

Redaktorių taryba

Vyr. redaktorius
Evaldas Skyrius
Kūno kultūros ir
sporto departamentas

Vyr. redaktoriaus
pavadootojai
Zigmantas Motiekaitis
Lietuvos sporto
informacijos centras

Linas Tubelis
Lietuvos olimpinis
sporto centras

Atsakingoji sekretorė
Virginija Vilčinskaitė
Lietuvos sporto
informacijos centras

Redaktoriai:
Dalius Barkauskas
Lietuvos tautinio
olimpinio komiteto
Medicinos tarnyba

Edmundas Švedas
Vilniaus sporto
medicinos centras

Algimantas Kukšta
Kūno kultūros
ir sporto
departamentas

Kęstas Miškinis
Lietuvos sporto
mokslo taryba

Antanas Skarbalius
Lietuvos kūno
kultūros akademija

Juozas Skernevičius
Vilniaus pedagoginis
universitetas

Jonas Algimantas Juozaitis
Lietuvos plaukimo
rinktinės vyriausiasis treneris

Aleksas Stanislovaitytis
Lietuvos kūno
kultūros akademija

Ieva Girčytė
Lietuvos olimpinis
sporto centras

Einius Petkus
Lietuvos olimpinis
sporto centras

Alfonsas Mikšys
Vilniaus olimpinis
sporto centras

Ramunė Žilinskienė
Lietuvos sporto
informacijos centras

Kalbos redaktorė
Zita Šakalinienė

Dizainerė
Lina Juršytė

REDAKCIJOS ADRESAS
Žemaitės g. 6 (513 kab.),
LT-03117 Vilnius
Tel./faks. 8 5 233 74 31
El. paštas:
treneris@sportinfo.lt
www.sportinfo.lt

TRENERIS

Nr. 1

2008

ISSN 1392-2157

Leidžiamas nuo 1996 metų

TURINYS

LIETUVOS RESPUBLIKOS TRENERIŲ-SPORTO MOKYTOJŲ 2007 METŲ KONKURSO REZULTATAI

3

I. SPORTO PSICHOLOGIJA IR PEDAGOGIKA

Kęstas Miškinis. TRENERIUI APIE ETIKETĄ

4

Ieva Girčytė. STRESO VALDYMO TECHNIKOS. PROGRESYVIOJI RELAKSACIJA

8

II. ŠIUOLAIKINĖS SPORTININKŲ RENGIMO TECHNOLOGIJOS

Marius Baranauskas. RIEBALAI SPORTININKŲ MITYBOJE

12

III. TRENIRUOTĖS VYKSMO YPATUMAI

Antanas Taraskevičius. TRENERIŲ DALYKINĖS KOMPETENCIJOS

SVARBA IR RANKININKŲ RENGIMO PROGRAMINIAI YPATUMAI

18

IV. TRENERIUI APIE KARJERĄ

Vidas Ivanauskas. ASMENINĖS KARJEROS IŠŠŪKIAI IR GALIMYBĖS.

I DALIS

33

V. TRENERIS TRENERIUI APIE...

EGIDIJUS GUSTAS, baidarių ir kanojų irklavimo treneris

40

VASILIJUS SUCHORUKOVAS, baidarių ir kanojų irklavimo treneris

41

VI. PUBLIKUOTŲ DARBŲ SPORTO TEMA 2008 METŲ KONKURSAS

42

VII. REKOMENDACIJOS STRAIPSNIŲ AUTORiams

42

Leidžia


LIETUVOS SPORTO
INFORMACIJOS CENTRAS
Žemaitės g. 6, LT-03117 Vilnius
Tel. 8 5 233 46 10
Faks. 8 5 213 34 96
El. paštas: centras@sportinfo.lt
Užsakymas 45

Spausdino UAB PETRO OFSETAS
Žalgirio g. 90, LT-09303 Vilnius
Perspausdinti tekstus ir iliustracijas galima
tik gavus raštišką redakcijos sutikimą


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

© LIETUVOS SPORTO INFORMACIJOS CENTRAS
© LIETUVOS OLIMPINIS SPORTO CENTRAS

JEIGU TRENERIS

ŽINO ..., MOKA ..., SUGĘBA ...

– JIS PERGALĖS DIEVAS!

Kiekvieną dieną, kurią Jūs nepapildėte savo išsilavinimo..., laikykite veltui ir nesugrąžinamai Jums dingusia.

K. Stanislavskis

Su kiekviena diena mes augame, tobulėjame, įgyjame patirties. Nesnaudžia ir sporto pasaulis – vis išgirstam apie pasiektus naujus rekordus, naujas technologijas ir ateities galimybes. Juk esame tam, kad gyvenimas eitų į priekį aukštai iškėlęs galvą.

Šiandien Jūsų rankose pirmasis šių metų žurnalo „TRENERIS“ numeris. Jis skirtas tam, kad Jūs, gerbiamieji treneriai, ir ne tik treneriai, kasdien tobulėtumėte, o Jūsų veiklos rezultatai vis kiltų aukštyn. Mes stengiamės surasti visus atsakymus į praktinėje trenerio veikloje iškylančius klausimus. Norėtumėme, kad šis žurnalas taptų Jūsų kasdieniniu pagalbininku, todėl ieškosime būdų, kad kiekvienas naujas žurnalo numeris pasiektų Jūsų rankas.

Kaip ir ankstesniuose numeriuose Jūs rasite straipsnių pedagogikos, psichologijos ir medicinos temomis, daugės informacijos apie šiuolaikines sportininkų rengimo technologijas ir kt.

Žurnale numatomos ir naujos rubrikos, didesnė autorių įvairovė, o svarbiausia – turinio teminis kryptingumas. 2008-ieji yra olimpiniai metai, todėl ir žurnale bus daugiau olimpinės informacijos, kuri turėtų būti svarbi kiekvienam šalies treneriui.

2007 m. Nr. 3 viršelyje spausdinome fotoreportažą apie žymaus imtynių trenerio G. Kozovskio veiklą, tačiau žurnale straipsnio apie jį nebuvo. Nuo šiol šalies trenerių nuotraukos puoš ne tik viršelius, bet ir žurnalo puslapiuose galėsite skaityti interviu su jais. Bet ir kiti treneriai, neužsisklęskite savyje! Pasidalykite savo sukauptą patirtimi, savo didžiais laimėjimais ir juose slypinčiomis sėkmės paslaptimis. Visa tai tik Lietuvos sporto gerovei.

Pagarbiai

Redaktorių taryba

Viršelio pirmojo puslapio viršutinėje nuotraukoje kalbasi Vasilijus Suchorukovas ir Egidijus Gustas (V. Malinausko nuotrauka), o kitoje – Lietuvos Respublikos trenerių-sporto mokytojų 2007 metų konkurso laureatai ir kiti nusipelnę kūno kultūros ir sporto darbuotojai, apdovanoti Vasario 16-osios proga (V. Vilčinskaitės nuotrauka)

Lietuvos Respublikos trenerių-sporto mokytojų 2007 metų konkurso rezultatai

2008 m. kovo 4 d. Kūno kultūros ir sporto departamente jau penktą kartą pagerbti geriausi 2007 m. treneriai-sporto mokytojai. Geriausiųjų šešioliktuką Kūno kultūros ir sporto departamentas tradiciškai renka Vasario 16-osios – Lietuvos valstybės atkūrimo dienos proga.

Į geriausiojo vardą pretendavo apie 200 Lietuvos trenerių-sporto mokytojų. Jų kandidatūras Kūno kultūros ir sporto departamentui pateikė Lietuvos sporto mokymo įstaigos ir savivaldybių sporto skyriai. Geriausi treneriai-sporto mokytojai nustatyti įvertinus jų auklėtinių pasiektus rezultatus 2007 m. Lietuvos, pasaulio ir Europos čempionatuose, kitose tarptautinėse varžybose.

Geriausi 2007 m. treneriai-sporto mokytojai buvo nustatomi trijose grupėse. Šešiolikai geriausiųjų įteikti specialūs Kūno kultūros ir sporto departamento apdovanojimai su pergalės deive Nike.

Laureatai

1 GRUPĖ – treneriai-sporto mokytojai, rengiantys olimpinės rinktinės narius ir kandidatus olimpinei rinktinėi (tik olimpinėse rungtyse).

1. Egidijus GUSTAS, 8193 taškai, baidarių ir kanojų irklavimas, Kauno irklavimo mokykla.
2. Ruslanas VARTANOVAS, 3520 taškų, graikų-romėnų imtynės, Lietuvos olimpinis sporto centras (LOSC).
3. Jūrijus MOSKVIČIOVAS, 3495 taškai, šiuolaikinė penkiakovė, LOSC.
4. Ramojus Anicetas KALYTIS, 2670 taškų, plaukimas, LOSC.
5. Bronislovas VYŠNIAUSKAS, 2261 taškas, sunkioji atletika, LOSC, Klaipėdos SC.

2 GRUPĖ – treneriai-sporto mokytojai, rengiantys olimpinės pamainos sportininkus.

1. Vasilijus SUCHORUKOVAS, 2670 taškų, baidarių ir kanojų irklavimas, Visagino KKSC.
2. Sigita MACKONIENĖ, 2302 taškai, meninė gimnastika, Vilniaus gimnastikos mokykla.
3. Vladislovas BOGOMOLOVAS, 2237 taškai, sportinė gimnastika, Kauno centro sporto mokykla.
4. Vladimiras SUCHORUKOVAS, 2170 taškų, baidarių ir kanojų irklavimas, Visagino KKSC.
5. Stasys BAZYS, 2096 taškai, dziudo, Vilniaus dvikovės sporto šakų mokykla.

3 GRUPĖ – treneriai-sporto mokytojai, rengiantys neolimpinių sporto šakų visų amžiaus grupių sportininkus.

- 1–2. Skaistutė Ona IDZELEVIČIENĖ / Romaldas IDZELEVIČIUS, 8928 taškai, sportiniai šokiai, Klaipėdos sportinių šokių klubas „Žuvėdra“.
- 3–4. Jūratė NORVAIŠIENĖ / Česlovas NORVAIŠA, 3191 taškas, sportiniai šokiai, Kauno sportinių šokių klubas „Sūkurys“.
5. Edvardas BUŽINSKIJUS, 2366,8 taško, šaškės, Vilniaus šachmatų ir šaškių sporto mokykla.
6. Aušra SIDARAVIČIENĖ, 1955,1 taškai, orientavimosi sportas, Kauno sporto mokykla „Gaja“.

Treneriui apie etiketą



Prof. habil. dr. Kęstas MIŠKINIS
Lietuvos sporto mokslo tarybos pirmininkas

Elgesys – tai veidrodis, kuriame visi rodome savo veidą
J. V. Gėtė

Etika, filosofijos šaka, kelia klausimus ir nusako principus, kaip žmogus turėtų gyventi, elgtis ir veikti. Etika – ne tik moralės, doros mokslas, bet ir gyvenimo menas. Etika – tai žmogaus priimtų elgesio normų sritis, reikalaujanti atitinkamų įgūdžių.

Taigi etika yra ne tik diskriptyvi (aprašomoji), bet ir normatyvinė, t. y. analizuojanti žmonių elgesį, teigianti tam tikrų normų būtinumą, aiškinanti vienokio ar kitokio elgesio tikslingumą. Etika – tai nepaliaujamų žmogaus ieškojimų istorija, siekimas suvokti, kas yra žmogus ir žmoniškumas, gėris ir blogis, pareiga ir sąžinė, tiesa ir melas, garbė ir išdavystė, meilė ir neapykanta, grožis ir bjaurastis. Etika stengiasi atsakyti į šiuos ir panašius klausimus:

- Ar teisingas mano poelgis?
- Ar tai gali būti pateisinama?
- Ar privalau tai daryti?
- Kaip gyventi ir elgtis, kad gyvenimas būtų prasmingas?
- Ar mano elgesys nesukelia nepasitenkinimo kitiems?

Etika labai svarbiu veiksmu laiko individo dorovinę sąmonę, suvokimą, kodėl reikia elgtis taip, o ne kitaip vienokiomis ar kitokiomis situacijomis, kaip turėtų elgtis treneris savo paties, aplinkos, kitų žmonių atžvilgiu. Tai vidinė etikos pusė.

Tačiau yra ir kita trenerio elgesio pusė – išorinė, apimanti bendravimo su žmonėmis išorinį pasireiškimą, tai elgesys su auklėtiniais, kreipimosi ir sveikinimosi formos, elgesys viešose vietose, maneros, drabužiai. Tai taip pat gebėjimas nerodyti blogos nuotaikos, nekantrumo, nepasitenkinimo, nuobodulio, antipatijos, būti punktualiam, elgtis kukliai ir pan. Taigi trenerio darbe svarbu ir **etiketas – visuma elgesio taisyklių, kurios apima bendravimo su kitais žmonėmis išorinį pasi-**

reiškimą. Treneris privalo visada prisiminti, kad į jį nukreiptos daugelio žmonių akys, kurios stebi, vertina, smerkia, pritaria ir pan. Trenerio išorinį elgesį diktuoja ne tik išmokti etiketo reikalavimai, bet ir jo patirtis, orientacija, vidinė kultūra. Žinomas anglų rašytojas ir visuomenės veikėjas Filipas Česterfyldas sakė, kad *asmuo, neišmokęs elgesio kultūros, yra apgailėtinas žmogus, darantis atstumianti įspūdi.*

Spaudoje buvo aprašyta, kaip vienas žinomas futbolo treneris skambant šalies himnui žiaumojo kramtomąją gumą. Klaipėdos futbolo treneris V. L. susistumdė su klubo „Rhyl“ atstovais. Atstumančiai atrodo apsmukusiais treningais apsirengę treneriai, audringai gestikuliuojantys ir neadekvačiai vertinantys teisėjo sprendimus, lakstantys prie aikštės ir rodantys pirštu į smilkinį (suprask, neprotingi sprendimai). Krepšinio varžybose už netinkamą elgesį treneriai vis dar „apdovanojami“ techninėmis pražangomis. Etiketo nepaisymo faktų yra pernelyg daug. Šiurkštus, nemandagus elgesys su sportininkais pakankamai dažnas. Treniruotėse dar girdėti „kvailių“, „bukagalvių“, „asilų“, „debilų“ ir pan. Jeigu treneris per pratybas ar rungtynes šūkauja, ižeidinėja savo auklėtinius, juos gąsdina – gerų rezultatų tikėtis neverta. Visiška pedagoginė katastrofa ištinka trenerį tada, kai jis pakelia ranką prieš savo auklėtinį. Tokiais atvejais baigiasi bet kokia pedagogika.

Sąvoka *etiketas* yra artima sąvokai *etika*. Etiketas susijęs su papročiu laikymusi, tam tikru stereotipiškumu, tam tikrais įpročiais, pastoviomis formulėmis. Norint laikytis etiketo, nepakanka noro ir geros valios, bet reikia ir daug žinių, mokėjimo ir įgūdžių, nes etiketas reikalauja, kad būtų elgiamasi griežtai pagal taisykles.

Maždaug XII a., kai sutvirtėjo bajorija ir monarchija, atsirado taisyklės, reglamentuojančios žmonių išorinį elgesį. Pirmoji elgesio normas ėmė diktuoti Prancūzija, iš kurios jas perėmė italai, o

vėliau ir visa Europa. Karalių ir kunigaikščių rūmai tapo politinis-kultūrinis centras, kuriame formavosi mandagumo ir gero tono reikalavimai. Tačiau reikia įsidėmėti, kad etiketas – tai ne praeities atgyvena, bet kultūros raidos rezultatas.

Terminas *etiketas* (pranc. *étiquette* – kortelė) atsirado Prancūzijoje. Prancūzijos karalius Liudvikas XIV rengdavo prabangius pokylius Versalio rūmuose. Pakviestiems svečiams būdavo dalijamos specialios kortelės su pamokymais, kaip elgtis pobūvio metu. Taip atsirado *etiketas* – *sąvadas taisyklių, reguliuojančių išorines elgesio formas*. Elgesio taisyklių bei simbolių visuma supaprastina žmonių santykius, palengvina bendravimą. Pritaikytas tipiškoms situacijomis, jis nusako, kaip jose konkrečiai materializuoti paprasčiausias dorovės normas.

Savo tiesioginę paskirtį – kurti kuo palankiausias bendravimo sąlygas – etiketas atlieka nurodydamas žmogui, kaip gražiai elgtis. Etiketo taisyklės aiškina, kaip pasiekti, kad visuotinai priimtoms dorovės normos būtų kuo įtaigesnės, kad bendraujančiuosius veiktų ne tiek savo **įsakumu**, kiek **patrauklumu**. Etiketo specifika yra ta, kad kiekvienai bendravimo situacijai surandama labiausiai atitinkanti forma, o patį bendravimą daro malonų, gražų, natūralų, lengvą, paprastą.

Subtili elgesio kultūra, apimanti trenerio dvasinį vientisumą, jausmų ir intelekto darną, psichologinį ir estetinį nuovokumą, poelgių išraiškos tikslingumą ir grožį, laiduoja sėkmingus tarpusavio santykius, produktyvų darbą. *Nekultūringumas, šiurkštumas, nemandagumas, neišsiauklėjimas, elementarių elgesio taisyklių nesilaikymas trenerį menkina kitų akyse, mažina jo poveikį kitiems*. J. A. Komenskis savo kūrinį „Elgesio taisyklės, surinktos jaunuomenės naudai 1653 metais“ pradeda šiuo Senekos aforizmu: „*Pirma mokykis elgesio, paskui išminties, kurios be šio neišmoksi.*“ Anglų filosofas F. Bekonas rašė: „*Geros manieros – tai smulkios pajamos, kurių galima prisikrauti pinigine patikimiau negu stambiu, bet retų pajamų. Jeigu žmogus laikosi gerų manierų, tai labai sustiprina jo autoritetą.*“ Kai laikomasi profesinio etiketo, tai apie trenerį sakoma „*Jis turi kažką ypatingą*“, „*Jis kultūringas žmogus*“. Manieros daro didelį įspūdį. Todėl visada gerų manierų žmogų laikome geresniu ir simpatiškesniu už nemandagų žmogų.

Pačios seniausios elgesio taisyklės aptiktos senovės Šumere. Šumerų tautos, gyvenusios Mesopotamijos teritorijoje, kultūra suklestėjo XXIV–XXII a. pr. Kr. Šumerai tikėjo, kad visos elgesio taisyklės jiems duotos dievų, todėl būtina

jų laikytis. Šumerų elgesio taisyklėse randame daug naudingų ir įdomių patarimų: „*Kalbėdamas neatverk plačiai lūpų*“, „*Išklausyk pirma vyresnio, o paskui kalbėk*“, „*Nekalbėk susijaudinęs*“ ir t. t. Actekai, gyvenę Meksikoje, taip pat turėjo elgesio taisyklių sąvadą: „*Kalbėk ramiai*“, „*Nekalbėk skubėdamas*“, „*Nekelk balso*“, „*Nesityčiok iš seno*“ ir pan. Panašios taisyklės buvo žinomos ir senovės Kinijos kultūroje. Kinų filosofas Konfucijus rašė: „*Kas nežino gero elgesio taisyklių, tas gyvenime neturi tvirto pagrindo.*“

Etiketo taisyklių laikymasis glaudžiai susijęs su žmogaus išsiauklėjimu. „*Žmogaus mandagumas yra tas pats etiketas, nusakomas formos aspektu*“, – sako K. Stoškus.

Nepaisant įvairių pasaulio tautų etiketo skirtumų ir savitumų, visus juos sieja trys pagrindiniai bruožai: *pagarbumas, santūrumas ir estetiškasumas*.

Yra trenerių, kurie nesilaiko elementarių etiketo reikalavimų, pavyzdžiui, įvairiomis priemonėmis reikalauja pagarbos savo asmeniui. „*Kaip stovi prieš mane?*“, „*Kaip kalbi su treneriu?*“, „*Nesiginčyk, ne ką išmanai!*“ – tokios replikos dažnai girdimos treniruotėse. Tokie išsireiškimai komplikuoja trenerio ir auklėtinių santykius.

Traineris privalo ne tik pats laikytis etiketo taisyklių, bet ir mokyti savo auklėtinius gražaus elgesio. Etiketo taisyklės sportininkams turi virsti įpročiu. Ne be reikalo A. Gramšis pažymi, kad „*pedagoginėje terpėje kiekvienas mokytojas yra kartu ir mokinys, o kiekvienas mokinys – kartu ir mokytojas*“.

Etiketo išmokstama tolydžio ugdant savo vidinę kultūrą ir tobulėjant pasitelkus savauklą. Etiketo negalima gerai išmokti, nesistengiant savęs auklėti ir keisti.

Štai keletas būtiniausių trenerio elgesio taisyklių.

Varžybose

- *Visada reikia pagarbiai elgtis su varžovų komanda.*
- *Laimėjus varžybas elgtis santūriai, nesididžiuoti, nereikšti pernelyg didelių emocijų.*
- *Pralaimėjus nerodyti priešiško teisėjams, nešūkalioti, nerodyti netinkamų gestų (besti pirštu į smilkinį, susiėmus rankomis kraipyti galvą ir pan.).*
- *Pasveikinti nugalėtojus, paploti ir varžovų komandos žaidėjams, jeigu jie atliko gražų derinį ar kitaip pasižymėjo.*

- *Nerėkti, negrasinti žaidėjams per minutės pertraukėlę, negrūmoti, garsiai nepriekaištauti.*
- *Stovėdami prie aikštės treneriai neturi laikyti rankų kelnų kišenėse, žiaumoti kramtomąją gumą ir pan.*
- *Tvarkingai ir gražiai rengtis. Netinka vilkėti suglamžytų, įtartinos švaros sportinių kostiumų, avėti nešvariais batais.*
- *Moterims trenerėms reikia dėvėti klasikinio stiliaus kostiumėlių, suknutę ar priderintas prie palaidinės kelnės. Varžybose netinka džinsai. Makiažas turi būti švelnus ir saikingas. Neapsikarstyti papuošalais, nenešioti didelių ir blizgančių auskarų. Nenešioti permatomų palaidinių, sėdėti ar stovėti išsižergus, vaikščioti dideliais žingsniais, iškirptės dydis neturi šokiruoti aplinkinių. Sokratas yra pasakęs: „Rengtis reikia dailiai, bet ne dabitiškai. Dailumo požymis – padorumas, o dabitiškumo – nesaikingumas.“*
- *Vyrai treneriai turėtų dėvėti kostiumą, šviesų švarką ir tamsias kelnes (arba priešingai); nemūvėti baltų kojinių prie tamsių batų ir kelnų; netinka avėti sportukais, segėti petnešas, nusivilkti švarką, nemūvėti daugiau kaip dviejų žiedų.*

Sveikinantis

- *Bendra taisyklė yra tokia: vyras sveikina moterį, jaunesnis – vyresnį, praeinantis – stovintį, vienas žmogus – grupę, valdinys – vadovą. Ranka netiesiama per stalą. Sveikinantis žiūrima į akis.*
- *Negalima sveikintis su cigarete dantyse, su kepure, susikišus rankas į kišenes, tualete.*
- *Kai susitinka dvi poros, pirmiausia moteris pasisveikina su moterim, vyras su vyru, tada vyras su kita moterim.*
- *Fizinis kontaktas bendraujant su auklėtiniais nebūtinai. Galima patapšnoti per petį vaikiniams, tačiau to nereikia daryti sveikinantis su merginomis.*
- *Bučiuojantis reikia, kad šiuo ritualu nebūtų peržengtas profesinis ir dorovinis atstumas. Dėl to:*
 - *vyrui netinka pulti bučiuoti moters;*
 - *moteriai netinka bučiuoti aukštesnes pareigas užimančio vyro;*
 - *netinka bučiuoti kolegos(-ės), jeigu jis (ji) yra su žmona (vyru);*
 - *vyras gali pabučiuoti moteriai ranką, jeigu ši yra vyresnio amžiaus, labai gerbtina.*

Kai treneris priima neteisingą sprendimą, pasikarščiuoja, įžeidžia ar pan., jis privalo atsiprašyti (sportininko, komandos, kolegų, visuomenės).

Dėkojant

Dėkojimu parodoma, kad pripažįstamas, laikomas reikšmingu kito žmogaus dėmesys, paslauga, pagalba, pastangos. Svarbiausia dėkojimo paskirtis – paties dėmesio, atlikto veiksmo pripažinimas.

Treneris dėkoja sportininkui (komandai) už pastangas, pasiektą rezultatą, gražų poelgį, valingumą ar pan. Trenerio giriamieji žodžiai taip pat yra savotiška padėka. Kiekvienam žmogui malonu išgirsti gerą žodį apie save. Toks „asmenybės paglostymas“ yra malonus, todėl treneris turėtų nešykštėti pagyrimų.

Kelionėje

- *Vykstant į kokią nors šalį, reikia iš anksto apie ją pasiskaityti. Treneris turi žinoti šalies gyventojų skaičių, plotą, didesnius miestus, būdingesnes tos šalies tradicijas ir pan. Pagirtina, jeigu treneris išmoksta keletą tos šalies kalbos žodžių (ačiū, laba diena, prašau, buvo malonu, esu sužavėtas ir pan.).*
- *Nerėkauti ant savo auklėtinių, garsiai nereikšti pastabų, neauklėti prie svetimų žmonių.*
- *Negalima maisto dėti ant laikraščio ar neužtiesto stalo. Reikia laikytis bendrų elgesio ir stalo taisyklių.*
- *Netinka su auklėtiniais žaisti kortomis, ypač iš pinigų, gerti svaigiuosius gėrimus.*
- *Nedera kalbėti apie avarijas, katastrofas ir kitus baisius nutikimus.*
- *Negalima aptarinėti jokių paskalų su savo auklėtiniais.*
- *Užsienio šalyse reikia elgtis taip, kaip elgiasi tų šalių piliečiai. Neatsitiktinai sakoma: „Kai esi Romoje, elkis kaip romiečiai.“*

Muziejuose ir parodose

- *Muziejuose, parodose būtina saugoti eksponatus – jų negalima liesti rankomis, neatsargiai kliudyti ir pan.*
- *Negražu parodų salėse juoktis, garsiai reikšti nepasitenkinimą, šaipytis.*
- *Lankantis muziejuje nemandagu viską apžiūrinti labai skubotai. Galima pasirinkti vieno*

dailininko ar epochos kūrybą ir ją nuodugniai apžiūrėti.

- Susižavėjimą eksponatais reikia reikšti tyliai, be didesnių emocijų, gestų, ir taip netrukdyti kitiems lankytojams. Nesipuikuoti savo erudicija.
- Gido reikia klausytis tyliai, net jeigu ir neįdomu.
- Kritikuoti meno kūrinius ar reikšti apie juos neigiamą nuomonę reikia labai atsargiai.

Užstalėje

Gražus valgymas yra menas, juolab kad į trenerį nukreiptos daugelio akys. Iš valgymo manieros dažnai sprendžiama apie žmogaus kultūringumą. Elgesys prie stalo darosi vis subtilesnis, daugėja įvairių apribojimų. Keletas stalo etiketo reikalavimų:

- Nesėsti prie stalo, kol šeimininkas ar vadovas nepakvies ir pirmiau neatsisės moterys, vyresnio amžiaus žmonės.
- Iš bendro indo valgį pirmiausia pasiūlyti kitiems, tik tada pačiam pasiimti, nesirenkant geresnio kėsnio.
- Būti dėmesingam kaimynui, ypač kaimynei. Pastebėti, ar jam ko nors netrūksta, ir pasiūlyti.
- Kramtyti sučiaupta burna, valgant neskubėti ir nekalbėti. Valgyti kuo tyliau.
- Nekritikuoti patiekalų, jei neskanu – nevalgyti.
- Į savo lėkštę dėti tiek, kiek bus suvalgyta.
- Nežaisti už stalo su įrankiais, servetėle, duona. Nukritus ant grindų įrankiui, nesutrikkti, nelįsti po stalą jo ieškoti, o paprašyti kito įrankio.
- Nesikelti nuo stalo, kol kiti nebaigė valgyti.

Keletas bendrų elgesio taisyklių

- Nieko nežadėkite, ko negalite ištesėti.
- Skųstis liga tik tada, kada iš tikro blogai jaučiatės. Aptarinėti savo ligas su kitais – neetiška.
- Būkite punktualus. Neverskite laukti nei autoritetingo čempiono, nei eilinio sportininko.
- Visuomet pagirkite tuos, kurie stengiasi, yra stropūs ir sąžiningi treniruotėse.
- Niekada nesisavinkite svetimos šlovės. Tai labai negarbinga.
- Nesiskolinkite iš auklėtinių daiktų ar pinigų. Jeigu tai padarėte, būtinai ir kuo skubiau gražinkite.
- Per daug nesigilinkite į auklėtinių asmeninį gyvenimą, yra dalykų, kurių neklausinėjama.

- Kosėkite, čiaudėkite ir šnypškite kuo tyliau, nepastebimai ir būtinai į nosinę. Kitam nusičiaudėjus nebūtina sakyti „į sveikatą“.
- Elkitės mandagiai su jums nepatinkančiu, kuo nors neįtinkančiu sportininku.
- Nesistenkite atrodyti visažinis. Kartais prašykite sportininkų patarimo, ir pan.

Įvairių elgesio taisyklių, kurių privalo paisyti treneris, yra labai daug. Visų reikalavimų aptarti neįmanoma, nes žmonių tarpusavio ryšiai yra sudėtingi, o ir žmonės labai skirtingi. Pasirinkdami elgesio formą treneriai dažniausiai turi remtis savo nuojauta, kurios pagrindą sudaro žinios ir patirtis. Trenerio elgesys rodo jo išsilavinimą ir kultūrą, o svarbiausias kultūringo trenerio asmenybės bruožas yra ne tik elgesio taisyklių įsisavinimas, bet ir mokėjimas klausyti bei girdėti, ką sako kiti. Jeigu treneriai elgsis taip, kad jo auklėtiniams ir visiems aplinkiniams būtų geriau ir maloniau, tada galima teigti, kad treneris pagrindines etiketo taisykles įsisavinęs gerai.

Literatūra

- Gramšis, A. (1974). *Filosofijos istorijos chrestomatija*. Vilnius. P. 350.
- Grischat, R. W. (1996). *Manieros ir karjera*. Vilnius. P. 119–192.
- Komenskis, J. A. (1975). *Rinktiniai raštai*. Kaunas. P. 630.
- Miškinis, K. (1987). *Kai kurie trenerio etikos klausimai*. Vilnius. P. 16–24.
- Miškinis, K. (1989). *Apie trenerio profesinę etiką*. Vilnius. P. 3–28.
- Miškinis, K. (1998). *Trenerio etika*. Kaunas. P. 264.
- Stoškus, K. (1981). *Etiketas ir žmonių bendravimas*. Vilnius. P. 3–27.
- Vanderbilt, A. (1996). *Viskas apie etiketą*. Vilnius. 621 p.
- Žemaitis, V. (1996). *Elgesio kultūros bruožai*. Vilnius. P. 7, 10.
- Бекон, Ф. (1978). *Сочинения*. Москва. Т. 2. С. 467.

Streso valdymo technikos. Progresyvioji relaksacija



Ieva GIRČYTĖ
Psichologė

Lietuvos olimpinis sporto centras

Pradedame straipsnių seriją, kurios tikslas – padėti sportininkams, treneriams ir visiems besidomintiems sušvelninti streso simptomus, naudojant streso valdymo technikas.

Stresas „Sporto terminų žodyne“ apibrėžiamas kaip *psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, visuma organizmo apsauginių reakcijų, kurias sukelia žalingi aplinkos ar vidaus veiksniai – stresoriai* (apie organizmo reakcijas buvo rašyta praeitame žurnalo „Treneris“ numeryje).

Priminsime, kad stresas pats savaime nėra neigiamas reiškinys. Jis – kasdienis gyvenimo palydovas, kuris yra reikalingas, kadangi skatina organizmo mobilizaciją, kurios reikia atliekant bet kokią veiklą. Kalbant apie varžybas tam tikras streso lygis taip pat yra būtinas. Dėl minėtos mobilizacijos, stresui didėjant iki tam tikros ribos, sportiniai rezultatai tik gerėja. (Reikėtų sportininkams tą aiškinti, nes būna, kad mažiausią priešstartinį virpuliuką jie vertina kaip baisią grėsmę savo pasirodymui.)

Problemos kyla tuomet, kai streso lygis yra per aukštas arba kai stresas užsitęsia per ilgai.

Streso valdymo technikos

1-oje lentelėje pateikti simptomai, kurių priežastis gali būti stresas, ir streso valdymo technikos jiems mažinti. Būtina atkreipti dėmesį, kad nurodytų simptomų priežastys gali būti ir medicininiai sutrikimai – tuomet ir poveikio priemonės bus kitokios.

Streso valdymo technikas galima suskirstyti į dvi grupes:

- *atsipalaidavimo (relaksacijos) – jas atliekant įveikiamos streso pasekmės, t. y. įtampos sukelti reiškiniai organizme: mažėja raumenų įtampa, retėja pulsas, lėtėja kvėpavimas, rimsta nervų sistema;*

- *racionalaus įveikimo – jas atliekant naikina mos streso priežastys, t. y. keičiamos mintys, nuostatos, savo galimybių suvokimas.* Svarbu žinoti, kad stresą sukelia ne patys įvykiai ar aplinkybės, o tai, kaip mes juos suvokiame ir sau paaiškiname (apie tai plačiau rašysime pristatydami šias technikas).

Žmogaus mintys, emocijos ir jo organizme vykstantys fiziologiniai reiškiniai yra glaudžiai susiję – todėl geriausių rezultatų pavyks pasiekti naudojant abiejų grupių technikas. Kokias konkrečiai – sunku pasakyti, kadangi skirtingų žmonių streso reakcijos yra skirtingos. Reikėtų išbandyti bent keletą ir atrasti sau labiausiai tinkančią(-as).

Psichologinės (mentalinės) technikos įsisavinimo principą galime prilyginti judesio atlikimo technikos įsisavinimui. Tik žinodami, kaip atlikti techniką, naudos nepešime. Ji privalo būti įvaldyta ir atliekama automatiškai. Todėl rezultatą pasiekime tik tuomet, kai pasirinktą techniką atliksime reguliariai ilgą laiką (kasdien po kelis kartus – keletą savaitių, mėnesių, o geriausiai – nuolat).

Kiek laiko reikia skirti streso įveikimo technikos atlikti? 20–30 min. bent vieną kartą per dieną. Reikėtų iš anksto apgalvoti, kuris dienos laikas tam tinkamiausias. Taip pat išsirinkti tylią vietą, kur niekas neblaškys.

Gali būti sunku šį neįprastą (bet tik iš pradžių!) užsiėmimą įtraukti į užimtą dienotvarkę. Pirmiausia reikėtų aiškiai sau pasakyti: ar man tai reikalinga? Jeigu reikalinga – kodėl? Žinant, „kodėl tai darau“, žymiai lengviau rasti laiko. Jeigu vis dėlto sunku, galima susitarti pratimus atlikti dviese. Tai suteiks galimybę pasidalyti išpūdžiais, taip pat – paskatinti vienas kitą. Kitas variantas – „oficialiai“ su savimi susitarti, paskirti konkrečią valandą, lygiai kaip susitariama apsilankyti pas kirpėją ar susitikti su draugu. Iškilus nenumatytoms aplinkybėms reikia tuoj pat paskirti kitą laiką.

1 lentelė

Streso sukelti simptomai ir streso valdymo technikos jiems mažinti (X – labai tinka, x – tinka)
(Davis, Eshelman, McKay, 2000)

Streso valdymo technikos Simptomai	Atsipalaidavimo technikos							Racionalaus įveikimo technikos			
	Kvėpavimas*	Progresyvioji relaksacija	Meditacija	Vizualizacija	Taikomoji relaksacija	Autogeninė treniruotė	Technikų derinys	Neracionalių minčių keitimas	Minčių stabdymas	Nerimo valdymas	Įveikimo igūdžių ugdymas
Nerimas specifinėmis situacijomis (prieš startą, varžybų dieną, naktį/savaitę prieš varžybas, prieš kontrolinį testą)	X	X	x	x			x	x	X	X	X
Nerimas dėl asmeninių santykių (su treneriu, komandos draugais, tėvais, širdies draugu/-e, draugais)	X	X					x	x		X	x
Nerimas apskritai (nepaisant aplinkybių ar žmonių)	X	X	X	x	X	x	X	X	x	X	x
Bejėgiškumas, menkas savęs vertinimas	x	x	X					X	X		
Priešiškumas, pyktis	X		x			X		X			
Baimės		X			X			X	X	X	X
Nepageidaujamos mintys	x		X					X	X	X	x
Raumenų įtampa	X	X		x		X	x				
Aukštas kraujo spaudimas	x	X	x			X	x				
Galvos, kaklo, nugaros skausmai	x	X		X	X	x					
Virškinimo problemos, neramumas viduriuose	x	X				X	x				
Raumenų spazmai, tikai		X		x	X						
Nuovargis	X	x				x					
Miego problemos	x	X			X	x			X		
Fizinis silpnumas	x							x			
Chroniškas skausmas	X	x	X	X	x	X	x		X		x
Chroniški negalavimai	X		X	X		x	x		X		

*Kvėpavimo technika aprašyta 2007 m. 1-ajame numeryje.

Toliau pristatome vieną streso valdymo techniką – progresyviają relaksaciją (PR). Kituose žurnalo numeriuose pristatysime visas lentelėje išvardytas technikas.

Progresyvioji relaksacija

Išmokę ir įvaldę tai, kas pateikta toliau, jūs sugebėsite:

- jausti, kurie raumenys įtempti, o kurie – atpalaiduoti;
- palaispniui atpalaiduoti visus kūno raumenis.

Relaksacija (atsipalaidavimas) yra priešinga judesiui. Ją žymi aktyvumo sumažėjimas ar net nebuvimas valinguose, taip pat ryškus sumažėjimas nevalinguose raumenyse. Širdies, kraujo apytakos sistemos ir kvėpavimo raumenys dirba žymiai menčiau nei įprasta: mažėja pulsas, kraujo spaudimas, retėja kvėpavimas. Toliau vyksta virškinimo procesai, medžiagų apykaita, šilumos gamyba. Reguliariai atliekant relaksaciją mažėja nerimas, gerėja miegas, greičiau atsigaunama po krūvių, atsiranda daugiau jėgų ir energijos.

Progresyviają relaksaciją dar 1929 metais pasiūlė JAV terapeutas Edmundas Jakobsonas. Jis

aiškino, kad kūnas reaguoja į nerimą keliančius įvykius ir mintis (!) sukeldamas raumenų įtampą. Fiziologinė įtampa savo ruožtu dar labiau padidina nerimą! Atpalaiduojant raumenis mažėja fiziologinė įtampa, o kartu ir nerimas. E. Jakobsono pasiūlyto metodo *tikslas – automatiškai, be sąmoningos kontrolės, sugebėti bet kurioje kūno vietoje aptikti net mažiausią įtampą ir ją panaikinti*. Metodas vadinamas *progresyviaja relaksacija*, nes jo esmė – atpalaiduoti vieną raumenų grupę, vėliau kitą. Lietuviškas terminas *laipsniškas atsipalaidavimas* reiškia, kad raumenys atpalaiduojami palaipsniui – vienas po kito. Šiame straipsnyje „atsipalaidavimas“ ir „relaksacija“ vartojami sinonimiškai.

Kaip atliekama progresyvioji relaksacija?

Yra daug PR atlikimo variantų, tačiau visuomet keliami tam tikri reikalavimai aplinkai. Vieta turėtų būti tyli, be trukdžių, temperatūra pakankamai šilta. Šaltyje iš esmės neįmanoma atsipalaiduoti. Galima prigesinti šviesą, tačiau tai nėra būtina. Patartina atlaisvinti veržiančius drabužius, taip pat avalynę. Kūno padėtis turi būti patogi. Galima gulėti ant lovos, kilimėlio arba sėdėti ant fotelio ar kėdės. Nei rankos, nei kojos neturi būti sukryžiuotos, sąnariai – nesulenkti. Kūno poza – kaip visiškai atsipalaidavusio žmogaus.

Vienas PR tikslų – surasti įtampą. To reikia išmokti. Todėl raumenys iš pradžių *įtempiami ir tik tada atpalaiduojami*. Atliekame tokią veiksmų seką:

- įtempiname vieną raumenų grupę (pvz., plaštaką užriečiame į viršų taip, tarsi su išorine jos dalimi norėtume pasiekti dilbį);
- sutelkiame dėmesį į įtemptus raumenis (šiuo atveju – dilbio) ir išsąmoniname įtampos pojūtį – 5–10 s;
- visiškai atpalaiduojame įtemptus raumenis (leidžiame rankai laisvai nusvirtti);
- sutelkiame dėmesį į atpalaiduotus raumenis ir išsąmoniname atsipalaidavimo pojūtį – 30–60 s;
- dar kartą įtempiname raumenis... ir t. t.

Svarbu suvokti skirtumą, kurį jaučiate, kai ranka yra įtempta, ir tada, kai ją atpalaiduojate. Veiksmų seka gali būti atliekama vieną, bet geriau – du, tris kartus, ir tik tada pereinama prie kitos raumenų grupės.

Jeigu viena raumenų grupė įtempinama/atpalaiduojama kelis kartus, galima naudoti *įtampos mažėjimo* principą: pirmą kartą raumenys įtempiami

100%, antrą – 50%, trečią – 10 %. Paskutinį kartą galima tik pagalvoti apie įtampą (ar tik pagalvoję apie įtampą, galite ją pajusti?).

Turbūt kyla klausimas, kokio raumenų eiliškumo laikytis, t. y., nuo kurių pradėti ir kuriais užbaigti? Patariama pradėti nuo dominuojančios rankos (dešiniarankių – dešinės, kairiarankių – kairės). Paskui pereiti prie kitos rankos, kojų (taip pat atskirai, po vieną), pečių, nugaros, veido ir t. t. Galima atrasti ir „savo“ seką, pvz., nuo veido palaipsniui žemyn arba nuo kojų palaipsniui aukštyn. Atliekdami procedūrą pajusite, kuriuos raumenis atpalaiduoti lengviau, kuriuos – sunkiau. Tuomet geriau pradėti nuo tų, kurie „pasiduoda“ lengviau, o užbaigti labiausiai „užsispyrusiais“.

PR gali lydėti tokios mintys:

- įtampa išnyksta...
- ramus (-i) ir pailsėjęs (-usi)...
- raumenys atsipalaiduoja ir išsilygina...
- atsipalaiduoja vis labiau ir labiau...
- gilyn, gilyn...

Seansui reikėtų skirti apie 20–30 min. Jeigu jums atrodo, kad negalite „nieko neveikti“ 30 min., iš pradžių sutelkite dėmesį į kvėpavimą – kvėpuokite lėtai, lygiai ir ramiai. Pasakykite sau, kad šias 20–30 min. skirsite tik sau – užmiršite visus rūpesčius ir pailsėsite. Atsiminkite, kad nekantrumas, irzlumas ir muistymasis yra perdėtos įtampos ženklai. O galbūt nuogaustaujate, kad atsipalaiduodami prarandate kontrolę? Nereikėtų dėl to nerimauti. Išmokę atsipalaiduoti kontrolę kaip tik įgyjate! Kontroliuoti nesugebate, kai net norėdami negalite pašalinti įtampos.

PR seansą užbaikite kelis kartus giliai įkvėpdami. Įkvėpdami įsivaizduokite, kad į raumenis plūsta energija, o jūs jaučiatės pailsėjęs (-usi) ir atsigavęs (-usi). Vėliau galite atlikti raumenų tempimo pratimus.

Greita progresyvioji relaksacija

Kai atsiranda įgūdis automatiškai pajusti įtampą, galima PR be įtempimo, kai raumenys iškart atpalaiduojami.

Jeigu siekiama gilaus atsipalaidavimo ir organizmo pokyčių, kuriuos sukelia relaksacija, seansas turėtų trukti 20–30 min. Tačiau įtampos reguliavimo įgūdį galima panaudoti ir plačiau. Pvz., tuomet, kai reikia *greitai* sumažinti įtampą, kuri trukdo efektyviai valdyti raumenis, tačiau išlaikyti jų tonusą, reikalingą judesiams atlikti. Tuo remiasi vietinė ir diferencinė relaksacijos.

- *Vietinė relaksacija.* Atpalaiduojami tik tie raumenys, kurie yra svarbiausi konkrečiai sporto šakai ar rungčiai. Pvz., metiko ranką, kuria atliekamas metimas, atpalaiduoti galima dviem būdais: iš karto visus raumenis arba atskirai: petį, žastą, dilbį, plaštaką, pirštus...
- *Diferencinė relaksacija.* Atpalaiduojami visi raumenys, išskyrus tuos, kurie reikalingi užduočiai atlikti. Taip taupoma energija. Žinant, kokie alinantys krūviai tenka sportininkams, svarbus kiekvienas sutaupytas energijos lašelis. Galite patikrinti sportininką: jeigu treniruoklių salėje jis sugeba įtempti treniruojamus ir atpalaiduoti pratimui nereikalingus raumenis, vadinasi, yra įvaldęs diferencinę relaksaciją! Jeigu ne – yra kur tobulėti...

Literatūra

- Davis M., Eshelman E. R., McKay M. (2000). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Harris D. V., Harris B. L. (1984) *The Athlete's Guide to Sports Psychology: Mental Skills for Physical People*. New York: Leisure Press.
- Railo W. (1986) *Willing to Win*. Utrecht: Amas Export.
- Sporto terminų žodynas* (1996) Kaunas: Lietuvos kūno kultūros institutas.

Konsultacijos sporto psichologijos klausimais:

Ieva Girčytė

Tel. (8 5) 245 32 07

Mob. tel. (8 620) 59712

El. p. loscieva@takas.lt

Įtampos fiksavimas

Jeigu jūsų sportininkas ar jūs pats (-i) nusprendėte pradėti progresyviosios relaksacijos kursą, patariame kaskart prieš ir po seanso pateiktoje formoje įrašyti savo įtampos lygį prieš relaksaciją ir po jos. Taip galėsite lengviau sekti savo būsenos pokyčius.

Instrukcija: Įvertinkite save 10-ies balų skalėje prieš ir po relaksacijos pratimo:

- 1 – visiškai atsipalaidavęs (-usi), jokios įtampos
- 2 – labai atsipalaidavęs (-usi)
- 3 – vidutiniškai atsipalaidavęs (-usi)
- 4 – lengvai atsipalaidavęs (-usi)
- 5 – vos vos atsipalaidavęs (-usi)
- 6 – vos vos įsitempęs (-usi)
- 7 – lengvai įsitempęs (-usi)
- 8 – vidutiniškai įsitempęs (-usi)
- 9 – labai įsitempęs (-usi)
- 10 – visiškai įsitempęs (-usi) (nemaloniausia, kiek gali būti)

Diena	Prieš relaksaciją	Po relaksacijos	Pastabos
Pirmadienis			
Antradienis			
Trečiadienis			
Ketvirtadienis			
Penktadienis			
Šeštadienis			
Sekmdadienis			

Sėkmės!

Riebalai sportininkų mityboje



Marius BARANAUSKAS
Mitybos specialistas
Lietuvos olimpinis sporto centras

Sportininkų mityboje riebalų perteklius yra susijęs su imuninių ląstelių funkcionavimo organizme sutrikimais (Gleeson, Lancaster, Bishop, 2001).

Svarbi riebalų sudėtyje esančių riebalų rūgščių kiekybinė ir kokybinė sudėtis (Benardot, 2000). Taip pat svarbus fosfolipidų ir daugelio biocheminių reakcijų mediatorių linolo ir linoleno riebalų rūgščių kiekis maisto racione (Hawley ir kt. 1998; Manore, Thompson, 2000).

Kas yra riebalai ir kokias funkcijas atlieka?

Riebalai (*lipidai*) – viena pagrindinių maistinių medžiagų, kuri įeina į visų žmogaus organizmo ląstelių sudėtį. Riebalų būtinai žmogus turi gauti su maistu. Jie yra geras energijos šaltinis, dalyvauja termoreguliacijoje, maistui suteikia savybių (skonį, kvapą, spalvą), lėtina virškinimą, kartu atitolina alkio jausmą. Riebalai aprūpina organizmą nepakeičiamomis riebalų rūgštimis, riebaluose tirpiais vitaminais – A, D, E, K bei pagerina riebaluose tirpių vitaminų įsisavinimą. Be to, aprūpina organizmą sterinais, steroidais, fosfolipidais. Riebalai yra biologiškai aktyvių medžiagų – prostaglandinų, tromboksanų, prostaciklinų ir kt. pirmtakai.

Riebalai sudaryti iš glicerolio ir riebalų rūgščių. Riebalų rūgštys esti *sočiosios, mononesočiosios ir polinesočiosios*. Jų savybės ir funkcijos organizme yra skirtingos. Sočiosios riebalų rūgštys – *palmitino ir stearino, mononesočiosios – oleino, polinesočiosios – linolo, linoleno, arachido ir kt.* Sočiosios riebalų rūgštys suteikia riebalams standumą, nes jų lydymosi temperatūra yra 40–50°. Gyvūniniuose riebaluose sočiųjų riebalų rūgščių paprastai yra daugiau negu augaliniuose. *Augaliniuose*

riebaluose – aliejuose yra didesni polinesočiųjų riebalų rūgščių kiekiai. Su riebalais žmogus turi gauti linolo ir linoleno, nes žmogaus organizmas jų visiškai nesintetina. Riebalų poreikis priklauso nuo amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo. Pvz., augančiam organizmui linolo reikia santykinai daugiau negu suaugusiajam. Labai svarbus polinesočiųjų ir sočiųjų riebalų rūgščių santykis. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja tokį jų santykį – 0,5–1. Tačiau, kaip rodo faktinės mitybos tyrimų duomenys, šis santykis Lietuvoje dažniausiai yra 0,3, tik pavieniais atvejais atitinka PSO rekomendacijas.

Su augaliniais riebalais žmogus gauna *fitosterolių*. Vienas iš jų – β -sitosterolis pasižymi hipocholesterineminiu veikimu – mažina cholesterolio koncentraciją kraujo plazmoje. Tiek su augaliniais, tiek su gyvūniniais riebalais gauname *fosfolipidų*, būtinų įvairioms organizmo struktūroms. Fosfolipidai taip pat pasižymi lipotropiniu veikimu. Su gyvūniniais riebalais žmogus gauna *cholesterolio*, skatinančio širdies ir kraujagyslių ligų vystymąsi. Cholesterolio daug randama kiaušinio trynyje, svieste, lašiniuose, fermentiniuose sūriuose ir kt.

Taip pat įdomus yra *omega-3 polinesočiųjų riebalų rūgščių poveikis*. Yra studijų, kurios rodo, kad maisto papildai su omega-3 rūgštimi pagerina raudonųjų kraujo kūnelių plastiškumą, maksimalų deguonies sunaudojimą, geresnę deguonies koncentraciją kraujyje.

Koks yra optimalus riebalų kiekis žmogaus organizme?

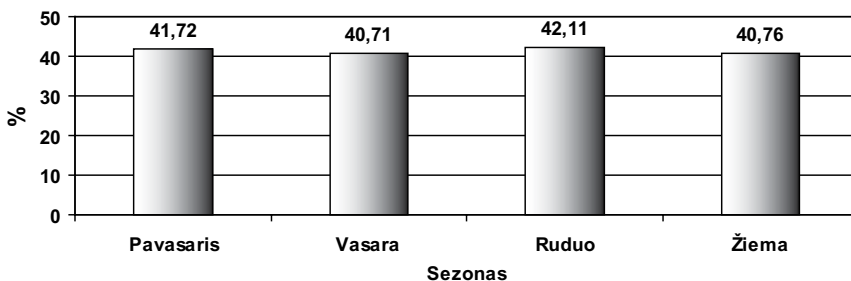
Žmogaus kūnas turi turėti tam tikrą kiekį riebalų, kad galėtų normaliai funkcionuoti (1 lentelė).

1 lentelė

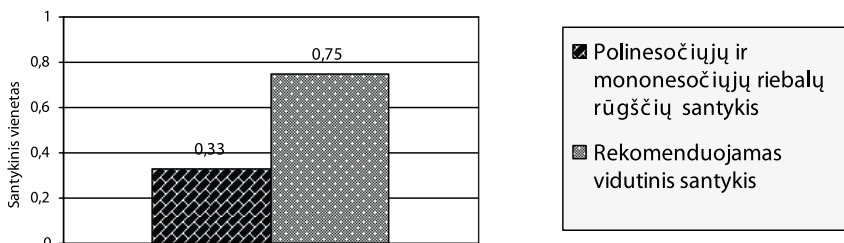
Lytis	Optimalus riebalų kiekis organizme (%)	Minimalus riebalų kiekis organizme (%)
Vyrai	13–18	5
Moterys	16–25	15

Ar pakanka riebalų sportininkams?

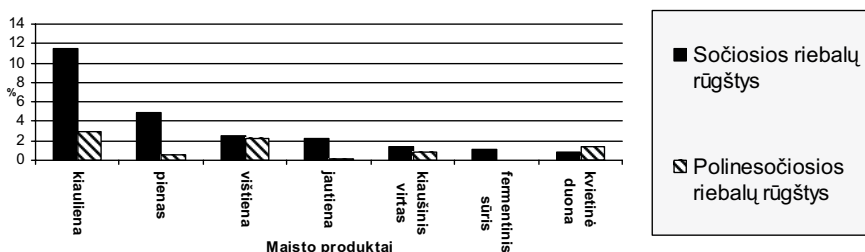
2006 m. atliktų tyrimų duomenimis vidutiniame sportininkų paros maisto racione riebalų teikiama energinės vertės dalis žymiai viršijo rekomenduojamą ir sudarė 41,31 % (rekomenduojama 20–30 %) (1 pav.). Taip pat maisto racionuose buvo nustatytas ryškus maistinių medžiagų disbalansas: pakankamai baltymų, per didelis riebalų, per mažas angliavandenių kiekis.



1 pav. Procentinis riebalų teikiama energinės vertės pasiskirstymas sportininkų maisto racionuose atskirais metų sezonais



2 pav. Polinesočiąjų ir mononesočiąjų riebalų rūgščių santykis vidutiniame sportininkų paros maisto racione



3 pav. Dažniausiai vartojamų maisto produktų teikiamų riebalų rūgščių procentas vidutiniame paros maisto racione

Riebalų visavertiškumą taip pat lemia jų sudėtis. Sportininkų maisto racionų cheminės sudėties analizė parodė, kad fosfolipidų, gaunamų su augaliniais ir gyvūniniais riebalais, yra per mažai, tačiau cholesterolio kiekis per didelis.

Nepakeičiamo, organizme nesintezuojamo linoleno vidutinis kiekis $1,5 \pm 0,24$ g ($S = 0,527$) nesiekė rekomenduojamos normos (2–6 g/per parą) ir sudarė 0,24% bendros energinės vertės (norma 1 %), linolo sportininkai gavo per daug $23,4 \pm 1,4$ g ($S = 3,096$), tačiau jos

kiekis atitinko bendros energinės vertės normą 4,3% (norma 3–6%). Per didelį linolo kiekį patvirtino linolo ir linoleno riebalų rūgščių santykis – 17 : 1 (norma nuo 4 : 1 iki 6 : 1). Buvo išanalizuotas polinesočiąjų ir mononesočiąjų riebalų rūgščių santykis – 0,33 (norma 0,5 – 1), kuris parodė, kad sportininkų maiste trūksta polinesočiąjų riebalų rūgščių (2 pav.).

2006 m. sportininkai riebalus daugiausia gavo iš tokių maisto produktų kaip kiauliena, pienas, vištiena, jautiena, kiaušiniai, fermentinis sūris (3 pav.).

Triacilglicerolis – pagrindinis riebalinės kilmės energijos šaltinis raumenyse. Turtinga angliavandenių, mažai riebalų turinti mityba nepakankamai efektyviai veikė šio energinio šaltinio atsistatymą (Van Loon ir kiti, 2003). Taip pat buvo nustatyta, kad kai sportininkų mityboje yra vidutinis angliavandenių kiekis, triacilglicerolio atsargos atsistatė dvigubai geriau, nei kai sportininkai vartojo labai daug angliavandenių (Vogt ir kiti, 2003). Tikrasis intraraumeninio triacilglicerolio poveikis treniruočių adaptacijai yra nežinomas, bet

manoma, kad ilgalaikė praturtinta riebalų mityba gali turėti teigiamą poveikį adaptaciniams procesams, ypač ištvermės sporte, kadangi sumažina raumenų energetinę priklausomybę nuo gliukogeno, kurio atsargos yra ribotos (Spriet, Gibala, 2004).

Tyrimų duomenys rodo, kad pirmiau minėta mitybos strategija *daugiau tinka ikivaržybiniam periodui*, nes ilgesnė nei 4 savaičių gausi riebalų mityba mažina adaptaciją (Hargreaves ir kiti, 2004).

Taip pat intensyviai tyrinėjamas glicerolio poveikis rehidracijai. Glicerolis organizme tolygiai pa-

2 lentelė

Riebalų, cholesterolio ir sočiųjų riebalų rūgščių (RR) kiekiai dažniausiai vartojamuose maisto produktuose

Maisto produktas	Riebalų kiekis (g) 100 -ame gramų maisto produkto	Atitinka rekomenduojamą kiekį %	Maisto produktas	Cholesterolio kiekis (g) 100 -ame gramų maisto produkto	Atitinka rekomenduojamą kiekį %	Maisto produktas	Sočiųjų RR kiekis (g) 100 -ame gramų maisto produkto
Saulėgrąžų aliejus	99,9	83	Kiaušinis	0,6	100	78% riebumo grietininis sviestas	47,7
Vilnamedžių aliejus	99,9	83	Atlanto skumbės konservai	0,5	83	72% riebumo sviestas	45,1
Saulėgrąžų aliejus	89,9	75	Mielės	0,3	50	Kiaulienos lašiniai	35,9
Kiaulienos lašiniai	90	75	Konservuotos krevetės su prieskoniais	0,3	42	Kiaulienos taukai	27,7
78% riebumo grietininis sviestas	78,4	65	78% grietininis sviestas	0,2	33	Vilnamedžių aliejus	24,7
Pieniškas margarinas	73,8	62	72% riebumo sviestas	0,2	33	36% riebumo grietinė	21,5
Vitaminizuotas margarinas	73,8	62	36% riebumo grietinė	0,2	33	35% riebumo grietinė	20,9
72% riebumo sviestas	72,5	60	Sūdyta silkė	0,2	33	Kiaulienos kumpis	18,8
Kiaulienos taukai	69,8	58	Stauridė	0,2	33	Margarinas	15,7
Kiaulienos lašiniai	63	53	Karpis	0,2	33	Vitaminizuotas margarinas	15,7
Kiaulienos šaltai rūkyta „Naminės“ dešra	57,3	48	Jautienos kepenys	0,2	33	Šaltai rūkytas „Servelatas“	15,1
Rūkytas kiaulienos kumpis	47,4	40	Jūrų ešeris	0,2	33	25% riebumo grietinė	14,2
Šaltai rūkytas „Servelatas“	40,5	34	Kiaulienos inkstai	0,2	33	Kiaulienos šaltai rūkyta „Naminės“ dešra	13,6
Šokoladas	37,2	31	Pomidorų padaže konservuota Atlanto stauridė	0,2	33	20% riebumo grietinė	11,9
36% riebumo grietinė	36	30	Jautienos inkstai	0,2	33	Rūkytos jautienos dešrelės	11,4
35% riebumo grietinė	35	29	Plekšnė	0,2	33	Saulėgrąžų aliejus	11,3
Šokoladiniai saldainiai	35	29	Krevetės	0,2	25	Riebi kiaulienos mėsa	11,1
Šprotai aliejuje	32,4	27	Rūkyti kiaulienos lašiniai	0,1	17	Jautienos dešrelės	10,9
Riebi kiaulienos mėsa	32,1	27	Kiaulienos taukai	0,1	17	18% riebumo varškė	10,8
Kiaulienos sardelės	31,6	26	Kiaulienos lašiniai	0,1	17	Saulėgrąžų aliejus	10,2
Saulėgrąžų chalva	29,9	25	Kiaulienos šaltai rūkyta „Naminės“ dešra	0,1	17	„Daktariška“ dešra	8,2
Jautienos dešrelės	28	23	Kiaulienos kumpis	0,1	17	Kiaulienos sardelės	7,6
Aliejuje konservuota stauridė	27,4	23	Šaltai rūkytas „Servelatas“	0,1	17	Pieniškos dešrelės	7,6

siskirsto po kūno skysčius ir veikia osmotinį slėgį. Rekomenduojamos glicerolio efektyvios dozės hiperhidracijai: 1–1,5 g glicerolio kilogramui kūno masės su 25–35 ml/kg skysčio (Robergs, 1998). Tai gali padėti sulaikyti kūne iki 600 ml skysčio ir sumažinti šlapimo išsiskyrimą. Pastaruoju metu diskutuojama dėl hiperhidracijos naudos, tačiau reikalingos papildomos studijos.

Maisto pasirinkimo rekomendacijos

- Rekomenduojama riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ar ankštinėmis daržovėmis. Tiek Europos, tiek ir Lietuvos sportininkų maisto davinyje baltymų netrūksta. Kadangi iš riebios mėsos gaunama daug sočiųjų riebalų rūgščių, todėl patariama vartoti saikingai tokius maisto produktus kaip kiauliena ir jos subproduktai, dešros, dešrelės, konservai (2 lentelė).

3 lentelė

Polinesočiųjų, linolo ir linoleno riebalų rūgščių (RR) kiekiai dažniausiai vartojamuose maisto produktuose

Maisto produktas	Polinesočiųjų RR kiekis (g) 100 -ame gramų maisto produkto	Maisto produktas	Linolo RR kiekis (mg) 100 -ame gramų maisto produkto	Atitinka rekomenduojamą kiekį %	Maisto produktas	Linoleno RR kiekis (mg) 100 -ame gramų maisto produkto	Atitinka rekomenduojamą kiekį %
Saulėgrąžų aliejus	59,8	Alyvuogių aliejus	59,8	213,6	Lašiša	1,2	20
Saulėgrąžų chalva	18,9	Saulėgrąžų chalva	18,8	67,1	Konservuotos krevetės su prieskoniais	0,6	10
Margarinas	16	Margarinas	16	57,1	Terminiškai apdorotos krevetės	0,5	8,3
Šprotai aliejuje	11,5	Šprotai aliejuje	11,4	40,7	Rūkyta lašiša	0,5	8,3
Pomidorų padaže konservuota Atlanto stauridė	11,5	Stauridės konservai	11,4	40,7	Rūkyti krabai	0,5	8,3
Skumbinės konservai	11,5	Kiaulienos lašiniai	7,8	27,9	Savo sultyse konservuotas tunas	0,4	6,7
Kiaulienos lašiniai	9,1	Aliejuje konservuotos sardinės	4,8	17,1	Kiaulienos kumpis	0,4	6,7
Aliejuje konservuotos sardinės	5,1	Kiaulienos kumpis	4,1	14,6	Šaltai rūkytas „Servelatas“	0,4	6,7
Kiaulienos kumpis	4,8	Antiena	4,1	14,6	Žąsiena	0,3	5
Antiena	4,3	Žąsiena	3,8	13,6	36% riebumo grietinė	0,3	5
Žąsiena	4,2	Konservuotas tunas	2,7	9,6	Grietinė	0,3	5
Riebi kiaulienos mėsa	3,4	Šaltai rūkytas „Servelatas“	2,6	9,3	Viščiukų broilerių krūtinėlė	0,2	3,3
Šaltai rūkytas „Servelatas“	3,3	Pieniškės dešrelės	2,3	8,2	Konservuoti ančiuviai	0,2	3,3
Aliejuje konservuotas tunas	2,9	Kalakutiena	2,3	8,2	Aliejuje konservuotas tunas	0,2	3,3

- Žuvis yra sveika raudonosios mėsos alternatyva, su žuvimi gaunama vertingų polinesočiųjų riebalų rūgščių (3 lentelė).
- Liesuose pieno produktuose yra pakankamas kalčio kiekis, net santykinai daugiau nei riebiuose.
- Rekomenduojama kuo mažiau vartoti grietinės, grietinės, riebių ir fermentinių sūrių. Grietinę keisti liesu kefyru, jogurtu. Salotoms dažniau vartoti neriebius padažus, citrinos rūgštį, bet ne grietinę ir majonezą. Patariama valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, gerti liesą pieną (1 proc. riebumo), kefyra, rūgpienį
- Jeigu nėra galimybių vartoti minėtų maisto produktų, tuomet rekomenduojama omega-3 riebalų rūgštis vartoti kaip maisto papildą, kai šių riebalų rūgščių reikalingo kiekio neįmanoma gauti vien valgant įprastinį maistą. Be to, dauguma maisto produktų, kuriuose yra daug DHA (dokozaheksaeninės rūgšties) ir EPA (eikozapentaeninės rūgšties) kartais yra užteršti gyvsidabriu (riebios žuvys) (3 lentelė).

Pavyzdinis valgiaraštis,
skirtas 80–100 kg sveriančiam sportininkui,
kuris per parą intensyviai sportuoja 120–180 minučių

<i>PUSRYČIAI</i>	Maisto produkto/patiekalo kiekis (g)
Apelsinai	200
Kriaušės	200
4 grūdų košė su braškių uogiene	200/30
2 baltos duonos sumuštiniai su lašiša	80/60
Neriebus jogurtas	150
Arbata su citrina	400/20
<i>PIETŪS</i>	
Kalakutienos krūtinėlės (be odelės) filė kepsnys	100
Spagečiai su neriebiu padažu	150/30
Agurkų ir pomidorų salotos	150
Bananas	250
Raguolis ir (arba) krekeriai	2 vnt.
Energinis gėrimas (angliavandenių koncentracija > 8 %)	400
<i>VAKARIENĖ</i>	
Befstrogenas su pomidorų padažu	80/30
Grikių košė	75
Ryžių košė	75
Pekino kopūstų salotos	150
Tuno ir kiaušinio užkandėlė su majonezu	60/30/15
1 % riebumo kefyras	200
Saulėgrąžų chalvos batonėlis	1 vnt.
Natūralios morkų sultys su 10 % riebumo grietinėle	200/10

Valgiaraščio kai kurių maistinių ir
biologiškai aktyvių medžiagų kiekiai

Maistinės medžiagos	Kiekis
Angliavandeniai (g)	590
Baltymai (g)	142
Riebalai (g)	82,6
Mineralai	Kiekis
Natris (mg)	2080
Kalis (mg)	5062
Kalcis (mg)	1320
Magnis (mg)	1030
Geležis (mg)	33

Vitaminai	Kiekis
Vitaminas A (mg)	0,92
Vitaminas B ₁ (mg)	2,2
Vitaminas B ₂ (mg)	3,2
Vitaminas PP (mg)	40
Vitaminas C (mg)	200
Vitaminas D (mkg)	7,1
Vitaminas E (mg)	28
Vitaminas B ₆ (mg)	4
Vitaminas B ₁₂ (mg)	8,7
Folio rūgštis (mkg)	310

Maistinių medžiagų tiekiamos energinės vertės procentas

Angliavandeniai (%)	64
Baltymai (%)	15,4
Riebalai (%)	20,6
Energinė vertė (kcal)	3670

Literatūra

- Baranauskas, M., Tubelis, L., Pečiukonienė, M., Stukas, R., Švedas, E. (2007). Jaunųjų sportininkų mitybos organizavimo įvertinimas. *Sporto mokslas*, 1(71), 71–77.
- Benardot, D. (2000). *Nutrition for Serious Athletes. Human Kinetics*. P 336.
- Burke, L., Deakin, V. (2002). *Clinical Sports Nutrition*. P. 15–26.
- Dadelienė, R., (2006). *Sporto medicinos pagrindai*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras. P. 243–250.
- Eberle S. G. (2000). *Endurance sports nutrition. Champaign*. P 288.
- Gailūnienė, A., Milašius, K., (2001). *Sporto biochemija*. Vilnius. P. 240–250.
- J Am Diet Assoc, P. Position of the American Dietetic Association (1994). *Nutrition Intervention in the treatment of anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge eating*. P. 94–102.

Marius Baranauskas

Lietuvos olimpinis sporto centras

Ozo g. 39, LT-07171 Vilnius

El. paštas: marius.baranauskas@mf.vu.lt

Tel. + 370 683 84462

Trenerių dalykinės kompetencijos svarba ir rankininkų rengimo programiniai ypatumai



*Antanas TARASKEVIČIUS
Lietuvos nusipelnęs rankinio treneris*

Pajutęs sporto verslo galimybes pasaulis ieško būdų turėti gerus atskirų sporto šakų kompetetingus trenerius ir todėl labai sparčiai tobulina trenerių dalykinį rengimą. Anksčiau to nebuvo. Stengiamasi sporto mokslininkų teikiamas nuorodas ir rekomendacijas priartinti prie eilinių trenerių veiklos. Siekiama, kad sporto mokslininkų teiginiai apie treniruočių technologijas būtų taikomi rengiant didelio meistriškumo sportininkus ir būtų suprantami eiliniams treneriams.

Sporto mokslininkų ir trenerių bendradarbiavimo tendencijos

Šiuolaikiniame sporto mokslininkų ir trenerių bendradarbiavime pastebimos lankstesnes, dalykiškesnės tendencijos. Teigiama, jog mokslininkai neturėtų savo sudėtingais sprendimais varginti eilinių trenerių, versti juos papildomai studijuoti, pvz., medicinos, psichologijos, biochemijos ir kt. universitetuose (Karoblis, Steponavičius, 2007). Todėl siūloma sudėtingus sporto mokslininkų teiginius padaryti suprantamesnius praktikams. Jeigu sporto mokslas smarkiai lenkia trenerių kompetencijos lygį (šiuo metu, deja, taip yra), tai vargu ar mokslininkų gvildenamos idėjos taps neatskiriamu didelio meistriškumo sportininkų rengimo komponentu eiliniam klubo arba sporto mokyklos treneriui. Norint pasiekti dalykinių rezultatų, sporto mokslas ir sporto šaka turi žengti koją kojon, nuolat bendradarbiauti. Vienkartinės mokslininkų konsultacijos gali net suklaidinti trenerį. Sportininkus būtina stebėti nuolatos ir padėti eiliniam treneriui (taip pat nuolatos) taikyti naujausias rengimo technologijas (Skarbalius, 2007). Kita vertus, eilinis treneris turėtų ir pats būti savotišku mokslininku, visą laiką gilintis į savos sporto šakos rengimo technologines subtilybes,

studijuoti kitų trenerių patirtį, skaityti ir įsidėmėti sporto mokslininkų išvadas bei rekomendacijas. Be to, kiekvienas treneris turėtų ir pats eksperimentuoti, gvildinti savas kūrybines mintis, kaupiti treniruotės mokomųjų pratimų banką.

Sporto mokslininkų kaip ir trenerių kompetencijos bei gradacijos lygis yra nevienodas. Elito treneriai dirba su nacionalinėmis rinktinėmis, pirmaujančiomis klubų komandomis. Mažiau pažengę, gal mažesnę patirtį turintys treniruoja kiek žemesnio lygio klubines ekipas. Didžiausias trenerių-sporto mokytojų skaičius triūsia su sportininkų vidurine grandimi bei moksleivija. Tai labai svarbi trenerių kontingento grandis. Jie daugiausia ir rengia pamainą didžiajam sportui. Taisyklė čia viena – kokią pamainą išugdysi, taip vėliau ir žaisi (Klahven, Streicher, Intze, 2007; Taraskevičius, 2006, 2007). Todėl peršasi nuomonė, kad šiai trenerių grandžiai turėtų būti teikiama daug didesnė mokslininkų, elito trenerių, sporto šakos vadovų treniruotės vyksmo metodologinė pagalba. Gal neužsigaus rankinio sporto šakos mokslininkai, bet mūsų šalies eiliniams treneriams treniruotės naujausių technologinių žinių, modernių pratimų, rekomendacinių siūlymų pateikiama per mažai, arba, pvz., mažų vaikų pratyboms – visiškai nieko. Bet juk rankinio sporto šakos mokslininkų potencialas yra gana stiprus. Eilinių sporto mokyklų bei klubų rankinio trenerių kompetencijos lygis nėra toks, kad studijuotų sudėtingus mokslinius straipsnius žurnale „Sporto mokslas“ arba aukšto mokslinio lygio veikalus. Paprastai treneriai daugiausia prašo treniruotės vyksmo mokomųjų susistemintų pratimų, nuorodų ir rekomendacijų įvairioms amžiaus grupėms. Juos taip pat domina savybių ir ypatybių ugdymo naujovės. Lietuvos rankinio sporto šakos mokslininkai, elito lygio treneriai (beje kaip ir kitų sporto šakų) žurnale „Treneris“ nerašo apie treniruočių technologiją.

Iš mokslininkų dažniausiai išgirstamas atsakymas, jog tai nėra prestižinis žurnalas ir publikacijos jame neturi vertės. Tada kyla dėsningas klausimas, ar mokslininkai dirba tik moksliniam laipsniui ir nenori (nesugeba, neturi laiko) pabendrauti su eiliniaisiais treneriais, kaip mokomieji pratimai gali treniruotę padaryti patrauklesne, įdomesne, ekonomiškese. Kita vertus, gal ir teisingi kai kurių mokslininkų pasakymai: „Mes turime savo tribūną („Sporto mokslas“), jūs turite savo tribūną („Treneris“), ten ir diskutuokite.“ Bet, manyčiau, tai sporto mokslininkų atitrūkimas nuo eilinių (neelitinių) trenerių vykdomų pratybų vyksmo metodologijos. Šalies rankinio sporto šakos treneriai (manau, kitų sporto šakų taip pat) daugiausia prašo šiuolaikinių, atskirų pozicijų mokomųjų pratimų su jų taikymo rekomendacijų bei nuorodų. Gerai žinodamas mūsų šalies rankinio trenerių dalykinius poreikius ir jiems bei tuometiniams rankinio vadovams prašant, dirbdamas trenerio darbą Vokietijoje, surinkau gausybę treniruočių vykdymo modernių pratimų, juos susisteminau ir aprašiau jų atlikimo būdus. Parengiau plačios apimties metodinį leidinį (700 pratimų) „Rankininkų treniruotės pratimų įvairovė“ ir mažesnės apimties (100 pratimų) „Rankininkų greitumo ugdymas“. Tai būtų naudingi leidiniai, nes pateikiami pratimai atitinka šiuolaikinio rankinio modernios treniruotės metodikos reikalavimus. Net kelis kartus kreipiausi į Lietuvos rankinio federacijos Vykdomąjį komitetą dėl minėtų leidinių spausdinimo. Apie tai esu pranešęs ir Lietuvos moksleivių sporto centrui. Prašymuose atkreipiau dėmesį, jog aš, kaip autorius, neturiu jokių igūdžių, bet tai labai reikia šalies rankinio treneriams. Deja, jau praėjo ketveri metai, bet ši metodika neišvydo dienos šviesos. Iniciatyvos buvo ėmęsis LKKA prof. Antanas Skarbalius. Tačiau gerbiamas profesorius netikėtai buvo visiškai nušalintas nuo Rankinio federacijos Vykdomojo komiteto veiklos ir atleistas iš šalies vyrų rinktinės vyr. trenerio pareigų. Tuo turėtų rūpintis federacijos Vykdomojo komiteto nariai, direktorato bei moksleivių kūno kultūros ir sporto centro darbuotojai. Deja... Kodėl mūsų šalies rankinis taip atsiliko nuo Vakarų Europos šios sporto šakos meistriškumo? Viena iš priežasčių – vaikų, moksleivių treniruotės vyksmo kokybės technologijos. Mes labai daug atsiliekame. Pvz., Ispanijoje, Prancūzijoje, Danijoje, Vokietijoje, Olandijoje ir kt. šalyse gausiai leidžiama įvairios dalykinės metodinės specialios literatūros, vaizduosčių, CD diskelių su vaikų, paauglių, jaunuolių pratybų pratimais, daug nuorodų ir rekomendacijų.

Vyksta daug regioninių kursų, seminarų modernios treniruotės vyksmo klausimais. Šiuolaikinėje literatūroje, kitose metodinėse priemonėse akcentuojama pratybų kokybė, o ne kiekybė. Vaikų, paauglių pratybose yra naudojama net labai daug specialių pagalbinių priemonių bei inventoriaus. Pasiteiravus kelių mūsų šalies rankinio trenerių, koks specialus pagalbinis inventorių yra sporto salėse, atsakymai buvo vienodi – beveik jokie. Gausus specialių pagalbinių priemonių panaudojimas vaikų, paauglių rengimo veiksmingumą ir ekonomiškumą pagerina bei pagreitina net iki 40 %. Vadinas, tiek procentų mes atsiliekame. Dar 4–5 metais atsiliekame, nes pradedančiosios grupės mūsųose yra renkamos ne nuo 5 metų, bet nuo 9–10 metų. Prasta pratybų kokybė (ta patvirtina tarptautinių rungtynių rezultatai), nesant pagalbinių inventoriaus nuobodžios treniruotės, netaikomos naujovės vaikų – moksleivių rungtynėse, žemoka trenerių kompetencija, tai ar ne pagrindinės priežastys, kad per pastaruosius penkerius metus „nutekėjo“ net 22,2 % moksleivių. Vakarų Europos šalyse vaikų, moksleivių treneriais dirba beveik vien visuomenininkai (buvę rankininkai, tėvai), tuo tarpu mūsųose yra valstybės išlaikoma grandis – sporto mokyklos su etatiniais vadovais bei treneriais. Manau, jeigu sporto mokyklų vadovai nesirūpins eilinių trenerių pratybų kokybės gerinimu, nepateiks jiems pakankamai pagrindinio bei specialaus pagalbinių inventoriaus bei priemonių – mūsų šalies moksleivių rankinis į priekį nežengs nė žingsnio. Žinoma, be viso to reikia ir gerų (arba geresnių) kompetetingų trenerių. Tačiau visų pirma reikia tvarkos ir sistemos vaikų bei moksleivių rungtynėse taikant šiuolaikines naujoves, padedančias treniruoti vaikus ir varžybose (Treneris, 2004 Nr. 4). Neturėtų taip būti, kaip kartą paaiškino atsakingas moksleivių kūno kultūros ir sporto centro darbuotojas, jog rankinio moksleivių rungtynėse netaikoma jokių naujovių, nes jų nenori treneriai.

Treniravimo programinės nuostatos vaikų – moksleivių įvairaus amžiaus grupėse

Jaunųjų rankininkų rengimas turi būti kryptingas, dėsningas ir neskubus pedagoginis procesas. Jis turi remtis atskirų amžiaus grupių prisitaikymo prie fizinių krūvių, funkcinių organizmo pakitimų, technikos mokymo, kognityvinių komponentų ir kt. dėsningumais. Rengime turi būti laikomasi

technikos ir taktikos veiksnių ugdymo, mokymo bei tobulinimo eiliškumo. Šie ugdymai bei mokymai neturi būti iškraipomi arba ugdomi vienpusiškai.

Kad treneriai nedirbtų akiai ir kad jaunųjų rankininkų rengimas būtų valdomas, yra būtinos atskirų amžiaus grupių programos ir vieningi moksleivių rankininkų testavimo – kontrolinių duomenų laikymo normatyvai. Deja, mūsų šalies moksleivių treneriai dirba be jokių programų. Vadinas, kaip noriu, kaip suprantu, taip ir dirbu. Sporto mokyklos arba klubo vadovas praktiškai nieko konkretaus iš trenerio negali reikalauti. Vargu ar reiktų tokias programas arba kontrolinius normatyvus kopijuoti iš kitų šalių. Turėtų būti mūsų šalies su lietuvišku koloritu bei sava specifika. Bendrais rankinio amžiaus grupių moderniais technikos mokymo pedagoginiais reikalavimais galima remtis ir kitų šalių patirtimi. Tuo tarpu konkretūs skaičiai, procentinės išraiškos turėtų būti susieti su mūsų šalies ekonominėmis galimybėmis, treniruočių sąlygomis ir remtis būdingais mūsų šalies moksleivių požymiais. Išanalizavęs Vokietijos rankinio vaikų, paauglių, jaunuolių treniravimo ypatumus, siūlyčiau šiuos programinius reikalavimus mūsų šalies įvairioms amžiaus grupėms. Treniruočių kiekybė, ugdymo, mokymo, tobulinimo, planavimo, atrankos procentines išraiškas ir skaičius, kontrolinius normatyvus turėtų parengti Moksleivių kūno kultūros ir sporto centras kartu su Rankinio federacijos trenerių metodine komisija.

6–8 metų vaikai, arba mini rankinis

- Suteikti vaikams įgimtą poreikį judėti ir juo džiaugtis.
- Judėjimo koordinacinius gebėjimus formuoti ir ugdyti įvairių žaidimų pagalba.
- Savybes, ypatybes, kognityvinių komponentų kompleksinį vientisumą ugdyti per įvairius žaidimus.
- Žaidimuose panaudojant rankinio paprasčiausius technikos elementus ugdyti meilę šiai sporto šakai.
- Mokyti rankinį žaisti per žaidimus.
- Judėti paskui kamuolį ir su juo.
- Atlikti pradinis technikos elementus su kamuoliu ir be jo.
- Kamuolio transportavimas ir paprasčiausi jo perdavimo būdai.
- Kamuolio metimai į įvairius taikinius ir mažų matmenų vartus (3 x 1,60 m).

- Vien kompleksinis atskirų pratimų bei pratybų modelis.
- Žaidimuose atkovotas kamuolys – vaiko didelis laimėjimas.
- Nevykdomos jokios kalendorinės rungtynės, rekomenduojami kelių valandų mini turnyrai su keliomis ar daugeliu komandų su mažu žaidėjų skaičiumi.
- Neskelbiami laimėtojai ir pralaimėtojai – visi vaikai laimėtojai.

9–10 metų vaikai, arba E grupė

- Ugdyti vaikų judėjimo ir rankinio žaidimo džiaugsmą.
- Ugdyti šiame amžiuje labiausiai išlavėjimui pasiduodančius savybių bei ypatybių gebėjimus.
- Teisingos pradinės technikos be kamuolio ir su juo pagrindų mokymas.
- Atraminio kamuolio metimo į taikinius ir į vartus mokymas.
- Teisingos rankos padėties su kamuoliu ir trijų žingsnių su juo mokymas.
- Klaidinamųjų judesių pradinis mokymas.
- Asmeninės gynybos pagrindų ir jos elementų mokymas bei tobulinimas.
- Kompleksinių pratimų pagalba mokyti technikos elementų, ugdyti kondicines galias, lavinti koordinacinius gebėjimus bei kognityvinius sprendimus.
- Formuoti judėjimo su kamuoliu ir be jo įgūdžius.
- Jokios specializacijos pagal žaidimo pozicijas – laisvas visų žaidėjų judėjimas visoje aikštėje bei visose padėtyse.
- Nenaudojami jokie taktiniai deriniai, taktika tik heuristinė – veiksmai pasirenkami ir atliekami tik pagal esamą situaciją.
- Ugdyti iniciatyvumą, šalinti baimės jausmą.
- Žaidime atkovotas kamuolys ir veržimasis su juo – didelis vaiko pasiekimas.

11–12 metų vaikai, arba D grupė

- Kompleksinių pratybų metodų bei kompleksinių pratimų pagalba toliau lavinti koordinacinius gebėjimus, heuristinę taktiką, kondicines galias (greitos kojos, greitos rankos), lokomotorinius ir sensomotorinius komponentus.
- Ugdyti ir lavinti tas savybes ir ypatybes, kurios šiame amžiaus labiausiai išlavėja (motorinis ir

- kognityvinis veiksmų greitumas, greičio jėga, kūno valdymo ir technikos koordinuotumo kompleksiskumas ir kt.). Kondicinio ugdymo kryptingumo eiliškumas: koordinacija, ištvermė, jėga, greitumas, vikrumas.
- Pagrindinių bei specialių pagalbinių priemonių pagalba mokytis bei formuoti teisingus technikos įgūdžius su kamuoliu ir be jo – rankos padėtis laikant kamuolį, trijų žingsnių reikalavimas, klaidinamieji judesiai.
 - Formuoti žaidimo vienas prieš vieną gebėjimus. Puolėjo veržimasis pro gynėjus klaidinamųjų judesių pagalba – racionalios technikos ugdymo pagrindas.
 - Toliau tobulinti atraminio kamuolio metimo techniką bei mokytis mesti kamuolį pašokus.
 - Visapusiškai įsisavinti asmeninę gynybą bei greitą žaidimą vienas prieš vieną.
 - Šalinti žaidėjo su kamuoliu baimės jausmą prasiveržimams pro gynėjus. Ugdyti iniciatyvumą. Puolėjo su kamuoliu veržimasis link vartų – iniciatyvos formavimo pagrindas.
 - Toliau tobulinti trijų žingsnių su kamuoliu atlikimo kognityvinius gebėjimus (tris žingsnius pirmyn su kamuoliu, atgal be jo).
 - Jokios žaidėjų specializacijos pagal žaidimo pozicijas (vartininko taip pat).
 - Žaidėjai pagal žaidimo plotį ir gylį laisvai juda.
 - Nenaudojami taktiniai deriniai.
 - Formuoti sampratas „Kognityvus persiorientavimas“ (gynyba – puolimas – gynyba), „Pasislinkimas“, „Pasikeitimas“, „Perdavimas“, „Perėmimas“, „Užtvėrimas“.
 - Mokomieji pratimai mokytis ir tobulinti techniką orientuojami pagal žaidiminę veiklą.

13–14 metų paaugliai, arba C grupė

- Kompleksinių pratybų metodu toliau ugdyti savybių bei ypatybių gebėjimus su vyraujančiais koordinaciniais – jėgos – greičio komponentais. Toliau lavinti judesių greitumą „Greitos kojos“, „Greitos rankos“. Lavinti ir ugdyti tas savybes ir ypatybes, kurios šiame amžiuje labiausiai išlavėja (orientavimasis, jėga).
- Technikos veiksmų mokymas bei savybių ir ypatybių kompleksinis ugdymas.
- Pradinis specializavimas pagal žaidimo pozicijas, tačiau nevienpusiškai (apie 60 % treniruotės ir žaidimo laiko numatomoje pozicijoje, 40 % – kitose pozicijose).

- Ugdyti individualius teisingai atliekamus technikos veiksmus: rankos padėtis laikant kamuolį, trijų žingsnių reikalavimas (užtraukimai, laipteliai), klaidinamieji judesiai.
- Kompleksinis technikos veiksmų mokymas. Atraminio kamuolio metimo tobulinimas. Metimas pašokus. Metimas krintant. Metimas klaidinamuoju judesiu. Kamuolio perdavimas klaidinamaisiais judesiais. Kamuolio perdavimų įvairūs būdai (tiesus, aukštas, žemas, atšokant nuo grindų). Kūno klaidinamieji judesiai judant bei greitai bėgant. Kamuolio metimai į vartus iš visų pozicijų. Krintant 7 m baudinio metimas.
- Techninių taktinių gebėjimų mokymas individualiuose, grupiniuose ir komandiniuose žaidimo veiksmuose. Heuristinė taktika (esamos situacijos suvokimas, įvertinimas, sprendimo priėmimas ir kito veiksmo atlikimas). Judėjimų įvairovė su kamuoliu ir be jo. Užtvaros ir atšokimai. Gynybos ir puolimo veiksmai vienas prieš vieną (1x1), 2x2, 3x3, 2x1, 3x2, 4x4, 5x5, 6x6. Individualūs ir grupiniai gynybos veiksmai (perdavimas, perėmimas, pasikeitimas, pasaugojimas, užtvėrimas) aktyviai dengiant plotą.
- Aktyvaus ploto dengimo sistemos 1:5 ir 3:3.
- Vartininko pradinė specializacija ir technikos mokymas.

15–16 metų paaugliai, arba B grupė

- Lavinti ir ugdyti tas savybes ir ypatybes, kurios šiame amžiuje labiausiai išlavėja (kognityvūs komponentai, jėgos – greičio gebėjimai, aerobinės ir anaerobinės ištvermės galios).
- Tolydi specializacija pagal žaidimo padėtis.
- Kūno ir kamuolio valdymo technikos mokymas bei tobulinimas greitai judant.
- **Kamuolio perdavimas ir gaudymas.** Ilgas kamuolio perdavimas greitai judant. Kamuolio perdavimas ir gaudymas keičiant judėjimų kryptis bei būdus. Susikryžiuojimai ir atgalinis perdavimas. Įvairūs kamuolio perdavimų būdai linijos puolėjui (tiesus, aukštas, su atšokimu nuo grindų). Kamuolio perdavimai kraštiniams puolėjams. Kamuolio perdavimai prieš aktyviai besiginančius gynėjus. Kamuolio perdavimai naudojant klaidinamuosius judesius dešine ir kaire ranka. Kamuolio perdavimai bėgant į greitąjį puolimą.

- **Kamuolio metimai į vartus.** Atraminio metimo tobulinimas (virš galvos, nuo peties, vidutiniame aukštyje, nuo šlaunies). Metimai pašokus po klaidinamųjų judesių. Metimai pašokus atsispiriant ta pačia koja kaip metamoji ranka su kamuoliu. Metimai per bloką. Metimų būdai žaidžiant vienas prieš vieną. Metimo krintant tobulinimas. Metimai iš visų žaidimo pozicijų. Metimų po greito puolimo ir kontratakų mokymas.
- **Gynybos veiksmai.** Aktyvios dviejų linijų gynybos sistemos 1:5, 3:3, 4:2, 3:2:1. Individualios ir grupinės gynybos veiksmai. Gynybos veiksmai „Judėjimas į kamuolio pusę“, „Susiglaudimas“, „Pasaugojimas“, „Užtvėrimas“, „Perdavimas – perėmimas“, „Pasikeitimas“ mokymas. Gynybos vienas prieš vieną (1x1) tobulinimas, gynybos variantų 2x2, 3x2, 2x3 mokymas. Gynėjų ir vartininko veiksmai bendradarbiavimas.
- **Taktikos veiksmai.** Grupinės heuristinės kognityvinės taktikos mokymas. Mažų grupių puolėjų veiksmai du prieš du (2x2), 3x2, 2x3, 3x3, 4x3, 3x4 poziciniame ir greitajame puolimuose. Žaidėjų bendradarbiavimo su linijos puolėju ir kamuolio perdavimo jam mokymas. Tolydus taktinių derinių mokymas. Taktiniai vartininko žaidimo veiksmai.

17–18 metų jaunuoliai, arba A grupė

- Tolesnis savybių bei ypatybių kompleksinis ugdymas su vyraujančiais jėgos – greičio komponentais.
- Kognityvinių komponentų įvaldymas bei anticipacinių gebėjimų ugdymas sąlygomis, artimomis varžybinei veiklai.
- Žaidėjų galingumo (koordinacija, jėga, greitis) ir kūno bei kamuolio valdymo technikos susiejimas.
- Individualių, grupinių ir komandinių veiksmai greitas atlikimas.
- Greito žaidimo ritmo bei krypties persiorientavimų laike ir mokymas: greitas puolimas – pozicinis puolimas – aktyvi gynyba – kontrataka, greitas puolimas – gynyba – kontrataka ir kt.
- **Kamuolio perdavimas ir gaudymas.** Įvairių kamuolio perdavimo būdų greitai judant tobulinimas. Trumpų kamuolio perdavimų judant į priekį („Laipteliai“, „Užtraukimai“) ir gynėjams priešinant mokymas. Susikryžiuojant ir greitas atgalinis perdavimas. Perdavimai

pašokus, perdavimai pro nugara. Specifiniai kamuolio perdavimai linijos bei kraštų puolėjams. Kamuolio gaudymas viena ranka. Žaidiminiai kamuolio perdavimai pagal heuristinės taktikos ypatumus. Kamuolio perdavimų greitojo puolimo ir kontratakų metu tobulinimas. Vartininko pradinis greitas kamuolio perdavimas.

- **Kamuolio metimai į vartus.** Ankstesnių išmoktų metimo būdų tobulinimas. Metimų būdai prieš pasyviai ir aktyviai veikiančius gynėjus. Metimai nuo šlaunies pasilenkus į dešinę, pasilenkus į kairę. Metimų krintant įvairiais būdais mokymas ir tobulinimas.
- **Gynybos veiksmai.** Aktyvaus ploto dengimo sistemos 6:0, 5:1, 5:0+1 „Indėnas“, 5:1 „Indėnas“. Aktyvios dviejų linijų gynybos sistemos 1:5, 3:3, 3:2:1. Individualūs ir grupiniai gynybos bendradarbiavimo veiksmai vienas prieš vieną (1x1), 1x2, 2x1, 2x2, 2x3, 3x2, 3x3 ir t. t. Greitas pasislinkimas ir gynybos sutankinimas kamuolio pusėje. Kraštinių gynėjų specifiniai veiksmai. Priekinių gynėjų sistemose 5:1, 4:2, 3:3, 5:0+1 „Indėnas“ specifiniai veiksmai. Gynybos sistemų ir ritmo kaitaliojimai. Gynybos veiksmai prieš kontrataką ir greitą puolimą. Gynyba žaidžiant mažuma. Gynyba žaidžiant dauguma. Gynyba po teisėjo ženklo „Pasyvus žaidimas“. Gynėjų bendradarbiavimas su vartininko veiksmais.
- **Taktinis rengimas.** Taktinis mąstymas, derinių įsisavinimas („galvos treniruotė“). Mažų grupių heuristinė taktika priartinta prie varžybinės veiklos. Individualūs ir grupiniai veiksmai su linijos puolėju. Kiekvbinės persvaros kamuolio pusėje sudarymas. Atskirų grandžių bendradarbiavimas: įžaidėjas – linijos puolėjas, pusiau kraštų puolėjai – kraštų puolėjai, pusiau kraštų puolėjai – linijos puolėjas. Greitojo puolimo ir „antrosios bangos“ taktiniai variantai. Varžovų komandos taktinė analizė ir savos komandos rungtynių taktinės veiksmai užduotys. Praėjusių rungtynių statistinė analizė, apskaita, išvados ir nuorodos bei rekomendacijos žaidėjams.

Šių visų amžiaus grupių rankininkų rengimo programiniai reikalavimai turėtų būti struktūriškai išdėstyti trenerių makrociklą, mezociklą bei mikrociklą mokomojoje medžiagoje (planuose) ir kiekvienose pratybose mokomųjų pratimų pagalba įgyvendinami. Manau, tokia jaunųjų rankininkų programinė struktūra užtikrintų rengimo valdymą ir neiškraipytų neskubaus, kryptingo rengimo dėningumą. Nepretenduoju diktatoriškai reikalauti, kad būtų absoliučiai vykdomos šios programinės

nuostatos ar rekomendacijos, bet būsiu dėkingas už trenerių pateiktas kritines pastabas bei komentarus. Juk komentarai, kritika ir diskusijos neprieštarauja treniruotės vyksmo technologijų metodologijai, tai jos dalis, teisė, privilegija. Visi pagrindiniai rankininkų rengimo valdymo (vaikai, paaugliai, jaunuoliai, suaugusieji) aspektai, metodologinės nuostatos, nuorodos, rekomendacijos publikuotos žurnale „Treneris“ nuo 2004 metų Nr. 4. Buvo išanalizuoti visų žaidimo pozicijų ypatumai, gvil-denti atrankos ir planavimo klausimai, pateikta atskiroms žaidėjų pozicijoms gausybė mokomųjų pratimų. Žurnalas išspausdino vaikų ir moksleivių rungtynių organizavimo bei vykdymo koncepciją (Treneris, 2004, Nr.4.). Iš viso buvo publikuota vienuolika straipsnių, šis dvyliktasis. Visi buvo rengiami remiantis šiuolaikiniais Vakarų Europos bei Vokietijos rankinio specialistų modernios me-

todinės literatūros, vaizdajuosčių ir kt. šaltiniais, mano 40-ties trenerio darbo metų patirties. Lietuvos rankinio treneriai turėtų būti dėkingi žurnalo redak-cijos kolektyvui, kad rado galimybių techniškai parengti ir išspausdinti visą rankinio treniruotės vyksmo ir rengimo metodinę medžiagą. Aš, kaip visų šių straipsnių autorius, atsiprašydamas už kritines pastabas treneriams bei organizatoriams, norėčiau išreikšti viltį, kad šios publikacijos padės atgaivinti Lietuvos rankinio laimėjimus.

Čia pateikiami treniruotės vyksmo, naudojant specialias pagalbines priemones, pratimai (iš mano darbo patirties) bei jų atlikimo būdai mokant ir tobulinant jaunųjų rankininkų koordinacinius išla-vėjimus bei technikos gebėjimus. Pratimų tvarkos neaprašome, nes čia siūlomi nesudėtingi pratimai, juos parinkome todėl, kad tinka tiek vaikų, tiek paauglių, tiek jaunuolių pratybose.



1 pav. Koordinacinių gebėjimų ugdymo, technikos mokymo bei tobulinimo variantai su specialio-mis pagalbiniėmis priemonėmis





1 pav. Tęsinys

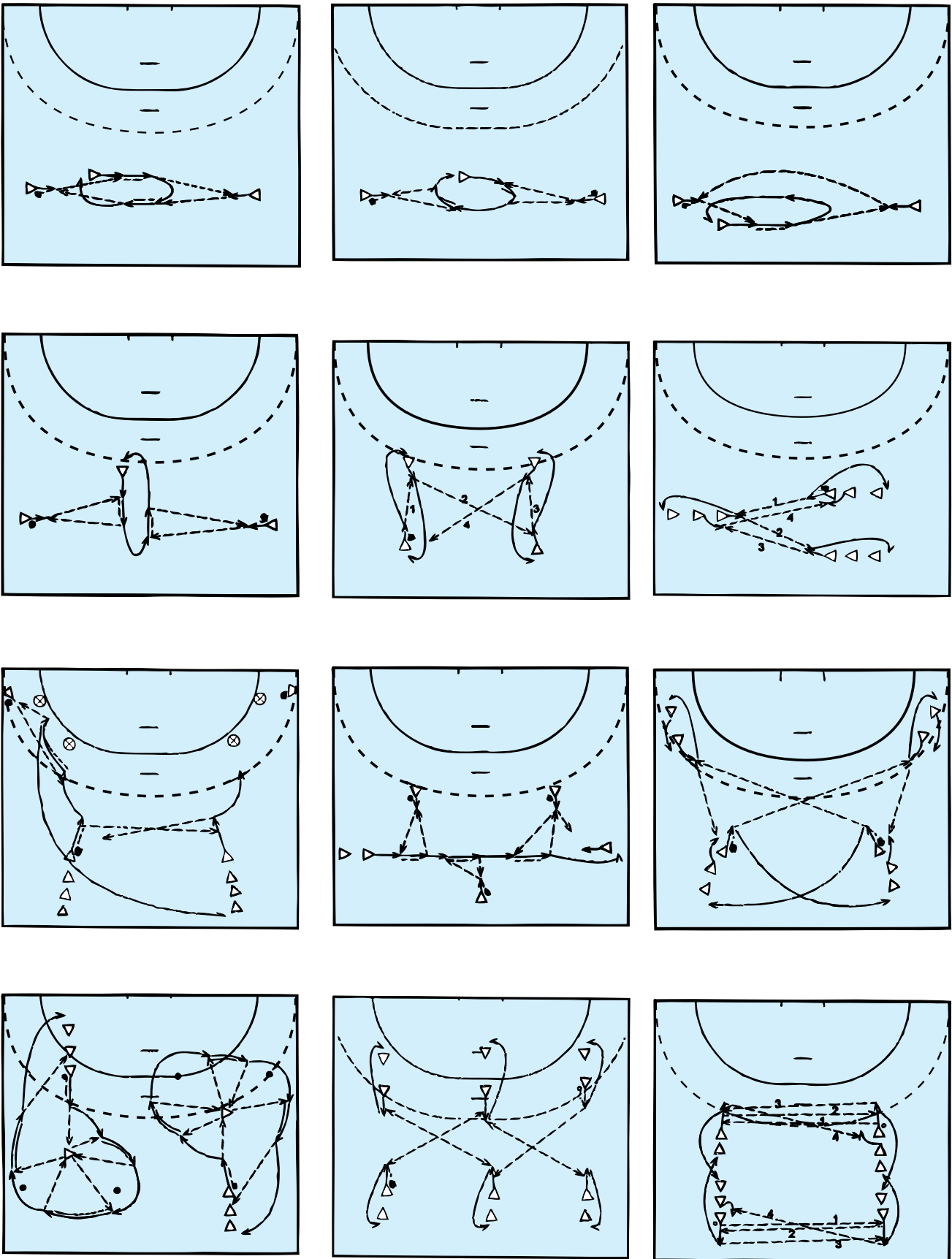




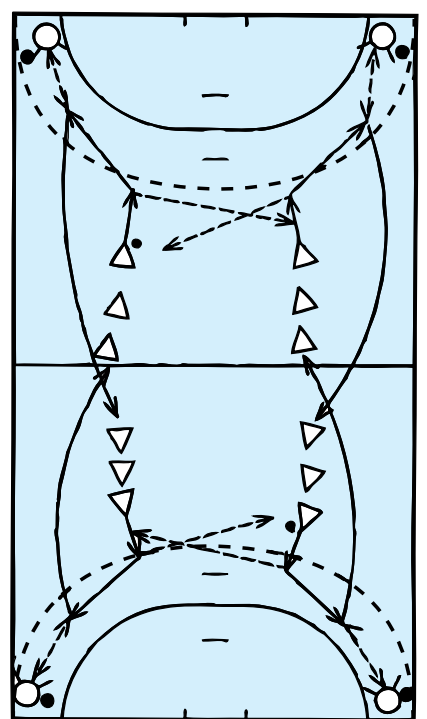
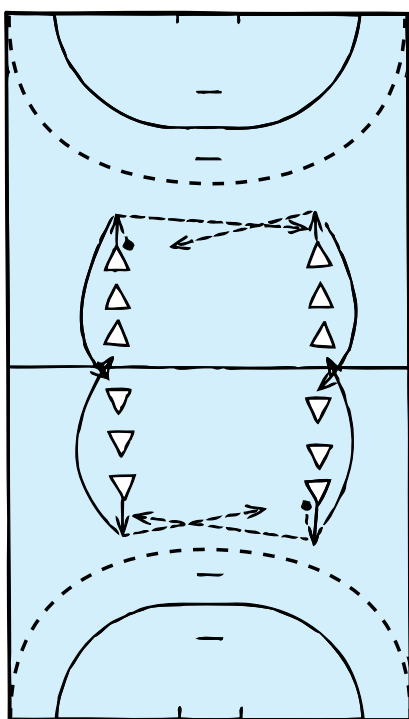
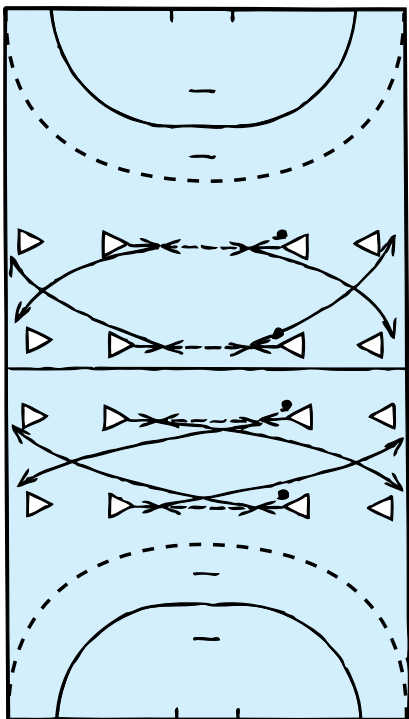
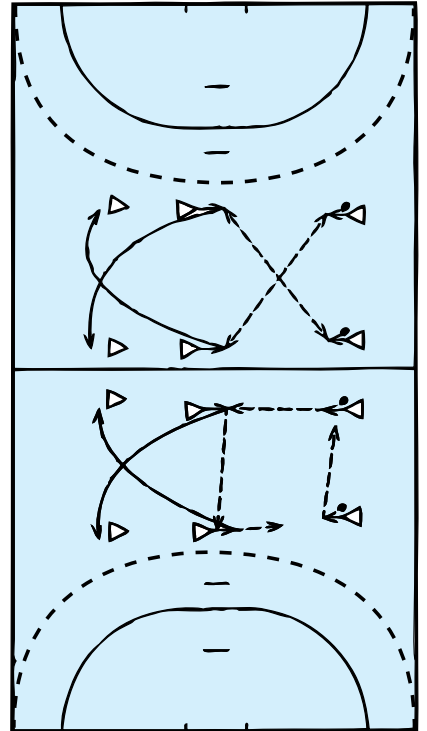
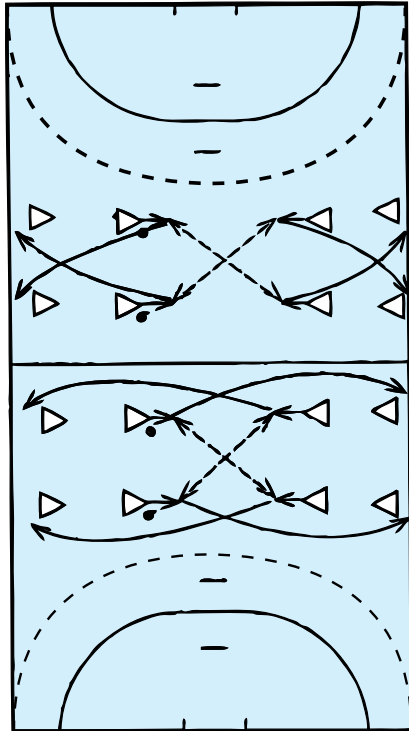
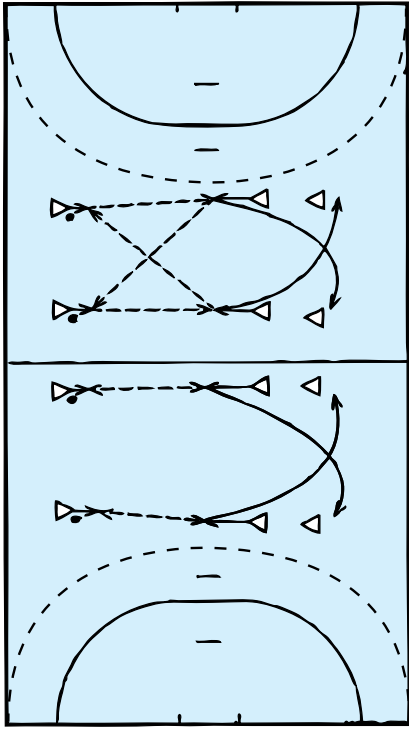
1 pav. Tęsinys



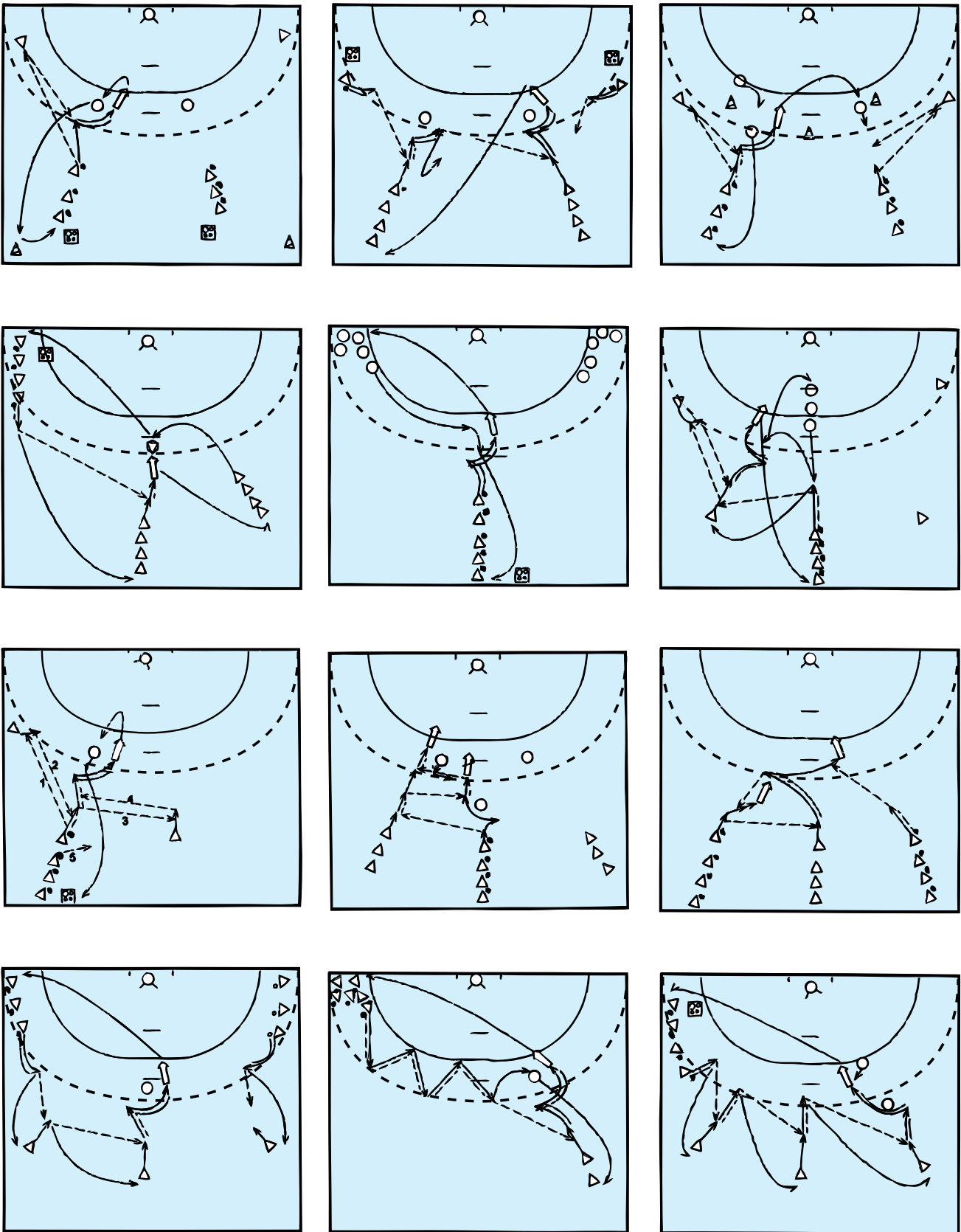
1 pav. Tęsinys



2 pav. Pratimai mokyti bei tobulinti kamuolio perdavimą ir judėjimą



2 pav. Tęsinys



3 pav. Pratimų kompleksas tobulinti kamuolio metimus į vartus gynėjams priešinantis

Sutartiniai ženklai

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

Literatūra

- Brand, H. Neuberger, M. (2007). Die Bausteine des WM – Erfolgs! *Handball Training*, 3. Münster: philippka Sportverlag. P. 4–21.
- Czech, T. (2005). Kinderhandball. *Handball Training*, 4. Münster: philippka Sportverlag. P. 25.
- DHB – Rahmentrainingskonzeption. (2004). *Durchführungsbestimmungen für eine einheitliche Wettkampfstuktur im Kinder und Jugendhandball*. Dortmund. P. 2–16.
- Emrich, A. (2003). *Spielend Handball lernen in Schule und Verein*. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH. P. 2–11, 20–44, 62–65.
- Feldman, K. (2006). Aus Kindern werden... Handballer! *Handball Training*, 4. Münster: philippka Sportverlag. P. 34–38.
- Karoblis, P. Steponavičius, K. (2007). Svarbiausios sporto treniruotės tobulinimo kryptys. *Sporto mokslas*, 4, 13–21.
- Klavehn, C. Streicher, P. Intze, A. (2007). Handball – made in Baden. *Handball Training*, 9+10. Münster: philippka Sportverlag. P. 54–62.
- Martin, H. Korfsmeyer, F. (2007). Hurra, Hurra, die Schule spielt! *Handball Training*, 4. Münster: philippka Sportverlag. P. 33–38.
- Mosebach, U. (2006). Nachwuchs werben in der Schule – mit modifizierten Handballregeln. *Handball Training*, 7. Münster: philippka Sportverlag. P. 25–29.
- Müller, M. (1992). *Handball spielend trainieren*. Berlin: Sportverlag. P. 9–39.
- Schubert, R. Oppermann, H.P. Späte, D. (1994). *Handball Handbuch*. Münster: philippka Sportverlag. P. 10, 15–26, 58–59, 148–158.
- Skarbalius, A. (2003). *Didelio meistriškumo rankininkų rengimo optimizavimas: habilitacinis darbas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas. P. 10–16.
- Skarbalius, A. (2007). Rankinio tėvas. *Sportas*, 34, 9.
- Taraskevičius, A. (2006). *Kinder – Jugendliche Handballtraining richtig organisieren. Ein Beitrag*. Bad Hersfeld: TV Hersfeld 1848 e.V. P. 1–5.
- Taraskevičius, A. (2007). *Spielend und durch Komplex Training Handball lernen. Ein Beitrag*. Bad Hersfeld: TV Hersfeld 1848 e.V. P. 1–8.

Asmeninės karjeros iššūkiai ir galimybės

I dalis



Vidas IVANAUSKAS
Nacionalinė M. K. Čiurlionio menų mokykla

Nedarykite sėkmės tikslu. Kuo labiau taikysitės, tuo labiau prasilenksite. Sėkmė, kaip ir laimė, negali būti persekiojama. Ji pati turi sekti. Ir tai įvyksta tada, kada asmeninis pasišventimas yra kažkam didesnis už jus patį. Sėkmė ateina kaip nesiektina pasekmė, kuriai jūs leidžiat įvykti, nesirūpindamas tuo.

V. Franklin

Šiandieniniame mažėjančių atstumų pasaulyje, sparčiai plėtojantis žinių ekonomikai, formuojantis naujoms žmonių gyvenimo tradicijoms, kaita kelia naujus iššūkius ir suteikia galimybes visose gyvenimo srityse. Kūno kultūra ir sportas – ne išimtis. Nuo to, kaip prisitaikysime prie pokyčių, priimsime iššūkius, įvertinsime galimybes, priklausys asmeninės karjeros sėkmė, sporto šakos ir viso Lietuvos sporto tobulėjimo perspektyva.

Nesvarbu, kalbame apie lengvąją atletiką ar orientavimosi sportą, šokius ar šachmatus, žolės riedulį ar ledo ritulį, rankinį, tinklinį ar krepšinį, futbolą, boksą, karatė ar kitas sporto šakas. Svarbu sugebėti tapti ir išlikti tarp laiminčiųjų, o ne tenkintis pralaimėtojų dalia. Pagrindinis skirtumas tarp laiminčiųjų ir pralaiminčiųjų yra sugebėjimas žengti koja į koją su kaita. „Laimėtojai“ sugeba prisitaikyti, mokytis ir veikti greitai, o „pralaimėtojai“ eikvoja laiką bandydami kontroliuoti ir įveikti tą kaitą.

Kas šiandieniam Lietuvos sporte yra laimėtojai, o kas pralaimėtojai – kiekvieno individualaus vertinimo reikalas. Siekiant tiek vienos sporto šakos, tiek viso Lietuvos sporto tobulėjimo, būtina rasti, pritraukti asmenybių, tvirtai apsisprendusių dirbti, siekti asmeninės karjeros, nebijančių iššūkių. Sporto šaka (klubas) populiarai tiek, kiek yra ryškių asmenybių. Nėra asmenybių – nėra populiarumo, nėra traukos. Ir dar – žmonėms reikia suteikti galimybių, o ne žlugdyti jų iniciatyvą. Ar būtų pasi-

keitusi futbolo situacija, jei būtų išlikusi „majonezo verslo“ politika?

Bendriausia **karjeros** samprata kildinama iš lotyniško žodžio *carraria*, reiškiančio žmogaus gyvenimo kelią, bėgimą, arba iš prancūziško *carrière*, įvardijančio veiklos dirvą, sritį, profesiją. Jau šie du sąvokos aiškinimai rodo, kad galimi skirtingi karjeros supratimai: vienas susijęs su konkrečia veikla, kitas – su gyvenimo kelio planavimu ir šio plano įgyvendinimu. Karjera – tai žmogaus vaidmenų ir darbinių veiklų seka per visą jo gyvenimą.

Svarbu suprasti, kad karjera yra ne vien visuma apmokamų darbų, asmens turėtų per jo gyvenimą. Tai taip pat rengimasis savarankiškai veiklai, tikslų siekimas ir ambicijų tenkinimas, atliekant įvairius socialinius vaidmenis. Platesne prasme karjera yra ir neapmokamas darbas, pavyzdžiui, namų ruoša ar savanoriška veikla bendruomenėje.

Šiuolaikinė karjera netapatintina su profesija. Profesija paprasčiausiai yra asmens karjeros kontekstas. Juolab kad nuolat kintančiame šiandienos darbo pasaulyje žmogus retai apsiriboja viena profesija. Jų yra ne viena, o dvi ar kelios, geriausiai atitinkančios konkretaus jo gyvenimo etapo interesus ir galimybes.

Kalbant apie iššūkius ir galimybes sporte, tenka pripažinti, kad pirmiausia tai individualus požiūris į asmeninę karjerą. Asmeninei karjerai trukdyti gali žinių bei gebėjimų stoka, tačiau noras plėtoti savo karjerą ir gerai dirbti padeda įveikti šiuos trūkumus. Žmogus, norintis gerai dirbti kūno kultūros ir sporto srityje, nors ir stokodamas kai kurių gebėjimų, įgūdžių, gali greičiau pasiekti gerų rezultatų, nei turintis šių savybių daugiau, tačiau dirbantis be didelio noro ir entuziazmo. Norą vystyti karjerą puikiai iliustruoja futbolo klubo „Manchester United“ treneris A. Fergusonas: disciplinuotas, ambicingas strategas, niekuo neišsiskyręs futbolo aikštėje, sugebėjo prikelti merdėjantį klubą iki šiandienos

1 lentelė

Karjeros bruožai ir samprata (Stanišauskienė, 2000)

Karjeros sampratos analizės kriterijai	Šiuolaikinės karjeros samprata
Karjeros modelis	Lanksti nevientisa struktūra, neįtvirtinta organizacijoje
Karjeros sėkmės matas	Savirealizacijos, asmens laisvės, individualaus požiūrio į sėkmę tenkinimas
Karjeros ateitis	Sunkiai nuspėjama, susijusi su žmogaus kompetencija pasirinktų tikslų atžvilgiu
Socialinis (materialinis) saugumas	Reliatyvus, priklauso nuo daugelio asmeninių ir socialinių veiksnių
Žmogui keliami reikalavimai	Novatoriškumas, iniciatyvumas, kūrybiškumas neapibrėžtoje darbo aplinkoje; būtinas karjeros „portfelis“ (karjeros kompetencija, kai derinami specifiniai ir universalūs įgūdžiai)

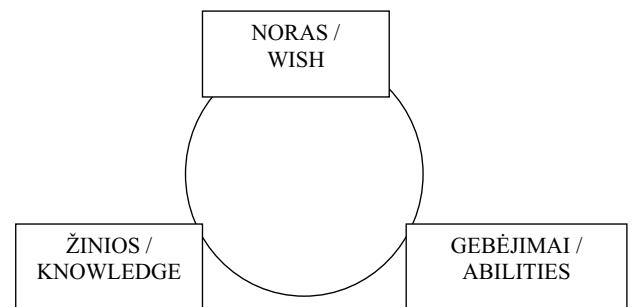
aukštumų, pažymi: „Tokiam klube entuziazmas niekada nedingsta.“ Noras – sėkmingos asmeninės karjeros pagrindas.

Asmeninė karjera – vienas iš esminių pasirinkimų gyvenime. Karjera yra nuostatų ir elgsenų seka, susijusi su žmogaus gyvenimo darbine patirtimi. Ji lemia mūsų sėkmę ar nesėkmę, darbą ar nedarbą bei nulemia mūsų ekonominį kontekstą. A. Sireikos žodžiai: „Pasirinkimas vaikystėje ir noras lėmė, kad mano gyvenimas būtų susijęs su sportu.“ Todėl dar studijuojant labai svarbu tinkamai suvokti tikslus. Čia ypatingas vaidmuo skiriamas dėstytojui: jo autoritetui, pavyzdžiui, pasitikėjimui auklėtiniui. Būtent tai gali įkvėpti siekti karjeros nepaisant didžiausių iššūkių. Kaip pavyzdys gali būti Kauno „Žalgirio“ fizinio rengimo treneris S. Kavaliauskas, kuriam daug įtakos turėjo dėstytojas A. Stanislovaitis. Pradėdami planuoti karjerą, mes patikriname savo gebėjimus vadovauti sau. Dauguma žmonių apibūdina savo gyvenimo kokybę pagal darbinės karjeros kokybę, nes darbas patenkina daugelį mūsų poreikių: fiziologinius, saugumo, socialinius ir kt. Siekdami karjeros turime žinoti, ne tik ko norime, bet ir planuoti, kaip to sieksime. Planuojant karjerą reikia išskirti: karjeros modelį; karjeros sėkmės matą; karjeros ateities planavimą; karjeros nulemtą socialinį (materialinį) saugumą; žmogui keliamus reikalavimus.

Asmeninė karjera yra neatsiejama nuo individo nuostatų ir elgsenos, susijusių su darbo patirtimi ir veikla per visą asmens gyvenimą. Kuo asmens dalyvavimas šioje veikloje betarpiškesnis, tuo natūralesnė jo karjeros eiga, kuri suteikia asmeniui emocinį komfortą. Karjerai daug įtakos turi savęs, supančios aplinkos supratimas, asmeninės atsakomybės už karjeros sėkmę suvokimas. Nuolatinių pokyčių laikotarpiu sėkmingą karjerą pasieks tie asmenys (treneriai, atletai, sporto vadovai ir vadybininkai, gydytojai ir t. t.), kurie supras save, supras, kaip pastebėti pokyčius juos supančioje aplinkoje, gebės susikurti galimybes ir mokysis iš savo klaidų – naudosis visais karjeros valdymo elementais. Tačiau

tą nepriekaištingai įgyvendins tik tie asmenys, kurie turės vidinę motyvaciją karjerai, kurie gebės lanksčiai ir be asmeninių nuostolių prisitaikyti naujomis aplinkos sąlygomis. Kol krepšinio treneris J. Kazlauskas ėjo pergalių keliu, buvo liaupsinamas, tačiau nepasisėkus – sumenkinti jo nuopelnai. Vis dėlto trenerio noras tęsti karjerą buvo didesnis už galimas nuoskaudas, todėl jis ir toliau sėkmingai dirbo: iš pelenų prikėlė Pirėjo „Olympiacos“, Kinijoje kuria krepšinio fenomeną. Šiuolaikinės karjeros sėkmė labiausiai priklauso nuo individo galimybių, interesų ir prioritetų. Mes patys privalome ieškoti galimybių tobulinti savo kvalifikaciją, ją pritaikyti, keisti organizaciją, kurioje dirbame, į tą, kuri geriau užtikrins mūsų asmeninės karjeros sėkmę. Žmogui svarbi jo laisvė, asmeninis tobulėjimas ir savirealizacija, kaip ir šeima, laisvalaikis. Karjeros sėkmė gali būti suprantama labai individualiai: siejama su pinigais, pažanga, prestižu, tačiau ji gali būti siejama ir su savirealizacija,avigarba, pasitenkinimu savo veikla.

Galima teigti, kad sėkminga asmens profesinė karjera daugiausia priklauso nuo asmens, kuris nori aktyviai formuoti savo karjerą ir būti atsakingas už ją. Geresnis savęs ir aplinkos pažinimas padeda sėkmingiau siekti karjeros, o karjeros analizė gali padėti numatyti naujus tikslus. Pastaba: rinkos sąlygomis žmogus, tikėtina, patirs nedarbo periodus įvairiais darbinės veiklos etapais.



1 pav. Asmeninės profesinės karjeros kūrimo veiksniai (Laumenskaitė, Petkevičiūtė, 2004)

Jei nebus stipraus noro arba vidinės motyvacijos – karjera ir darbas bus bespalviai, niekuo neišsiskiriantys ir be iššūkių, tuomet gal ir iš tiesų verčiau jau „braškiauti“, nei veltui eikvoti brangų laiką. Jei stokojama žinių ar sugebėjimų, karjera taip pat bus neefektyvi, ir gali tekti net jos atsisaityti. Tačiau pastarieji veiksniai, esant norui siekti karjeros, žymiai greičiau įsisavinami ir taikomi praktinėje veikloje. Taigi norą arba motyvą siekti laikytume profesinės karjeros pagrindu.

Norai ir pastangos visuomet skatintinos. Lietuvoje jaunas perspektyvus atletas, disko metikas, tapęs studentas, turėjo mesti sportą, dirbti apsaugos bendrovėje, nes reikėjo mokėti už butą, maistą... Apie aukštesnius – savirealizacijos – siekius sunku ką ir kalbėti, o šiame amžiuje (18–22 metai) padarius vienerių ar kelerių metų pertrauką tikėtis grįžti į aukščiausią lygį – sunku, o kartais ir neįmanoma. „Talentaus reikia rūpintis, kol jie taps profesionalais“, – tvirtina patyrę treneriai, ugdantys pamainą dukart olimpinio ir pasaulio, Europos čempiono V. Alekno pamainą. Beje, V. Alekna pirmajame savo Europos čempionate iškovojo tik 17 vietą. Tačiau didelis noras, atkaklumas ir nesužlugdytos galimybės padėjo siekti aukštumų. Reikia sulaukti savo laiko, analizuoti klaidas, jų priežastis, nenumoti ranka, kai labiausiai reikalinga pagalba, kad galėtume ir turėtume, kuo didžiuliais džiaugtis. Žmogus, siekdamas tikslo, turi suprasti, kodėl, vardan ko tai daro. Bet turi būti sudarytos bent elementarios sąlygos gyventi ir ugdytis. Ne veltui V. Mačernis dar tarpukario metais tvirtino, kad žmogaus dvasinės galios geriau pasireiškia tada, kai nors minimaliai sudaromos sąlygos kūnui funkcionuoti. Apsisprendimas siekti asmeninės karjeros kūno kultūros ir sporto srityje turi būti gerai pasvertas, nes žmogus, norintis čia dirbti, turės atsisaityti kitų pasirinkimų, kitaip sunku tikėtis tapti geru atletu, treneriu, mokytoju. Taikliai šią situaciją apibūdina krepšininkas J. Mačiulis: „Ne kiekvienas dirbo taip kaip aš. Kai mano bendraamžiai leisdavo laiką klubuose, pasilinksminimuose, leisdavo sau rūkyti ar pavartoti alkoholio, aš eidavau į treniruotes ir dirbdavau negailėdamas savęs. Kiekvienas pasirinkome savo kelią ir valgome savo subrandintus vaisius. Niekada nesijaučiau talentingas, viską krepšinyje pasiekiau savo darbu.“ Kiekvienas esame savo likimo kalviai.

Šiandieninės karjeros ateitį kūno kultūros ir sporto rinkoje planuoti sunku. Daugelio darbuotojų ateitis sudaryta iš nežinomybės, abejonių, susirūpinimo bei reikalauja gebėjimų kovoti su nenuspėjama darbo pasaulio prigimtimi. Tačiau tai

tikrai nereiškia, kad asmeninė karjera neplanuotina. Atvirkščiai: kiekvienas asmeninės karjeros žingsnis turėtų būti itin sąmoningas (tikslingas, planuotas, apgalvojamas), kad veiklą lydėtų sėkmė.

Svarstydami apie iššūkius, galimybes, asmeninę karjerą, spręsdami problemas ir siekdami naudos, prisiminkime idealus, kurie suteikia drąsos ir neleidžia paskęsti smulkmenose. Šiandien dažnai ir įvairiuose kontekstuose skambanti sąvoka „nauda“ yra įvertinimas, taikomas prekėms. Tai beasmenis, žemesnis vertinimo tipas. Normos, kurias sukuria rinkos santykiai ir kurios įkūnija ekonominės laisvės idealą, pasižymi beasmeniškumu ir egoizmu. Jos ugdo konkurencingumą ir atstovauja tik daliai žmogaus reikmių. Mes, tik turėdami troškimą ar siekdami malonumo, neišreiškiame to, ką vertiname. Pirmiau ir labiau mes išreiškiame susidomėjimą, susižavėjimą, pagarbą ir meilę.

Rinkos (taip pat ir sporto rinkos) prigimtis neugdo ar nepalaiko žmogiškųjų vertybių. Ji plečia, kartu ir skatina vartojimą. Todėl rinka ugdo vartotojiškumą ir nereikia jai priskirti žmogiškųjų vertybių ugdymo misijos. Rinka neišugdys vertybių, atvirkščiai – priklausys nuo visuomenės vertybinės orientacijos, nuo kultūros ir dorovės lygio.

Vertybės yra žmogaus dvasinės stiprybės požymis ir tikrieji veikimo motyvai. Asmeninės karjeros plėtros vizija priklausys nuo asmens vertybių. Kiekviename žingsnyje bus priimami sprendimai pagal asmeninius prioritetus, kuriuos nulemia asmens vertybės. Nenuostabu, kad iškyla nesusipratimų. Pavyzdžiui, situacija, kurioje atsidūrė Š. Jasikevičius: „NBA į tave nežiūri, čia esi absoliuti prekė. Gali su tavimi daryti ką nori absoliučiai.“ Asmeninės karjeros plėtros motyvacija yra neatsiejama ne tik nuo asmens poreikių, bet ir nuo asmens vertybių. Kiek asmuo supranta savo vertybes (kokios mano vertybės?), tiek, galima sakyti, supranta ir savo asmeninės karjeros plėtojimo tikslą. Jeigu stokojama tvirto apsisprendimo, karjeros kilimas gali lengvai prarasti kryptį, nuoseklumą, jėgą. 2 lentelėje matome vertybių ir individo veiklų sąveiką.

Vertybių krizės pasekmės glūdi giliau ir lemia individo nepasirengimą veikti šiuolaikiniame pasaulyje. Kolektyvinių vertybių dominavimas prieš individualumą galėtų būti traktuojamas kaip prielaida bendradarbiavimui, nes tai – viena iš karjeros sėkmės sąlygų. Tačiau mūsų posocialistinis kolektyvizmas labiau pasireiškia atsakomybės už save perkėlimu kitiems bei mąstymo ir veiklos šabloniškumu, kuris riboja karjeros galimybes.

Kiekvienas asmuo, norintis plėtoti savo karjerą, gali pasitikrinti savo vertybes ir principus.

2 lentelė

Žmogaus autonomijos dalys (Stanišauskienė, 2000)

Vertybės	Į individą orientuotos skirtingos, bet dinamiškai sąveikaujančios dalys
Savęs pažinimas	Gebėjimas save pažinti, apsispręsti, planuoti bei vykdyti savo planus
Savarankiškumas	Gebėjimas vadovauti sau, pakankamai savarankiškai kovoti už savo paties interesus
Atsakomybės jausmas	Gebėjimas patirti atsakomybės už savo idėjas ir veiksmus jausmas, ypač, kai tai susiję su kitais
Tobulinimasis	Gebėjimas numatyti savo tobulėjimą ir siekti savirealizacijos tais keliais, kurie teikia darnos gyvenimui bei stiprina savigarbą

Ką reikėtų daryti?

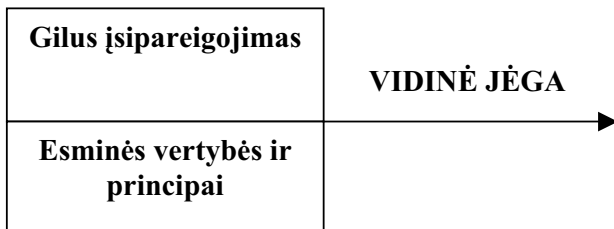
Pirmiausia, būtina gili introspekcija (susitelkimas į save), atpažinimas savo asmeninės karjeros kūrimo misijos (2 pav.).



2 pav. Asmeninės karjeros tikslo suformavimas (Laumenskaitė, Petkevičiūtė, 2004)

Aiškiai apsibrėžtos asmens vertybės yra esminis dalykas vykstant spartiems aplinkos pokyčiams. Jos padeda išlaikyti vidinį stabilumą.

Kitas svarbus momentas – tai gilus įsipareigojimas savo esminiams principams ir vertybėms. Jei mūsų reakcijos priklauso nuo požiūrio ir jausmų tam tikru momentu, tai svarbu suderinti savo jausmus su savo esminėmis vertybėmis.



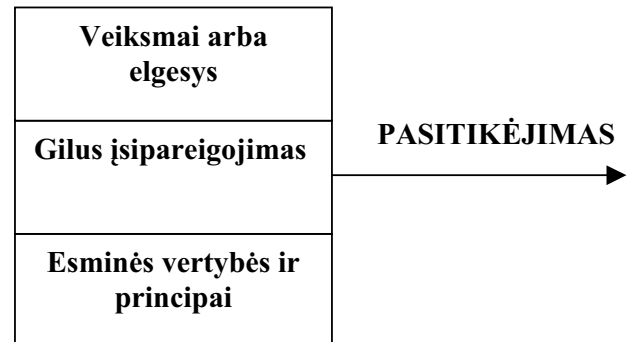
3 pav. Asmens vidinės jėgos komponentai (Laumenskaitė, Petkevičiūtė, 2004)

Labai svarbu turėti tvirtą atsakomybės jausmą. Kaip išsiugdyti atsakomybę? Vienas iš būdų – įsipareigoti karjeros plėtrai. Nesvarbu, kaip keistūsi situacija, svarbu – prisiminti savo vertybes prieš darant sprendimą. Gilus įsipareigojimas suteikia daug jėgų. Jėgos atsiranda ne tik iš vertybių ir principų, bet taip pat iš įsipareigojimo jiems. Apie įsipareigojimą ir atsakomybę sau pačiam kalba R. Paulauskas: „Lietuvos rinktinės (jaunių) trenerio postas man nepriklauso, neturiu jokios sutarties ir dirbti neprivalau. Bet tai mano moralinis įsipareigojimas.“ Apie įsipareigojimą dirbti nuoširdžiai ir sąžiningai kalba irklavimo treneris V. Sokolinskis:

„Kai imiesi veiklos, dar negali žinoti ir patikėti, ką gali pasiekti, o kai pasieki – atrodo, kad taip turėjo būti. Jei myli savo darbą, tai viskas ir sekasi. Tiesiog suprantu, kad didžiausias turtas yra mane supantys žmonės, matyt, aš kažką pasiekiau, kad tiek jų turiu.“

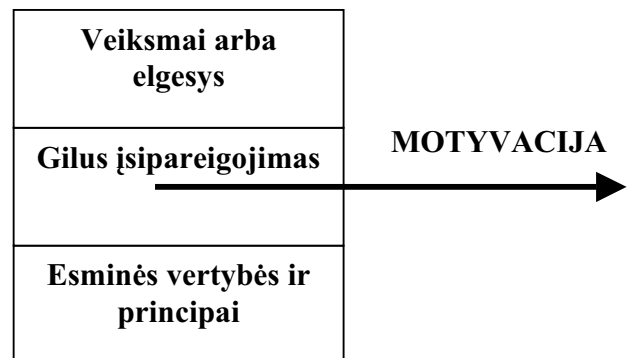
Kitas žingsnis yra veiksmų ir elgesio suderinamumas su savo įsipareigojimų esminiais principais ir vertybėmis.

Kitų pasitikėjimas individu, savo ruožtu, sustiprina vidinę jėgą ir pasitikėjimą savimi (4 pav.).



4 pav. Pasitikėjimas savimi ir buvimo patikimu pagrindas (Laumenskaitė, Petkevičiūtė, 2004)

Kai mumyse suderinti visi trys lygiai (vertybės, įsipareigojimas joms ir veiksmai), atsiranda integralumas siekiant asmeninės karjeros. Pastarasis sukuria veikimo jėgą ir palaiko karjeros vystymo kryptį, t. y. motyvuoja (5 pav.).



5 pav. Asmens motyvacijos veiksniai (Laumenskaitė Petkevičiūtė, 2004)

Planuodami ir plėtodami savo asmeninę karjerą asmenys iš tikrųjų veikia iš savo centro (gelmės), ir tuomet asmens elgesys yra tik atspindys jo esybės.

Pirmieji du momentai (esminės vertybės ir gilus išpareigojimas joms) labiau vidiniai, ir niekas jų nemato. Tačiau jie atsispindi elgesyje. Būtent elgesys traukia kitus, atneša pripažinimą ir toliau skatina tokiam elgesiui. Atsiranda sekėjai, kurie mato lyderį. Asmeninės karjeros aukštumų sunku pasiekti greitai. Dažniau tai įvyksta kaip ankstesnių darbų ir jau sukaupto pasitikėjimo asmeniu padarinys. Karjeroje kylama ne pagal vieną veiksmą, bet iš tos esmės ir gelmės, kuri nulemia veikimą. Atletai sportinių aukštumų pasiekia maždaug 25–33 metų. Šis tarpsnis labai individualus ir priklauso nuo daugelio veiksnių. Vieni aukštumas pasiekia anksčiau, kiti vėliau, kiti pasitenkina mažesniais gyvenimo tikslais... Tačiau vis dažniau pasitaiko situacijų, kai jauni atletai, pervertinę savo galimybes, susivilioja patraukliu pasiūlymu, apsunkena, o kartais ir visiškai sugriauna tolesnę savo karjerą...

Atminkime, kad asmeninės karjeros teikiamas saugumas yra santykinis, apspręstas daugelio veiksnių: karjeros sėkmės bei jos modelio sampratos, darbo vietų kaitos, asmeninės ir socialinės raidos ir t. t. Karjeros sėkmės individualumas gali lemti socialinio (materialinio) saugumo supratimą. Nuo individualaus požiūrio į sėkmę priklausys, ar asmeninio gyvenimo planus derinsime prie karjeros planų, ar atvirkščiai, karjeros planus prie asmeninių.

Kaip pastoviai derinti karjeros plėtros veiksmus su esminėmis vertybėmis? Patirtis rodo, kad tik pastoviomis pastangomis. O jų rezultatas – integralumas ir kitų pasitikėjimas. Visa tai atneša vaisius.

Šiandienos Lietuvos sportininkai, treneriai, sporto vadovai, vadybininkai, nekalbant apie sporto medicinos atstovus, yra pageidaujama prekė sporto rinkoje (kalbame ne tik apie Lietuvos). Nuo mūsų pačių noro priklauso asmeninės karjeros vystymo kryptingumas: pasirenkami didesni pinigai ir mažiau laisvės, ar mažesni pinigai ir daugiau laisvės savirealizacijai.

Opus klausimas: ar tik dideli pinigai išsprendžia asmeninės karjeros prasmingumą?

Vaizdžiai šią situaciją apibūdina J. Kazlauskas: „Ar tai blogai – norėti užsidirbti? O dėl ko visi dirba – dėl pinigų... Noras jų turėti verčia visus suktis.“

Siekiant įsitvirtinti kūno kultūros ir sporto rinkoje būtinos žinios, įgūdžiai, patirtis ir kontaktai (kurie nepasižymi pastovumu). Žmogus turi gebėti taikyti žinias ir įgūdžius įvairiuose darbuose, skirtinguose savo darbinės biografijos etapuose. Nuo jų priklauso autonomija ir mobilumas rinkoje. Asmeninės karjeros sampratos atveju dominuoja personaliniai veiksniai. Asmens vertybės ir kompetencija lemia jo savirealizaciją ir apsisprendimą dalyvauti socialiniame (organizacijos) gyvenime. Socialinė transformacija pasaulyje kelia naujus reikalavimus žmogui (3 lentelė).

Socialinė įtampa yra neišvengiama kaitos palydovė: be įtampos, be konflikto nėra ir negali būti socialinės gyvybės, judėjimo. Kuo labiau aktualėja ir intensyvėja socialinė kaita ir kuo labiau vėluoja adekvati tai kaitai socialinė rekonstrukcija, persitvarkymų programos (reagavimas į aplinkybių metamus iššūkius), tuo labiau plėtėja ir gausėja įtampų laukai ir juos lydintys konfliktai. Prisiminkime, kaip atkūrus nepriklausomybę, keitėsi kūno kultūros ir sporto situacija? Griauti visuomet lengviau nei statyti.

Siekiant asmeninės karjeros turime nepamiršti savo istorijos. Sovietinė patirtis ir nacionalinis charakteris didina atotrūkį tarp žmogaus galimybių ir pasaulinės kaitos reikalavimų:

- lietuviams būdingas sėslumas prieštarauja mobilumo reikalavimui;
- kartų supriešinimas naikina perimamumo (šaknų išsaugojimo) galimybę;
- atsakomybės už savo gyvenimą perkėlimas valstybei iš esmės prieštarauja globalios ir individualios atsakomybės būtinumui;
- polinkis į individualizmą nedera su pasaulio susietumo tendencija ir bendradarbiavimo būtinybe;
- mentaliteto ir veiklos konservatyvumas apsunkena karjeros vyksmą šiuolaikiniame darbo pasaulyje, kuriame nuolatos tenka priimti novatoriškus sprendimus.

Siekiant asmeninės karjeros vienokios ar kitokios užimamos pareigos nesuteikia galimybės realizuoti vertybes ir savo gyvenimo užduoties; joks darbas pats savaime nepadaro žmogaus reikalingo ir nepakeičiamo. Darbas tik suteikia jam galimybę tokiam tapti. Tam būtinas karjeros planavimas. Jis turi prasidėti profesinio rengimo institucijoje. Čia padedama suvokti kūno kultūros ir sporto rinkos poreikius ir kaitos tendencijas bei perspektyvas, planuoti savo būsimą specialybę ir specializaciją, mokymąsi ar studijas, įgyti karjeros planavimo žinių bei gebėjimų, didinančių jo galimybes įsi-

3 lentelė

Socialinių transformacijų pasaulyje keliami reikalavimai žmogui (Stanišauskienė, 2000)

Socialinių transformacijų pasaulyje požymiai	Karjeros kelyje žmogui išskylantys nauji reikalavimai
Postmodernumo dimensijos	
Lankstūs ūkiai	Lankstumas, gebėjimas prisitaikyti, mobilumas, užsienio kalbų mokėjimas bei kitų kultūrų pažinimas
Prarastas tikrumas	Nuolatinis mokymasis ir kritinis mąstymas
Judančios mozaikos	Lankstumas ir mobilumas, optimalus bendrųjų ir specifinių profesinių gebėjimų santykis
Beribė savastis	Nuolatinis savęs ir savo veiklos vertinimas
Saugi imitacija	Budrumas, kritinis mąstymas
Laiko ir erdvės suspaudimas	Apmąstymas, išgilinimas, atsakomybė už savo gyvenimą ir karjerą, mobilumas
Globalizacijos priešstatos	
Pelnas / žmogaus teisės	Pasirengimas nuolatinei kaitai, atsakomybė už savo gyvenimą ir karjerą, mobilumas
Padalijimas / augantis netolygumas	Pasirengimas veikti pasaulinėje darbo rinkoje, kultūrinių ir rasinių skirtumų pažinimas bei tolerancija
Globalus saugumas / grėsmė žmonijai	Lankstumas ir mobilumas, nuolatinis mokymasis bei pasirengimas susirasti arba susikurti sau darbo vietą; užsienio kalbų mokėjimas; savojo kultūrinio identiteto išsaugojimas; ekologinis mąstymas; globali ir individuali atsakomybė
Apjungimas / atskirtis	Gebėjimas naudotis šiuolaikinėmis informacinėmis technologijomis

darbinti, siekti karjeros aukštumų ir prasmingo profesinio gyvenimo kelio. Kalbant apie jaunųjų atletų karjeros planavimą, nors ir didžiulė atsakomybė tenka treneriams, tėvams, mokytojams, vis dėlto svarbiausi karjeros sprendimai priklausys nuo asmeninių vertybių ir išsipareigojimo joms. Lietuvių liaudies išmintis byloja: kaip pasiklosi, taip išsimiegosi.

Trenerio karjeros ypatumus komentuoja J. Kazlauskas: „Kompetencija yra svarbiausias rodiklis. Bet ne visada tik tai lemia darbo sėkmę, nors ir norėtusi, kad žinios ir kvalifikacija būtų svarbiausias trenerio įvertinimas. Yra visokių niuansų, daug kas priklauso nuo to, kas prieš tave dirbo klube, ar jie turi įtakos ir tau trukdo, kišdami pagalius į ratus. Yra daugybė detalių ir vieno atsakymo, kas lemia trenerio karjerą, nėra. Labai gerai, jeigu treneris sugeba parodyti, kad yra nepėsčias. Treneris, atvykęs į svetimą šalį, turi suprasti, kad bus sunku, nes užima kažkieno vietą. Ir turi būti geresnis arba neginčijamas autoritetas, nes kitu atveju jam bus labai nelengva. Tie, kieno vietą jis užėmė, nesirengia taip lengvai pasiduoti. Stovinčiųjų ir laukiančiųjų, kol suklups, visur yra, o kuo didesnė šalis, tuo jų daugiau. Iš savo patirties žinau, kad labai svarbu, kas tave tokiu metu supa, pradedant šeima, baigiant asistentais. Be to, trenerio darbas yra konfliktinis – verti žai-

dėjus maksimaliai treniruotis, žaisti. Vieni žaidžia daugiau, kiti – mažiau, ir šie būna nepatenkinti, ieško problemų treneryje. Savikritiškų žmonių, kurie suprastų, kad problema dažniausiai yra pats, o ne treneris, yra mažai.“

Trenerio karjerai būdingus aspektus atskleidžia ir G. Rutkauskas: „Trenerio pripažinimas lyg iš dangaus nenukrinta, jį reikia užsidirbti. Profesinės žinios, asmenybės bruožai, žmogiškumas ir įvaizdis – visi vertina ir tokius pretendento į trenerius bruožus. Nors visi didieji treneriai turi diktatoriums būdingų savybių. Būti diktatorius juos privertė išskirtiniai reikalavimai. Tai labiausiai išpažįsta buvusios Jugoslavijos specialistai, iš dalies – ispanai ir italai. Bet be griežtumo milijonierių minios nesuvaldysi.“

I dalyje apžvelgėme asmeninės karjeros teorinius aspektus, II dalyje bus pateikiama daugiau praktinės medžiagos, kuri turėtų padėti apmąstyti karjeros galimybes.

Literatūra

- Čiužas, A., Ratkevičienė, V. (2003). Požiūrio į darbą kitimas. *Filosofija. Sociologija*, 4, 20–26.
- Laumenskaitė, E., Petkevičiūtė, N. (2004). Asmeninė motyvacija kaip profesinės karjeros pagrindas. *Profesinis rengimas: tyrimai ir realijos*, 8, 72–83.
- Laumenskaitė, E. (2003). Verslo etikos funkcionalumas. *Filosofija. Sociologija*, 4, 7–13.
- Lepeškievė, V. (1997). Vertybių problema humanistinėje ir egzistencialistinėje psichologijoje. *Psichologija*, 17, 144–159.
- Mačernis, V. (1941). Mūsų gyvybės upė. *Po ūkanotu nežinios dangum*. Vilnius, 1990. P. 327–335.
- Palujanskienė, A., Pugevičius, A. (2004). Karjeros samprata pedagogo darbe. *Pedagogika*, 70, 143–148.
- Stanišauskienė, V. (2000). Rengimosi karjerai proceso socioedukaciniai pagrindai ir jo prielaidos Lietuvos bendrojo lavinimo mokykloje.
- Stanišauskienė, V., Večkienė, N. (1999). Karjeros samprata: mokslinio požiūrio kaita ir refleksijos Lietuvoje problema. *Socialiniai mokslai*, 2(19), 23–29.
- Orenienė, R. (2006). Karjeros projektavimo paradigma socialinės atskirties prevencijai.
- Valackienė, A., Dėmenienė, A. (2003). Profesijos pasirinkimas ir pažangios technologijos. *Pedagogika*, 67, 30–36.
- Watts, A. G. (1994). *Lifelong Career Development*. Cambridge: CRAC/Hobson.
- Dobrovolskienė, Z. V. Baltušnikas užuovėją rado gimtajame mieste // <http://www.delfi.lt/news/sport/abroad/article>
- Jackevičius, M. Į Lietuvą grįžo Š.Jasikevičius // <http://www.delfi.lt/news/sport/eurobasket2003/article>
- Kamarauskienė, D. J. Mačiulis tuščioms svajonėms laiko nešvaisto // <http://www.delfi.lt/news/sport/eurobasket2003/article>
- Kamarauskienė, D. Trenerio sėkmės formulė dar neišrasta // <http://www.delfi.lt/news/sport/eurobasket2003/article>
- Medutytė, N. Viena diena virš vandens su...V.Janušaičiu // <http://www.delfi.lt/news/sport/national/article>
- Mikučionytė, R. D. Imbras: lengvas kelias – ne mano kelias // <http://www.delfi.lt/news/sport/national/article>
- Poderys, R. Jaunuosius disko metikus įkvepia V. Alekno autoritetas // <http://www.delfi.lt/news/sport/national/article>
- Reklaitis, G. D.Kasparaičiui optimizmo netrūksta // <http://www.delfi.lt/news/sport/national/article>
- Stanišauskienė, V. Ugdymas karjerai mokykloje: kaip padėti moksleiviui įgyti šiuolaikinę karjeros kompetenciją? // www.mkc.lt/dokuments/mokymosi_medziaga/sekmes_karjeros_kelyje.doc // [2006-12-01]
- Totorovienė, M. Didžiausi žymaus trenerio turtai – jį supantys žmonės // <http://www.galve.lt/lt/numerai/treneris> [2007-02-15]
- Vyšniauskas, R.: jei nematai per debesis saulės, tai dar nereiškia, kad ji nešviečia // <http://www.delfi.lt/news/sport/national/article>
- <http://www.delfi.lt/news/sport/wbc/article>

Egidijus Gustas



**KAUNO IRKLAVIMO MOKYKLOS
BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO TRENERIS**

– Prašome prisistatyti (vardas, pavardė, amžius, sporto šaka, žymiausi Jūsų auklėtiniai, jų pasiekimai ir t. t.)

Egidijus Gustas, gimiau 1955 m., baidarių kanojų irklavimo nusipelnęs treneris. Auklėtiniai : Darius Survutas, pasaulio jaunių čempionas, Sovietų Sąjungos čempionas, Tomas Gadeikis ir Raimundas Labuckas, Europos čempionatų I, II, III vietų laimėtojai, pasaulio čempionatų prizininiai. Ir daug kitų Lietuvos čempionų.

– Kaip Jūs kolegai treneriui atsakytumėte į klausimą, kas lėmė Jūsų pasiekimus?

Darbas.

– Kas paskatino Jus pamėginti šią sporto šaką, mokytis ir dirbti treneriu?

Kada pats sportavau, atrodė, kad mano treneriai ne viską daro teisingai. Norėjau pabandyti pats ką nors patreniruoti.

– Kaip Jūs atrenkate sportininkus į savo mokomąsias grupes, kuo jie Jus patraukia?

Darbštumu ir pergalės troškimu.

– Ar mėgstate savo veiklą planuoti, metams, periodui, savaitei, treniruotei?

Taip, tačiau dažnai planus koreguoju.

– Kaip Jūs nustatote, kad Jūsų auklėtinis treniruojasi per mažai ar per daug?

Įvairių testų pagalba.

– Ar testuojate savo sportininkus, kaip dažnai, kokie mėgstamiausi testai?

Taip, stovyklose kiekvieną savaitę. Testai, kurie parodo ištvėrmės ir greičio rezervą.

– Ar pakanka sporto varžybų Jūsų sportininkams, kiek jų vidutiniškai per metus? Ar šalies varžybų sistema gera, ko jai trūksta?

Taip, pakanka per sezoną apie 12 varžybų, varžybų sistema gera, tačiau šlubuoja atrankos sistema, todėl būna, kad sportininkai atstovauti šaliai atrenkami kalbų ir projektų būdu.

– Ką Jūs darote, kad sportininkai būtų darbštūs, sąmoningi, išauklėti, gerbtų savo Tėvynę, žmones ir t. t.?

Bandau auklėti, nors ne visada sekasi.

– Ar vasaros metu treniruojate savo sportininkus, ar yra varžybų? Jei ne – kodėl?

Mūsų pagrindinis sezonas vyksta būtent vasarą, tai ir treniruojamės vasarą.

– Ką dėmesį skiriate sportininkų sveikatos tikrinimui, ar reikia sporto mokslininkų pagalbos?

Sveikatą tikriname reguliariai. Sporto mokslininkų pagalbos labai reikia, tačiau jie neturėtų proteguoti savo numylėtų sportininkų.

– Koks turėtų būti treneris (jo charakteris, žinios, mokėjimas ir t. t.)?

Toks kaip aš (juokiasi). Iš tikrųjų nežinau atsakymo į šitą klausimą.

– Ką žinote apie Lietuvos sporto informacijos centrą, ar dalyvaujate rengiamuose seminaruose? Ar užtenka metodinės literatūros, mokymų, seminarų? Gal yra pasiūlymų?

Stengiuosi dalyvauti visuose renginiuose, bet ne visada pavyksta, nes pirmumą teikiu treniruotėms.

Parengė Virginija Vilčinskaitė



Vasilijus Suchorukovas



VISAGINO KŪNO KULTŪROS IR SPORTO CENTRO Baidarių ir Kanojų irklavimo treneris

– *Prašome prisistatyti (vardas, pavardė, amžius, sporto šaka, žymiausi Jūsų auklėtiniai, jų pasiekimai ir t.t.)*

Vasilijus Suchorukovas, 47 metai, baidarių ir kanojų irklavimas. Sportininkas Jevgenijus Šuklinas startuoja vienvietėje kanoja. 2003 m. Japonijoje C-1 500 m distancijoje tapo jaunių pasaulio čempionu, 2006 m. Europos ir pasaulio čempionate laimėjo bronzos medalį. 2007 m. Europos čempionate – aukso ir pasaulio čempionate – bronzos medalį. Pasaulio taurės varžybose pagal bendrą pasaulio taurės etapų rezultata užėmė 3 vietą.

– *Kaip Jūs kolegai treneriui atsakytumėte į klausimą, kas lėmė Jūsų pasiekimus?*

Aš 25 metus dirbu su vaikais atiduodamas jiems visas jėgas, laiką ir žinias. Niekada nesustoju ties tuo, kas pasiekta, stengiuosi mokytis, sužinoti ką nors naują ir panaudoti tai savo darbe.

– *Kas paskatino Jus pamėginti šią sporto šaką, mokytis ir dirbti treneriu?*

Vaikystėje aš labai mėgau vandenį. Svajojau mokytis jūreivystės mokykloje, o paskui plaukioti jūromis. Mokykloje 4 metus lankiau irklavimo treniruotes, įvykdžiau sporto meistro normatyvus ir todėl nutariau studijuoti sporto institute.

– *Kaip Jūs atrenkate sportininkus į savo mokomąsias grupes, kuo jie Jus patraukia?*

Net kada grupės buvo perpildytos, niekada nedariau sportininkų atrankos. Visada visi norintys turi galimybę pabandyti, nes kartais iš pirmo žvilgsnio nerangus berniukas gali būti techniškai, stipraus charakterio sportininkas. Tiems, kurie nutarė siekti sporte aukštumų, stengiuosi padėti ir paskatinti.

– *Ar mėgstate savo veiklą planuoti, metams, periodui, savaitei, treniruotei?*

Savo darbą planuoti sunku, bet būtina. Rengiu planus savaitei, mėnesiui, metams, nes be jų sunku dirbti. Tačiau oro sąlygos, sportininkų būklė ir kiti veiksniai planus pakoreguoja. Daug laiko atima valčių, motorų remontas ir kiti darbai.

– *Kaip Jūs nustatote, kad Jūsų auklėtinis treniruojasi per mažai ar per daug?*

Sportininko krūvis priklauso nuo jo meistriškumo. Krūvį nustatyti galima įvairiais būdais: sportininko apklausa, arterinio kraujo spaudimo, pulso matavimas, svėrimas, medicinos apžiūra. Laboratoriniams tyrimams (laktato ir baltymų lygis kraujyje) atlikti neturime įrengimų.

– *Ar testuojate savo sportininkus, kaip dažnai, kokie mėgstamiausi testai?*

Jevgenijus Šuklinas pirmą kartą buvo testuotas 2003 m. po pasaulio čempionato. Dabar tai vyksta reguliariai 2 kartus per metus. Gavus testavimo rezultatus koreguojami planai.

– *Ar pakanka sporto varžybų Jūsų sportininkams, kiek jų vidutiniškai per metus? Ar šalies varžybų sistema gera, ko jai trūksta?*

Per sezoną sportininkai planuoja dalyvauti 10–15 varžybų po 2–3 distancijas po 2–3 startus kiekvienoje. Po tokio krūvio sezono pabaigoje juntamas sportininkų nuovargis.

– *Ką Jūs darote, kad sportininkai būtų darbštūs, sąmoningi, išauklėti, gerbtų savo Tėvynę, žmones ir t. t.?*

Stengiuosi, kad treniruotės būtų įdomesnės ir įvairesnės. Organizuoju žygius, kur vaikai patys gamina valgį, tvarkosi. Mes patys savo jėgomis remontuojame valtį, tvarkome irklavimo bazės teritoriją. Tik gaila, kad mūsų irklavimo bazė yra apgailėtinos būklės, mes net neturime geriamo vandens ir dušo.

– *Ar vasaros metu treniruojate savo sportininkus, ar yra varžybų? Jei ne – kodėl?*

Visą vasarą dirbame savo mieste, treniruojamės ežere. Vykstame į visas respublikos varžybas. Pasibaigus sezonui spalio mėnesį atostogaujame.

– *Kokį dėmesį skiriate sportininkų sveikatos tikrinimui, ar reikia sporto mokslininkų pagalbos?*

Medicinos apžiūra ir testavimas būtini, ypač aukštos kvalifikacijos sportininkams. Manau, kad svarbų vaidmenį šiame darbe atlieka Pedagoginio universiteto laboratorija, vadovaujama K. Milašiaus ir profesoriaus J. Skernevičiaus. Man jų išvados labai svarbios, visada į jas atsižvelgiu, analizuoju ir darau išvadą. Kadangi mes gyvename kitame mieste, atliekant pirminį testavimą labai svarbus trenerio vaidmuo.

– *Ką žinote apie Lietuvos sporto informacijos centrą, ar dalyvaujate rengiamuose seminaruose? Ar užtenka metodinės literatūros, mokymų, seminarų? Gal yra pasiūlymų?*

Apie Lietuvos sporto informacijos centrą girdėjau, tačiau niekada nedalyvavau seminaruose, nes negavau kvietimų. Skaitau žurnalą „Treneris“, kitą metodinę literatūrą.

Parengė Virginija Vilčinskaitė

PUBLIKUOTŲ DARBŲ SPORTO TEMA 2008 METŲ KONKURSAS

Lietuvos sporto mokslo taryba skelbia geriausių publikuotų darbų (monografijų, vadovėlių, mokomųjų knygų; mokslinių, metodinių, publicistinių straipsnių ciklų) sporto tema konkursą. Konkursui teikiami darbai turi būti publikuoti 2003–2007 metais.

Darbus konkursui teikia: aukštosios mokyklos, sporto šakų federacijos, LOSC, darbų autoriai. Darbai pristatomi į Lietuvos olimpinį sporto centrą (Ozo g. 39, LT-07171 Vilnius) dr. Linui Tubeliui iki 2008 m. liepos 1 d.

Darbų teikėjai pristato:

1. Konkursui teikiamą darbą (2 egz.) ar straipsnių kopijas (2 egz.). Straipsnių turi būti ne mažiau kaip 7.
2. 2–3 mokslininkų ar trenerių atsiliepinimus.
3. Teikėjo raštą, kuriame nurodomi teikiamo darbo ar straipsnių ciklo pranašumai.
4. Jeigu autorius ne vienas – darbo autorių pasirašytą raštą, kuriame nurodomas kiekvieno iš jų indėlis procentais.

Vienas autorius gali pateikti vieną darbą, taip pat ir kaip bendraautoris gali konkurse figūruoti tik vieną kartą.

Darbai, dalyvavę 2007 metų konkurse ir laimėję premijas, 2008 metų konkursui negali būti teikiami.

Pasiūlytų premijuoti darbų ir jų autorių sąrašas publikuojamas „Sporto“ laikraštyje.

Komisija apsvarsto pateiktus darbus ir rezultatus paskelbia iki spalio 30 d.

Premijos darbų autoriams įteikiamos viešai KKSD organizuotame renginyje.

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, biomedicininiai, biocheminiai, fiziologiniai, sociologiniai, vadybos ypatumai, sportininkų mityba ir kita.

Straipnio struktūra: įvadas (pratarinė), medžiagos dėstymas (pagrindinė dalis), apibendrinimas arba išvados.

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

Straipnio iforminimas:

- Straipnis 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 nespaltoti. Lentelių pavadinimai rašomi viršuje, paveikslų, nuotraukų – apačioje. Nurodyti nuotraukų autorių. Jei lentelės, paveikslai, nuotraukos pateikiami atskirai, nurodoma, kurioje konkrečioje vietoje jie turi būti įterpti tekste.
- Pagrindines mintis galima išskirti kursyvu (*Italic*) arba paryškinti (**Bold**).
- Puslapiai numeruojami nuo pirmojo eilės tvarka.
- Literatūros sąrašas nenumerojamas. Pirma vardijami šaltiniai lotynų rašmenimis, paskui – rusiškais. Pvz.: Slack, T. (1998). *Understanding Sport Organizations. The Application of Organization Theory*. Human Kinetics. P. 8. Stonkus, S. (2003). *Krepšinis: Istorija. Teorija. Didaktika*. Kaunas: LKKA. P. 79–81, 158. Волков, Н. И., Иорданская, Ф. А., Матвеева, Э. А. (1970). Изучение работоспособности спортсменов в условиях среднегорья. 7. С. 34–48.

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
Zigmantas Motiekaitis

Lithuanian Sports Information Centre

Linus Tubelis

Lithuanian Olympic Sports Centre

Executive Secretary
Virginija Vilčinskaitė

Lithuanian Sports Information Centre

Editors**Dalius Barkauskas**

Medical Service of Lithuanian National Olympic Committee

Edmundas Švedas

Vilnius Sports Medicine Centre

Algimantas Kukšta

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

Kęstas Miškinis

Council of Lithuanian Sports Science

Antanas Skarbalius

Lithuanian Academy of Physical Education

Juozas Skerneckius

Vilnius Pedagogical University

Jonas Algimantas Juozaitis

Chief Coach of Lithuanian National Swimming Team

Aleksas Stanislavaitis

Lithuanian Academy of Physical Education

Ieva Girčytė

Lithuanian Olympic Sports Centre

Einius Petkus

Lithuanian Olympic Sports Centre

Alfonas Mikšys

Vilnius Olympic Sports Centre

Ramunė Žilinskienė

Lithuanian Sports Information Centre

Editor

Zita Šakalinienė

Designer

Lina Juršytė

ADDRESS OF THE EDITORIAL OFFICE

Žemaitės str. 6
LT-03117 Vilnius
Tel./fax: +370 5 233 74 31
E-mail: treneris@sportinfo.lt
www.sportinfo.lt

TRENERIS**No. 1****2008****ISSN 1392-2157**

Issued since year 1996

CONTENTS**RESULTS OF 2007 YEAR LITHUANIAN COACHES – SPORT TEACHERS CONTEST** 3**I. SPORTS PSYCHOLOGY AND PEDAGOGIC***Kęstas Miškinis. ETIQUETTE FOR COACHES* 4*Ieva Girčytė. TECHNIQUES OF STRESS MANAGEMENT.**PROGRESSIVE RELAXATION* 8**II. MODERN TECHNOLOGY OF ATHLETES TRAINING***Marius Baranauskas. FAT IN THE ATHLETES' NUTRITION* 12**III. TRAINING PROCESS PECULIARITIES***Antanas Taraskevičius. IMPORTANCE OF COACHES' SPECIAL**COMPETENCE AND PROGRAMME ASPECTS OF**HANDBALL PLAYERS' TRAINING* 18**IV. CAREER FOR COACHES***Vidas Ivanauskas. CHALLENGES AND OPPORTUNITIES IN**PURSUING PERSONAL CAREER. PART ONE* 33**V. COACH TO COACH ABOUT...***EGIDIJUS GUSTAS – canoeing and kayaking coach* 40*VASILIJUS SUCHORUKOVAS – canoeing and kayaking coach* 41**VI. CONTEST OF THE PUBLICATIONS ON SPORT TOPICS FOR THE YEAR** 42**VII. INFORMATION FOR THE AUTHORS** 42**Published by**LITHUANIAN SPORTS
INFORMATION CENTRE

Žemaitės str. 6, LT-03117 Vilnius, Lithuania

Phone: +370 5 233 46 10

Fax: +370 5 213 34 96

E-mail: centras@sportinfo.lt

Order No. 45

LOSC



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

Printed in UAB PETRO OFSETAS, Žalgirio g. 90, LT-09303 Vilnius, Lithuania

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

© LITHUANIAN SPORTS INFORMATION CENTRE
© LITHUANIAN OLYMPIC SPORTS CENTRE



LIETUVOS SPORTO ENCIKLOPEDIJA
įamžina visų laikų mūsų sporto pasiekimus
ir juos kūrusių žmonių atminimą.

Jau baigiamas rengti pirmasis tomas (raidės A–K).

*Gerbiamieji treneriai,
patikrinkite, ar nepamiršo Jūsų ir Jūsų auklėtinių.*

*Viską apie enciklopediją – jos struktūrą, vardyno
sudarymo kriterijus, anketas ir visą kitą informaciją
galite rasti interneto svetainėje*

www.lse.lt

LIETUVOS SPORTO ENCIKLOPEDIJOS REDAKCIJA

Žemaitės g. 6, LT- 03117 Vilnius, 518 kab.
tel. / faks. (8~5) 231 00 47, mob. 8 672 52 299;

Vyriausiasis redaktorius prof. habil. dr. Stanislovas Stonkus
mob. 8 612 49 557; el. paštas: zurnalas@lkka.lt

Vyriausiojo redaktoriaus pavaduotojas organizaciniam ir metodiniam darbui
Česlovas Kandratavičius

tel. / faks. (8~5) 231 00 47; el. paštas: enciklopedija.om@sportinfo.lt

Vyriausiojo redaktoriaus pavaduotojas vardyno reikalams Edgaras Abušovas
tel. / faks. (8~5) 231 00 47; el. paštas: enciklopedija2@sportinfo.lt

Vyriausiojo redaktoriaus pavaduotoja redagavimo reikalams Zita Šakalinienė
tel. / faks. (8~5) 233 61 53; el. paštas: redaktore@sportinfo.lt

Projekto administratorius Renatas Mizeras
tel. / faks. (8~5) 231 00 47; el. paštas: enciklopedija@sportinfo.lt