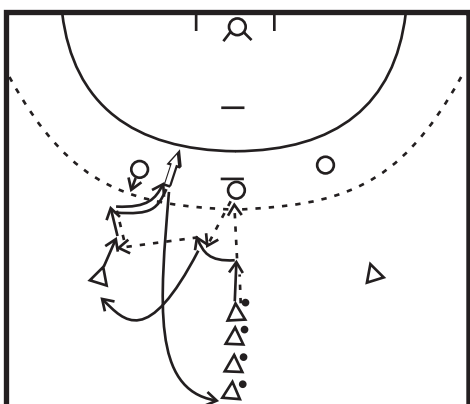
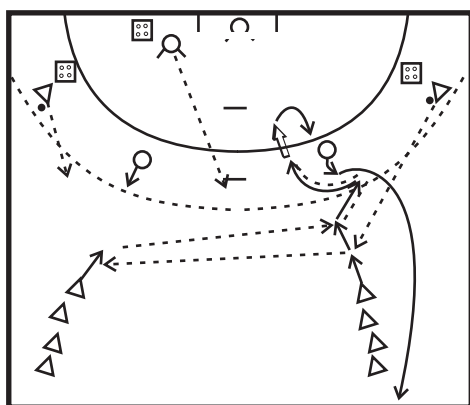
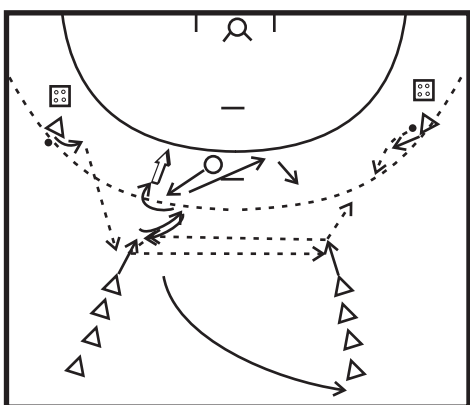




5 pav.

Gynybos pratimai su kamuolio metimais į vartus





Sutartiniai ženklai

	Puolėjas		Kamuolio judėjimas
	Puolėjas su kamuoliu		Kamuolio metimas į vartus
	Gynėjas		Kamuolio metimas su kamuoliu
	Puolėjas, toliau atliekantis gynėjo veiksmus		Klaidinamieji judesiai be kamuolio
	Vartininkas		Klaidinamieji judesiai su kamuoliu
	Treneris		Užtvara
	Žaidėjo judėjimas		Kamuolys / Kamuoliai
	Žaidėjo judėjimas su kamuoliu		Stovėlis, kimštinis kamuolys, kliūtis, žymė
	Kamuolio varymas		

Literatūra

- Brand, H. (2003). Kroatische 3:2:1 Abwehr – damit musste man rechnen. *Handball Training* Nr. 3+4. P. 25–27.
- Brand, H. (2005). Unforced errors im Aberhrspiel vermeiden. *Handball Training* Nr. 3. Münster: philippka Sportverlag. P. 12–13.
- Brand, H. (2005). Flexibles Abwehrspiel am Beispiel der deutschen 5:1 Abwehr. *Handball Training* Nr. 3. Münster: philippka Sportverlag. P. 4–11.
- Emrich, A. (2006). Agieren statt reagieren. *Handball Training* Nr. 1. Münster: philippka Sportverlag. P. 4–11.
- Jans, W. (1992). *Handball – offensiv verteidigen*. Berlin: Sportverlag GmbH. P. 74–96.
- Krowicki, L. (2002). *Meine 555 Tipps & Ideen für Trainer*. Buxtehude: Druckerei Pusch. P. 70–74, 77–87.
- Lebherz, J. (2005). Der Angreifer – angreifer. *Handball Training* Nr. 1. Münster: philippka Sportverlag. P. 12–17.
- Meidus, L. (2005). *Rankininkų sąveikos psichologija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas. P. 52–55, 108–109.
- Petersen, K. D. (2005). 3:2:1 Abwehr das zentrale Abwehrsystem in der DHB – Förderung. *Handball Training* Nr. 5+6. Münster: philippka Sportverlag. P. 4–12.
- Rau, A. (2006). Nur 1 gegen 1 Abwehr zu trainieren bedeutet nur die Hälfte zu trainieren. *Handball Training* Nr. 1. Münster: philippka Sportverlag. P. 26–31.
- Schubert, R. (2006). No risk, no fun. *Handball Training* Nr. 2. Münster: philippka Sportverlag. P. 32–37.
- Seco, R. (2002). Der Abwehrtrend. *Handball Training* Nr. 1. Münster: philippka Sportverlag. P. 23–26.
- Skarbalius, A. (2003). *Didelio meistriskumo rankininkų rengimo optimizavimas*. Habilitacinis darbas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas. P. 18, 25–38, 79, 83.
- Skarbalius, A. (2003). *Užsienio specialistai apie rankinį*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija. P. 5, 13, 17, 22, 34–38.
- Späte, D. (2006). Tempospiel in eine neue Dimension. *Handball Training* Nr. 2. Münster: philippka Sportverlag. P. 26–31.
- Stanley Ch. T. (2004). A comparison of coping strategies.
- Taraskevičius, A. (2004). Treniruokime rankininkus ir varžybose. *Treneris* Nr. 4. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras. P. 24, 28.
- Taraskevičius, A. (2005). Treniruokime rankininkus kompleksiskai. *Treneris*, 4, 16.

Olimpizmas, olimpinės žaidynės, olimpinis sąjūdis...



Vidas IVANAUSKAS
Nacionalinė M. K. Čiurlionio menų mokykla

Tęsinys. Pradžia 2006 m. Nr. 2

Olimpinių žaidynių įtaka humaniškumo sklaidai

Humaniškumo samprata sporto vyksme.

Olimpinių žaidynių ir humaniškumo sąsajos.

*Humaniškumo problematika rengiant atletus
per keturmetį olimpinį ciklą.*

Humaniškumas – tai žmoniškumas, žmogaus meilė, rūpinimasis žmogumi, žmogaus orumo gerbimas, o sporto humanizavimas suprantamas kaip:

1. Sportininko ir trenerio humanistinių ypatybių (gerumo, sąžiningumo, pagarbos, darbštumo), garbingų tarpusavio santykių sportinėje kovoje ir gyvenime pabrėžimas, ugdymas ir puoselėjimas.

2. Humanizmo pasaulėjautos ir principų gražinimas į sportą ir jų laikymasis. Svarbiausia yra žmogus, sportininkas, treneris, paskui – sportinis rezultatas.

UNESCO generalinis sekretorius K. Matsura pastebi, kad humanistinės sporto vertybės, jų vieta mūsų dienų kultūroje yra vienas svarbiausių diskusijos objektų kiekvienoje valstybėje. Ypač svarbu nustatyti ir įvertinti, kokį poveikį sportas turi sportininko dorovei, kultūriniais poreikiais formuoti, kokios specifinės kultūrinės vertybės, koks jų santykis su visuomenės vertybėmis. Garbinga sportininko kova yra artima menui – sportininko judesių ritmą ir koordinaciją galima prilyginti baletui, poezijai ar muzikai. Olimpines

žaidynes oficialiai įtvirtina didžiausią žmogaus pasiekimą olimpinio sąjūdžio istorijoje. Geriausi olimpiniai laimėjimai skatina jaunus žmones tobulėti. P. de Kuberteno principas „Visos žaidynės, visos tautos“ reikalauja tautų solidarumo ir kilnaus elgesio dvasios. Olimpizmas jungia į visumą visus principus, kurie daro įtaką žmonijos tobulėjimui.

Humanistinė olimpizmo sistema apima:

- kilnią garbingą kovą;
- sporto ir kultūros sąsają;
- išsimokslinimą, intelektualumą, inteligenciją;
- universalius etikos principus;
- žmogaus orumo gerbimą ir puoselėjimą;
- abipusį supratimą;
- priešinimąsi diskriminacijai, rasizmui;
- kovą su kūno žalojimu (pirmiausia su dopingo, narkotikų vartojimu);
- gamtos apsaugą;
- taiką;
- meilę, pagarbą žmonėms varžybose.

Vis dėlto I. Gerulskienė pažymi, kad labiau reikia akcentuoti olimpizmo humaniškumo problematiką, tarpusavio pagarbą, draugiškumą, spręsti mėgėjų ir profesionalų dalyvavimo olimpinėse žaidynėse problemą.

Humaniškumo samprata sporto vyksme yra susijusi su rytdienos pasaulio vizija, su žmogaus kitimu, pastebi K. Miškinis. Humanistinės psichologijos pradininkas K. Rogersas teigė, kad ateities žmogus turi būti humanistas, išsiugdęs bent dalį šių savybių:

1. Atvirumas. Ateities žmogus turi būti atviras ir vidiniam, ir išoriniam pasauliui. Jis turės būti at-

viras naujai patirčiai, naujoms idėjoms, naujiems matymams.

2. Vientisumo siekimas. Jis sieks gyvenimo vientisumo, kad patirtis susietų mintis ir jausmą.

3. Autentiškumo siekimas. Ateities žmonės bendravimą vertins kaip būdą kalbėti tiesą. Humanistinių idėjų dvasia išugdytas sportininkas atsisakys mūsų kultūrai būdingos veidmainystės, apgaulės, melo, dviveidiškumo.

4. Asmenybės kitimas. Žmogus turi nuolat keistis, tobulėti.

5. Dvasinių vertybių prioritetas prieš materialines. Humanistiškai išauklėti žmonės bus abejingesni materialinėms vertybėms. Nei pinigai, nei materialiniai dalykai neturės pirmumo prieš dvasinius. Jie galės gyventi prabangiai, bet tai nebus nei gyvenimo tikslas, nei būtinybė.

Yra ir daugiau kitų humanistams būdingų asmenybės savybių.

Humanistinių idėjų dvasia išauklėti sportininkai vadovaujasi savo protu. Jie stengiasi numatyti visas savo poelgių pasekmes. Svarbiausia, ko jie klausia, yra: „Ar šiuo savo poelgiu nepakenksiu kitam žmogui?“, „Ar šis mano poelgis bus naudingas kitam žmogui, Tėvynei?“.

Šiuolaikinė visuomenė – tai pliuralistinė visuomenė, kurioje nėra vienos ir visiems vienodos vertybių sistemos. Olimpizmas skleidžia ne tik sporto laimėjimus, olimpinių žaidynių dorovines vertybes, bet ir skatina tiek fizinį, tiek protinį, tiek dvasinį asmenybės tobulėjimą. Olimpizmo principai skelbia, jog daug svarbiau dalyvauti sportinėje kovoje ne dėl sportinio rezultato, o dėl visapusiško tobulėjimo. Jie skelbia fizinio, intelektualinio, dorovinio šaunumo, pasiaukojimo, draugystės, laisvės idėjas, kurios neretai pamiršamos jėgos ir pinigų valdomoje visuomenėje. Sportininko humaniškumas, dvasingumas – tai asmenybės jėga, daranti žmogų žmogumi, leidžianti jam siekti didžio tikslo, gyventi ir elgtis dorai. Humaniška, dvasinga būtybe staiga netampama, reikia didelių pastangų. P. Karoblis pažymi, kad svarbiausia yra tautos uždavinių suvokimas, grožis, meilė žmonėms, tiesai, pareigos ir atsakomybės jausmas.

Ką reiškia olimpinės žaidynės humaniškumo sklaidai? Kokią žinią kaskart pasaulio visuomenei siunčia olimpinių žaidynių organizatoriai per atidarymo ir uždarymo ceremonijas? Suprantama, stengiamasi atspindėti savo šalies kultūrą, savi-

tumą, unikalumą, tačiau bene ryškiausiai pademonstruoti, koks svarbus yra humaniškumas. Kad ir kokie tikslai būtų siekiami, kad ir kokie finansai būtų skiriami jiems įgyvendinti, žmogus turi išlikti žmogumi. Turime bandyti įveikti savo galimybių ribas, kitaip netobulėtume, tačiau nepaminti ir nesugriauti pamato, ant kurio statomas visas gyvenimas, kuriamos svajonės – žmoniškumo.

Kokia esmė slypi žodžiuose: citius, altius, fortius šiandienos kontekste

Kovą dėl pergalės šiandien dažnai suvokiame siaurąja prasme – tik dėl medalio, tik dėl pirmos vietos. Kova dėl pergalės reiktų suprasti gerokai plačiau, o svarbiausias aspektas – pirmiausia įveikti SAVE kovoje.

Analizuodamas žodžių citius, altius, fortius reikšmę, S. Stonkus išskiria šiuos svarbiausius akcentus:

citius (greičiau) – būk greitesnis, pranašesnis sporto varžybose;

altius (aukščiau) – būk aukštesnės moralės;

fortius (tvirčiau) – būk stipresnis, tvirtesnis kovoje su gyvenimo sunkumais, negerovėmis.

Bene svarbiausia suvokti žodžių „aukščiau“ ir „tvirčiau“ esmę ir svarbą tiek sporto aikštėse, tiek gyvenime.

K. Miškinis teigia, kad dvasinis – dorovinis sporto turinys atsikleidžia ir šiose poeto A. Miškinio „Olimpiados giesmės“ eilutėse:

Susiburkim į didelę šeimą.

Dėl Tėvynės laimingo rytojaus.

Nugalėti jaunystė išeina,

Patvari ir drąsiai užsimojus.

Mūs darbais Lietuva pasidžiaugs

Tad greičiau ir tvirčiau, ir gražiau!

„Citius, altius, fortius“, kurie įkvepia sportininkus, šiandien yra grįsti teisingumu, demokratija, lygiateisiškumu ir tolerancija, pabrėžia P. Karoblis. Šūkis iškelia ir sujungia kūno, valios, intelekto ir proto savybes, padeda propaguoti lygybės, garbingumo, teisingumo, pagarbos žmogui ir kitas žmogiškąsias vertybes. Olimpinis švietimas turi būti susietas su kultūros, kultūringumo (dorovingumo) vertybėmis visais žmogaus gyvenimo tarpsniais.

K. Ušinskis teigė: „Drąsumas – viena reikšmingiausių žmogiškosios sielos savybių, be kurios negalima nei kilni veikla, nei padorus minčių būdas, nei savarankiškas charakteris“. Drąsumas sporte reikalingas kovojant už tai, kas nauja, pažangu, priešinant rutinai, sustabarėjimui.

S. Laskienė klausia, ar įmanomas sportas be rizikos ir rekordų? Jeigu sporto esmė nusakoma kaip varžymasis, kaip devizo *greičiau, aukščiau, stipriau*, įgyvendinimas ar didysis sportas ugdys poreikį nuolat plėsti savo galimybes, vis labiau atskleisti savo jėgas, gebėjimus? Ar visi būdai, kuriuos naudoja sportininkas savo galimybes plėsti, yra toleruojami? Kur riba, skirianti tai, kas nekenkia, nuo to, kas suvokiama kaip rizika sveikatai, gyvybei? Kas atsakingas už tai, kad kai kurie sportininkai baigia savo karjerą invalido vežimėlyje ar ankstyva mirtimi tiesiog sporto arenoje? Pergalė bet kokia kaina ir su tuo susijęs etinis indiferentiškumas. Moralės sritis yra atpažįstama iš nuolatinių įsipareigojimų vykdymo. Mes skiriame tai, kas yra moralu, nuo to, kas yra nemoralu. Galime tai daryti skirtingai – intuityviai žinodami, kas yra moralės esmė, ar racionaliai atrinkdami moralės sprendimus pagal tam tikrus principus.

Olimpinis principas svarbiausia dalyvauti ar šiandien tebėra aktualus?

Kokią reikšmę žmogui, asmenybei, šaliai turi dalyvavimas olimpinėse žaidynėse?

Į ką reiktų orientuotis Lietuvos treneriams: ar ugdyti sportininkus ta dvasia, kad svarbiausia dalyvauti varžybose, ar vis dėlto siekti maksimalaus rezultato?

S. Stonkus pažymi, kad posakis svarbiausia dalyvauti tikslintinas: **svarbiausia garbingai dalyvauti**. Tam tikra atletų dalis olimpinėse žaidynėse nėra (ir ateityje, matyt dar negreit bus) pajėgūs kovoti dėl olimpinių medalių (pavyzdžiui, Lietuvos slidininkai). Bet jie garbingai atstovauja Lietuvai olimpinėse žaidynėse, garbingai, pagal savo išgales varžosi, siekdami sportinių rezultatų pagal savo parengtumą, galimybes. Tai visiškai normalu, gražu, teisinga. Tačiau ir tie, kurie pasirengę siekti didžiausių olimpinių aukštumų, privalo tai daryti **garbingai**.

K. Miškinio nuomone, sportininkų pergalės pasaulio sporto arenose valstybei yra itin svarbios. Jos kelia pasididžiavimą savo Tėvyne, mažos valstybės tampa žinomos pasaulyje ir parodo, kad jos nėra ekonominio ir kultūrinio gyvenimo autsaiderės. Po reikšmingų sportininkų pergalių dešimtys tūkstančių vaikų patraukia į sporto mokyklas. Turiningai praleidžiamas laikas ne tik pačiam sportuojant, bet ir stebint įvairaus rango varžybas.

Be to, sportininkų pergalės suteikia pasitikėjimo savo tauta, padeda atsikratyti nevisavertiškumo jausmo, stiprina demokratiškumą. Tad didelio meistriškumo sportininkų ugdymas, maksimalių rezultatų siekimas yra itin svarbu.

Svarbiausia dalyvauti ir garbingai kovoti, mano P. Karoblis. Lietuvos sportininkų garbinga kova, fizinis grožis ir dvasinis tobulumas visada žavėjo pasaulio žmones. Atkaklios sportinės kovos olimpinėse žaidynėse, kovų be kompromisų grožis, stiprių charakterių sankirta kelia didelius emocinius išgyvenimus, moko suvokti sporto grožio esmę, sportinės kovos teisingumą ir dorovingumą. Tai turi atsimiti kiekvienas sportininkas. Didelio meistriškumo sportininkas įkūnija žmogiškojo idealo supratimą, kuriame neatskiriama susijęs fizinis grožis ir moralinis taurumas. Žmogaus didybė ir grožis atsiskleidžia garbingai kovojant. Pasaulyje yra dvi vertybės, prieš kurias galima ir reikia nusilenkti – tai genialumas ir širdies gerumas (V. Hugo). Garbinga sportinė kova yra dvasios dosnumas, širdies šiluma, vidinis grožis, rodo sportininką elgiantis pagal gėrio normas. Tokia sportinė kova yra svarbus kultūringos visuomenės rodiklis.

Diskusijose olimpizmo ir olimpinių idėjų tematika J. V. Uzdila pažymi, kad gyvenimas be olimpinių žaidynių – tai nuobodybė, lyg viralas be sūrymo. Užtat kopimas į Olimpą – lyg kopimas į kalną, kurio aukštumoje pamatysi miražus primenančius reginius: kalbi čia su kalnų viršūnėmis, jauti dievų alsavimą ir paties persimainymą. Kaip ir apsilankymas Barcelonos olimpiniam stadione. Pirma dingtelėjusi mintis: šio stadiono vejoje toliausiai nuskriejo R. Ubarto sviestas diskas, kilo į stiebą Lietuvos trispalvė ir aidėjo „Tautiška giesmė“...

Olimpinių žaidynių metas – didžiausias pakilimas, lietuviškosios tapatybės ir patriotizmo raiška. Tai euforija prie žydrųjų ekranų ir dalijamasis išpūdziais visur: degalinėse, alaus baruose, sodų nameliuose, paplūdimiuose, autobusuose...

Olimpietis, laimėjęs auksą, didžiausios pagarbos verta asmenybė. Tautos savo herojams stato

paminklus. O mes, lietuviai? Mačiau Lietuvoje gražiai įrengtą kambarį, kur visų Lietuvos olimpiečių portretai. Tai S. Stonkaus rūpesčiu įrengtas kabinetas Lietuvos kūno kultūros akademijoje.

Didžiausia Lietuvos žmonių bėda, kad jie, daug žinodami apie ligas, maža ką žino apie sveikatą. Po darbo sutikti skvere žmogų – tokia retenybė, kaip gūdaus miško viduryje. Visi sėdi prie televizorių, ir pasivaikščiojimas lauke, mankšta pievelėje ar paupy, bėgimas ristele, dviračio pedalų mynimas – tokie išskirtiniai ir reti atvejai, kad apie juos geriau nepradėti kalbos. Šiuo požiūriu išdrįskime, kaip poemoje „Siena“ sakęs Just. Marcinkevičius, parodyti sau liežuvį: mes, lietuviai, tos olimpinės ugnies, kuri degtų mummyse, požiūriu esame gana atsilikę.

Belieka užsiimti prognoze. Kiek Lietuvoje vyrų ir moterų, kurie gali tapti būsimais olimpiniais žaidynių dalyviais? Tokie žmonės savaip inventorizuojami, taikant ne tik efektyvias treniruočių technologijas, bet ir visokius papildus, rengiami tapti medalininkais. Beje, taip vos ne visos valstybės daro. Laimi ne tik tos valstybės, kurių aukščiausia sportinė kultūra ir didžiausios finansinės investicijos, bet ir kurios pergudrauja kitas... Tas pergudravimas – atskiros šnekos vertas klausimas. Aišku viena, kad pergudravimas iškart dvejopas – pozityvus ir negatyvus, maža vilčių, kad mes, lietuviai, galėtume pergudrauti didžiųjų valstybių atstovus. Belieka ginti tik tai, kas nuo seno lietuvius garsino – darbštumą, valingumą, ryžtą. Juk esame ne iš kelmo spirta tauta. Dar yra stiprių, šoklių, vikrių ir sumanių vyrų bei moterų. Bėda kita – geriausi išvyksta gyventi kitur, o prasigyvenę nežada sugrįžti... Geriausius vieną po kito guldo degtinė ir narkotikai... Kiek liks tų, kurių visokie pavojai neįveiks? J. V. Uzdila tvirtai tiki, kad ir liks, ir laimės.

Čia norėčiau pacituoti ištraukas iš LTOK ir LR kūno kultūros ir sporto komiteto kreipimosi į Lietuvos piliečius ir sporto visuomenę (šie žodžiai nuskambėjo 1991 metais, tačiau jie aktualūs ir šiandien):

„Lietuva – valstybė!

Mes neįsivaizduojame Nepriklausomos Lietuvos be kūno kultūros ir sporto, be sportininkų ir komandų, pasiryžusių iškelti lietuvišką Trispalvę pasaulio sporto arenose ir Olimpinį žaidynių stadionuose.

Lietuva – valstybė!

Stiprinkime ją, puoselėkime ir stenkimės garsinti, nebijodami jokių sunkumų.

Lietuvą turime tik vieną!“

Olimpinės žaidynės vyksta kartą per ketverius metus – tai šventė visam pasauliui. Tuo tarpu olimpinė dvasia, olimpinės idėjos žmoguje gali gyvuoti visur ir visada. Tik reikia to panorėti ir siekti. Ir tai jau šventė kiekvienam individualiai. Tai ne tik šventė – tai ir pergalė. Mažytė pergalė didžioje gyvenimo kovoje. Iš tokių mažų pergalių ir kuriamos didžios pergalės. Siekiant didžio tikslo, kiekviena smulkmena svarbi. Kai prisidedame kiekvienas nors po truputį – neįveikiamų kliūčių nelieka.

Įveikime save gyvenimo kovoje.

Garbingai, kantriai, pasitikėdami savimi.

Ir su meile širdyje.

Apibendrinamas išdėstytas mintis, idėjas apie olimpizmą, olimpinės žaidynes, olimpinį sąjūdį, pacituosiu Ž. Rogo, kuris Turino XX žiemos olimpinį žaidynių uždarymo metu taikliai pastebėjo: visi sportininkai – čempionai. Olimpinė ugnis liepsnoja jūsų širdyse. Gražinkite, suteikite sportui tai, ką jis suteikia jums.

Literatūra

- Balšaitis, J. (2004). *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). Olimpinis 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.
- Sporto terminų žodynas*. (2002). Stonkus, S. (Red.) 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.
- 265 Lietuvos olimpiečiai*. (2004). Rimša, P. Vilnius.
- Лубышева, Л. И. (1999). Олимпийская культура и спорт в современном обществе. *Теория и практика физической культуры*, 12, 23 – 25.

Treneris – iki varžybų. Po starto viską daro pats sportininkas



Romas SAUSAITIS

Lengvosios atletikos treneris Romas SAUSAITIS stengiasi, kad, ko pats nepasiekė sportinėje karjeroje, padarytų jo auklėtiniai

Sporto pradžia – sulaukus pilnametystės

Kada prasidėjo jūsų pažintis su lengvąja atletika?

Augau Varėnos rajone. Nuo vaikystės mėgau žaisti krepšinį, ledo ritulį. Man buvo jau 18 metų, kai Druskininkuose pradėjo dirbti Sigitas Veržbickas ir surengė bėgimą nuo pirmosios iki antrosios Varėnos. Dalyvavau šiame bėgime. S. Veržbickas įkalbėjo treniruotis. Negalvojau, kad bėgiosiu savo malonumui, visa galva nėriau į lengvąją atletiką. Pirmaisiais metais palyginti nedaug treniravausi, o jau antraisiais dirbau taip, kaip ir per visą sportinę karjerą. Aktyviai sportavau 25 metus.

Iš pradžių norėjau patekti į rajono rinktinę, paskui – į „Nemuno“, dar po kiek laiko – į šalies rinktinę. Kai 1977 metais Podolske 5 km įveikiau per 13 min. 38 sek., pakvietė mane į Sovietų Sąjungos rinktinę. Su vienerių metų pertrauka joje išbuva 6 metus.

1974 metais įstojau į tuometinį Vilniaus pedagoginį institutą. Treniravausi trenerio Povilo Karoblio grupėje. Gal neišsižeis treneris, bet esu įsitikinęs, kad kai grupėje 30 žmonių, profesionaliai su jais dirbti neįmanoma. Kiekvienas sportininkas reikalauja dėmesio, nori kartu su treneriu analizuoti atliktą darbą, o to daryti buvo neįmanoma.

Dievo dovana, kai sportininkas diskutuoja su treneriu, akiai nesutinka su tavo mintimis, privalai įrodyti, kodėl jis turi daryti taip, o ne

kitaip. Dauguma sportininkų – tarsi robotai, tik vykdo komandas. Esu įsitikinęs, kad sportininkas iki kandidato į sporto meistrus lygio turi vykdyti trenerio paliepimus, paskui treneris sportininkui tampa draugu, patarėju. Niekas neilgis į sportininko organizmą, niekas taip gerai nepažins jo kaip pats atletas. Pavyzdžiui, prieš keletą dienų mano sportininkė Živilė Balčiūnaitė atėjo į treniruotę, bet mačiau, kad ji visai nenusiteikusi darbui. Galėjau reikalauti, kad ji atliktų planuotas užduotis, bet tai būtų buvęs nekokybiškas darbas. Pasirodo, tą dieną buvo saulės užtemimas. Atsisakėme treniruotės, užduotis atliko kitą dieną. Didžiajame sporte treneris auklėtiniui – tik patarėjas, visada reikia išsiklausti į sportininko organizmą.

Jūs turbūt nebuvote nuolankus sportininkas. Ar tuomet galėjote drąsiai reikšti savo nuomonę?

Liko nuoskauda, kad didelėje sportuojančiųjų grupėje mums labai stokojo individualaus dėmesio. Pats turėdavau planuoti treniruočių procesą, rašyti treniruočių planus. Kaip sportininkui man tai buvo didelis minusas, bet kaip treneriui – plusas. Jau tuomet turėjau mąstyti, kaip, ką, kada ir kaip daryti. O kaip sako liaudies išmintis, kuo toliau į mišką, tuo daugiau medžių.

SSRS rinktinėje į ištvermės sporto šakų sportininkų darbą treneriai irgi mažai kišosi, jie buvo tarsi prižiūrėtojai, dažniausiai treniruodavomės pagal individualų planą. Su SSRS rinktine praleisdavau labai daug laiko, vykdavo ištisinės sporto stovyklos. Jeigu per metus aukščiausio lygio sportininkas neturi 5–6 stovyklų, kurios trunka po 3 ir daugiau savaičių, jis ne profesionalas, o tik mėgėjas. Toks atletas nepasiekia aukščiausių rezultatų.

Didžiausios pergalės liko svajonėse

Kokie jūsų didžiausi sportiniai laimėjimai?

Didžiausios mano pergalės taip ir liko svajonėse. Du kartus esu buvęs SSRS čempionatų prizinininkas, žiemą ir vasarą dalyvavau mačiuose su JAV, buvau antras ir ketvirtas. SSRS jaunimo žaidynėse esu iškovojęs antrą vietą. O įsimintiniausios ir kurioziškiausios per visą sportinę karjerą varžybos – 100-asis Bostono maratonas. Tarp veteranų tuomet turėjau geriausią pasaulyje rezultatą. Lietuva jau buvo laisva. Amerikoje daug bendravau su iš-eiviais iš Lietuvos. Jie linkėjo man tik gero, o išėjo priešingai. Dešimt kartų pakartojo, o vienuoliktą įkalbėjo pabandyti gerti žolelių sulčių (spaudžia saulėgražų ir kviečių daigus). Gėriau 3–4 dienas. To buvo maža, kad įprasčiau prie stipraus koncentrato. 27-ame km užspaudė kepenis. Maniau, kad nebaigsiu distancijos. Finišavau trečias. Tai ir liūdniausia, ir įsimintiniausia mano varžybinė patirtis. Suprantu, kad pasielgiau kvailai. Belieka kaltinti tik save.

Pasaulio, Europos čempionatuose didelių pergalių nesu pasiekęs. Gal ir gerai. Tyrimai rodo, kad aukščiausio lygio sportininkai negali susikoncentruoti ir būti gerais treneriais. Jie išsemia save sportinėje karjeroje. Gal yra tiesos, ko nepasieki savo sportinėje karjeroje, nori tai padaryti treniruodamas sportininkus. Kartais man Ž. Balčiūnaitė sako, kad aš siekiu, jog mano sportininkai pasiektų aukščiausių rezultatų todėl, kad nesu realizavęs savęs kaip sportininkas.

Kokius nuotolius jums labiausiai patiko bėgti?

3 tūkst. žiemą. Trylika kartų esu nubėgęs per 8 min., vienuolika kartų nuo 8 iki 8.03 min. 1986 metais 5 km nubėgau per 14 min. Tokį rezultatą Lietuvoje pakartojo tik po 15 metų. Nors anksčiau tai buvo laikoma eiliniu pasiekimu.

Lietuvai atgavus nepriklausomybę, išstvermės sportas išgyveno sunkias dienas. Jeigu anksčiau į sportą ateidavo mažiau pasiturinčių tėvų vaikai, dažniausiai iš kaimo, tai dabar sportą renkasi turtingesni. Pradedantieji turi už savo pinigus nusipirkti sportinę aprangą, avalynę, pasirūpinti vitaminais. Sportininkas viskuo aprūpintas būna tik jau pasiekęs rezultatų. O kaip ateiti iki tų rezultatų? Baisiausias laikotarpis – kai baigę vidurinę mokyklą jaunuoliai palieka tėvus, išvažiuoja į didmiesčius,

pradedama studijuoti. Pasigirsta kalbų, kad ketinama po vidurinės mokyklos perspektyvius sportininkus 4 metus remti finansiškai. Tai būtų labai protinga. Mūsų alinančioje, neįdomioje sporto šakoje, kur tūkstančius kartų reikia kartoti tą patį, įkalbėti sportininką bėgti pliaupiant lietui ir kepinant saulei yra itin sunku.

Karjeros pabaigą vainikavo maratonas

Ne vienas žmogus svajoja bent sykį gyvenime įveikti maratoną. Jums tai pavyko ne vieną kartą.

Nelaikau savęs maratonininku. Pirmą kartą bėgti maratoną pabandžiau būdamas 36 metų. Nebaigiau, nes avalynė iki kraujo nutrynė kojas. Asmeninį rezultatą pasiekiau 40 metų. Tai buvo tarsi savęs išbandymas baigiant karjerą. Kartu su Česlovu Kundrotu, Pavelu Fedorenka ir Dainiumi Virbicku buvau įvykdęs Atlantos olimpinių žaidynių normatyvus. Mano rezultatas šioje grupėje buvo antras, bet viską diktavo tuometinis Lengvosios atletikos federacijos prezidentas Vitalijus Vilimas. Niekomet niekam nebuvau nuolankus. Jam tai labai nepatikdavo. V. Vilimo sprendimu prasčiausią rezultatą pasiekęs Pavelas į olimpinę rinktinę buvo įtrauktas pirmuoju numeriu. Kadangi į Atlantą turėjo važiuoti trys sportininkai, Dainius arba aš turėjome likti už borto. D. Virbickas buvo mano auklėtinis. Natūralu, kad aš jam užleidau vietą. Kaip sportininkui man taip ir neteko startuoti olimpinėse žaidynėse. Atrankos varžybose į Maskvos olimpines aš buvau ketvirtas.

Dirbti treneriu pradėjote dar aktyviai sportuodamas?

Pirmas rimčiausias mano sportininkas buvo Mantas Pilkis. Tai labai talentingas, kovingas, sugėbantįs koncentruotis vaikinai. Siekti rezultatų jam sutrukdė šeima: ir žmona, ir mama labai nenorėjo, kad jis sportuotų. Mantas savęs taip ir nerealizavo. Tuo metu man buvo 26 metai, bėgiodavome abu kartu.

Vėliau susirinkau mergaičių grupę. Su jomis bėgiodavau 4, 5, 6 km. Treniravau sportininkes, pats startuodavau varžybose. Bent jau Lietuvoje

varžybose laimėdavau be jokių problemų.

Pradėjau dirbti su Č. Kundrotu, D. Virbicku, Jurga Marcinkevičiūte. Jurga tapo pirmoji lengvaatletė, išvažiavusi iš Lietuvos mokytis ir sportuoti į JAV.

Grupę papildė Inga Juodeškienė. Tuomet jai buvo 26 metai, o kaip sportininkė buvo visiškai išsisunkusi. Kartu dirbome 8 metus, Inga pateko į Sidnėjaus olimpinės žaidynės. Nedaug pasaulyje sportininkių, kurios, augindamos tris vaikus, dar startuoja olimpinėse žaidynėse.

Paskui likimas suvedė su Ž. Balčiūnaite. Tarp Ingos ir Živilės prasidėjo trintis. Teko rinktis: ar tą sportininkę, kuri nurodinėja, diktuoja sąlygas, ar tą, kuri trokšta rezultatų. Tuo metu buvau bedarbis. Nors treniravau 3 olimpiečius, septynerius metus niekur oficialiai nebuvau priimamas į darbą, nors nemažai etatinių trenerių neturėjo nė vieno didelio meistriškumo sportininkų.

Jūs niekuomet nedirbote su jaunimu, o tik su suaugusiaisiais sportininkais. Ar neužsitraukiate kolegų pykčio, kurie anksčiau treniravo jūsų auklėtinius?

M. Pilkį iki manęs globojo geras draugas Sigitas Navickas. Jis ir įkalbėjo pabandyti mums dirbti kartu. Mantas gyveno Kaišiadoryse, studijavo Kaune, Lietuvos žemės ūkio universitete, vakarais atvažiuodavo į Vilnių treniruotis. Ir taip 3–4 kartus per savaitę. Č. Kundrotas jau buvo metęs sportą. Pradėjo treniruotis pas Reginą Sabaitę-Razienę. Kaip mėgėjas bėgiojo 800 m distancijas. Sugalvojo pabandyti maratoną. J. Marcinkevičiūtę rekomendavo Dana Svitojūtė. I. Juodeškienė pati pasiprašė į mano grupę, kai Palangoje vykusiame Baltijos mače 3 tūkstančius ji nubėgo per 10,04 min. Jai tai buvo tragedija. D. Virbicko brolis treniravosi pas mane. Kai Dainius įstojo į Vilniaus pedagoginį universitetą, atėjo kartu su broliu.

Vienintelė problema – Živilė. Ji pas mane atėjo todėl, kad norėjo važinėti į varžybas. Mano sportininkai rungtyniaudavo įvairiose Europos šalyse: Lenkijoje, Danijoje, Vokietijoje, Prancūzijoje ir kt. Živilės rezultatas per 3 metus negerėjo arba net krito. 1999 metais 10 km ji bėgo 33,47 min, po metų – net minute prasčiau. 5 km rezultatas taip pat negerėjo. Reikėjo kažką daryti, nes sportininkė buvo apimta nevilties, blėso jos entuziazmas.



Živilė Balčiūnaite – perspektyviausia šalies maratono bėgikė
Asmeninio archyvo nuotrauka

Jūs treniruoiate ir sportininkus su fizine negalia?

Dabar ne. Linui Balsiui aš iškėliau ultimatumą: arba jis treniruojasi 5 kartus per savaitę, arba aš su juo nedirbsiu. Treniravau Saulių Leonavičių, kuris Atlantos parolimpinėse žaidynėse 1500 m distancijoje iškovojo bronzos medalį.

Sportuos iki 50 metų

Ž. Balčiūnaite – daugiausia pasiekusi jūsų auklėtinė?

Taip, ji Europos čempionate iškovojo 4 vietą, olimpinėse žaidynėse buvo 14. Tarp startuojančiųjų Atėnų olimpinėse žaidynėse Živilės buvo 52 rezultatas. Niekas iš jos nieko nesitikėjo. Iškovota 14 vieta – nedidelis stebuklas. Aš jai buvau įdiegęs, kad ji pajėgi kovoti dėl vietos pirmajame šešioliktuke.

Atėnuose Živilę pamačiau tik antrą dieną po starto. Olimpiniam kaimelyje atsirado vietos tik dviem lengvosios atletikos treneriams, kiti gyvenome 60 km už Atėnų. Kai susitikome, Živilė nebuvo patenkinta rezultatu. Realiai ji galėjo patekti į aštuntuką.

Po šių metų Europos čempionato buvo eskluojama, kad Živilė turėjo sveikatos problemų. Yra du skirtingi dalykai: negalavimas ir sveikatos problema. Pasiruošimas čempionatui vyko idealiai.

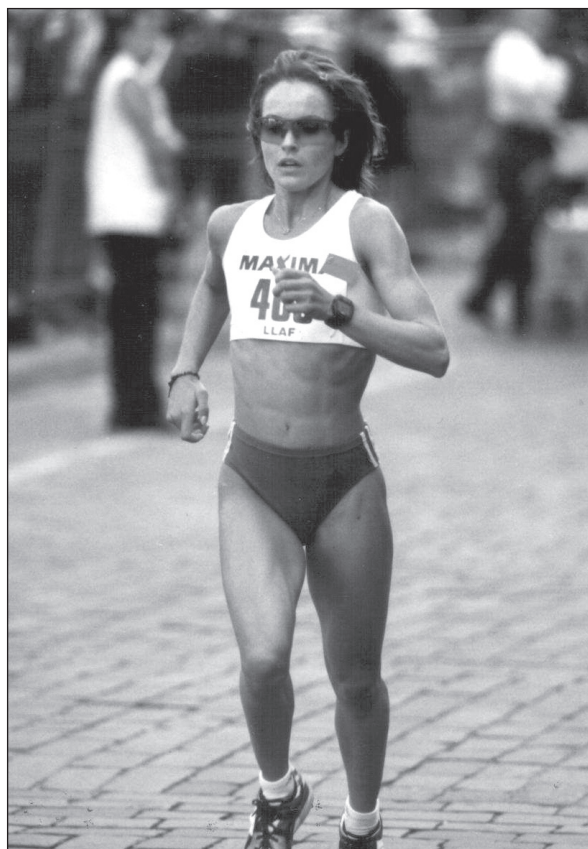
Mes važiavom tik laimėti. Bet kuri kita vieta mums prilygo pralaimėjimui. Dėl ketvirtos vietos kaltinu tik save. Net 6 maratonininkės turėjo vienodą rezultatą. Skyrėsi tik sekundės. Lyderės nebuvo. Maratono pradžia buvo labai lėta, visa grupė bėgo kartu. 24 km viename iš posūkių prieš Živilę krito Italijos bėgikė. Živilė šoko per ją, užkliuvo, pasitempė raumenį. Nemanau, kad kita sportininkė būtų toliau bėgusi. Ji nusirito į 9 vietą, po truputį vijosi. Likus 3 km pradėjo ilsti Rusijos maratonininkė. Aš to nemačiau. Likus 2 km nuo Živilės ją skyrė 35 sek., o finiše – tik 8 sek. Živilei reikėjo pasakyti, kad rusė išsikvėpė. Bronzos medalis buvo labai arti.

Po finišo Ž. Balčiūnaitė negalėjo paeiti. Aš ją nunešiau į atsarginę aikštelę. Ten finalo metimams ruošėsi Virgilijus Alekna. Živilė buvo labai nusiminusi, verkė, prisiekinėjo, kad daugiau nesportuos.

Ar sudėtingas Ž. Balčiūnaitės charakteris? Sunku ją treniruoti?

Ir lengva, ir sunku. Lengva, kad labai nori sportuoti, jai reikia medalių, negaili savęs. Kitiems postūmis – pinigai. Živilei tai nėra svarbiausia. Jai reikia medalių Pasaulio, Europos čempionatuose, olimpinėse žaidynėse. Sunku, nes kiekviena žvaigždutė yra savita. Živilę sunku ištempti į treniruotę. Ji ruošiasi valandą, dvi. Kartą Vingio parke, kol ji pasiruošė treniruotei, aš laukiau daugiau kaip dvi valandas. Charakteris irgi ne iš lengvųjų, bet, kalbant su ja, žodžių nereikia rinkti. Kartais pasiginčijam, bet sutariam. Sunku treniruotėse, nes ji labai ilgai neišsijudina. O kai pradeda dirbti, nesustoja. Prieš varžybas tenka pristabdyti, pasaugoti. Tada ji visada pasako: „Ant jūsų sąžinės“. Pralaimėjusi niekada neieško kaltų. Sako, kad pati kalčiausia. Aš manau, kad treneris gali parengti sportininką iki pasaulinio lygio, bet jeigu per varžybas jis savęs pagailės, rezultato nebus. Treneris – iki varžybų, varžybose viską daro pats sportininkas.

Živilė labai stipri psichologiškai. Po Atėnų olimpinių žaidynių ji pasakė, kad šis startas jai buvo lengviausias per visą sportinę karjerą. Tai labai iškalbingas faktas. Iki starto ji niekur neina, su niekuo nebendrauja, užsidaro kambaryje. Užteiti galiu tik aš sutartu laiku. Valgyti einam į arčiausiai esantį restoraną, valgo tai, ko tuo metu nori. Susimokam iš savo kišenės. Ir vėl ji užsidaro. Kitas taip kaupdamasis sportininkas „degtų“. Živilė iki finišo



Živilė Balčiūnaitė maratonininkės karjerą tikisi tęsti iki 50 metų

Asmeninio archyvo nuotrauka

nieko nenori matyti ir girdėti. Likus tik valandai iki starto ji sužino taktiką. Varžovės jos nedomina, starto protokolų neima į rankas, sako, kad tai mano reikalas. Jai svarbu tik rezultatas.

Živilė yra sakiusi, kad sportuos iki 50 metų. Jos idealas – nuo Baikalo kilusi, Ukrainos rinktinei atstovavusi Tatjana Pozniakova. Ji būdama 49 metų laimėjo Los Andželo maratoną. Kai treniruojamės ar rungtyniaujame Amerikoje, Tania būna mūsų geriausia draugė.

Živilei – 27 metai. Tikrasis maratonas prasideda nuo 27 metų, branda tęsiasi iki 35 metų. Vadinasi, Ž. Balčiūnaitė tik pradėjo maratonininkės karjerą.

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, iškeliamas ir apibūdinama problema, jos sprendimo variantai.
- Pagrindinėje dalyje dėstomas 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 nespalvoti. 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 nenumeruojamas. Pirmia vardinami šaltiniai lotynų rašmenimis, paskui – rusiškais. Pvz.:

Stonkus, S. (2003). *Krepšinis: Istorija. Teorija. Didaktika*. Kaunas: LKKKA. 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, 518 kab.
Tel./faks. 8 5 213 34 96, interneto svetainė – www.sportinfo.lt/treneris.
Straipsnius siųskite adresu: Žurnalui „Treneris“

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 Editor in Chief

Linus Tubelis
Lithuanian Olympic
Sports Centre

Executive Secretary
Zina Turčinskienė

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

No. III

2006

ISSN 1392-2157
Issued since year 1996

TRENERIS

CONTENTS

I. SPORTS PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICS

- Kęstas MIŠKINIS. About the fear for the coach* 2
Lina VAISETAITĖ. The drubbing of trouble in endurance sport practice 7
Aistė ŽEMAITYTĖ. The day after the career in sport 9
Puzzles of sport psychology 10

II. MODERN TECHNOLOGY OF ATHLETES' TRAINING PROCESS

- Antanas SKARBALIUS. The phenomenon of time zone* 12

III. THE PECULIARITIES OF TRAINING PROCESS

- Remigijus NAUŽEMYS, Rimantas CIJŪNĖLIS. Special exercises
for the strength and the strength endurance in dum-bell lifter trainings.* 16
Antanas TARASKEVIČIUS. Offencing defence in Handball 22

IV. OLYMPIISM AND ITS ROLE IN DEVELOPMENT OF SPORT

- Vidas IVANAUSKAS. Olympism, Olympic Games, Olympic Movement...* 35

V. COACH TO COACH ABOUT...

- Coach's activity before the competition.*
After the start everything depends on the sportsmen.
(Zina TURČINSKIENĖ interview with Romas Sausaitis) 39

VI. INFORMATION FOR THE AUTHORS

43

Published by



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



LITHUANIAN OLYMPIC SPORTS CENTRE

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. 179

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