

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

Alfonas Mikšys
Vilniaus olimpinis
sporto centras

Ramunė Žilinskienė
Lietuvos sporto
informacijos centras

Kalbos redaktorė
Zita Šakalinienė

Dizainerė
Lina Juršytė

Žurnalo leidybą remia
Lietuvos Respublikos
kultūros ir sporto
rėmimo fondas

Nr. 2

2008

ISSN 1392-2157

Leidžiamas nuo 1996 metų

TRENERIS

TURINYS

I. SPORTO PSICHOLOGIJA IR PEDAGOGIKA

- Kęstas Miškinis. TRENERIUI APIE NEVERBALINES
BENDRAVIMO PRIEMONES* 3
- Ieva Girčytė. STRESO VALDYMO TECHNIKOS. AUTOGENINĖ TRENIRUOTĖ* 6

II. ŠIUOLAIKINĖS SPORTININKŲ RENGIMO TECHNOLOGIJOS

- Marius Baranauskas. VANDENS IR ĮVAIRIŲ GĖRIMŲ VARTOJIMAS
SPORTININKŲ MITYBOJE* 11

III. TRENIRUOTĖS VYKSMO YPATUMAI

- Antanas Taraskevičius. RANKINIS – ŽAIDIMAS SU
ĮVAIRIAPUSIAIS REIKALAVIMAIS* 21

IV. TRENERIUI APIE KARJERĄ

- Vidas Ivanauskas. ASMENINĖS KARJEROS IŠŠŪKIAI IR GALIMYBĖS.
II DALIS* 34


V. TRENERIS TRENERIUI APIE...

- ALGIMANTAS ŠATAS, krepšinio treneris.* 40

VI. 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
Tiražas 500 egz.
Užsakymas 110
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

**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

© LIETUVOS SPORTO INFORMACIJOS CENTRAS
© LIETUVOS OLIMPINIS SPORTO CENTRAS

JEIGU TRENERIS

ŽINO ..., MOKA ..., SUGĘBA ...

– JIS PERGALĖS DIEVAS!

„Lietuvos sportui – iššūkių ir galimybių metas: iššūkių – nes reikia turėti drąsos, ryžto, noro juos priimti; galimybių – nes reikia įrodyti, patvirtinti, kad esame verti to, ką jau pasiekėme, ir turime daug teigiamo potencialo siekti dar daugiau“, – teigia V. Ivanauskas kalbėdamas apie trenerio karjerą. Žinoma, trenerio karjerą lemia jo auklėtinių rezultatai. Tačiau ar visada suvokiama, koks trenerio žinių ir mokėjimo jas pritaikyti vaidmuo siekiant tų rezultatų.

Žurnale stengiamės pateikti straipsnius, kurie galėtų išspręsti daugumą jūsų kasdienybėje išskylančių sunkumų. Šiame numeryje prof. K. Miškinis supažindina su bendravimo priemonėmis ir teigia, kad „vienas iš svarbiausių veiklos barų yra gebėjimas užtikrinti gerus tarpusavio santykius, bendravimas.“ Sporto psichologė I. Girčytė tęsia straipsnių seriją apie stresą ir siūlo išmokti bei naudoti praktikoje autogeninę treniruotę. Neretai sportininkai pamiršta pagrindinį gyvybės šaltinį – vandenį... Apie jo visas teigiamas savybes skaitykite mitybos specialisto M. Baranausko straipsnyje „Vandens ir įvairių gėrimų vartojimas sportininkų mityboje“. O kas dar nepažįsta žymaus rankinio trenerio A. Taraskevičiaus? Siūlome paskaityti jo gausiai iliustruotą straipsnį ir tikimės, kad rasite, ką pritaikyti savo sporto šakoje.

Nepraraskime ryžto ir galimybės vis tobulėti, nes tobulumui ribų nėra.

Pagarbiai

Redaktorių taryba

Viršelio pirmojo puslapio nuotraukose krepšinio treneris Algimantas Šatas ir jo treniruojama Lietuvos kurčiųjų rinktinė (nuotraukos iš Tomo Tumulovičiaus ir Lietuvos kurčiųjų sporto komiteto archyvo)

Treneriui apie neverbalines bendravimo priemones



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

Trenerio veiklos turinys yra gana platus, tačiau vienas iš svarbiausių veiklos barų yra gebėjimas užtikrinti gerus tarpusavio santykius, bendravimas. Geras dalyko išmanymas dar nelemia, sėkmės. Treneris turi mokėti savo dalyką perteikti taip, kad sužadintų sportuojančių vaikų ir jaunuolių smalsumą, norą siekti vis aukštesnių rezultatų, pagarbą žmogui, norą tapti kultūringu žmogumi.

„Trenerio“ žurnale jau buvo kalbama apie bendravimą (2004 Nr. 1; 2006 Nr. 2). Šiame straipsnyje norime išsamiau aptarti neverbalines bendravimo priemones (lot. *verbalis, verbum* – žodis).

Bendraudamas treneris savo auklėtinį veikia ne tik žodžiais, bet ir neverbaliniu elgesiu. Toks elgesys rodo:

- trenerio jausmus, ketinimus, nuostatas auklėtinio atžvilgiu;
- auklėtinio jausmus, ketinimus ar nuostatas trenerio atžvilgiu.

Visos neverbalinio bendravimo priemonės – tai milžiniškas informacijos šaltinis apie žmogų. Yra nustatyta, kad 7% informacijos perduodama verbalinėmis priemonėmis (žodžiais), 38% – garsu (balso tembru, tonu, intonacija), o neverbalinėmis priemonėmis – 55% (Piza, 1994). Vartodamas neverbalines bendravimo priemones treneris geriau supras savo treniruojamus sportininkus ir neparodys, jeigu to pats nenorės, savo jausmų, nuotaikų, išankstinio nusiteikimo. Toks bendravimas nepažeis etinių reikalavimų, keliamų treneriui.

Pagrindinės neverbalinio bendravimo priemonės yra šios:

- veido išraiška (mimika),
- akių kontaktas,
- gestai,
- kūno poza,
- asmeninė erdvė,
- prisilietimai.

Mimika (gr. *mimikos* – veido išraiška) – *savo-tiškas menas veido raumenų judesiais reikšti mintis, jausmus, nuotaikas, įvairias būsenas – abejingumą, ironiją, ryžtą, paniką, nuostabą ir pan.*

Žmogaus veidas – puikus neverbalinių ženklų veidrodis. Raumenų inervacija gausi, todėl veidas labai jautrus ir išraiškingas. Mimika išduoda pačius slapčiausius žmogaus išgyvenimus net ir tuomet, kai žmogus nenori to padaryti – nevalingai kilstelėti antakiai, suvirpėjusios blakstienos ar šnervės, timplėtotos lūpos. Kiekviena mimika būna susijusi su žmogaus viduje kylančiais jausmais, reakcija į kito žmogaus žodį ar veiksma. Filosofas A. Šopenhaueris yra pasakęs: „Žmogaus veidas kalba daugiau negu jo burna“ (Polukordienė, 1993).

Neįvaldyta arba vulgari mimika gali būti rimta kliūtis glaudiems kontaktams užmegzti. Pavyzdžiui, labai nemaloniai nuteikia akmeninis veidas, kai pašnekovas negali suvokti, ką žmogus mėgsta, ko siekia. Nepatinka auklėtiniais ir pernelyg mėgstantys grimasas treneriai. Veidas, kaip ir visa išorė, turi rodyti šilumą, bičiulystę, nuoširdumą, geranoriškumą, santūrumą, savitvardą. Dažniausia ir bene išraiškingiausia mimikos forma yra šypsena. Ji sušvelnina veido bruožus, sutirpdo šaltą oficialumą, tarpusavio santykius padaro malonesnius ir artimesnius. D. Karnegis (1991) apie šypsenos reikšmę rašė: „Šypsena nieko nekainuoja, bet daug ką sukuria, ji praturtina tuos, kurie ją gauna, nenukurindama tų, kurie ją duoda.“

Bendraudamas su mažiau pažįstamais žmonėmis treneris turi išlaikyti neutralią išraišką – tai pasiekama *socialinės šypsenos* pagalba. Tokiais atvejais šypsomasi ne dėl to, kad pašnekovas labai patinka, bet dėl to, kad to reikalauja mandagumas. Socialinės šypsenos nereikėtų painioti su tikraisiais jausmais, tačiau be jos sunku įsivaizduoti mandagų bendravimą.

Akių kontaktas. Akys bendravimo metu yra labai informatyvios ir daug ką pasako. Pavyzdžiui, treneris įdėmiai žiūri į prasikaltusį auklėtinį – netaria nė žodžio, o pastarasis ima nerimauti ir pats „atsiveria“ – pradeda aiškintis. Jis trenerio akyse išvydo viską, ką šis norėjo pasakyti. Arba „bėgiojančios akys“ – jos nemaloniai nuteikia pašnekovą, nes jose išvelgia nenuoširdumą arba norą nuslėpti tiesą ir pan. Akių kontaktas yra aiškus ketinimo bendrauti požymis. Kai žvilgsnis suprantamas – jo nevengiama, į jį reaguojama arba teigiamai, arba neigiamai. Kai žvilgsnio prasmė neaiški – jis gali nuteikti nesmagiai. Treneriui būtina išmokti suprasti auklėtinio mintis iš akių.

Treneris turi įsidėmėti, kad:

- agresyvūs ar linkę pirmauti žmonės mėgsta žiūrėti atkakliu ir veriančiu žvilgsniu;
- drovūs ir nuolankūs žmonės paprastai nežiūri į akis, dažnai žvelgia ne į pašnekovą, bet pro šalį arba žemyn;
- žmogus, nežiūrintis į akis, nebūtinai ką nors slepia arba sako netiesą – jis paprasčiausiai gali būti drovus;
- nežiūrėjimas į akis gali reikšti, kad pašnekovas gėdijasi arba yra išsigandęs;
- nuleistas žvilgsnis gali būti pagarbos ženklas ir kt.

Gestai (pranc. *geste* – judesys, ženklas) – *savotiškas menas rankų ir kūno judesiais reikšti savo mintis, jausmus ir nuotaikas*. Pavyzdžiui, pakelta ranka rodo, kad prašoma dėmesio, tylos; pakeltas nykštis – giriamasis gestas, reiškiantis „gerai“, „prioritariu“; pakelti du pirštai – pergale, sėkmė ir t. t.

Gestai būna labai įvairūs. Jais sveikinamasi, atsisveikinama, kviečiama, pasitinkama, išlydima, nustembama, išsižeidžiama, džiaugiamasi ir pan. Juo galima nutraukti pašnekovą, paraginti jį kalbėti arba ką nors kita veikti, parodyti, kad patys norime kažką pasakyti ir pan. Gestai plačiai naudojami sporte. Pavyzdžiui, rungtynių teisėjai visą informaciją apie rungtynių eigą sportininkams ir teisėjams perduoda gestų kalba, jais treneriai koreguoja sportininkų veiksmus per rungtynes ir pan.

Treniruotėse ir varžybose treneris rodo daug gestų. Sportinėje veikloje jie atlieka ne tik nurodomąsias, bet ir tam tikrų teiginių pabrėžimo funkcijas. Tačiau naudodomas gestus treneris turi laikytis tam tikrų taisyklių:

- gestikuluoti reikia taupiai ir saikingai;
- gestikulavimas negali pažeisti sportininko asmeninės erdvės;
- reikia atsižvelgti į gestų visumos atlikimą, negalima išskirti vieno gesto ir jį suvokti

izoliuotai nuo kitų gestų bei aplinkybių;

- reikia atsižvelgti į sportininko amžių ir išsilavinimą.

Kuo labiau išsilavinęs sportininkas, tuo mažiau rodoma jam skirtų gestų.

Kūno kalba. Garsus JAV psichologas V. Džeimsas (W. James) savo darbuose akcentuoja kūno padėties svarbą bendravimui. Jo nuomone, kūno padėtis gali atskleisti gilesnius žmogaus jausmus (Želvytis, 1995).

Pastebėta, kad žmonės, kurie stengiasi būti atviri, sėdi laisvai, rankas pasidėję ant kelių arba jas nuleidę. Uždaresni, nenorintys atsiverti žmonės sėdi susidėję rankas ant krūtinės arba sukryžiuotą kojas. Sunerti pirštai, suspausti delnai – neigiama poza, reiškianti nusivylimą, nedraugiškumą. Sprando glostymas – nepasitenkinimas, sukryžiuotos rankos ir kojos reiškia abejonę dėl aptariamąsios problemos ir t. t. Įvairių kūno kalbos atvejų aiškinimų galima rasti K. Miškinio knygoje „Trenerio etika“ (1998).

Asmeninė erdvė. Kiekvienas žmogus geriausiai jaučiasi tada, kai išlaiko aplink save tam tikrą asmeninę erdvę. Pavyzdžiui, sportininkė blogai jausis, jeigu vyriškis (treneris, vadovas) atsisės ar atsistos per arti jos ir savo kūnu lies jos kūną. *Asmeninė erdvė – tai tam tikra erdvė apie žmogų, kurią jis nuolatose sąmoningai ar nesąmoningai stengiasi išlaikyti.*

Erdvė, kuri susidaro tarp žmonių, yra tų žmonių išorinė vidinių jausmų išraiška. Pastebėta, kad žmonės stovi arčiau tų žmonių, kuriuos mėgsta, ir toliau nuo tų, kurių nemėgsta. Paprastai pagal tai, kaip susėda auklėtiniai, treneris gali daug ką sužinoti apie juos. Neturintis autoriteto ir nesaugiai besijaučiantis komandoje (grupėje) sportininkas atsisės kampe arba taip, kad nieko nebūtų jam už nugaros, individualistas pasitrauks kėdę atokiau nuo kitų, aktyvus atsisės priekyje, nesugyvenantis – ne greta vienas kito, bet vienas priešais kitą ir pan.

Stengdamasis korektiškai bendrauti treneris turi galvoti apie tam tikrą žmogaus asmeninę erdvę, stengtis jos nepažeisti, neleisti auklėtiniais pasijusti nejaukiai, o jeigu reikia – sumažinti atstumą.

Prisilietimai. Tai vienas ankstyviausių ir paprasčiausių noro bendrauti reiškinio būdų, kuriuo paprastai rodomi teigiami jausmai. Pavyzdžiui, treneris gali:

- patapšnoti per petį auklėtinį ir ką nors malonaus pasakyti;
- išskėsti rankas ir stipriai apglėbti auklėtinį – tuo parodomas didelis pasitenkinimas auklėtinio laimėjimais, elgesiu;

- bakstelėti ranka į sportininko krūtinę (šis prisilietimas netiktų bendraujant su mergina);
- apkabinti ir sukti ratu;
- raminant nosine šluostomos ašaros, glostoma galva ir kt.

Tačiau yra netoleruotinių prisilietimų. Neetiška treneriui išleidžiant sportininkę į aikštę pliaukštelėti jai per užpakalį, glostyti krūtinę ir pan.

Pasirinkdamas šį bendravimo būdą treneris privalo atsižvelgti į asmeninės erdvės ypatumus ir liesti sportininką korektiškai.

Treneriui svarbūs ir kiti neverbalinio bendravimo priemonių elementai: mokėjimas vaikščioti, sėdėti, stovėti ir kt. Svarbios kūno kalbos sudedamosios dalys, nes kiekviena vienaip ar kitaip veikia auklėtinius. Treneris, aiškindamas auklėtiniams judesių atlikimą, savo išvaizda, t. y. taisyklinga laikysena, gražia eisena, orumu turi patvirtinti sakomus žodžius. Visi judesiai ir laikysena turi patraukti grakštumu, paprastumu, tikslumu. Tik gerai įvaldžius visas neverbalinio bendravimo priemones galima pasiekti darnių santykių.

Taigi bendravimas – tai daugiaplanis žmonių santykių srautas ir informacijos perteikimo būdas, kartu sudėtinga žmonių tarpusavio sąveika, abipusio pažinimo, suvokimo ir veikimo, tarpusavio atjautos ir supratimo procesas, viena iš svarbiausių sėkmingo pedagoginio vyksmo sąlygų. Čia svarbų vaidmenį vaidina ir neverbalinės bendravimo priemonės. Tik gerai įsisavinus jas galima pasiekti darnių santykių, garantuoti visavertį pedagoginį vyksmą.

Literatūra

- Karnegis, D. (1991). *Kaip įsigyti draugų ir daryti įtaką žmonėms*. Vilnius. P. 40.
- Miškinis, K. (1998). *Trenerio etika*. Vilnius. P. 192–194.
- Miškinis, K., Skyrius, E. (2004). Savistaba kaip trenerio asmenybės kaitos sąlyga. *Treneris*, 1.
- Miškinis, K. (2006). Treneris ir sportininkai – sąveikos būtinybė. *Treneris*, 2.
- Piza, A. (1994). *Judesių kalba*. Vilnius. P. 8.
- Polukordienė, K. (1993). Kūno kalba. *Psichologija Tau*, 2, 8.
- Želvys, R. (1995). *Bendravimo psichologija*. Vilnius. P. 47.

Streso valdymo technikos. Autogeninė treniruotė



Ieva GIRČYTĖ
Psichologė

Lietuvos olimpinis sporto centras

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

Praėjusiame numeryje pateikėme streso valdymo techniką – progresyviąją relaksaciją (PR). Šiame numeryje aptarsime techniką, kurios pavadinimas daugumai yra girdėtas – autogeninę treniruotę (AT). Lietuvių kalba apie šią techniką galima rasti bene daugiausia – galbūt todėl dažnas sutiktas treneris ar sportininkas bet kokį atsipalaidavimo būdą vadina autogenine treniruote.

Iš raumenų – į smegenis ar iš smegenų – į raumenis?

Kad nemanytume, jog visos atsipalaidavimo (relaksacijos) technikos yra autogeninė treniruotė, supraskime jos mechanizmą.

Visas atsipalaidavimo technikas galima sugrupuoti į dvi kategorijas:

Iš raumenų – į smegenis. Čia pagrindinis vaidmuo tenka aferentiniams nervams – tiems, kurie siunčia signalus iš raumenų į smegenis. Atpalaiduojant raumenis mažėja į smegenis siunčiama stimuliacija. Dėl to mažėja ir mentalinė stimuliacija, vyksta fizinis ir psichinis atsipalaidavimas. Šios kategorijos pavyzdys – praeitame numeryje pateikta *progresyvioji relaksacija* (jos tikslas – ištrenuoti raumenų jautrumą bet kokiam įtampos lygiui).

Iš smegenų – į raumenis. Čia priešingai: pagrindinį vaidmenį atlieka eferentiniai nervai, kurie siunčia signalus iš smegenų į raumenis. Seanso metu *smegenys „ramina“ (mažiau stimuliuoja) raumenis – dėl to jie atsipalaiduoja.* Šiai kategorijai priklauso autogeninė treniruotė.

Abiejų kategorijų technikos yra veiksmingos. Geriausiai išbandyti visas ir atrasti, kuri ir kokiose situacijose individualiai labiausiai tinka.

Autogeninė treniruotė – fizinis ir psichinis atsipalaidavimas, kuris pasiekiamas dėmesio koncentracija sukeliant tam tikrus pojūčius.

AT padeda:

- atpalaiduoti raumenis;
- mažinti nerimą;
- lengviau užmigti;
- kokybiškai pailsėti;
- valdyti dėmesį;
- mažinti įvairaus pobūdžio skausmą – taip pat chronišką;
- gerinti virškinimą.

Esant žemam ar aukštam kraujo spaudimui prieš atliekant AT reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju.

Autogeninės treniruotės metodo kilmė

Autogeninės treniruotės metodą XX a. ketvirtajame dešimtmetyje sukūrė Berlyno psichiatras Johanas Šulcas (Shultz), remdamasis savo žemiečio smegenų fiziologo Oskaro Vogto XIX a. paskutinio dešimtmečio tyrimais.

O. Vogtas naudojo hipnozę, kurios metu padėdavo pacientams sumažinti nuovargį, įtampą, skausmą, spręsti kasdienio gyvenimo problemas. Iš pacientų pasakojimų mokslininkas žinojo, kad mažėjant nuovargiui bei įtampai kūne paprastai jaučiami sunkumas ir šiluma.

J. Šulcas iškėlė hipotezę: jeigu mažėjant nuovargiui bei įtampai patiriami sunkumo ir šilumos pojūčiai, galbūt sąmoningai sukeliant sau šiuos pojūčius (sunkumo ir šilumos), nuovargis bei įtampa automatiškai mažėtų? 1932 m. J. Šulcas pristatė knygą apie autogeninės treniruotės metodą, susilaukusį didelio populiarumo ir iki šiol plačiai naudojamą.

Populiariausia Europoje

Sporte AT metodas populiariausias Europos šalyse. Tai aiškinama taip:

- norint akivaizdžiai pajusti AT poveikį, būtina nuosekliai ir periodiškai ją atlikti (apie tai, kiek ir kada – toliau);
- atlikti AT sportininką turėtų skatinti ir įpareigoti treneris (kaip, pvz., apšilimą, tempimo pratimus ir kitas treniruotės dalis);
- Europoje, lyginant su kitomis pasaulio dalimis, vyksta mažiausia trenerių kaita, t. y. su vienu sportininku tas pats treneris dirba ilgiau negu, pvz., Amerikos šalyse.

Aišku, kad treneriui tenka svarbus vaidmuo – išsiaiškinti ir susidaryti nuomonę, ar autogeninė treniruotė (taip pat kaip ir kitos atsipalaidavimo technikos) gali duoti naudos jo sportininkui (o gal ir jam pačiam?) ir, jeigu taip, ne tik paskatinti sportininką įtraukti šią praktiką į savo dienotvarkę, bet ir sekti, kad pastarasis laikytųsi būtino reguliarumo.

Kas sudaro autogeninę treniruotę?

AT esmė – mintyse kartojami teiginiai, kurie paskatina fiziologinius pokyčius, atitinkančius teiginius.

AT klasikinį variantą sudaro šeši etapai:

1. Sunkumas galūnėse;
2. Šiluma galūnėse;
3. Širdies ritmo valdymas;
4. Kvėpavimo valdymas;
5. Šiluma saulės rezginyje (pilve);
6. Vėsuma kaktoje.

Kadangi „širdies pratimas“ ne visiems gerai pavyksta, kai kurie specialistai šio pratimo visai atsisako arba pereina prie jo žymiai vėliau. Jie siūlo nukelti širdies ritmo valdymą į pabaigą – prieš „kaktos pratimą“.

Kad ir kaip sudėliotumėte pratimų seką, ji visuomet užbaigiama vėsoma kaktoje – šis pratimas po atsipalaidavimo padeda lengviau grįžti į budrią būseną.

Kiek ir kada atlikti autogeninę treniruotę?

Kiek? Pagrindinis dalykas kalbant apie AT atlikimą – reguliarumas.

Siūloma AT atlikti nuo vieno net iki šešių kartų per dieną po 10–40 min. Jeigu tokie reikalavimai

gąsdina, galima laiką trumpinti, o skaičių – mažinti, pasirinkti priimtinausią variantą. Kai kurie specialistai netgi siūlo vienam užsiėmimui skirti ne daugiau kaip 3 minutes, nes atliekant ilgiau mažėja dėmesys.

Kada? Sportininkai galėtų atlikti pratimus prieš miegą (pietų ar nakties), po treniruočių (siekiant pagreitinti atsigavimą). Prieš varžybas to daryti nerekomenuojama – AT mažina raumenų tonusą ir bendrą energijos lygį (labai gerai pasitarnauja siekiant pailsėti, tačiau prieš varžybas gali atlikti meškos paslauga).

Mokymosi etapai

Patartina visų jau nurodytų žingsnių mokytis nuosekliai iš eilės.

Kiekvienam žingsniui įsisavinti siūloma skirti po vieną dvi savaites. Vertėtų atsižvelgti į specialistų patarimus, tačiau naujų elementų įtraukimo laikas didžiąja dalimi priklauso nuo individualaus įsisavinimo tempo.

Bet kuriuo atveju reikia apsišarvuoti kantrybe: norint visai įvaldyti sugebėjimą pajusti sunkumą ir šilumą galūnėse, sulėtinti širdies ritmą bei kvėpavimą, kuriuos lydėtų šiluma pilve ir vėsimo jausmas kaktoje, paprastai prireikia kelių mėnesių reguliarios praktikos. Nepaisant to, efektas, kurį AT duoda, atperka įdėtas pastangas ir sugaištą laiką.

Atliekame autogeninę treniruotę...

Vieta

Pirmiausia reikia išsirinkti tinkamą vietą. Gerai pagalvokite, kur jums geriausiai sekasi nusiraminti. Tai gali būti lova, grindys, sofa ar tiesiog kėdė. Kaip ir atliekant bet kokią relaksaciją, turėtų būti pašalinti visi trukdžiai ir nepatogumai, kuriuos gali sukelti drabužiai, batai, aksesuarai. Pasirūpinkite, kad netrukdytų pašaliniai garsai.

Poza

AT treniruotę galima daryti sėdint arba gulint. Pasirinkite jums patogiausią pozą.

1. *Gulint.* Atsigulkite ant nugaros. Kojos atpalaiduotos, kojų pirštai žiūri į šalis, rankos ištiestos palei kūną, lengvai sulenktos per alkūnes, plaštakos atpalaiduotos, delnais žemyn. Galva tiesiog ant gulimo paviršiaus ar žemos pagalvės. Papildomą pagalvę pakiškite po keliais.

2. *Tiesi sėdėseną.* Atsisėskite ant kėdės (krėslu) su atlošu, pakankamai aukštu, kad palaikytų kaklą ir galvą. Šlaunys remiasi į sėdimąją dalį, pėdos siekia grindis. Rankos padėtos ant ranktūrių ar laisvai nuleistos šalia kūno.
3. *Vežiko poza.* Atsisėskite ant taburetės ar kėdės. Palinkite į priekį, pėdos tvirtai pastatytos ant grindų, keliai – pečių plotyje, alkūnės atremtos į šlaunis, plaštakos laisvai nusvirusios tarp kojų, nesiliečia. Galva ir pečiai nusvirę į priekį, tačiau taip, kad nugaroje ir pilve nebūtų jaučiama įtampa.

Iš pradžių patariama atlikti AT vis ta pačia poza. Tačiau po tam tikro laiko reikėtų ją keisti, kad vėliau galėtumėte atsipalaiduoti bet kurioje vietoje.

Atliekant AT geriausiai užsimerkti arba žiūrėti į vieną tašką. Tuomet mažiau blaško aplinka, ir yra lengviau susikoncentruoti į kartojamus teiginius.

Pasyvi koncentracija

Atsipalaiduoti reikalinga vidinė būseną, vadinama *pasyvia koncentracija*. Jos esmė: pasyviai stebite, kas su jumis vyksta, tačiau to neanalizuojate ir nevertinate – tiesiog leidžiate vykti.

Aktyvumo būsenai reikalinga priešinga – *aktyvi koncentracija*. Jos metu ne tik stebime įvykius, bet ir stengiamės juos kontroliuoti. Būdami tokios būsenos visiškai atsipalaidavimo nepasieksime.

Aktyvi koncentracija būtina tokiems dalykams kaip technikos elemento atlikimas, starto signalo laukimas ar net knygos skaitymas. Atsipalaiduoti reikalinga pasyvi koncentracija.

Dažna sportininkų nesugebėjimo atsipalaiduoti priežastis ta, kad jie per daug *stengiasi*. Bet kokios pastangos – tai įtampa. Atsipalaidavimas – priešingai – pastangų nebuvimas, o leidimas būti taip, kaip yra.

Atliekant AT iš pradžių bus sunku išlaikyti pasyvią koncentraciją. Dėmesys blaškysis. Tai natūralu. Kai pastebite, kad dėmesys nuklysta, nesinervinkite (prisimenate – neanalizuoti ir nevertinti!), o ramiai sugrąžinkite jį atgal prie kartojamo teiginio.

Žingsniai

1. Sunkumas galūnėse

Tai pirmas iš 6 AT pratimų.

Pasirinkite patogią padėtį, atpalaiduokite rankas, kojas, galvą. Užsimerkite ir susikaupkite ties teiginiu „aš esu visiškai ramus (-i)“. Dabar galite pradėti pratimą.

Dešiniarankiai pradeda dešine ranka, kairiarankiai – kaire.

Susikaupkite ties teiginiu „mano dešinė (kairė) ranka yra sunki“. Kartokite šį sakinį mintyse 3–6 kartus. Sutelkite dėmesį į ranką. Netrukus pastebėsite, kad ji pamažu tampa vis sunkesnė.

Jei esate „skersinio tipo“ žmogus, sunkumas gali pereiti į kitą ranką/koją. Tuomet susikoncentruokite į teiginį „abi rankos/kojos sunkios“.

Jei esate „išilginio tipo“ žmogus, sunkumo pojūtis gali išplisti atitinkamai kairėje arba dešinėje kūno pusėje. Tuomet galvojate: „dešinė (kairė) pusė sunki“.

Jeigu sunkumo jausmas apima visą kūną, tinka teiginys „rankos ir kojos yra sunkios“.

Kai susikaupiate ties teiginiu „mano dešinė (kairė) ranka yra sunki“, pirštų galuose jaučiamas nestiprus niežėjimas. Po to šiek tiek tempia alkūnę ar pečius. Apima jausmas, tarsi didėja plaštakos. Gali padidėti seilėtekis, drebiti akių vokai, labai atsipalaidavus suaktyvėja žarnyno veikla. Visa tai – kūno reakcijos, kurias sukelia parasimpatinė nervų sistema, atsakinga už atsipalaidavimą. Kuo labiau atsipalaiduojate, tuo geriau vyksta viso organizmo regeneracija.

2. Šiluma galūnėse

Kai jaučiate, kad sunkumo pratimas pavyksta gerai, galite pradėti atlikti antrą – šilumos – pratimą.

Atlikimo seka – lygiai tokia pati kaip sunkumo pratimo, tik teiginys keičiamas į „mano dešinė (kairė) ranka šilta“ arba „dešinė (kaire) ranka sklinda šiluma“. Pradėti galima nuo alkūnės arba plaštakos.

Kaip ir atliekant sunkumo pratimą, šilumai pasklidus po visą kūną, teiginys pakeičiamas. Tuomet jis sutrumpėja iki „abi rankos šiltos“ arba „dešinė (kairė) pusė šilta“. Reguliariai darydami pratimą, greitai šilumą imsiti jausti visame kūne.

Labai prakaituojantiems žmonėms šilumos pratimas gali būti nemalonus. Tuomet šilumos teiginį galima pakeisti į „rankos (kojos) šiltos ir sausos“.

Jei nesusilylate, prieš pratimą galite panardinti pėdas į vonelę su šiltu vandeniu arba rankas pakišti po tekančiu šiltu vandeniu.

Dėmesio! Kenčiantys nuo padidėjusio kraujospūdžio turėtų atsisakyti teiginio „rankos ir kojos šiltos“ ir prieš tai pasiteirauti gydytojo, ar verta iš viso atlikti šį pratimą.

3. Širdies ritmas

Susikoncentruokite ties širdies plakimu. Iš pradžių tai gali pasirodyti neįprasta ir galbūt ne

taip jau paprasta. Nieko tokio. Ramiai sau kartokite teiginius: „širdis plaka visai ramiai” arba „širdis plaka visiškai ritmingai”, „pulsas ramus ir tolygus”.

4. Kvėpavimas

Susikaupkite ties teiginiu „kvėpuoju ramiai“. Visai įsijauskite į kvėpavimą. Nesistenkite kontroliuoti – tiesiog būkite su juo.

Jauskite, kaip įkvėpiant pakyla, o iškvėpiant nusileidžia pilvas ir krūtinės ląsta.

Kvėpavimo ciklą sudaro trys kvėpavimo fazės: įkvėpimas, iškvėpimas ir kvėpavimo pauzė. AT metu svarbiausia – iškvėpimas ir raumenų poilsis kvėpavimo pauzės metu. Šioje stadijoje atsipalaiduoja ne tik krūtinės ląsta bei diafragma, bet ir kitos kūno dalys.

Atliekant šį pratimą kvėpavimas sulėtėja: lėtas įkvėpimas – lėtas iškvėpimas – pauzė...

Psichofiziologų teigimu, optimaliausias kvėpavimo tempas, kuomet labiausiai atsipalaiduojama ir vyksta regeneracijos procesai – 6 kvėpavimo ciklai per minutę. Jis panašesnis ne į dienos, o į nakties kvėpavimą. Jeigu nepavyksta tiek sulėtinti tempo, kvėpuokite taip, kaip jums patogu.

Kad geriau susikoncentruotumėte ties kvėpavimu, galite įsivaizduoti tam tikrus vaizdus, pvz., į krantą besiritančias bangas, vėjyje siūbuojančias medžių viršūnes ar ant bangų besisupančią valtį (irkluotojams vaizdinys netinka, nes jam valtis asocijuojasi su darbu – vaizdinys turėtų sietis su poilsiu ir asipalaidavimu).

5. Šiluma saulės rezginyje

Dėmesys sutelkiamas į pilvo sritį. Čia yra nervų sistemos rezginy, vadinamas saulės rezginiu. Iš jo visomis kryptimis išeina daug nervų, kurie sudaro smulkesnius rezginius apie arterijas ir organus.

Kad lengviau pajustumėte saulės rezginį, prieš atlikdami pratimą, uždėkite dešinę arba kairę ranką ant pilvo. Mažasis pirštas turėtų liesti bambą, o nykštys – apatinę krūtinkaulio dalį. Jeigu pratimą darote gulėdami, po alkūne pasikiškite pagalvę.

Klasikinis pratimo sakiny skamba taip: „saulės rezginiu sklinda šiluma“. Jį galima pakeisti teiginiu „pilvu (kūnu) sklinda šiluma“.

Atliekant saulės rezginio pratimą atsipalaiduoja

skrandis ir žarnynas, dėl to gali atsirasti pilvo gurgimas. Tai ženklas, kad pasiekėte atsipalaidavimo būseną.

6. Vėsuma kaktoje

Paskutinio pratimo tikslas – vėsumo pojūtis kaktos srityje. Uždėjus ant kaktos šaltą kompresą mums greitai palengvėja; AT metu ši vėsa sukelia savitaigos būdu.

Sutelkite dėmesį į kaktos vidurį, per du pirštus virš antakių. Susikoncentruokite ties teiginiu „kakta maloniai vėsi”.

Kai kakta atvėsta, susiaurėja galvos odoje ir akių jungiamajame audinyje esančios kraujagyslės. Atsiranda žvalumo pojūtis, pagerėja dėmesys.

Autogeninės treniruotės užbaigimas

AT baigiama vadinamuoju *grįžimu*. Jo metu smegenys grįžta į budrumo būseną. Vienintelė išimtis – jeigu atliekate AT norėdami lengviau užmigti. Tuomet grįžimo galite nedaryti.

Klasikinį grįžimo variantą sudaro trys paliepiamai sau, kartu juos vykdant:

1. „Rankos tvirtai“ – sugniaužkite kumščius ir energingai pritraukite prie kūno;
2. „Giliai įkvėpti ir iškvėpti“ – kelis kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite;
3. „Atmerkti akis“ – atsimerkite, prieš tai sau pasakę „kai atsimerksiu, jausiuosi atsiga- vęs ir pailsėjęs“.

Baigę AT pasiražykite ir lėtai atsistokite.

Apie teiginius

Mintyse kartojami teiginiai turi būti trumpi, tikslūs, suformuluoti pozityviai ir esamojo laiko, pvz., „aš esu visiškai ramus“.

AT poveikis stiprėja, kai teiginiai papildomi kitais, skirtais tiesiog nusiraminti, pvz., „jaučiuosi ramiai“, „jaučiuosi patogiai, atsipalaidavęs“ ir pan.

Lentelėje pateikiame galimus teiginių pavyzdžius. Galite sudaryti ir kitokias, sau priimtinias, formuluotes.

Lentelė

Teiginių pavyzdžiai

Komandos, susijusios su fiziniais pojūčiais	Komandos, skirtos nusiraminti
<p><i>Sunkumas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dešinė ranka/koja sunki - Kairė ranka/koja sunki - Abi rankos/kojos sunkios - Rankos ir kojos sunkios 	<ul style="list-style-type: none"> - Aš ramus ir atsipalaidavęs - Jaučiuosi ramiai - Visas mano kūnas ramus, sunkus, jaučiuosi patogiai ir atsipalaidavęs - Mano mintys ramios - Sutelkiu mintis į save, jaučiuosi ramus - Įsivaizduoju save, atsipalaidavusį ir ramų - Viduje jaučiu ramybę
<p><i>Šiluma</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dešinė ranka/koja šilta - Kairė ranka/koja šilta - Abi rankos/kojos šiltos - Rankos ir kojos šiltos 	
<p><i>Širdies ritmas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Širdis plaka ramiai ir lygiai - Pulsas ramus ir tolygus 	
<p><i>Kvėpavimas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kvėpuoju ramiai 	
<p><i>Šiluma saulės rezginyje</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Saulės rezginiu sklinda šiluma - Pilvu sklinda šiluma 	
<p><i>Vėsuma kakte</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kakta vėsi 	

Dar šis tas

Apie 10 % žmonių, atlikdami AT, taip ir nesugeba sau sukelti šilumos bei sunkumo pojūčių. To nereikia sureikšminti. Iš pradžių fiziologiniai pokyčiai gali būti tokie menki, kad jų nė nepajusite. Darykite toliau, koncentruokitės (pasyviai) ties komandomis, ir po kelių savaičių pojūčiai turėtų pasikeisti.

Kartais patiriami pojūčiai, priešingi komandoms. Kartojant sunkumo komandą, jaučiamas lengvumas, o galvojant apie šilumą, galūnės ima šalti. Nieko tokio – tai ženklas, kad kūnas reaguoja į siunčiamas komandas. Po kurio laiko viskas turėtų susitvarkyti.

Jeigu darydami pratimus užmiegate, nėra ko nerimauti – greičiau tai ženklas, kad jums iš tiesų pavyko atsipalaiduoti. Tačiau jeigu užmiegate nuolat, pabandykite susikoncentruoti ties teiginiu „aš atliksiu pratimą iki galo“. AT geriau atlikti prieš valgį, o ne pilnu skrandžiu. Taip lengviau susikoncentruoti.

Ir pabaigai – jeigu reguliariai darant pratimus nepavyksta sukelti jokių pojūčių, dar kartą įvertinkite savo nuostatą autogeninės treniruotės atžvilgiu.

Patikėkite, kad ji naudinga ir reikalinga – tik tuomet ji tokia ir bus!

Sėkmės!

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.

Hertzer, K. (2003) *Autogeninė treniruotė*. Vilnius: „Mūsų knyga“.

Thomas, D. (1999) *Profound Relaxation: Procedures, Sensations, State of Mind. Profound Relaxation & the Heroic Strategy. A Stress Management Program* (<http://www.ethicsofchoice.com/Rel0.html>)

Norėdami išbandyti atsipalaidavimo technikas ar pasikonsultuoti sporto psichologijos klausimais kreipkitės:

Ieva Girčytė

Tel. (8 5) 245 32 07

Mob. tel. (8 620) 59712

El. p. loscieva@takas.lt

Vandens ir įvairių gėrimų vartojimas sportininkų mityboje



*Marius BARANAUSKAS
Mitybos specialistas
Lietuvos olimpinis sporto centras*

Didžioji dalis biocheminių reakcijų organizme vyksta dalyvaujant vandeniui. Vanduo organizme padeda pernešti visus medžiagų apykaitos produktus. Jis, kaip prakaito dalis, leidžia pašalinti iš organizmo šilumos perteklių. Vandens kiekis vyro organizme sudaro apie 60 %, moters – 50 % kūno masės. Įvairiuose audiniuose jo yra maždaug nuo 50 iki 98 %, bendras tūris apie 30–40 l. Dėl vandens trūkumo sutrinka medžiagų apykaita. Organizmui netekus 9–12 % bendros kūno masės vandens išskyla pavojus gyvybei.

Aktualumas ir problematika

Tik apie 60 % Lietuvos olimpinio sporto centro sportininkų per dieną išgeria rekomenduojamą kiekį vandens, 28 % suvartoja rekomenduojamą skysčių kiekį likus 2 val. iki treniruotės pradžios. Prieš pat treniruotę gėrimus vartoja 26 % sportuojančių, treniruotės metu 34 % stengiasi palaikyti optimalų vandens balansą organizme, 23 % – vartoja gėrimus, savo sudėtyje turinčius angliavandenių, nors treniruotės trukmė yra ilgesnė nei 60 min., o po intensyvaus fizinio krūvio tik 30 % vartoja maisto produktus, savo sudėtyje turinčius daug natrio ir kalio. Sportininkų amžius lemia neracionalų skysčių vartojimą: jaunieji sportininkai (15–17 metų) beveik nevartoja vandens prieš pat treniruotę, gana retai geria treniruotės metu ir po jos. Tai paaiškinama, kad trūksta žinių apie skysčių įtaką optimaliai organizmo funkcijai ir fiziniam darbingumui palaikyti sportuojant.

Tarp Lietuvos olimpinio sporto centro sportininkų alkoholio vartojimas nėra paplitęs, nėra vartojančių alkoholinius gėrimus kasdien ar 2–3 kartus per savaitę, dažniausiai vartojama ne varžybų

ir ne treniruočių metu. Tačiau sportininkai daugiausia geria parą po varžybų (25,3 %), naktį prieš varžybas (5,1 %), treniruotės metu (2,5 %) ir prieš pat treniruotę (1,3 %). Ypatingas dėmesys turi būti skiriamas 15–17 metų jauniems sportininkams, kurių augimo ir brendimo laikotarpis dar nepasibaigęs, kuomet alkoholio poveikis turi labai neigiamą įtaką jaunųjų sportininkų organizmui. 15–17 metų sportininkai bent kartą per mėnesį geria alų (13,8 %) ne varžybų ir ne treniruočių metu, bet vartoja alkoholinius gėrimus parą po varžybų.

Skysčių balansas organizme fizinio krūvio metu

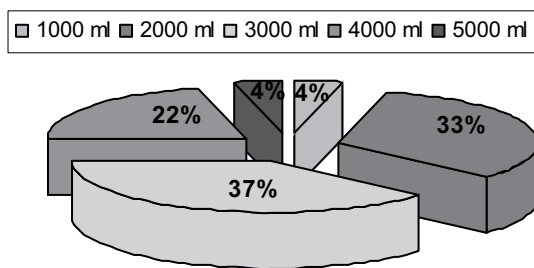
2008 metais Lietuvos olimpinio sporto centre sportininkų apklausa parodė (1 pav.), kad tik apie 60 % apklaustųjų suvartoja rekomenduojamą per dieną gėrimų kiekį: 37 % per parą suvartoja 3000 ml skysčių, 22 % – 4000 ml, o 33 % – 2000 ml, kuris neatitinka racionalios mitybos rekomendacijų (rekomenduojamas kiekis: nuo 3000 iki 6000 ml). Nustatytas vandens suvartojimo paplitimas likus 2 valandoms iki treniruotės pradžios (2 pav.) parodė, kad rekomendacijų prieš treniruotę suvartoti 400–600 ml gėrimų laikosi 22,8 % sportininkų, kurie išgeria 400 ml, 13,9 % – 500 ml ir tik 5,1 % respondentų prieš treniruotę suvartoja 600 ml ir daugiau skysčių, o apie 30 % prieš intensyvias treniruotes suvartoja tik 200 ml ir mažiau vandens.

Analizuojant sportininkų nuomonę (3 pav.) – atsakymus į teiginius, pagal kuriuos galėjome įvertinti vandens bei gėrimų suvartojimo prieš pat treniruotę, treniruotės metu ir iš karto po jos paplitimą, nustatyta, kad sportininkai vengia vartoti

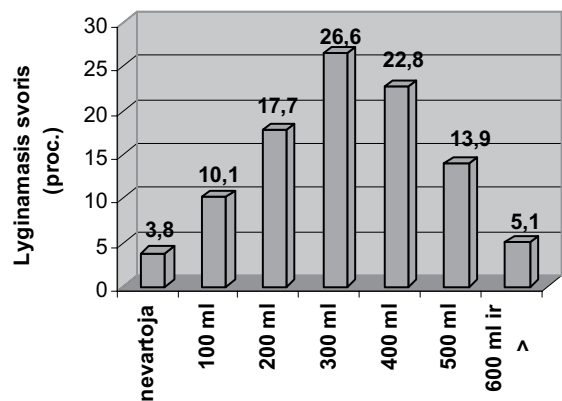
gėrimus prieš treniruotę: 30 % respondentų negeria visai, 22 % – labai retai, 32 % – retai papildoma organizmo skysčių atsargas prieš pat intensyviai treniruotę. Treniruotės metu gėrimus vartoja apie pusę sportininkų, tačiau visada stengiasi palaikyti optimalų vandens balansą organizme tik 34 %. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad treniruojantis ilgiau nei 45–60 min. rekomenduojama vartoti sportininkams skirtus gėrimus, kurių sudėtyje yra angliavandenių (rekomenduojama koncentracija 6–8 %). Lietuvos olimpinio sporto centro 23 % sportininkų visada geria angliavandeniais praturtintus gėrimus, 25 % – labai dažnai, o daugiau nei pusė apklaustųjų nurodė, kad minėtus gėrimus vartoja retai arba visai jų atsisako. Taip pat nustatyta (1 lentelė), kad vyresni, 18–25 metų, sportininkai dažniau treniruotę pradeda suvartoję rekomen-

duojamą kiekį vandens, geria treniruotės metu ir dažniau troškuliui numalšinti renkasi gėrimus, savo sudėtyje turinčius daug angliavandenių, lyginant su jaunesniais, 15–17 metų, respondentais, kurie mažiau akcentuoja optimalaus vandens balanso organizme palaikymo svarbą savo sportiniam parengtumui. 33 % 22–25 metų sportininkų skysčius vartoja prieš treniruotę, 91,7 % – labai dažnai ir visada treniruotės metu, 83,3 % vartoja gėrimus, savo sudėtyje turinčius angliavandenių. Jaunųjų sportininkų, 15–17 metų, gėrimų vartojimas neatitinka rekomendacijų, nes 55,2 % apklaustųjų treniruočių metu negeria ir 48,3 % atsisako gėrimų, kuriuose yra angliavandenių.

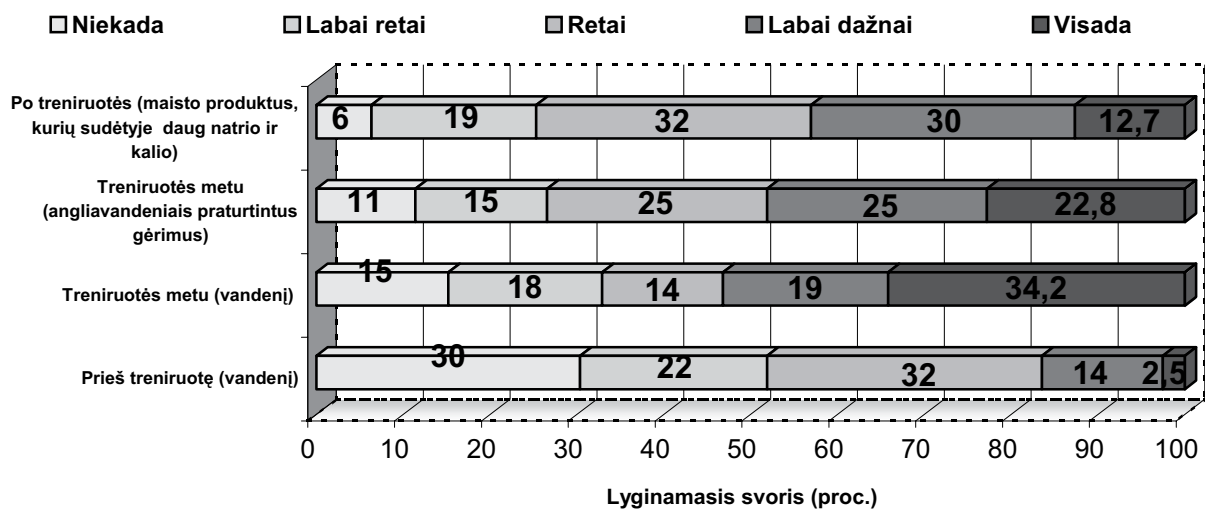
Maisto produktų, kurių sudėtyje yra daug natrio ir kalio, kurie rekomenduojami vartoti po intensyvaus fizinio darbo, siekiant atstatyti elek-



1 pav. Per dieną suvartojamų skysčių paplitimas tarp sportininkų



2 pav. Skysčių suvartojimas likus 2 val. iki treniruotės pradžios



3 pav. Gėrimų vartojimo dažnis prieš treniruotę, treniruotės metu ir po treniruotės

1 lentelė

Gėrimų vartojimo dažnis prieš treniruotę, treniruotės metu ir po treniruotės pagal lytį ir amžių

Požymis		Niekada ir labai retai	Retai	Labai dažnai ir visada	Statistiniai rodikliai
		Teiginio „Vartojate maisto produktus savo sudėtyje turinčius daug natrio ir kalio“ vertinimai			
Vyrai	proc.	24,5	41,5	34,0	$\chi^2 = 8,073$ df=2 p = 0,018
Moterys	proc.	26,9	11,5	61,5	
		Teiginio „Vartojate skysčius treniruotės metu“ vertinimai			
15–17 metų	proc.	55,2	17,2	27,6	$\chi^2 = 16,849$ df=4 p = 0,002, rho = 0,443 p=0,000
18–21 metų	proc.	23,7	15,8	60,5	
22–25 metų	proc.	8,3	0,0	91,7	
		Teiginio „Vartojate skysčius savo sudėtyje turinčius daug angliavandenių treniruotės metu“ vertinimai			
15–17 metų	proc.	48,3	20,7	31,0	$\chi^2 = 15,346$ df=4 p = 0,004, rho = 0,447 p=0,000
18–21 metų	proc.	18,4	31,6	50,0	
22–25 metų	proc.	0,0	16,7	83,3	
		Teiginio „Vartojate skysčius prieš treniruotę“ vertinimai			
15–17 metų	proc.	62,1	27,6	10,3	$\chi^2 = 11,168$ df=4 p = 0,025, rho = 0,244 p=0,030
18–21 metų	proc.	57,9	26,3	15,8	
22–25 metų	proc.	8,3	58,3	33,3	

trolitų balansą sportininko organizme, vartojimo dažnumas rodo, kad tik 30 % sportuojančių labai dažnai po treniruotės valgo maisto produktus, savo sudėtyje turinčius daug natrio ir kalio, ir tik 13 % laikosi rekomendacijų. Be to, maisto produktus, kuriuose yra daugiau natrio ir kalio, po treniruotės dažniau vartoja moterys nei vyrai: 61,5 % moterų labai dažnai ir visada po intensyvios treniruotės valgo maistą, savo sudėtyje turintį daug mineralų, ir ryškiai skiriasi nuo vyrų, jų 41,5 %. Tai pat jaunesni, 15–21 metų, sportininkai daug rečiau nei 22–25 metų respondentai po treniruotės vartoja rekomenduojamus daug natrio ir kalio turinčius maisto produktus.

Alkoholinių gėrimų vartojimas

Mūsų tyrimo duomenimis, sportininkai alkoholinius gėrimus dažniausiai vartoja ne varžybų ir ne treniruočių metu (45,6 %), 24 valandas po varžybų (25,3 %), rečiau – naktį prieš varžybas (5,1 %), treniruotės metu (2,5 %) ir prieš pat treniruotę (1,3 %) (4 pav.). Dažniausiai alkoholinius gėrimus vartoja, baidarių ir kanojų irkluotojai,

futbolininkai ir lengvaatlečiai. Vyresnio amžiaus (22–25 metų) sportininkai, kurie dažniau vartoja alkoholinius gėrimus ne treniruočių ir ne varžybų metu, jų vartojimą vertina kaip atsipalaidavimo priemonę. Jaunesni (15–21 metų) ir dviratininkai, boksininkai ir rankininkai, rečiausiai alkoholinius gėrimus vartojantys, juos rečiau vertina kaip atsipalaidavimo priemonę (2 lentelė). Nors rečiausiai alkoholinius gėrimus vartoja jaunieji sportininkai, tačiau kaip neigiamas rizikos veiksnys alkoholinių gėrimų vartojimas nustatytas ir tarp jų: 6,9 % 15–17 metų vartoja ne varžybų ir ne treniruočių metu, o 3,4 % – 24 val. po varžybų, gana didelis procentas (20,7 %) paauglių alkoholinių gėrimų vartojimą vertina kaip atsipalaidavimo priemonę (2 lentelė).

Dažniausiai sportininkai vartoja alų bei vyną (5 pav.): 30,2 % respondentų alų geria 2–4 kartus per mėnesį, o 10,1 % – vyną. Likeriai ir įvairūs alkoholiniai kokteiliai geriama rečiau – 3,3 % lyginant su stipriaisiais gėrimais (degtinė, konjakas, romas) – 6,3%. Stipriųjų alkoholinių gėrimų ir alaus vartojimas kartą per mėnesį ir rečiau nustatytas atitinkamai 34,2 % ir 26,6 %, likerių ir įvairių alkoholinių kokteilių – 82,3 %, vyno – 74,7 %.

Nustatyta (2 lentelė), kad alkoholinių gėrimų tokių kaip vyno ir stipriųjų (pvz.: degtinės, konjako, romo) beveik nevartoja arba vartoja tik 1 kartą per mėnesį ir rečiau jaunesni, 15–17 metų, sportininkai. 18–21 metų respondentai dažniau nei paaugliai renkasi stipriuosius alkoholinius gėrimus bei vyną, (2–4 kartus per mėnesį). Šiose sportininkų grupėse atitinkamai paplitęs 7,9 % ir 13,2 %. Alkoholinių gėrimų vartojimas labiausiai paplitęs tarp vyresnių, 22–25 metų, apklaustųjų, o alus labiausiai paplitęs tarp 18–25 metų sportininkų (3 lentelė). Alkoholio vartojimas neabejotinai turi įtakos sportininkų sveikatai. Atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad sportininkai, kurie rečiau vartoja vyną ir stipriuosius alkoholinius gėrimus, žymiai geriau vertina savo sveikatą ir mitybą.

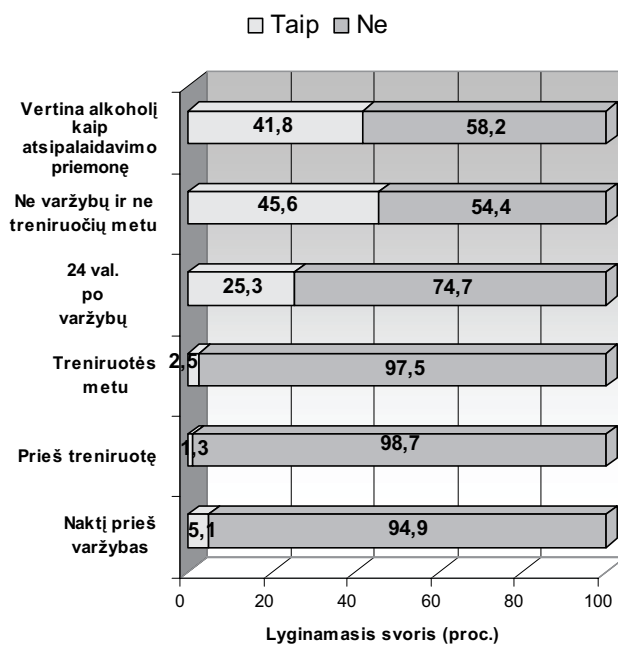
Koks yra įprastinis nespportuojančio žmogaus vandens balansas?

Į organizmą vandeniu patenka su maistu (apie 750 ml), išgertu vandeniu (apie 1200 ml), susidaro

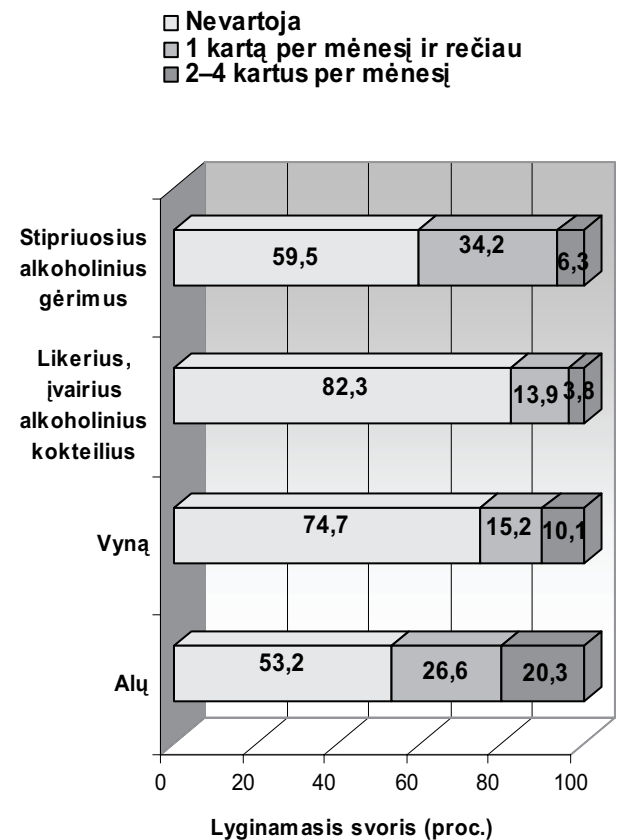
oksidacijos metu (apie 350 ml). Per parą su šlapimu netenkama apie 1250 ml vandens, apie 500 ml – su prakaitu, apie 400 ml su iškvėpiamu oru, apie 150 ml su išmatomis. Taigi vandens balansas sudaro apie 2500 ml (6 pav.).

Kaip keičiasi vandens balansas fizinio krūvio metu?

Fizinio krūvio metu vandens balansas organizme kinta (7 pav. ir 8 pav.). Dėl padidėjusių oksidacinių procesų organizme susidaro papildomas vandens kiekis. Bet dėl didesnio šilumos išsiskyrimo suintensyvěja prakaito išsiskyrimas nuo 500 l iki 3000 ml, todėl prarandama daug vandens. Be to, dvigubai daugiau vandens išgarinama su iškvėpiamu oru padidėjus kvėpavimo dažniui, tačiau apie 500 ml mažiau netenkama su šlapimu lyginant su nespportuojančiu žmogumi. Ilgo darbo metu intensyviai prakaituojant galima netekti nuo 3000 iki 6000 ml vandens ir taip žymiai viršyti jo gavimą. Todėl organizme atsiranda dehidracijos pavojus.



4 pav. Alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimas atsižvelgiant į treniruočių ir varžybų periodą



5 pav. Alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimas tarp sportininkų

2 lentelė

Alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimas treniruočių ir varžybų periodų metu pagal respondentų amžių

Požymis	Alkoholio vartojimas 24 val. po varžybų			Statistiniai rodikliai	
		Taip	Ne		
15–17 metų	proc.	3,4	96,6	$\chi^2 = 15,402$ p= 0,001	df=2
18–21 metų	proc.	31,6	68,4		
22–25 metų	proc.	58,3	41,7		
Alkoholio vartojimas ne treniruočių ir ne varžybų metu					
15–17 metų	proc.	6,9	93,1	$\chi^2 = 29,125$ p= 0,000	df=2
18–21 metų	proc.	63,2	36,8		
22–25 metų	proc.	83,3	16,7		
Alkoholio kaip atsipalaidavimo priemonės vertinimas					
15–17 metų	proc.	20,7	79,3	$\chi^2 = 13,959$ p= 0,001	df=2
18–21 metų	proc.	44,7	55,3		
22–25 metų	proc.	83,3	16,7		

3 lentelė

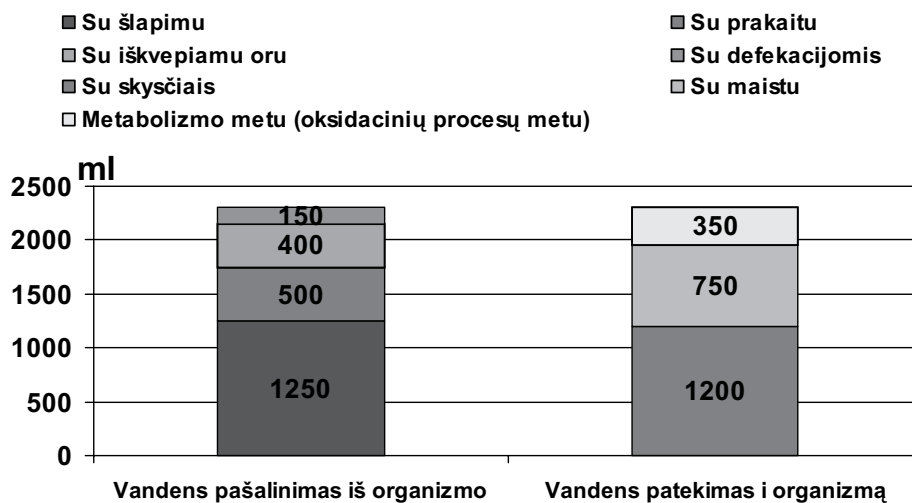
Alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimas, atsižvelgiant į respondentų amžių ir savo sveikatos vertinimą

Požymis		Nevartoja	1 kartą per mėnesį ir rečiau	2–4 kartus per mėnesį	Statistiniai rodikliai	
15–17 metų	proc.	79,3	20,7	0,0	$\chi^2 = 23,166$ p= 0,000,	df=4
18–21 metų	proc.	47,4	21,1	31,6		
22–25 metų	proc.	8,3	58,3	33,3		
Teiginio „Ar dažnai vartojate vyną“ vertinimai						
15–17 metų	proc.	96,6	3,4	0,0	$\chi^2 = 24,039$ p= 0,000	df=4
18–21 metų	proc.	73,7	13,2	13,2		
22–25 metų	proc.	25,0	50,0	25,0		
Teiginio „Ar dažnai vartojate stipriuosius alkoholinius gėrimus“ vertinimai						
15–17 metų	proc.	86,2	13,8	0,0	$\chi^2 = 19,031$ p= 0,001	df=4
18–21 metų	proc.	52,6	39,5	7,9		
22–25 metų	proc.	16,7	66,7	16,7		
Teiginio „Ar dažnai vartojate vyną“ vertinimai						
Savo sveikatą vertina patenkinamai Savo sveikatą vertina labai gerai ir puikiai	proc.	47,1	41,2	11,8	$\chi^2 = 11,901$ p=0,003	df=2
	proc.	82,3	8,1	9,7		
Teiginio „Ar dažnai vartojate stipriuosius gėrimus“ vertinimai						
Savo sveikatą vertina patenkinamai Savo sveikatą vertina labai gerai ir puikiai	proc.	82,4	0,0	17,6	$\chi^2 = 13,957$ p= 0,001	df=2
	proc.	82,3	17,7	0,0		

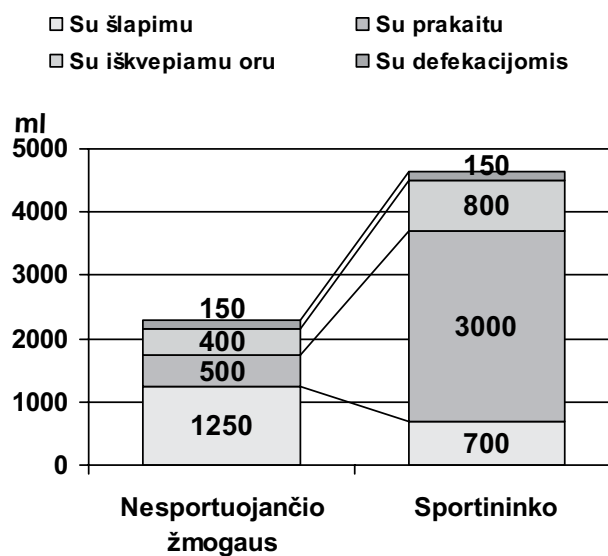
Vandens balanso organizme monitoringas

Atsiradęs troškulys nėra objektyvus vandens deficito organizme indikatorius, nes fizinio krūvio metu troškulys pajuntamas tik tuomet, kai vandens atsargos organizme jau išseiktos pradinėje dehidracijos fazėje. Kuomet sportininkas pajunta troškulį, jis jau būna netekęs 2 % kūno masės, tada sutrinka termoreguliacija organizme ir 10–15 % sumažėja darbingumas. Šlapimo kiekis ir spalva yra geri organizmo hidratacijos būklės indikatoriai. Šlapimas turi būti šviesios spalvos, pakankamo tūrio, o šlapinimasis dažnas. Jei šlapime šlapimo rūgšties koncentracija yra didelė, vadinasi, organizme yra vandens deficitas. Kūno masės sumažėjimas intensyvaus fizinio krūvio

metu tiesiogiai proporcingas neigiamam organizmo vandens balansui, todėl rekomenduojama sportininkui pasisverti prieš ir po treniruotės, nustatyti kūno masės pokytį (proc.). Kiekvienas nukritęs kūno masės 0,5 kg yra ekvivalentiškas 378 ml vandens nuostoliams. Pagrindinis vandens balanso organizme palaikymo ir monitoringo tikslas – išvengti dehidracijos, nes jei kūno masė sumažėja daugiau kaip 2 %, atsiranda rizika sportininko organizmo funkcinės būklės sutrikimams ir darbingumo sumažėjimui (4 lentelė). Taip pat rekomenduojama atsižvelgti į aplinkos sąlygas, galinčias sutrikdyti vandens balansą organizme ir lemti dehidracijos požymių pasireiškimą, t. y. aukšta oro temperatūra, didelė oro drėgmė, mažas oro judėjimo greitis, intensyvi saulės spinduliuotė.

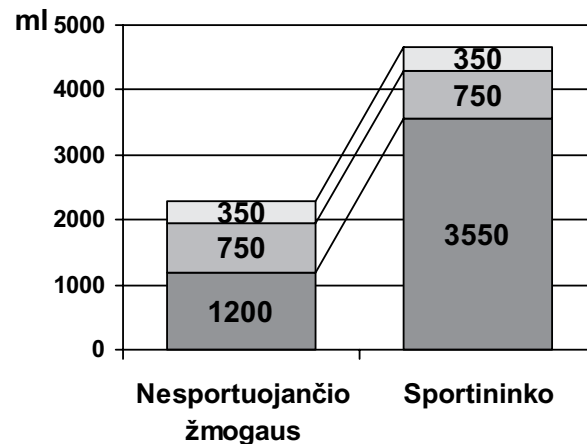


6 pav. Nesportuojančio žmogaus vandens balansas



7 pav. Nesportuojančio ir sportuojančio žmogaus vandens pašalinimo iš organizmo schema

- Metabolizmas (oksidacinio proceso metu)
- Su maistu
- Su gėrimais



8 pav. Nesportuojančio ir sportuojančio žmogaus vandens patekimo į organizmą schema

Kodėl svarbu ilgai trunkančio fizinio krūvio metu ne tik atstatyti vandens kiekį, bet ir kalio bei natrio ir kalio kiekį?

Su prakaitu prarandamas ne tik vanduo, bet ir daug mineralinių medžiagų, nors jų koncentracija prakaito mažesnė nei kraujo plazmoje. Padidėja hiponatremijos ir hipokalemijos rizika. Žymus Na^+ praradimas lemia jo koncentracijos tarpūsteliniam skystyje sumažėjimą. Kalio sumažėjimas ląstelėse lemia jo funkcinę galių sumažėjimą, nes kalis atlieka svarbią buferinę funkciją: padidėjus H^+ jonų koncentracijai vietoj K^+ jonų baltymai prisijungia H^+ jonus, o susidaręs K^+ perteklius šalinamas iš ląstelės. Daug prarasti K^+ nepageidautina, todėl jo išskyrimą stabdo mažėjantis membranos laidumas K^+ jonams. Vadinasi, ilgai trunkančio fizinio krūvio metu svarbu ne tik atstatyti vandens kiekį, bet ir kalio jonų trūkumą. Atstatant tik vandenį kalio jonų koncentracija dar labiau sumažėja, nes skysčio kiekis, kuriame ištirpę jonai, padidėja.

Ar racionalus per didelis skysčių suvartojimas treniruočių metu?

Per didelis skysčių suvartojimas didina hiponatremijos riziką. Ji tarp sportininkų pasitaiko gana rečiau. Kuomet treniruotė trunka ilgiau nei 4 valandas, sportininkas suvartoja daugiau skysčių nei praranda

intensyvioji treniruotė metu bei pasirenka labai mažą natrio koncentraciją turinčius gėrimus.

Kokie pagrindiniai hiponatremijos simptomai

Hiponatremijos simptomatika gali būti panaši į dehidratacijos: pykinimas, vėmimas, didelis nuovargis, galvos svaigimas, koordinacijos sutrikimas, koma. Tačiau kai kuriais atvejais specifiniai hiponatremijos simptomai gali atsirasti ir dėl hidratacijos: nuolat progresuojantis galvos skausmas, rankų ir pėdų pabrinkimai, nesikeičianti kūno temperatūra intensyvioji treniruotė metu.

Kaip išvengti hiponatremijos?

- Suvartojamų skysčių kiekis turi būti pakankamas kompensuoti atsiradusį vandens trūkumą organizme treniruotė metu, tačiau neturi viršyti netekto skysčių kiekio;
- Rekomenduojama pasirinkti sportininkams skirtus gėrimus, savo sudėtyje turinčius natrio ir kalio;
- Rekomenduojama neriboti maisto produktų, savo sudėtyje turinčių natrio ir kalio, vartojimo;
- Padidinti maisto produktų, savo sudėtyje turinčių daug natrio, vartojimą karšto klimato sąlygomis ir ilgai besitęsiančių treniruočių metu.

4 lentelė

Kūno masės prarasto procento dėl intensyvaus skysčių praradimo intensyvios treniruotės metu poveikis organizmui

Procentinis kūno masės netekimas	Poveikis organizmui
Nuo 1 iki 2 %	Padidėja kūno temperatūra
3 %	Aerobinės treniruotės metu žymiai padidėja kūno temperatūra
5 %	Žymiai padidėja kūno temperatūra ir neabejotinai sumažėja aerobinis pajėgumas ir raumenyno išsvermingumas 20–30 % sumažėja jėga ir aerobinis galingumas
6 %	Raumenų spazmai ir mėšlungis
10 % ir daugiau	Itin pakyla kūno temperatūra Didelė rizika karščio smūgiui atsirasti Aukštos temperatūros žalojantis poveikis ir kraujotakos sistemos kolapsas atliekant aerobinio pobūdžio treniruotę

Skysčių vartojimo rekomendacijos

Skysčių vartojimo rekomendacijos pateiktos 5, 6 ir 7 lentelėse.

5 lentelė

Skysčių vartojimo rekomendacijos pagal sporto šakas

Ne išsvėrės sporto šakos	
Treniruotės/rungties trukmė < 30 minučių	<ul style="list-style-type: none"> Pradėti treniruotę esant optimaliam vandens balansui organizme. Vartoti skysčius treniruotės metu.
	<ul style="list-style-type: none"> Vandens vartojimas treniruočių, trunkančių trumpiau nei 30 minučių, neturi įtakos treniruotės efektyvumui. Tačiau tokių treniruočių metu vartojami gėrimai turi privalumų: sudrėkina burnos ertmę ir sumažina įtampos pojūtį.
	<ul style="list-style-type: none"> Pradėti treniruotę esant optimaliam vandens balansui organizme. Vartoti 15–20 °C priimtino skonio ir savo sudėtyje turinčius angliavandenių (koncentracija 6–8 %) po 150–300 ml kas 15–20 min. pagal iš anksto išbandytą skysčių vartojimo planą. Rekomenduojama vartoti sportininkams skirtus gėrimus, kurių sudėtyje yra angliavandenių: cukrozės, gliukozės, fruktozės ir maltodekstrinų mišinių, tačiau fruktozė neturi būti pagrindinis gėrimo angliavandenių komponentas. Trumpų fizinių pratimų periodų metu nebūtina vartoti sporto gėrimus savo sudėtyje turinčius natrio chlorido.
Išsvėrės sporto šakos	
Treniruotės/rungties trukmė 60–180 minučių	<ul style="list-style-type: none"> Pradėti treniruotę esant optimaliam vandens balansui organizme. Vartoti 15–20 °C priimtino skonio ir savo sudėtyje turinčius angliavandenių (koncentracija 6–8 %) gėrimus. Suvalgyti gėrimų kiekį, kuris per 1 valandą organizmą aprūpintų 60–80 g angliavandenių. Didesnės angliavandenių koncentracijos (koncentracija > 8 %) sporto gėrimų sudėtyje vartojimo svarba būdinga šaltomis aplinkos sąlygomis, o mažesnės angliavandenių koncentracijos labiau praskiesti sportininkams skirti gėrimai (pvz., koncentracija 4 %) rekomenduojami vartoti aukštos temperatūros oro sąlygomis. Išsvėrėi atstovaujantiems sportininkams rekomenduojamas papildomas angliavandenių kiekis, gaunamas su gėrimais treniruotės metu (6 lentelė).
	<ul style="list-style-type: none"> Pradėti treniruotę esant optimaliam vandens balansui organizme. Vartoti 15–20 °C priimtino skonio ir savo sudėtyje turinčius angliavandenių (koncentracija 6–8 %) gėrimus. Suvalgyti gėrimų kiekį, kuris per 1 valandą organizmą aprūpintų 60–80 g angliavandenių. Didesnės angliavandenių koncentracijos (koncentracija > 8 %) sporto gėrimų sudėtyje vartojimo svarba būdinga šaltomis aplinkos sąlygomis, o mažesnės angliavandenių koncentracijos labiau praskiesti sportininkams skirti gėrimai (pvz., koncentracija 4 %) rekomenduojami vartoti aukštos temperatūros oro sąlygomis. Išsvėrėi atstovaujantiems sportininkams rekomenduojamas papildomas angliavandenių kiekis, gaunamas su gėrimais treniruotės metu (6 lentelė).
	<ul style="list-style-type: none"> Pradėti treniruotę esant optimaliam vandens balansui organizme. Vartoti 15–20 °C priimtino skonio ir savo sudėtyje turinčius angliavandenių (koncentracija 6–8 %) gėrimus. Suvalgyti gėrimų kiekį, kuris per 1 valandą organizmą aprūpintų 60–80 g angliavandenių. Didesnės angliavandenių koncentracijos (koncentracija > 8 %) sporto gėrimų sudėtyje vartojimo svarba būdinga šaltomis aplinkos sąlygomis, o mažesnės angliavandenių koncentracijos labiau praskiesti sportininkams skirti gėrimai (pvz., koncentracija 4 %) rekomenduojami vartoti aukštos temperatūros oro sąlygomis. Išsvėrėi atstovaujantiems sportininkams rekomenduojamas papildomas angliavandenių kiekis, gaunamas su gėrimais treniruotės metu (6 lentelė).





6 lentelė

Rekomenduojami gėrimai ištvėrmės treniruotės metu

Gėrimas	Kiekis, kuriame yra 50 g angliavandenių	Apibūdinimas
Vanduo		Sudėtyje neturi angliavandenių, rekomenduojamas vartoti kartu su sportininkams skirtais gėrimais siekiant papildyti organizmo vandens atsargas.
Sportininkams skirti gėrimai (angliavandenių koncentracija 5–8 % + elektrolitai)	600–1000 ml	Geriausias pasirinkimas, siekiant užtikrinti skysčių ir angliavandenių organizmo poreikį. Pasižymi priimtinomis skoninėmis savybėmis bei organizmą aprūpina mažais elektrolitų kiekiais.
Gaivieji gėrimai (angliavandenių koncentracija 11 %)	500 ml	Dėl didelės angliavandenių koncentracijos gaivieji gėrimai lėčiau absorbuojami. Labai nežymiai organizmą aprūpina reikiama elektrolitais.
Vaisių sultys (angliavandenių koncentracija 8–12 %)	500 ml	Dėl didelės angliavandenių koncentracijos vaisių sultys lėčiau absorbuojamos. Labai nežymiai organizmą aprūpina reikiama elektrolitais. Gali būti sutrikdoma virškinimo veikla, jei vaisių sultyse yra daug fruktozės.
Sportininkams skirti geliai (angliavandenių koncentracija 60–70 %)	1,5–2 geliai	Koncentruotas angliavandenių šaltinis, naudingas esant padidintam angliavandenių poreikiui fizinio krūvio metu. Rekomenduojama vartoti papildomą vandens kiekį.

7 lentelė

Skysčių kiekis, kurį rekomenduojama suvartoti prieš treniruotę, treniruotės metu ir po jos

2–3 valandos prieš treniruotę	30 minučių prieš treniruotę	Kas 15–20 minučių treniruotės metu	Po treniruotės
Rekomenduojama suvartoti 2–3 puodelius gėrimų	Rekomenduojama suvartoti 0,5–1 puodelį gėrimų	Rekomenduojama suvartoti 0,5–1 puodelį gėrimų	Rekomenduojama suvartoti 2,5 puodelio gėrimų
		 Kas 15 minučių	\geq 

Ar žinote, kokie yra organizmą sausinantys skysčiai?

- Kavą, juodąją arbatą ir visus alkoholinius gėrimus organizmas stengiasi kuo greičiau pašalinti. Tai daugiau ar mažiau stiprūs diuretikai, t. y. jie šalina vandenį.
- Pasigardžius stipriais alkoholiniais kokteiliais galima prarasti dešimt kartų daugiau organizme buvusio vandens negu paprastai. Alus ar vynas niekada neatkurs skysčių pusiausvyros, veikiau ją dar labiau sutrikdys.

- Gėrimuose, kuriuose yra kolos, nemažai ir fosfatų. Dažnai ir ilgai jais malšinant troškulį kyla rizika, kad iš kaulų bus išplauta dalis kalcio (fosforo antagonisto).
- Distiliuotas vanduo – tai surinkti ir atvėsinti, t. y. paversti skysčiu šios medžiagos garai. Taip visiškai pašalinami jame buvę mikroelementai ir mineralinės medžiagos. Organizmas prastai pasisavina tokį elektrolitų neturintį vandenį. Jis greitai pašalinamas, kartu išplaunamas iš organizmo mineralinės medžiagos.

Vaisiai, daržovės ir pienas – vandens šaltiniai

- Jei sportininkas maitintųsi fiziologijos požiūriu sveikai, valgytų daug vaisių ir daržovių, gertų vaisių sultis, tai su maistu gautų daug vandens. Tokios mitybos privalumas – organizmas aprūpinamas ne tik geresnės kokybės vandeniu, bet ir vitaminais, mineralinėmis medžiagomis ir mikroelementais. Savo šaknimis augalai įsiurbia tikrus lobius – gausybę mineralinių medžiagų ir mikroelementų – ir optimaliai juos pasisavina tirpiu pavidalu.
- Melionuose, vynuogėse ir kituose vaisiuose vandens yra iki 95 % svorio. Panašus skysčio kiekis yra salotose ir daugelyje kitų daržovių – žalių ir virtų.
- Piene, kaip vaisiuose ar daržovių sultyse, daug vandens. Čia jis sudaro apie 87 %. Likusi maistinga sausoji medžiaga – tai pieno cukrus (laktozė), riebalai, pieno baltymai, mineralinės medžiagos ir vitaminai. Taigi piene ne tik gausu biologiškai aktyvių medžiagų – jis dar ir puikus vandens tiekėjas mūsų medžiagų apykaitai. Taip pat pienas suaktyvina ląstelių tarpusavio sąveiką. Be to, iš pieno gaminama daug produktų, kuriuos neabejodami galime vadinti vandeniniais. Tai – pasukos, kefyras, rūgpienis, išrūgos, jogurtas ir daugybė varškės bei nebrandintų sūrių rūšių.

Literatūra

- Baranauskas, M., Tubelis, L., Pečiukonienė, M., Stukas, R., Švedas, E. (2007). Jaunųjų sportininkų mitybos organizavimo įvertinimas. *Sporto mokslas*, 1(71), 71 – 77.
- Burke, M., L., Deakin, V., (2004). *Clinical Sports Nutrition*. P. 369 – 390
- Dadelienė, R., (2006). *Sporto medicinos pagrindai*. Lietuvos sporto informacijos centras: Vilnius. P. 243–250.
- Gailūnienė, A., Milašius, K., (2001). *Sporto biochemija*. Vilnius. P. 240– 250.
- Maughan, J., R., Burke, M., L., (2004). *Sports Nutrition*. P. 51 –75.
- Milašius, K., (2008). *Sportininkų vartojamų maisto papildų veiksmingumas*. Vilnius. P. 33–36.
- Stukas, R., Kučingis, Š., Šurkienė, G. (2006). *Sveikatos sauga išskylaujant*. Vilnius. P. 100 – 108.

Marius Baranauskas
Lietuvos olimpinis sporto centras
Ozo g. 39, LT-07171 Vilnius
El.paštas: marius.baranauskas@mf.vu.lt
Tel. (+ 370 683) 84462

Rankinis – žaidimas su įvairiapusiais reikalavimais



Antanas TARASKEVIČIUS
Lietuvos nusipelnęs rankinio treneris

Metų svarbiausieji sporto šakos įvykiai koreguoja rezervo rengimo koncepcijas. Šalių rinkinių bei elito žaidėjų dalyvavimas pasaulio, Europos čempionatuose išryškina naujas žaidimo filosofijas bei ypatumus. Pasibaigus rankinio vyrų pasaulio (2007 m. Vokietijoje), Europos (2008 m. Norvegijoje) bei moterų pasaulio (2007 m. Prancūzijoje) čempionatams, publikacijų autoriai, rankinio treneriai tuojau pat gvildena tolesnio žaidimo tendencijas ir siūlo vaikų, paauglių, jaunuolių rengimo naujas technologijas.

Treniravimo eiliškumo bei dėsningumų svarba

Rankinis yra sporto šaka su ryškiais kompleksiniais visapusiškais išlavėjimų reikalavimais, žaidžiamas su ranka ir kamuoliu. Bėgimas (judėjimas), šuolis ir kamuolio metimas yra trys pagrindiniai judėjimo būdai šiame žaidime. Specialūs plataus spektro technikos veiksmai, kaip, pvz., kamuolio varymas, gaudymas, metimas, perdavimas, klaidinamieji judesiai, blokavimas reikalauja labai gero koordinacinio, kondicinio ir techninio parengtumo. Visa tai kartu ir sudaro treniravimo esmę. Visų amžiaus grupių parengtume būtinas neiškraipytas eiliškumas, sistemingumas ir dėsningumas. Visas parengtumas turi būti kompleksinis ir artimas šios sporto šakos varžybinei veiklai. Juk varžybų rezultatai ir jų gerėjimas priklauso nuo technikos bei judesių atlikimo greičio ir jų tobulėjimo. Iš esmės visų amžiaus grupių (vaikai – paaugliai – jaunuoliai – suaugusieji) rengimo būdai turi vieną tikslą – gebėjimus bei išlavėjimus efektyviai panaudoti varžybose. Laimėjimai varžybose yra treniruotės vyksmo galutinis rezultatas. Parengtumo eiliškumo bei dėsningumų iškraipymas yra didelė trenerio

darbo klaida. Tokie pažeidimai rengiant jaunuosius rankininkus vėliau atveda prie nepataisomų klaidų, stagnacinių reiškinių ir ankstyvos karjeros pabaišos. Todėl būtina treneriams pateikti visų amžiaus grupių (6–8, 9–10, 11–12, 13–14, 15–16, 17–18 metų) rengimo programas nurodant savybių, ypatybių bei technikos mokymo ir tobulinimo eiliškumą bei ypatumus.

Rankinis yra komandinis žaidimas. Vadinas, pradedantieji turi mokytis ir pratintis bendradarbiauti su partneriu bei partneriais. Bendri grupiniai žaidiminiai veiksmai, kognityviniai sprendimai su partneriu arba keliais jų, yra savybių ir tolerancijos parengtumo pozityvus požymis. Visą laiką dvi komandos varžosi viena su kita. Pradedantieji privalo kartu su partneriais mokytis žaisti su varžovu. Pagal žaidimo taisykles, *jau vaikai turi būti pratinami dramatiškai kovoti su varžovu ir su pačiu savimi*. Bet tai turi būti grindžiama padorumo, tolerancijos, atsakomybės jausmais. Sekantis rankinio žaidimo požymis, kuris nėra būdingas kitiems žaidimams, – dvikovose leidžiamas įvairus kūnų sąlytis. Rankinis yra kūno kontaktinis žaidimas. Šiurkšteliant kūno kontaktiniams veiksams visą laiką buvo keitinėjamos žaidimo taisyklės siekiant padorumo, etikos, tolerancijos bei pedagoginės žaidimo vertės. Šių pedagoginių savybių turi būti siekiama per ypatybių ugdymą bei jų tobulinimą (racionali technika, greitumas, greitos kojos, greitos rankos ir kt.). Žaidimo analizė rodo, jog komandų, kurių specialus koordinacinis, techninis bei kondicinis parengtumas yra geri, žaidėjai dviejų minučių pašalinimo arba diskvalifikavimo baudomis baudžiami žymiai rečiau negu blogesnio parengtumo rankininkai (Brand, 2006). Taigi žaidėjų kondicinis, techninis, kognityvus parengtumas ir pedagoginės asmenybės intelekto vertybės yra glaudžiai susiję. Todėl grubumą, šiurkštumą, nepedagoginį agresy-

vumą reikia šalinti jau treniruojant vaikus pasitelkiant modernios kompleksinės treniruotės vyksmo metodus bei priemones. Senokai yra įrodyta (nors vis dar akcentuojama), jog bendras koordinacinis, kondicinis ir specialus techninis – taktinis bei kognityvinių komponentų kompleksinis parengtumas vaikų ir paauglių amžiuje turi lemiamą reikšmę vėlesniems tobulėjimams. Šios visos savybės, ypatybės bei techniniai gebėjimai vaikų ir paauglių amžiuje turi būti ugdomi lygiagrečiai, kompleksiskai ir vienas kito smarkiai lenkti neturėtų. Nesilaikant šių reikalavimų vėlesnėse treniravimo pakopose trukdys tobulėti. Šią labai svarbią problemą, pasibaigus svarbiausioms sezono varžyboms, visą laiką ryškina daugelio šalių treneriai, publikacijų autoriai bei sporto mokslininkai (Seco, 2006, Feldmann, 2006, Brand, Heuberger, 2006, Skarbalius, 2006, Karoblis, 2003, 2006, Wolf, 2007, Fuhr, 2007, Leun, 2007, Olsson, Anderson, 2007, Taraskevičius, 2006, 2007 ir k. t.). Deja, šių tendencijų vaikų, paauglių pratybų vyksme ne visada ir ne visur yra laikomasi. Dauguma moksleivių rankinio trenerių, iškraipydami metodikoje nurodytą ypatybių ugdymo bei technikos mokymo eiliškumą, per anksti (9–10, 11–12, 13–14 metų) siekia varžybinio rezultato. Beje, ši negatyvi tendencija yra toleruojama ir sporto mokyklų (klubų) vadovų, kurie tik pagal respublikinių varžybų (arba lygos) rezultatus vertina savo trenerių darbo. Tuo tarpu sporto mokyklos (klubo) vadovas neturėtų barti trenerio dėl nenusisekusių vaikų, paauglių komandos varžybinių vietų, bet drauge su treneriu koncentruoti visas priemones bei metodologines žinias rengti žaidėjus šalies rinktinėms bei suaugusiųjų komandoms. Tai ir turėtų būti pagrindinis trenerio skatinimo kriterijus (pagyrimas, premija, kvalifikacinė licencija ir kt.) Vaikų (6–8, 9–10, 11–12, 13–14 metų) grupių rankininkų rengimo pagrindinė strategija – visapusiškai ugdyti ir formuoti ilgalaikės sportinės veiklos pagrindus. Rengimo taktika – kompleksinių pratybų bei kompleksinių pratimų pagalba kryptingai lavinti ypatybes (koordinacija, jėga, greitumas, ištvėmė), savybes (psichomotorika, lokomociniai ir sensoriniai gebėjimai, kognityviniai komponentai) ir technikos bei heuristinės taktikos gebėjimus tose amžiaus grupėse, kuriose jie labiausiai išlavėja. Tai vieni iš svarbiausių nūdienos rankininkų rengimo strateginiai bei taktiniai reikalavimai (Oltmans, 2004, Löv, 2004, Späte, 2006, 2007, Leun, 2007, Feldmann, 2007, Taraskevičius, 2005, 2006, 2007). Šie ir kiti autoriai gausybėje kompleksinių pratimų su rankinio kamuoliu siūlo veiksmus kiek galima arčiau priartinti prie žaidimines veiklos jau ir vaikų

(6–8, 9–10, 11–12 metų) pratybose. Tokia pratybų metodika ugdo ir moko ištiesią kompleksą: kondicija – koordinacija – technika – taktika – kognityviniai komponentai. Techniniai gebėjimai tobulinami be paliovos.

Jėgos lavinimo ypatumai vaikų rankinio grupėse

Vaikų (6–8, 9–10, 11–12 metų) ir paauglių (13–14, 15–16 metų) grupėse labai svarbu teisingai dozuoti jėgos lavinimo pratimus. Vaikai dar nėra paaugliai ir jokie suaugusieji. Paaugliai jau nėra vaikai, bet dar ir ne suaugusieji. Todėl šiuose amžiaus tarpsniuose turėtų būti griežtai laikomasi jauno organizmo apkrovimo sunkmenomis ypatumų ir atlikinėti tuos jėgos pratimus, kurie labiau atitinka rankinio veiksmus. Ir jokiū būdu tai neturėtų būti suaugusiųjų treniruotės modeliavimas. Vaikų jėgos ugdymo ypatumai yra specifiniai ir turi skirtis nuo paauglių, šių – nuo jaunuolių ir suaugusiųjų dozavimų ir sunkmenų svorio. Labai atsargiai reikėtų pratimus jėgai parinkti jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams (9–10, 11–12 metų). Čia reikia vengti įvairių sunkmenų, partnerio nešiojimų bei kilnojimo. Tokius pratimus būtina keisti į paprasčiausius judėjimus keičiant jų kryptis, būdus ir ribojant laiko bei erdvės ribas. Tai pakanka vaikų raumenyno ir kaulų natūraliam formavimuisi. Ypač reikėtų skirti dėmesį pilvo ir nugaros raumenyno stiprinimui. Ši raumenyną geriausiai stiprina įvairūs emocionalūs žaidimai, estafetės su pagalbinėmis priemonėmis, įvairiais judėjimo būdais ir varžovo pasipriešinimu. Kūno jėgą lavinti tinka įvairios užduotys (persivertimai, pralindimai, šliaužimai, lipimai, atsigulimai – atsistojimai, stumdimosi dvikovos ir k. t.) su pagalbinėmis priemonėmis ir ant įrankių (gimnastikos sienelė, lygiagrečės, gimnastikos suoleliai, gimnastikos dėžės, čiužiniai ir kt.). Vaikai noriai atlikinėja įvairias užduotis ir su gimnastikos lankais, šokdynėmis, peršokinėjimus per porolonines atraižas. Šios įvairios užduotys be papildomų sunkmenų lavina ir jėgą.

Vidurinio mokyklinio amžiaus (13–14, 15–16 metų) rankininkams lavinant bendrąją ir specialiąją jėgas naudotini pratimai savo kūno svoriui nugalėti bei nesunkios sunkmenos (1,5 – 3 kg kimštiniai kamuoliai, mažosios gimnastikos dėžės, gimnastikos suoleliai, partnerio priešinimasis ir kt.). Pirmenybė teikiama pratimams su partneriu nugaros ir pilvo

raumenynui stiprinti bei atliekant stabilizacines padėčių užduotis. Šiame amžiaus tarpsnyje (13–16 metų) jau reikia naudoti staigiosios jėgos elementus, kurie didina greitį. Tai įvairūs užšokimai, nušokimai, peršokinėjimai, juos sieti su koordinaciniais elementais.

Vengiant perdozuoti krūvį ir blogai paveikti besiformuojančius kaulus, sausgysles ir raumenyną, reikėtų laikytis sekančių nuorodų (Leun, 2007) :

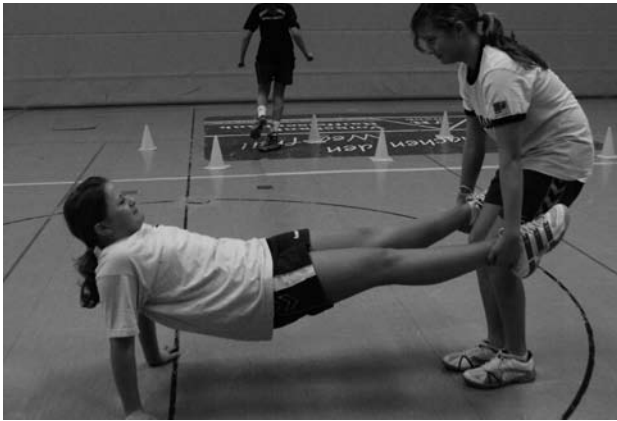
- Vengti vienpusiško vienos raumenyno dalies stiprinimo;
- Krūvių poveikis stuburo slanksteliams turi būti minimalus;
- Jokių serijomis kamuolio metimų į vartus pašokus, nušokimų nuo paaukštinių arba serijomis peršuoliavimų;
- Jokių partnerio nešimo pratimų;
- Jokių iškeltų virš galvos sunkmenų nešiojimo;
- Jokių pratimų su svarmenimis;
- Vengti statinių pratimų formų, geriau atlikinėti užduotis judant;
- Vaikų amžiuje lavinant bendrąsias jėgos

ypatybes galioja taisyklė: „*Pirmiau lie-mens jėga – vėliau rankų ir kojų.*“

Efektyviausiai jėga išlavėja 15–17 metų berniukams ir 13–15 metų mergaitėms. Kaip jau minėjome, svarbu nepamiršti, jog vaikų viso kūno stiprinimas neturi būti nutolintas nuo rankinio specialiojo techninio rengimo. Vien tik motorinis vientisumas – jėga, koordinacija, greitis, technika ir kognityvinė heuristinė taktika yra kompleksinis pagrindas vėlesniems laimėjimams. Todėl kondicinis, koordinacinis, techninis ir kognityvinis taktinis rengimai turi būti vykdomi lygiagrečiai ir kompleksiai. Ką žaidime gali nuveikti koordinuotas, greitas žaidėjas, bet neturintis jėgos? Fiziškai stipraus, bet nekoordinuoto ir negreito rankininko pastangos bus nevisavertiškos. Greito, stipraus ir koordinuoto jaunuolio žaidimas be techninio parengtumo praktiškai neįmanomas. Tik savybių, ypatybių, technikos ir taktikos kompleksinis vientisumas gali išugdyti puikų žaidėją. Tai turi būti ugdoma, mokoma, tobulinama jau nuo pačių mažiausių vaikų (Leun, 2007, Schubert, 2007, Feldmann, 2006, Ramuta, 2006, Taraskevičius 2006, 2007).



1 pav. Vaikų, paauglių, jaunuolių viso kūno stiprinimas (jėga) yra vienas iš svarbiausių faktorių vėlesniems laimėjimams





1 pav. Tęsinys

Žaidimas – taip pat mokymas

Vaikų žaidimai ir estafetės su rankinio technikos elementais (pvz., kamuolio metimai į taikinius), kaip ir pats mokomasis žaidimas, neturi vesti prie ankstyvos specializacijos, bet turėtų būti metodas motorinio visapusiškumo ugdymui ir technikos mokymui. Vaikai turi mokytis valdyti savo kūno judesius nuolat besikeičiančiose žaidiminėse situacijose. Žaidimai, estafetės su įvairiomis pagalbinėmis priemonėmis bei ant įrankių pasunkina jų atlikimą ir pagreitina savybių, ypatybių, pradinės technikos išlavėjimus. Jeigu šios pasunkintos atlikimų sąlygos bus kvalifikuotai ir kompleksiskai praktikuojamos, neabejotinai ateityje formuos efektyvesnius žaidiminės patirties gebėjimus. *Vyresnių grupių ir suaugusiųjų rezultatams reikšmingą įtaką turi visi buvę vaikų parengtumo elementai.*

Daugiau žaidiminių pratimų ir žaidimų turėtų būti praktikuojama ir paauglių grupėse. „*Žaidimuose per vieną valandą žmogų gali geriau pažinti, negu su juo kalbėdamas ištisus metus*“, – sakė antikos mokslininkas Platonas. Vaikų, paauglių žaidimuose atsiskleidžia būsimų rankininkų iniciatyvumo, bendradarbiavimo, kovingumo, aktyvumo, padrumo savybės, lavinasi fizinės ypatybės, mokomasi technikos, formuojasi kovotojo charakteris. Mažų grupių žaidimuose gimsta kognityvinės heuristinės taktikos pradmenys bei anticipaciniai gebėjimai, šalinamas baimės jausmas. Žaidimuose, kaip ir estafetėse, geriausiai galima išreikalauti maksimalių fizinių ir psichinių jėgų – *nepasiduoti be kovos ir beviltiškoje padėtyje*. O į žaidimuose daromas klaidas galima žiūrėti kaip į vertingą mokymosi dalį. Žaidiminiuose varžymosi elementuose iššaukiamas didelis krūvis. Didelis ir tik didelis krūvis iš sportininko daro „dinamitą“ (Karoblis, 2003). Žaidžiant galima modeliuoti pratybų atskirų dalių organizacines didaktines užduotis. Pavyzdžiui, įvadinėje pratybų dalyje kartu su išilimu vyksta ir kiti rankininko savybių bei ypatybių tobulėjimai. Užduočių ir žaidimo taisyklių kaitaliojimai gerai lavina ne tik įvairias ypatybes, bet ir kognityvinius komponentus. Žaidžiant baigiamojoje treniruotės dalyje yra įtvirtinama arba patikrinama pratybų turinio efektyvumas. Tik reikia nepamiršti, jog visų amžiaus grupių žaidimuose (judriuose) turėtų būti rankinio elementų. Labai svarbu žaidimuose pasitaikančius neteisingus judėjimus, technikos bei koordinacinius veiksmus nuolatos taisyti bei koreguoti. Nes klaidingai besiformuojantis dinaminis stereotipas vėliau bus taisomas sunkiai arba taisymui jau nebeapsiduos. Pavyzdžiui, rankos

padėtis laikant kamuolį, klaidinamieji judesiai, koordinacija. Vaikų, paauglių kondicinio, techninio, kognityvinio heuristinio taktinio kompleksinio parengtumo svarba ir ateityje didės. Tai lemia šiuolaikinių elito rankininkų žaidimo ypatumai, individualumai ir nuolat didėjanti agresyvi sporto konkurencija bei komercilizacija. Todėl labai svarbus jau vaikų, paauglių amžiuje metodologiškai teisingas ir modernus treniruotės vyksmas. Jaunųjų rankininkų rengimo koncepcijoje turi būti mokomi ir ugdomi sekantys pagrindiniai dalykai:

- Koordinacija;
- Kondicija (jėga, greitis, išvermė, vikrumas);
- Kojų darbas „Greitos kojos“, rankų darbas „Greitos rankos“;
- Teisinga rankos padėtis laikant kamuolį metimų ir perdavimų metu;
- Trijų žingsnių taisyklė su kamuoliu. Trys žingsniai su kamuoliu į priekį be jo sumušimo į grindis ir judant nugara sugrįžimas į buvusią vietą (užtraukimai);
- Kamuolio metimo į vartus metu kairys (dešinys) petys nukreiptas į priekį;
- Klaidinamieji judesiai su kamuoliu ir be jo;
- Žaidimas vienas prieš vieną puolant ir ginantis;
- Kognityvinė heuristinė taktika: veiksmai pasirenkami pagal esamą padėtį – suvokimas – įvertinimas – palyginimas – įvykdymas.

Išanalizavęs daugelio rankinio trenerių bei šios sporto šakos specialistų publikacijose gvildinamas žaidimo tendencijas ir rezervo rengimo technologijas, siūlyčiau mūsų šalies treneriams bei sporto mokyklų (klubų) vadovams tokias nuorodas ir rekomendacijas:

- Visų amžiaus grupių moksleivių rankininkų rengimas turi būti dėsningas, sistemingas, eiliškas ir remtis programiniais reikalavimais.
- Parengtumo eiliškumo bei programinių dėsningumų iškraipymas yra didelė trenerio darbo klaida.
- Sporto mokyklų (klubų) treneriams turėtų būti nuolatos pateikinėjama naujos, modernios jaunųjų rankininkų rengimo technologijos.
- Savybių, ypatybių, technikos ir kognityvinės heuristinės taktikos kompleksinis mokymas, lavinimas turi būti vykdomas jau nuo 6 – 8 metų.

- Auklėtinių padarumo, etikos, tolerancijos bei pedagoginės žaidimo vertės reikia siekti per ypatybių ir technikos – taktikos mokymus bei jų tobulinimus.
- Vaikų, paauglių komandiniai rezultatai varžybose neturėtų būti idealizuojami.
- Lavinant vaikų, paauglių jėgą reikia griežtai laikytis biologinio amžiaus brendimo dėsninumu.
- Įvairūs žaidimai yra geras metodas ugdyti kondicinį visapusiškumą, mokyti technikos ir formuoti kognityvinius komponentus.
- Savybių, ypatybių, technikos ir taktikos pagrindiniai dalykai turi būti mokomi nuo 6–8 metų ir ugdomi bei tobulinami per visą treniravimosi laikotarpį.
- Pateikiamų mokomųjų pratimų sudėtingumas ir jų įvykdymo sąlygos turi atitikti amžių ir jų savybių, ypatybių bei technikos gebėjimus.
- Sporto mokyklų (klubų) vadovai turėtų taip pat gerai išmanyti jų įstaigoje kultivuojamų

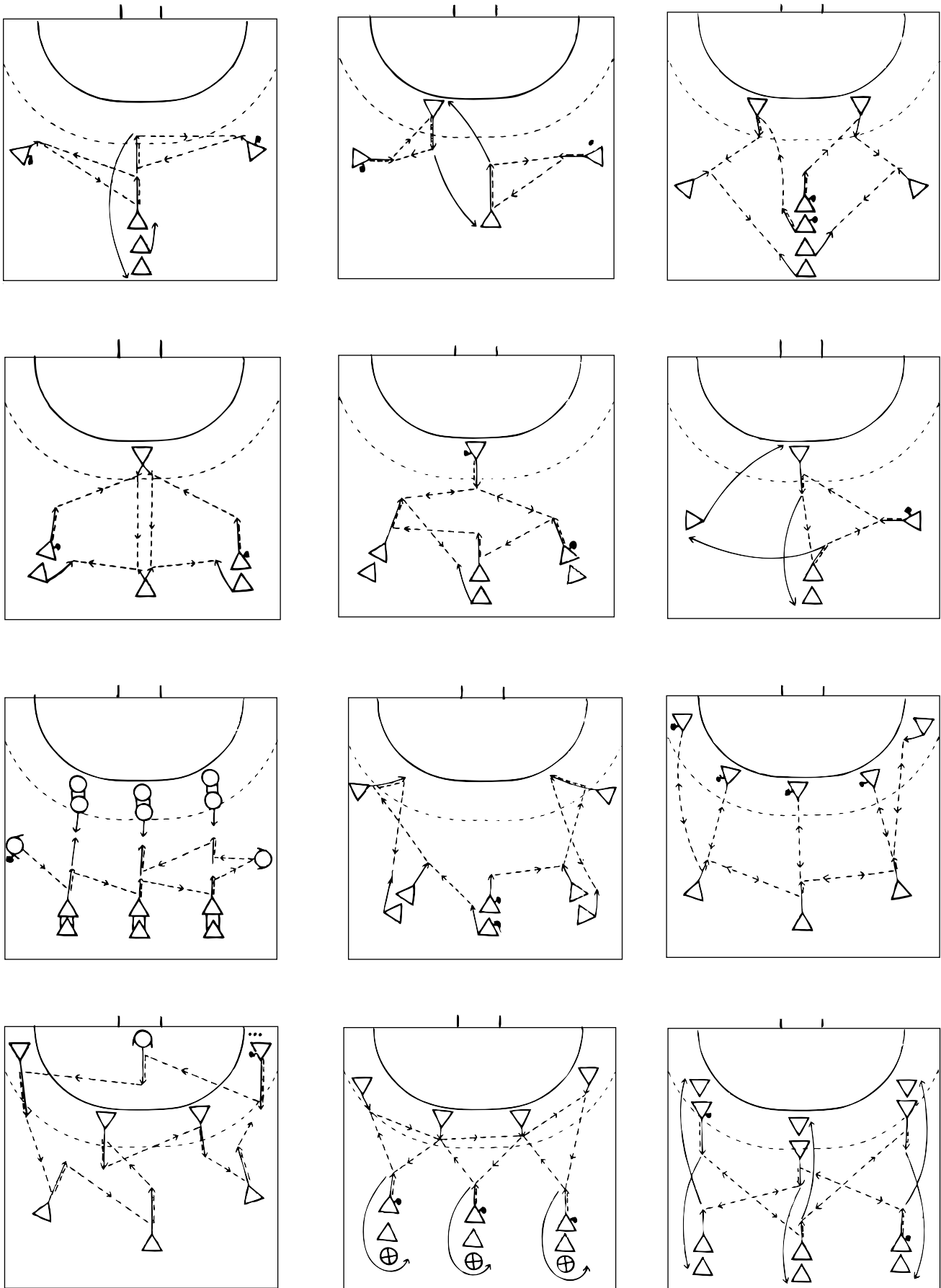
sporto šakų jaunųjų sportininkų rengimo technologijas bei naujoves.

Pateikiame nesudėtingų mokomųjų pratimų kompleksą naudotina vaikų, paauglių bei jaunuolių pratybose pamatiniams technikos veiksmams mokyti, tobulinti bei kognityviniams komponentams formuoti. Vaikų amžiuje neturėtų būti sudėtingų pratimų, nes tai mažintume pratybų motorinį glaudumą bei drausmę (klaidos). Pateikiamas pratimas neturėtų viršyti jaunojo rankininko gebėjimų bei kognityvinių komponentų lygio. Taisyklė čia viena: „Gerėjant savybių, ypatybių bei technikos gebėjimams, didėja pratimų sudėtingumas ir sunkėja jų atlikimo sąlygos.“ Todėl kiekvienas treneris pastoviai turėtų kaupti įvairių amžiaus grupių banką. Ilgėjant trenerio darbo stažui bei patirčiai, mokomųjų pratimų skaičius nuolat kaupiasi. Pavyzdžiui, per mano keturiasdešimties trenerio darbo metų įvairių susistemintų mokomųjų pratimų savybėms, ypatybėms, technikos bei taktikos veiksmams mokyti ir tobulinti susikaupė jau gerokai virš 10000, kuriais naudojuosi kiekvienoje treniruotėje.

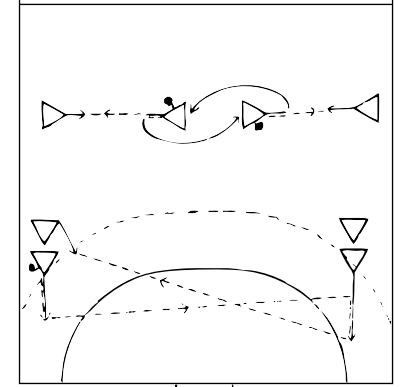
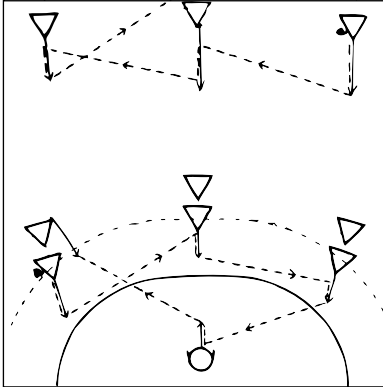
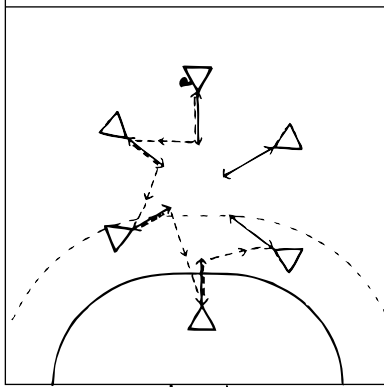
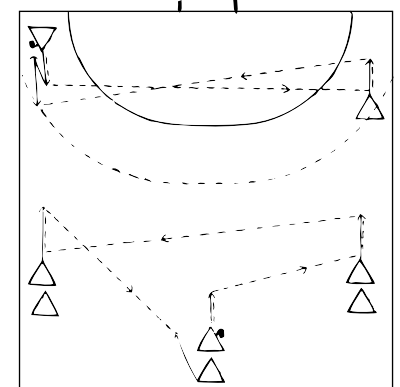
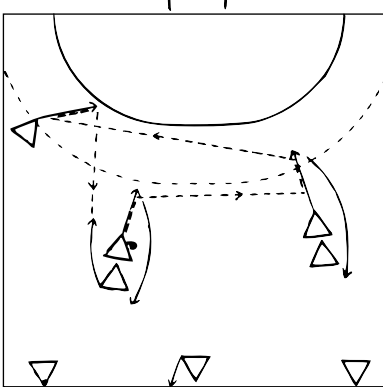
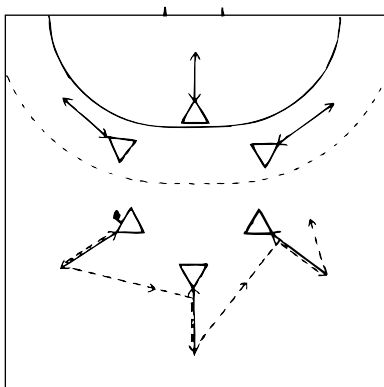
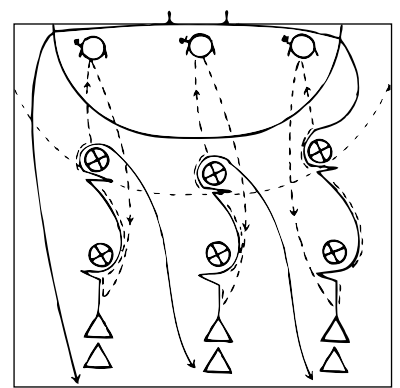
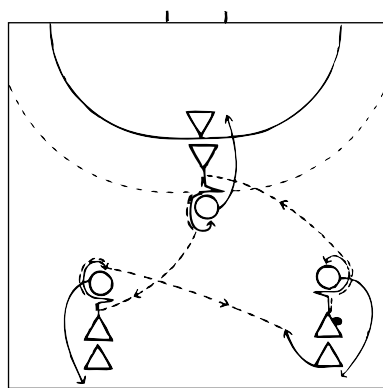
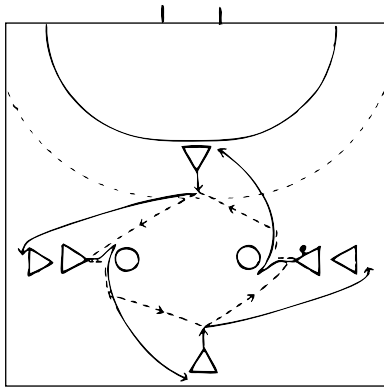
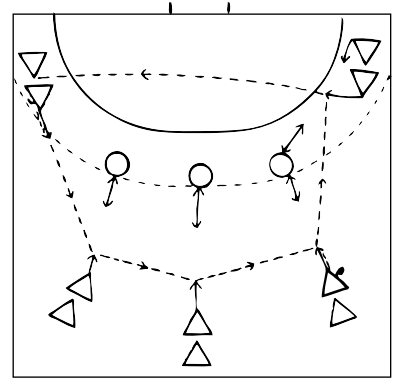
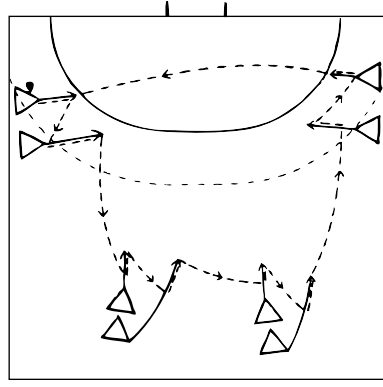
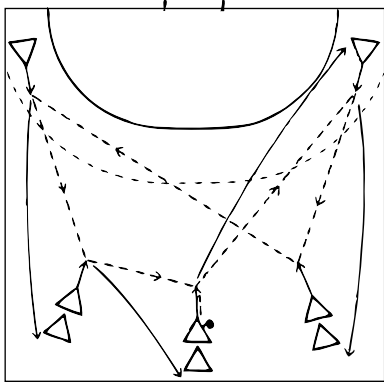


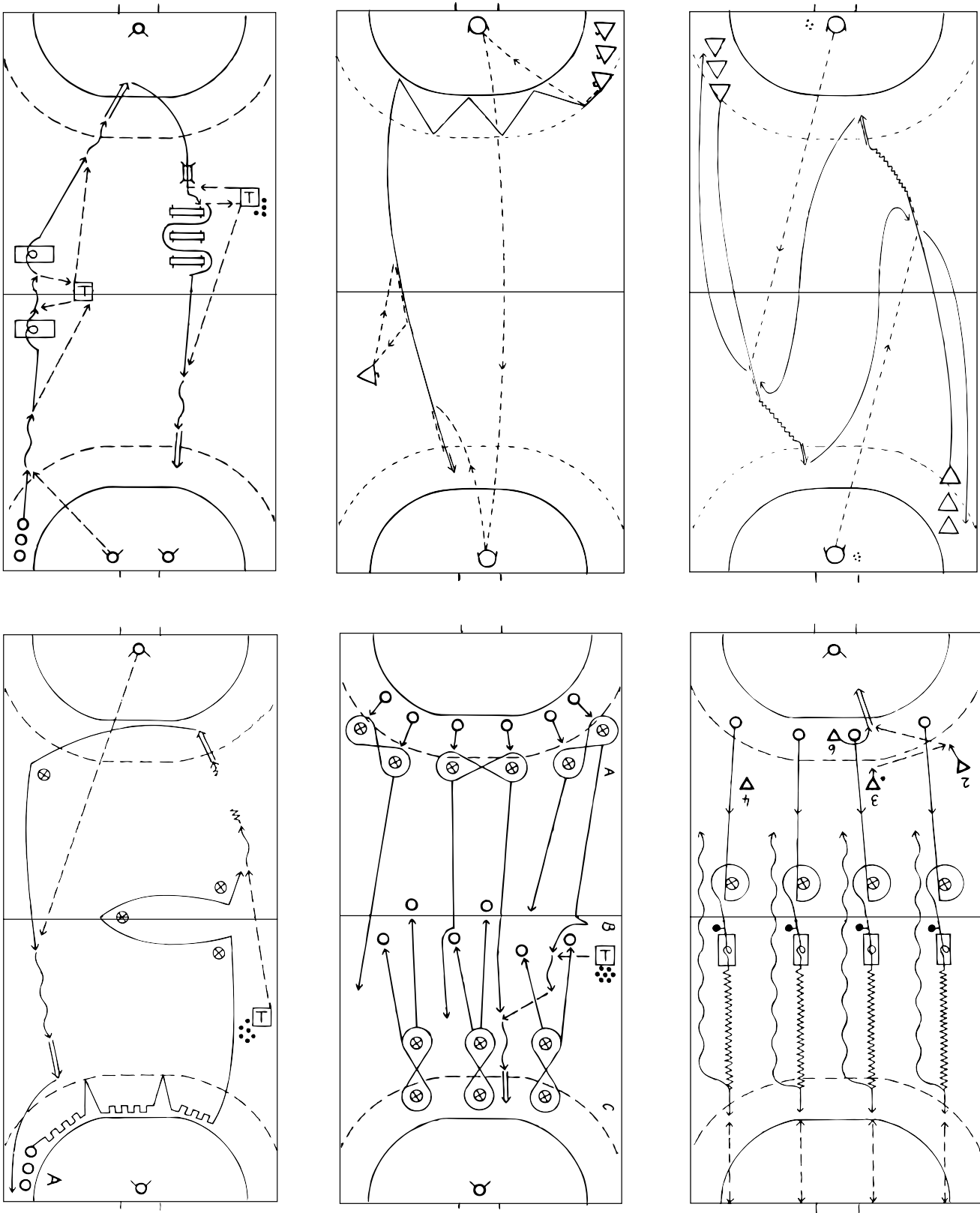
2 pav. Įvairūs žaidimai, estafetės, pratimai su įvairiomis pagalbinėmis priemonėmis pasunkina jų atlikimą ir gerina ypatybių bei savybių išlavėjimus



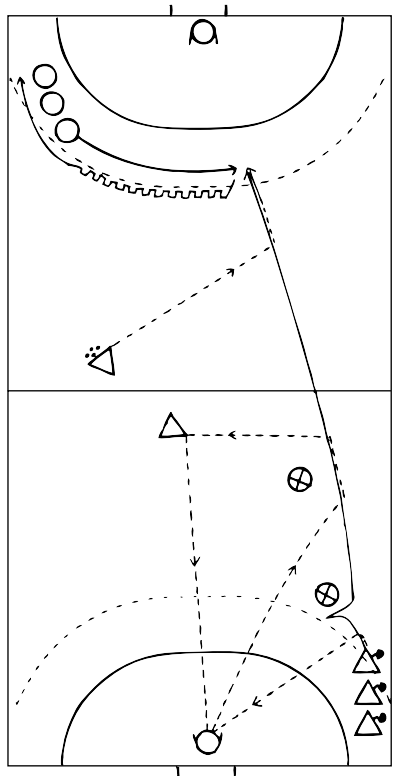
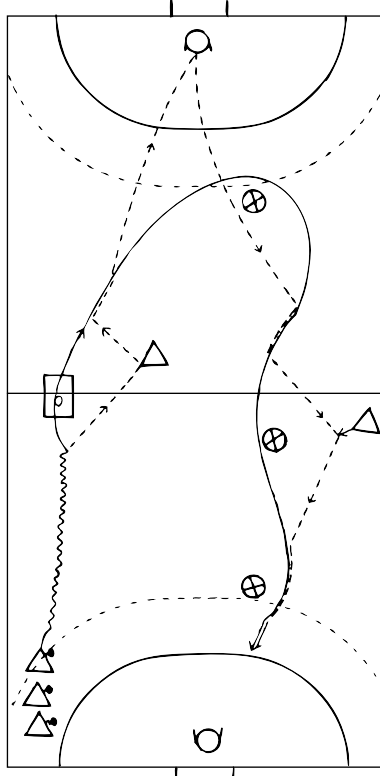
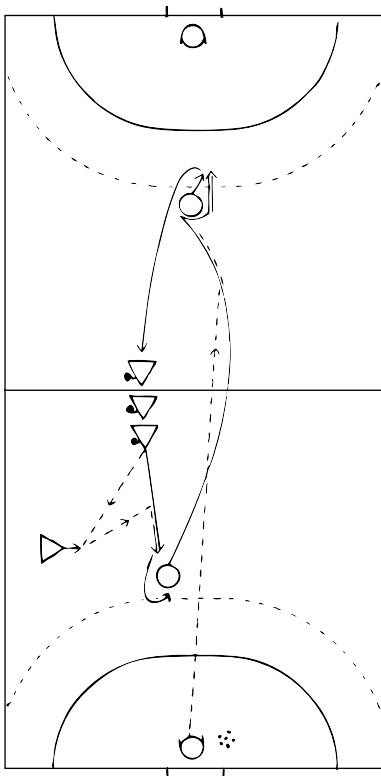
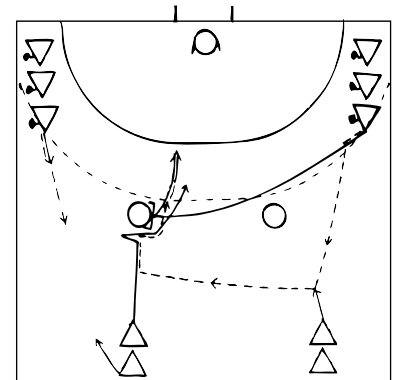
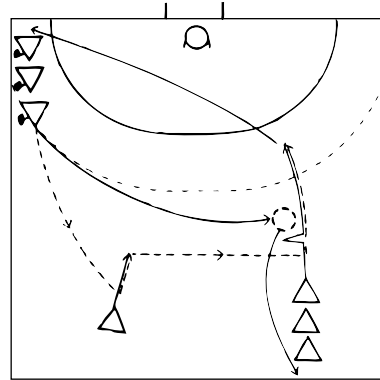
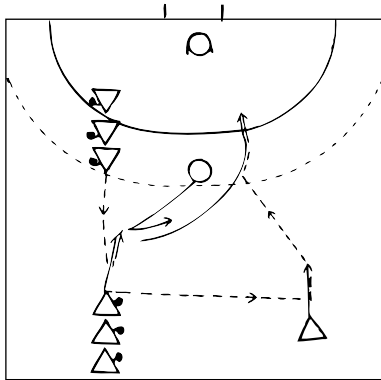
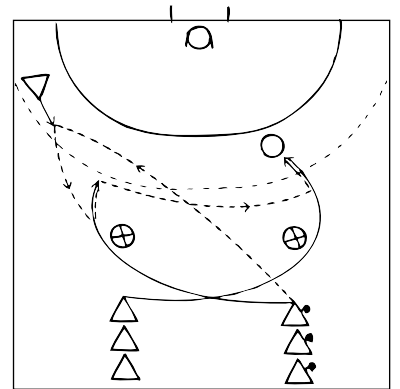
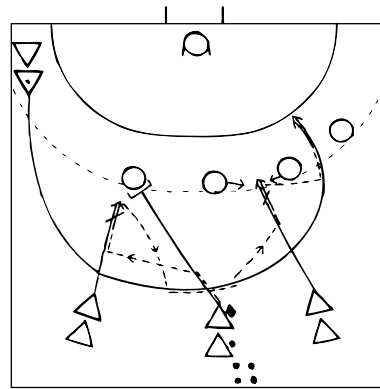
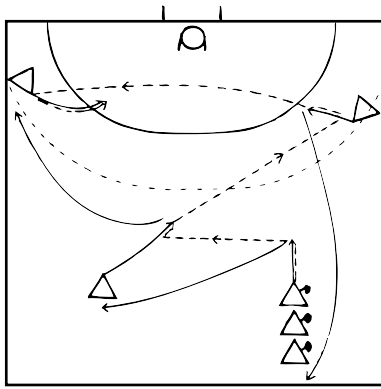


3 pav. Kamuolio perdavimų ir judėjimo būdų pratimai be metimų į vartus





4 pav. Kamuolio perdavimo ir judėjimo būdų mokomieji pratimai su metimais į vartus



Sutartiniai ženklai

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

Literatūra

- Brand, H. (2006). Unterschiedliche Spielertypen mit grosser individueller Stärke und enormer Athletik bestimmen das Spiel. *Handball Training*, 4. Münster: philippka Sportverlag. P. 20 – 21.
- Brant, H., Heuberger, M. (2007). Die Bausteine des WM – Erfolgs. *Handball Training*, 3. Münster: philippka Sportverlag. P. 4 – 5.
- Feldmann, K. (2006). Das schnelle Spiel gezielt trainieren. *Handball Training*, 12. Münster: philippka Sportverlag. P. 24– 29.
- Fuhr, A. (2007). Koordinations - Sprung – und Sprinttraining, das Spass macht. *Handball Training*, 12. Münster: philippka Sportverlag. P. 4– 14.
- Karoblis, P. (2003). *Jaunojo sportininko treniruotė*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras. P. 14, 54– 84.
- Karoblis, P., Steponavičius, K. (2006). Svarbiausios sporto treniruotės tobulinimo kryptys. *Sporto mokslas*, 4. P. 13– 21.
- Leun, D. (2007). *Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen*. Hessischer Handball Verband Beauftragter Lehrwesen. Frankfurt am Main. P. 14– 15.
- Löv, T. (2005). Technik und Taktik spielerisch lernen. *Handball Training*, 12. Münster: philippka Sportverlag. P. 16– 21.
- Oltmanns, K. (2006). Zielgerichtet Völkerball spielen. *Handball Training*, 1. Münster: philippka Sportverlag. P. 32– 36.
- Olsson, S., Andersson, M. (2007). Training in der individuellen Spielfähigkeit in der Kleingruppe. *Handball Training*, 12. Münster: philippka Sportverlag. P. 15– 23.
- Ramuta, A. (2006). Ohne viel Aufwand Power und Spass. *Handball Training*, 5+6. Münster: philippka Sportverlag. P. 52– 57.
- Seco, R. (2006). Modern angreifen: Entscheidungsschnelligkeit im Kleingruppenspiel. *Handball Training*, 7. Münster: philippka Sportverlag. P. 4– 12.
- Skarbalius, A. (2006). *Šiuolaikinis vyrų rankinis: varžybinės veiklos modeliai*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija. P. 12, 260– 262.
- Späte, D. (2007). Tempospiel – Organisationsformen, Variationen, Steuerungsmöglichkeiten. *Handball Training*, 5+6. Münster: philippka Sportverlag. P. 35–43.
- Schubert, R. (2007). Der Steinhagener 10 plus – Mehrkampf. *Handball Training*, 12. Münster: philippka Sportverlag. P. 24– 29.
- Taraskevičius, A. (2005). Ugdykime rankininkus kompleksiškai. *Treneris*, 4, 10– 18.
- Taraskevičius, A. (2006). Šiuolaikines tarptautines rankinio treniruotės vyksmo ir žaidimo tendencijos. *Treneris*, 1, 19– 29.
- Taraskevičius, A. (2007). Spielend und durch Komplex Training Handball lernen. *Ein Beitrag*. Bad Hersfeld: TV Hersfeld 1848 e.V. P. 1– 7.
- Taraskevičius, A. (2007). Handball – ein Spiel mit vielseitigen Anforderungen. *Ein Beitrag*. Bad Hersfeld: TV Hersfeld 1848 e.V. P. 1– 27.
- Taraskevičius, A. (2007). Komplex Training richtig organisieren. *Ein Beitrag*. Bad Hersfeld: TV Hersfeld 1848 e.V. P. 1– 7.

Asmeninės karjeros iššūkiai ir galimybės

II dalis



Vidas IVANAUSKAS
Nacionalinė M. K. Čiurlionio menų mokykla

Žmogus niekada neturi daryti tai, ką laiko neteisinga. Jei taip padarys, praras kryptingumą ir natūralią garbę.

Anglų rašytojas D. H. Lawrence

1-oje šio straipsnio dalyje apžvelgėme asmeninės karjeros teorinius aspektus, 2-oje dalyje pateiksime daugiau praktinės medžiagos, kuri padės apmąstyti karjeros galimybes.

Karjeros projektavimas – tai nuolatinis žmogaus aktyvumas (domėjimosi, ieškojimo, kūrybiškumo) darbo pasaulyje. Realizuoti sėkmingą asmeninę karjerą individui nepakanka reaguoti į pokyčius, būtina nuolat atnaujinti žinias, ugdyti gebėjimus, t. y. mokytis visą gyvenimą. Asmeninės karjeros projektavimas trunka visą aktyvų žmogaus gyvenimą.

Profesionalaus sportininko karjera turi ribas. Ateina metas baigti sportinę karjerą ir išmėginti save naujose srityse. Taip atsitiko futbolininkui V. Baltušnikui: „Nusprendžiau save išbandyti versle, nors baugu buvo, kad teks pradėti nuo nulio. Daugelis net ufonautu vadino. Kai žaidžiau, viskas buvo sudėliota į lentynėles, sustyguota, niekuo nereikėjo rūpintis. Ir staiga – tavo pečius užgula atsakomybė. Man pasisekė. Turėjau nemažai patikimų draugų, tėvus, padėjusius ir finansiškai, ir patarimais, palaikymu. Per tuos metus, kai žaidžiau, jokių turtų nesusikroviau, o iš gatvės atėjęs daugiau pasiekia, nes reikia visomis priemonėmis kabintis į gyvenimą. Tiesa, man labai padėjo užgrūdinta sportininko valia, užsispyrimas.“ Būtina apmąstyti savo siekius, juos taisyti, koreguoti. Ieškantiems savojo kelio šiandieninėje rinkoje, pilnoje iššūkių, toliau pateikiama patarimų, kurie galbūt padės geriau suprasti save, savo poreikius, siekius, karjeros galimybes.

1. Tikro susikaupimo patirtis. Save realizuojantis asmuo įvairius gyvenimo momentus patiria

gyviau, aiškiau, labiau susikaupęs. Asmuo yra žmogiškesnis, kai daugiau kreipia dėmesio į savo patirtį. Ne savimi užsiėmęs, bet visiškai jausdamas gyvenamąjį metą.

2. Rinktis augimą. Gyvenimas yra virtinė pasirinkimų. Tie pasirinkimai gali vesti į pažangą arba regresą: pvz., būti sąžiningam ar meluoti. Save realizuojantis asmuo renkasi ne iš baimės, ne tai, kas jam malonu, saugu ar lengva, bet tai, kas padeda augti, ugdytis, daryti pažangą, nors būtų nelengva.

3. Kreipti dėmesį į savo polinkius. Asmuo netaps savimi, jei jis nesiklausys savęs. Reikia būti jautriam savo vidiniams balsams. Gerai derinti savo paties vidinį pasaulį gali būti tiek pat svarbu, kaip gebėti derintis prie visuomenės. Negalima taikytis vien prie išorės.

4. Imtis atsakomybės už savo pasirinkimus. Žvelgiant ir ieškant atsakymo, pvz., abejojant, reikia vengti diplomatiškumo, o imtis atsakomybės už savo veiksmus. Būdamas atsakingas už savo pasirinkimus, asmuo save realizuoja.

5. Atvirai stebėti savo paties vidų ir laikytis savo įsitikinimų, savo pagrįstų nuomonių, be reikalo jų neatsižadėti, pvz., tik tam, kad kitiems patiktų. Savęs realizavimas kyla iš vidaus.

6. Ugdyti savo gebėjimus. Kiekvienas žmogus turi prigimtinių galių, kaip, pvz., protavimą, ir jam specialiai skirtų talentų, pvz., gerą klausą, polinkį į meną ir kt. Save realizuojantis asmuo, atpažinęs savo galias, gebėjimus, talentus, stengiasi juos kuo geriau ir tobuliau išvystyti ir patobulinti.

7. Viršūnių išgyvenimai. Šiuos potyrius save realizuojantis asmenys patiria, bet jie tiesiogiai nepriklauso nuo jų norų ar pastangų. Savęs realizavimo kelyje jie yra brangiausi, praeinantys momentai, nenuperkami, negarantuojami, tiesiogiai nepasiekiami, tačiau galima sudaryti sąlygas, kuriose jie gali dažniau pasitaikyti.

8. Atsižadėti žalingų savignyų. Save realizuojantis asmuo vis labiau pažįsta save – tai, kas jame gera, ir tai, kas bloga ir kliudo jam tapti savimi: pvz., represija. Atpažinęs žalingas kliūtis, jis stengiasi jų atsižadėti (Stanišauskienė, 2000).

Apmąstant karjeros galimybes ir sunkumus įsiklausykime į sunkiaatlečio R. Vyšniausko žodžius: „Jei nematai per debesis saulės, tai dar nereiškia, kad ji nešviečia. Ateis laikas, ir ji išlįs. Paprasčiausiai niekada nereikia pulti į neviltį, o reikia išlaukti tinkamo momento.“

Karjeros inkarai

Svarbūs karjeros įvykiai būna labai įvairūs, bet priežastys, lemiančios apsisprendimus bei savijautą, – stebėtinai pastovios. Tuomet, kai jaučiamės esą ne savo vietoje, traukiamės (irkluojame) prie tos veiklos, kuri mums teikia komfortą. Iš čia inkaro – tvirto pagrindo, vilties simbolio – metafora.

Karjeros inkarą lemia žmogaus interesai, įgūdžiai, poreikiai ir vertybės. Paprastai žmogaus karjeros sprendimus lemia tik vienas inkaras, kuris laikui bėgant nekinta.

Siūloma apmąstyti ir įvertinti šiuos karjeros inkarus: kas man būdinga, kaip tai gali lemti tolesnę asmeninę karjerą?

Karjeros inkarai:

- 1. Techninė funkcinė kompetencija.** Šis inkaras susijęs su ypatingų įgūdžių ir ekspertizės taikymu specifinėje darbinėje veikloje. Tokie žmonės vertina galimybę būti ekspertais. Jie siekia, kad jiems būtų atlyginta už jų ekspertizę, bet nenori būti paaukštinti į pagrindines vadybines pareigas. Jie vertina tokių pat profesionalų pripažinimą labiau nei vadovų.
- 2. Esminė vadybinė kompetencija.** Tokie žmonės vertina vadovavimą kaip toki. Jie yra ambicingi ir siekia statuso, gero uždarbio bei atsakomybės. Šis inkaras susijęs su analitine kompetencija, tarpasmenine ir tarpgrupine kompetencija bei emociniu stabilumu. Pripažinimas tokiems žmonėms reiškia didesnės atsakomybės suteikimą. Tokie žmonės vengia specializacijos.
- 3. Autonomija / nepriklausomybė.** Šio inkaro srityje – poreikis daryti viską savaip, savais būdais, pagal savus standartus, nesuvaržytam formalių ir neformalių santykių. Asmuo, kuris pripažįsta šį inkarą, yra laimingas dirbdamas pagal sutartį projekte,

kurio uždavinius gali vykdyti savaip. Labiausiai pageidaujama pripažinimo forma yra didesnė autonomija ir / ar kilnojami dalykai, tokie kaip premijos, apdovanojimai ar giriamieji raštai.

- 4. Saugumas / stabilumas.** Šis inkaras turi glaudžiai susijusius, bet ne identiškus variantus: įgaliojimo saugumas ir vietos saugumas. Asmeninis motyvas čia yra saugumas nenuspėjamoje ateityje. Akivaizdu, kad ilgalaikė tarnyba pageidautina su gera alga ir numatoma pensija. Pašaukimas darbui nėra gyvybiškai svarbus. Pageidautinas pripažinimas – lojalumas sistemos viduje su įteisintais laipsniais.
- 5. Antrepreneriškas kūrybiškumas.** Esminis dalykas čia yra kurti naujas organizacijas, produktus ar paslaugas. Tokia kūryba reikalauja didžiulių paties antreprenerio pastangų. Pajamos ir naudingumas yra pagrindiniai ženklai, kad viskas vyksta sėkmingai. Žmonės su šiuo inkaru siekia lengvai prasiskverbti. Jiems taip pat svarbus scenos blizgesys.
- 6. Paslauga / pasišventimas.** Šis inkaras veikia, kai žmogus pradeda darbą, kuris grindžiamas jam svarbiomis vertybėmis. Specifiniai įgūdžiai ir veiklos reikalavimai mažiau svarbūs. Neabejotinas tokių veiklų pavyzdys yra pagalbos (helping) profesijos, bet ne kiekvienas jose turi šį inkarą, kaip kad ir kitur yra žmonių, jį turinčių. Pinigai šiuo atveju nevaicina svarbaus vaidmens, svarbiau galimybė atspindėti organizacijos misiją ir veikti ją, jei būtina.
- 7. Grynas iššūkis.** Šis inkaras išreiškia troškimą įveikti sunkumus, laimėti prieš aiškiai nenugalimus konkurentus ar išspręsti sudėtingas problemas. Iššūkių prigimtis mažiau svarbi nei jų sudėtingumo lygis. Šį inkarą turi kai kurie sportininkai, kaip ir kai kurie vadybininkai.
- 8. Gyvenimo stilius.** Žmonės, kurie turi šį inkarą, derina jų pačių, jų šeimos ir kitų svarbių gyvenimo sričių reikalavimus su karjeros reikalavimais. Jie pageidauja lankstumo darbo santykiuose, bet skirtingai nei asmenims su autonomijos inkaru, jiems patinka ilgai dirbti vienoje organizacijoje, užtikrinančioje tam tikrą lankstumą (pvz., tėvystės atostogos, neapibrėžtos darbo valandos ir t. t.) (Stanišauskienė, 2000).

Toks karjeros inkarų grupavimas suteikia konkretumo atsakymui į klausimą, kas skatina žmogaus karjerą, t.y. leidžia kiekvienam pagal unikalų jo vertybių, poreikių ir gebėjimų modelį nustatyti atitinkamą karjeros inkarą.

Karjeros vystymas

Karjeros vystymas – nuolatinis gyvenimo ir karjeros sprendimų priėmimo, planavimo, planų įgyvendinimo ir įvertinimo procesas. Labai konkrečią ir aiškia savo karjeros poziciją turi plaukikas V. Jaunušaitis: „Man nesvarbu, ko iš manęs tikisi kiti. Svarbiausia, kad aš pats tvirtai žinau, ko aš noriu. Nelabai norėčiau atskleisti visų savo planų, bet aš sieksiu to, kas, mano manymu, geriausia.“

Vienas iš variantų žmogaus karjeros etapų:

- 1. Augimas** – žmogaus galių ir interesų plėtra, ypač su jo asmeniniu gyvenimu susijusiose srityse. Tipiškas amžius: nuo 0 iki 14 metų.
- 2. Tyrinėjimas** – savęs ir darbo pasaulio tyrinėjimas, siekiant išryškinti savąjį „aš“ bei identifikuoti vaidmenis, kurie jį atitiktų. Tipiškas amžius: nuo 15 iki 24 metų.
- 3. Integravimasis** – asmuo išsyk arba kelis kartus pabandęs atranda karjeros sritį, kuri

jam tinka. Tuomet jis stengiasi įsitvirtinti toje srityje. Tipiškas amžius: nuo 25 iki 44 metų.

- 4. Išlaikymas** – asmuo siekia išsilaikyti savo pozicijose, kai kinta darbo vietos ir ateina kompetetingi žmonės. Tipiškas amžius: nuo 45 iki 64 metų.
- 5. Silpimas** – sugebėjimų ir įtakos darbe mažėjimas. Tipiškas amžius: nuo 65 metų (Stanišauskienė, 2006).

Tas pats karjeros modelis negali tikti kiekvienam žmogui. Šiandien karjeros yra labai įvairios, taigi su išryškintais etapais galima susidurti įvairiuose amžiaus tarpsniuose. Toliau pateikiame karjeros etapų skirstymą, kur daugiau dėmesio skiriama trumpalaikiams ciklams, tai yra laikotarpiams, kai žmogus keičia darbą ar veiklos tipą.

Vaizdžiai apie karjeros vystymą kalba D. Kasparaitis: „Suprantu, kad tai verslas. Jeigu gamini surūgusį pieną, niekam tokio pieno nereikės. Niekam neberūpi, kad prieš tai 20 metų patiekdavai geros kokybės pieną. Tas pats ir šioje situacijoje. Niekas nežiūri į senus nuopelnus ir kaip gerai tu žaidei anksčiau. Komandai reikia sveikų ir stiprių vyrų, kurie gali padėti laimėti dabar. Tikiuosi būti tarp tų vyrų.“ Stenkimės savikritiškai žvelgti į asmeninės karjeros vystymą, nepamiršdami kartais ir pasijuokti iš savo nesėkmių.

1 lentelė

Karjeros etapai (Stanišauskienė, 2006)

Tyrinėjimas	
Kristalizacija	Idėjų apie norimą veiklos sritį generavimas
Specifikacija	Prioritetų taikymas renkantis profesiją
Priemonių įgijimas	Pasirinktos profesinės veiklos planavimas ir priemonių tiems planams įgyvendinti įgijimas
Išikūrimas	
Prisitaikymas	Prisitaikymas pasirinktoje veikloje, savęs tobulinimas bei savojo gyvenimo stiliaus suderinimas su pasirinkta veikla
Sutvirtėjimas	Įsitvirtinimas profesinėje veikloje bei savosios vertės joje demonstravimas
Žengimas pirmyn	Uždarbio ir atsakomybės lygio didinimas
Išlaikymas	
Valdymas	Savosios pozicijos išlaikymas kintančių technologijų, jaunesnių darbuotojų ir kitokio spaudimo akivaizdoje
Sumoderninimas	Proaktyvesnė valdymo versija – neatsilikimas nuo kaitos tiek darbo reikalavimų, tiek asmeninių tikslų prasme
Atnaujinimas	Nauji įprastų užduočių atlikimo būdai
Išsilaisvinimas	
Tempo sulėtinimas	Darbo krūvio ir apimties sumažinimas, galbūt deleguojant užduotis kitiems, jei darbo aplinkybės tam palankios
Išėjimo į pensiją planavimas	Išėjimo į pensiją planavimas finansiniu ir gyvenimo būdo požiūriu
Pensinis gyvenimo būdas	Mokymasis gyventi be darbo

Savosios patirties refleksija ir karjeros planavimas

Patirtis yra svarbus žmogaus kapitalas ir vienas iš pagrindinių darbdavių keliamų reikalavimų. Įgūdžiai, įgyti įvairioje veikloje, sėkmingai gali būti taikomi siekiant tolesnių karjeros tikslų. Kovotojas Donatas Imbras: „Tobulėjimui ribų nėra. Nesvarbu, kad turiu juodąjį diržą, mokytis reikia ir toliau. Pagal Rytų šalių filosofiją, reikia 90 metų,

jog suvoktum gyvenimo kelio esmę, ir dar prireiks 90 metų, kad perduotum sukauptas žinias kitiems. Tai būtina. Tai, ką pats atradau ir supratau, - pareiga perduoti kitiems.“ Dažnai mūsų patyrę treneriai apie patirtį byloja maždaug taip: kada nors prisėsiu, parašysiu knygutę... Taip ir neprisėdama, o neįkainojama patirtis – prarandama. Kad taip neatsitiktų, rekomenduojama apmąstyti savo gyvenimo kelią ir pažymėti, kokios patirties įgyta kiekviename jo etape.

2 lentelė

Pratimas „Gyvenimo patirties refleksija“ (Stanišauskienė, 2006)

metai	VEIKLOS

Gyvenimo kelio refleksijos rezultatai svarbūs formuluojant karjeros tikslus bei numatant konkrečius karjeros žingsnius.

Įsivardijant **karjeros tikslus**, svarbu, kad jie būtų:

- Konkretūs (pvz., „*tapti X klubo vyriausiuoju treneriu*“, o ne „*kur nors ką nors treniruoti*“);
- Pamatuojami – aiškiai įvardijant rezultatą, kuris rodys, jog tikslas pasiektas (pvz., „*įgyti sporto trenerio kvalifikaciją ir gauti diplomą*“, o ne „*patobulėti sporto treniravimo srityje*“);
- Realūs – įvertinant savo galimybes ir visas aplinkybes (pvz., „*dirbti trenerio asistentu sporto klube*“, o ne „*būti kūno kultūros ir sporto departamento direktoriumi*“);
- Riboti laiką – numatant realų laiko limitą tikslui pasiekti (pvz., „*iki konkrečios datos atestuotis ir tapti vyr. treneriu*“, o ne „*kada nors būti nusipelnusiu Lietuvos treneriu*“).

Planuojant karjerą reikia numatyti konkrečius žingsnius karjeros tikslui pasiekti.

Individualus karjeros planas sudaromas, įvardijant karjeros tikslus, uždavinius, būdus, kuriais bus jų siekiama, tarpinius ir galutinius terminus bei aplinkybes, kurios gali turėti įtakos šio plano įgyvendinimui. Rekomenduojama visa tai užrašyti į lentelę (pavyzdys – 3 lentelė) arba tiesiog fiksuoti sau pačiam suprantama ir patrauklia forma.

Karjeros tikslas – trenerio pareigos „X“ Lietuvos sporto klube.

Reikalavimai: aukštasis išsilavinimas (kūno kultūros ir sporto srityje), analogiško darbo patirtis, puikūs anglų kalbos įgūdžiai.

Apibendrinimai

Tam, kad teisingai pasirinktume karjeros kelią, turime turėti:

- aiškų supratimą apie save: savo siekius, galimybes, interesus, ambicijas, motyvus bei ribotus išteklius;
- žinių apie įsidarbinimą, galimybes ir perspektyvas skirtingose darbų srityse;
- gebėjimų suderinti šių dviejų grupių faktus.

Darbdaviai vertina motyvuotus, žinančius, ko siekia, darbuotojus, todėl pravartu planuoti savo ateitį, t. y. numatyti savo padėtį visuomenėje, asmeninius gyvenimo ir darbo siekius, objektyviai įvertinti savo gabumus, politinius bei veiklą skatinančius motyvus.

Naudinga periodiškai atlikti įvairių gyvenimo sričių savianalizę ir, ja remiantis, rengti ateities prognozes (4 lentelė).

Apibendrinant išdėstytą medžiagą galima teigti, kad joks darbas pats savaime nepadaro žmogaus reikalingo ir nepakeičiamo, o tik suteikia jam ga-

3 lentelė

Individualus karjeros planas (pavyzdys) (Stanišauskienė, 2006)

Tikslai	Uždaviniai	Būdai	Terminai	Ką būtina įvertinti
1. Įgyti aukštąjį išsilavinimą	a) sėkmingai baigti studijas; b) parašyti ir apginti diplominį darbą	studijos LKKA ar VPU	Nuo iki	Studijų kaina Pragyvenimas
2. Įgyti trenerio darbo patirties	padirbėti patyrusio trenerio asistentu visuomeniniais pagrindais	2–3 kartus per savaitę sutarus su treneriu atlikti nurodytas užduotis	Nuo iki	Darbas su patyrusiu treneriu – neįkainojama patirtis Svarbus tinkamas pasirinkimas
3. Išmokti anglų kalbos	lankyti kursus kalbų centre bendrauti angliškai internetu skaityti sporto metodinę literatūrą anglų kalba	mokymasis grupėje 2 kartus per savaitę po 2 ak. valandas; susirasti angliškai kalbančių draugų, naudojančių internetu; rasti specialios literatūros anglų kalba skaityklose	Nuo iki	Kada grupės formuojamas Papildomos išlaidos
4. Susirasti darbą

4 lentelė

Savianalizės lentelė

Gyvenimo sritys	Tikslai, lūkesčiai		Gabumai, savybės		Numatomos priemonės, kurios leistų pasiekti numatytus tikslus, padėtų plėtoti turimus gabumus ar įgyti reikiamas savybes
	ilgalaikiai	trumpalaikiai	būtinai	pageidautini	
Darbas					
Šeima					
Laisvalaikis					

limybę tokiam tapti. Darbo prasmė glūdi tame, ką individas suteikia jam kaip asmenybė, ką jis padaro daugiau, negu formaliai jo pareigos reikalauja.

Profesinės karjeros kliūtys atsiranda dėl šalies ekonomikos, politikos, edukacijos, kultūros ypatumų ir dėl mūsų ekonominio, socialinio statuso ypatumų. Svarbu, kokį požiūrį į šias kliūtis susikuriame patys: kaip trukdančias asmeniškai ar kaip egzistuojančias šalia. Konstruktyvus elgesys frustracinėje būsenoje, susidūrus su atrodančiu neįveikiamu barjeru profesinėje karjeroje (pvz., rasizmu, lytine diskriminacija), padėtų individui koreguoti profesinės karjeros tikslus.

Kiekvienas įvykis, situacija ar problema reikalauja atsako. Čia ir prasideda išbandymas, ar esame pajėgūs kūrybingai į tai pažvelgti, pamatyti pozityvios veiklos galimybę, o ne gintis ir trauktis. Būtent mūsų pačių negatyvi reakcija ar nuostata pa-

kerta motyvaciją stengtis vystyti asmeninę karjerą. Visada atsiranda priežastis apkaltinti situaciją ar kitus, bet tik mūsų apsisprendimas harmonizuoti santykius ir situaciją atneš teigiamus rezultatus visiems, o kiekvienam iš mūsų – pasitenkinimą.

Lietuvos sportui – iššūkių ir galimybių metas: *iššūkių* – nes reikia turėti drąsos, ryžto, noro juos priimti; *galimybių* – nes reikia įrodyti, patvirtinti, kad esame verti to, ką jau pasiekėme ir turime daug teigiamo potencialo siekti dar daugiau. Tik nuo mūsų pačių priklauso, kaip tuo pasinaudosime. Kiekvienas apsisprendžiame: ar tenkinsimės tuo, kas esame, ar ieškosime iššūkių ir galimybių siekiant asmeninės karjeros.

Viliuosi, kad pateikta medžiaga pravers ieškantiems savirealizacijos galimybių kūno kultūros ir sporto srityje.

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.
- Lepškievė, V. (1997) Vertybių problema humanistinėje ir egzistencialistinėje psichologijoje. *Psichologija*, 17, 144 – 159.
- Orenienė, R. (2006). *Karjeros projektavimo paradigma socialinės atskirties prevencijai*. Daktaro disertacija.
- 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*. Daktaro disertacija.
- Stanišauskienė, V., Večkienė, N. Karjeros samprata: mokslinio požiūrio kaita ir refleksijos Lietuvoje problema. *Socialiniai mokslai*, 2 (19), 23 – 29.
- 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.php?id=15836725> // [2008-02-02]
- Jackevičius M. Į Lietuvą grįžo Š.Jasikevičius // <http://www.delfi.lt/news/sport/eurobasket2003/article.php?id=13904673> // [2007-07-27]
- Kamarauskienė D. J. Mačiulis tuščioms svajonėms laiko nešvaisto // <http://www.delfi.lt/news/sport/eurobasket2003/article.php?id=11967552> [2007-01-29]
- Kamarauskienė D. Trenerio sėkmės formulė dar neišrasta // <http://www.delfi.lt/news/sport/eurobasket2003/article.php?id=15280944> // [2007-12-11]
- Medutytė N. Viena diena virš vandens su... V. Janušaičiu // <http://www.delfi.lt/news/sport/national/article.php?id=12529590> // [2007-03-17]
- Mikučionytė R. D. Imbras: lengvas kelias – ne mano kelias // <http://www.delfi.lt/news/sport/national/article.php?id=12704374> // [2007-03-31]
- Poderys R. Jaunuosius disko metikus įkvepia V. Alekno autoritetas // <http://www.delfi.lt/news/sport/national/article.php?id=9903829> // [2006-06-19]
- Reklaitis G. D. Kasparaičiui optimizmo netrūksta // <http://www.delfi.lt/news/sport/national/article.php?id=13867782> // [2007-07-24]
- Stanišauskienė, V. Ugdymas karjerai mokykloje: kaip padėti moksleiviui įgyti šiuolaikinę karjeros kompetenciją? // www.mkc.lt/dokumentas/mokymosi_medziaga/sekmes_karjeros_kelyje.doc // [2006-12-01]
- Totorovienė M. Didžiausi žymaus trenerio turtai – jį supantys žmonės // <http://www.galve.lt/lt/numeriai/2006011302/zmones/treneris> [2007-02-15]
- R. Vyšniauskas: jei nematai per debesis saulės, tai dar nereiškia, kad ji nešviečia // <http://www.delfi.lt/news/sport/national/article.php?id=15384394> // [2007-12-21]
- <http://www.delfi.lt/news/sport/wbc/article.php?id=10546495>

Algimantas Šatas



Nusipelnęs Lietuvos krepšinio treneris, nacionalinės kategorijos krepšinio teisėjas, Lietuvos studentų krepšinio lygos Vykdomojo komiteto narys, apdovanotas ordino „Už nuopelnus Lietuvai“ Riterio kryžiumi (2005 m.)

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

Algimantas Šatas, gimiau 1946 m. balandžio 2 d. Daukščių km., Pasvalio raj. Baigęs Vabalninko Balio Sruogos vidurinę mokyklą tais pačiais 1963 metais įstojau į tuometinį Vilniaus pedagoginį institutą, Gamtos-geografijos fakultetą, fiziologijos-kūno kultūros specialybę. 1968 m. baigiau ir pasilikau katedroje dirbti laborantu, vėliau dėstytoju. Nuo 1965 m. buvau „Šviesos“ sporto klubo pirmininku (tuo metu pirmininku turėjo būti studentas). Besimokydamas vidurinėje treniravausi pas Vladą Garastą ir važinėjau į treniruotes į Biržus. Įstojęs metus treniravausi pas trenerį Zenoną Sabulį, vėliau pas Antaną Paulauską. Žaidžiau Vilniaus „Vilnelės“, vėliau „Statybos“ komandoje ir 1968 m. laimėjome „Sporto“ laikraščio taurę. Tais pačiais metais dar pradėjau treniruoti Vilniaus pedagoginio instituto „Šviesos“ vyrų krepšinio komandą (iki 1978 m.). Mano žymiausi to meto auklėtiniai: Mindaugo Lukausko tėvas Edvardas Lukauskas, Edmundas Narmontas, Rimantas Baltuška, Vygantas Tarolis, Rimas Endrijaitis, Vytautas Palionis, Adomas Klimavičius, Valdis Alekna, Vytautas Poteliūnas, Rolandas Čėsna. 1969 m. laimėjome trečią vietą „Sporto“ laikraščio taurėje. 1970 m. „Žalgirio“ pirmenybėse užėmėme antrą, o 1972 m. trečią vietą Lietuvos krepšinio pirmenybėse. 1978 m. perėmiau Vilniaus pedagoginio instituto moterų krepšinio komandą, o A. Paulauskas – vyrų komandą. Mano treniruojama moterų krepšinio komanda triskart buvo Pabaltijo studentų krepšinio čempionė. Treniravau A. Rupšienę, R. Šidlauskaitę, G. Jančiauskienę, V. Kieseliene, I. Marčiulionienę, V. Tuomaite, J. Štreimikytę, R. Petronytę, A. ir J. Kaušaites, J. Jutelytę. Su jomis apie 1988 m. pradėjome formuoti komandą prie Ryšinininko (dabartinė Teo komanda) klubo. Pradžioje vadinosi „Šviesa-Ryšinininkas“, vėliau „Ryšinininkas-Šviesa“, „Ryšinininkas“, „Lietuvos Telekomas“ ir t. t. Buvom penkis kartus Lietuvos čempionės, laimėjom Šiaurės šalių moterų krepšinio taurę. 1987–1992 m. buvau Gamtos-geografijos mokslų fakulteto prodekanu, todėl merginų komandą buvo surinkti kur kas paprasčiau. 1993 m. Bufalo vasaros žaidynėse su

merginų studenčių rinktine laimėjome ketvirtą vietą. Vėliau, 1993 m. vėl pradėjau treniruoti VPU vyrų krepšinio komandą, kurią treniruoju iki šiol. 1972 m. man pasiūlė dirbti valandininku Kurčiųjų centro taryboje ir sudarėme Vilniaus miesto bei Lietuvos krepšinio rinktinę. Buvome dešimt kartų Sovietų Sąjungos čempionai, vieną kartą antros vietos laimėtojai ir tris kartus laimėjom taurę. 1984 m. buvau paskirtas Kurčiųjų sąjungos vyr. treneriu. Tais pačiais metais Švedijoje laimėjome Europos čempionatą, 1988 m. Prancūzijoje antrą kartą laimėjome Europos čempionatą ir tais pačiais metais man suteikė Lietuvos nusipelnusio krepšinio trenerio vardą. 1997 m. kurčiųjų pasaulio žaidynėse Danijoje laimėjome sidabro medalį, o 2001 m. Romoje – trečią vietą, 2005 m. Australijoje – trečią vietą, 2007 m. Kinijoje tapome pasaulio čempionais, o 2008 m. Vokietijoje laimėjome Europos čempionų vardą. O studentų krepšinio rinktinė, 1999 m. Palma de Maljorkoje universiadoje užėmė šeštą vietą, 2001 m. universiadoje Kinijoje buvome penkti. Tarp mano auklėtinių yra žymūs krepšinio teisėjai – tarptautinės kategorijos T. Jasevičius ir nacionalinės kategorijos G. Zaleckas.

Kaip Jūs susikalbėjote su kurčiaisiais?

Paprasčiausiai teko išmokti gestų kalbą. Profesionalios gestų kalbos nemoku, tačiau apie gyvenimą bei krepšinį tarpusavyje susišnekame. Labai paprasta nebuvo, tačiau manimi sportininkai labai tikėjo ir pamažu išmokau.

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

Pirmiausia krepšiniu susidomėjau dar mokykloje, o vėliau didelę įtaką padarė tai, kad patekau pas gerus trenerius, tokius kaip V. Garastą, Z. Sabulį, A. Paulauską. Tas pradinis įdirbis davė didelės naudos. Universitete patekau tarp žinomų sporto specialistų kaip P. Karoblis, J. Skernevičius, D. Radžiukynas, A. Juozaitis, J. Janiūnas, V. Sakalys, V. Bimba, V. Kuklys, kurie davė labai daug naudos iš kitų sporto šakų. Ir aišku domėjimasis sporto šaka, kadangi visą gyvenimą praktiškai ir einu ta kryptim. Be to, pavyzdį nuolat ėmiau iš vyresnių kolegų trenerių.

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

Mūsų Vabalninko Balio Sruogos mokykloje buvo labai gera krepšinio komanda, kuri Lietuvos moksleivių spartakiadoje buvo antri. O ir pats krepšinis buvo labai populiarus, turėjome gerų krepšininkų. Aišku, dalyvavau ir kitose sporto šakose, pvz., lengvoji atletika (šuoliai), futbolas.

Ar mėgstate planuoti, metams, periodui, savaitei, treniruotei?

Mano planai visi yra labai konkretūs, ir aš turiu savo savotišką sistemą, kuri pasiteisino ypač su kurčiaisiais. Su studentų rinktine yra sudėtingiau, nes daug žaidėjų atstovauja kitoms komandoms, todėl jie tai dalyvauja, tai negali... O kai sportininkai ateina tik į varžybas, o treniruotėse būna kiti, tai čia tik saviveikla. Kai su kurčiaisiais ruošmės Europos čempionatui, tai aš sudariau visą keturmečio olimpinio pasirengimo programą. Į tą procesą įtrauktas dalyvavimas įvairiose varžybose, bendrasis fizinis pasirengimas, techninis ir taktinis pasirengimas ir t. t. Žodžiu, planuoti reikia viską ir smulkiai.

Kaip Jūs nustatote, kad Jūsų auklėtinis treniruojasi per mažai ar per daug? Ar testuojate savo sportininkus, kaip dažnai, kokie mėgstamiausi testai?

Čia galima pasakyti konkrečiai. Su studentais yra lengviau, nes juos matau universitete nuolatos. Kurčiuosius VPU Sporto mokslo instituto laboratorijoje testuoju du kartus per metus. Turiu ir savo metodiką – fizinio pasirengimo spec. testai, daug pasiimu iš S. Stonkaus įvairių pasiūlytų testų. Studentams nuolat duodu rašyti darbus, ir jie eina į rungtynes, stebi, analizuoja, vėliau mes kartu visi analizuojam.

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

Kurtiesiems per metus susidaro apie 67 rungtynes ir tikrai pakanka, o studentams taip pat jų netrūksta. Su studentais dalyvaujame studentų lygoje, „Sostinės“ taurėje, pasitaiko daug draugiškų rungtynių ir pan. Su studentais kiek sudėtingiau, nes jų dauguma dirba, todėl kai kurie turi mažiau rungtynių. Per metus apie 70, o kurie dalyvauja dar kitose lygose, tai skaičius išauga. Rungtynių sistema yra tikrai nebloga. Kartais kliūčių būna su tvarkaraščiais, tačiau tai nesunkiai išsprendžiama problema.

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

Kad būtų darbštūs, sąmoningi, kad nuoširdžiai kovotų siūlyčiau pavyzdį imti iš kurčiųjų. Nesvarbu, kas bebūtų, ar varžybos, ar stovykla, jie dirba taip, kad galėtų pavydėti visi. Dar nėra buvę, kad stovyklos metu

būtų pažeistas sportinis režimas. Manau, jei taip dirbtų ir kitų sporto šakų sportininkai, mes aukštų pasiekimų turėtume kur kas daugiau. O kaip jie kovoja už pavadinimą „Lietuva“, tiesiog malonu žiūrėti. Reikia paprasčiausiai tik įkvėpti patriotizmo dvasios. Nors ir studentai labai rimtai žaidžia už savo aukštąją mokyklą.

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

Šiuo metu atostogaujame, nes visiškai nėra lėšų stovykloms. Čia Vilniuje su keliais sportininkais truputį treniravomės, bet ir tai trumpai.

Kokį dėmesį skiriate sportininkų sveikatai tikrinti, ar reikia sporto mokslininkų pagalbos?

Čia yra skiriamas labai didelis dėmesys. Studentai privalo pasitikrinti Vilniaus sporto medicinos centre. Su kurčiaisiais, kaip minėjau, atliekame tyrimus Sporto mokslo instituto laboratorijoje, taip pat tame pačiame Vilniaus sporto medicinos centre. Žodžiu, į jokių užsiėmimų nepriimu be medicininės pažymos. Net kažkada pirmo kurso studentai privalėjo mano praktinėse pratybose dalyvauti tik su gydytojo leidimu.

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

Treneris turėtų žinoti savo dalyką. Manęs tikrai nepriimtų dirbti radiotechniku ar statybų inžinieriumi, na, dar plytas galėčiau sumūryti. Nors dabar dar yra tokia nuomone, kad treneriu gali būti bet kas, tačiau, mano manymu, treneris turi būti baigęs sporto specialybę, pats būti geras žaidėjas, nors yra išimčių, kaip pavyzdžiui, J. Kazlauskas. Jis yra analitinio mąstymo žmogus, pats gerai žaidė, nuolat domėjosi sportu, buvo geras praktikas, domisi vaizdine medžiaga, naujausia literatūra, telieka tik prieš jį nulenkti savo žilą galvą.

Šalia visų išvardytų dalykų, dar būtina paminėti psichologijos, fiziologijos bei pedagogikos žinias.

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

LSIC – labai informatyvus, turintis daug metodinės medžiagos ir reikalingas centras, duodantis daug naudos treneriams, ypač kas gauna „Trenerio“ žurnalą. Labai daug prisideda Z. Motiekaitis, nes mes, treneriai, turime gausybę literatūros. Centro paslaugomis turėtų naudotis absoliučiai visi treneriai, nes būtina naudotis naujausia literatūra. Aš pats, rengdamasis Australijos olimpinėms kurčiųjų žaidynėms, labai daug domėjausi apie pasirengimą Atėnams. Daug informacijos radau apie atstatomąsias priemones, reabilitaciją, apie laiko juostas bei aklimatizaciją ir pan.

Parengė Virginija Vilčinskaitė

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.

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

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

Straipsnio įforminimas:

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

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. 2****2008****ISSN 1392-2157**

Issued since year 1996

CONTENTS**I. SPORTS PSYCHOLOGY AND PEDAGOGIC**

- Kęstas Miškinis. ABOUT THE UNTRANSLATABLE MEANS OF COMMUNICATION FOR COACHES* 3
- Ieva Girčytė. TECHNIQUES OF STRESS MANAGEMENT. AUTOTRAINING* 6

II. MODERN TECHNOLOGY OF ATHLETES TRAINING

- Marius Baranauskas. FLUIDS AND DRINKS REQUIREMENTS OF ATHLETES* 11

III. TRAINING PROCESS PECULIARITIES

- Antanas Taraskevičius. HANDBALL – GAME WITH THE VARIOUS REQUIREMENTS* 21

IV. CAREER FOR COACHES

- Vidas Ivanauskas. CHALLENGES AND OPPORTUNITIES IN PURSUING PERSONAL CAREER. PART TWO* 34

V. COACH TO COACH ABOUT...

- ALGIMANTAS ŠATAS, basketball coach* 40

VI. 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. 110

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

Techninė redaktorė-konsultantė

Anastasija Borisevič

tel. / faks. (8~5) 231 00 47; el. paštas: enciklopedija3@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