

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
Alina Ranauskaitė
Lietuvos sporto
informacijos centras

Redaktoriai:
Dalius Barkauskas
Lietuvos tautinio
olimpinio komiteto
Medicinos tarnyba
Edmundas Švedas
Vilniaus sporto
medicinos centras

Algimantas Kukšta
Kūno kultūros
ir sporto
departamentas

Kęstas Miškinis
Lietuvos sporto
mokslo taryba

Antanas Skarbalius
Lietuvos kūno
kultūros akademija

Juozas Skernevičius
Vilniaus pedagoginis
universitetas

Jonas Algimantas Juozaitis
Lietuvos plaukimo
rinktinės vyriausiasis treneris

Aleksas Stanislovaitytis
Lietuvos kūno
kultūros akademija

Ieva Girčytė
Lietuvos olimpinis
sporto centras

Einius Petkus
Lietuvos olimpinis
sporto centras

Alfonsas Mikšys
Vilniaus olimpinis
sporto centras

Ramunė Žilinskienė
Lietuvos sporto
informacijos centras

Kalbos redaktorė
Zita Šakalinienė

Dizainerė
Lina Juršytė

Žurnalo leidybą remia
Kūno kultūros ir sporto
rėmimo fondas

Nr. 3–4

2008

ISSN 1392-2157

Leidžiamas nuo 1996 metų

TRENERIS

TURINYS

I. PEKINAS 2008

- Algirdas Raslanas. OLIMPINIAIS ŽINGSNIAIS NUO ATÈNŲ IKI LONDONO* 3
Juozas Skernevičius. SPORTAS IR MOKSLAS 8
Kęstas Miškinis. ŽVILGSNIS IŠ ŠALIES 11

II. SPORTO PSICHOLOGIJA IR PEDAGOKIKA

- Ieva Girčytė. STRESO VALDYMO TECHNIKOS. MEDITACIJA* 15
Inga Gerulskienė. JAUNŲJŲ SPORTININKŲ SOCIALINIO ELGESIO
PROBLEMOS BESIKEIČIANČIOJE VISUOMENĖJE 18

III. ŠIUOLAIKINĖS SPORTININKŲ RENGIMO TECHNOLOGIJOS

- Marius Baranauskas. RACIONALIOS SPORTININKŲ*
MITYBOS PAGRINDAI 21

IV. TRENIRUOTĖS VYKSMO YPATUMAI


- Antanas Taraskevičius. RANKINIO TRENIRUOTĖS VYKSMO*
IR ŽAIDIMO TENDENCIJŲ ĮVAIROVĖ 32

V. REKOMENDACIJOS STRAIPSNIŲ AUTORiams

47

Pirmajame viršelio puslapyje: Lietuvos penkiakovininkų treneris Jurijus Moskvičiovas ir jo auklėtiniai Edvinas Krungolcas ir Andrejus Zadneprovskis – Pekino olimpinių žaidynių prizininkai

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 182
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!

*Emocijos paprastai netrukus pasimiršta.
Bet jų poveikis išlieka.*

(V. Švedelis)

Jau lyg ir nurimo visų aistros po olimpinių žaidynių Pekine, tačiau ar galima pamiršti tai, kas buvo?

Pirmoje šio numerio dalyje dar kartą prisiminsime Pekiną – į laimėjimus, problemas ir iššūkius pažvelgsime vadovų ir mokslininkų akimis. Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinis direktorius prof. A. Raslanas mano, jog Lietuva – viena iš lyderių pasaulyje: „Visada sakau, kad mes esame pirmajame dešimtuکه, nes skaičiavimai rodo, kad medalius laimime pačiomis minimaliausiomis sąnaudomis.“

Prof. J. Skernevičius apžvelgia sporto mokslininkų indelį į didelio meistriškumo sportininkų rengimą, ragina sporto mokslininkus įsiklausyti į trenerio, sportininko mintis, neskubėti jų atmesti, nesuniekindi. Prof. K. Miškinis itin kritiškai vertina mūsų olimpinės komandos sporto psichologų darbą – jų tiesiog ten nebuvo... Be to, profesorius įžvelgia ir etinių įgūdžių stoką, aptaria kodėl taip yra.

Prasidėjo naujas pasirengimo XXX olimpiados žaidynėms Londone etapas ir teliko dveji metai iki žiemos olimpinių žaidynių Vankuveryje. Pasistenkime, kad būtų kuo mažiau klaidų ir visus lydėtų tik sėkmė.

Šiame numeryje kaip visada rasite ir populiariausias rubrikas. Sporto psichologijos straipsnių ciklą tęsia I. Girčytė, dr. I. Gerulskienė nagrinėja jaunujų sportininkų socialinio elgesio problemas besikeičiančioje visuomenėje. Juk norint, kad sportininkai būtų ne tik stiprūs, bet ir mokėtų elgtis visuomenėje, reikia tuo rūpintis nuo mažų dienų. Tą dažnai akcentuoja ir A. Taraskevičius, kurio straipsniuose dėstomos mintys tinka ne tik rankininkams. LOSC sportininkų mitybos specialistas M. Baranauskas apžvelgia sportininkų mitybos ypatumus. Jo nuomone labai svarbu yra ne tik krūvis ir jo intensyvumas, bet ir mityba jo metu bei organizmui ilsintis.

Mieli treneriai, Redaktorių taryba ir ateinančiais metais stengsis padėti, kad Jūsų darbas būtų kuo sklandesnis ir sėkmingesnis.

Sėkmės Naujaisiais 2009 metais!

Redaktorių taryba

Olimpiniais žingsniais nuo Atėnų iki Londono



Prof. habil. dr. Algirdas RASLANAS
Kūno kultūros ir sporto departamento generalinis direktorius

Olimpinės žaidynės Pekine pasibaigė. Lietuvos tautinio olimpinio komiteto Vykdomasis komitetas nutarė Lietuvos olimpinės rinktinės rezultatus XXIX olimpiados žaidynėse įvertinti gerai. Apie tai, kaip pavyko įgyvendinti programą „Pekinas 2008“ ir kokios mintys sukasi galvojant apie olimpines žaidynes Londone, kalbamės su programos vadovu Kūno kultūros ir sporto departamento generaliniu direktoriumi Algirdu Raslanu.

„Tai, kad dirbame programiniu principu, yra privalumas, nes dirbame kryptingai. Jeigu dirbame kryptingai, dirbame mažomis sąnaudomis“, – mano A. Raslanas, kuris programos „Pekinas 2008“ efektyvumą vertina aštuoniais balais iš dešimties galimų. Kaip vieną svarbiausių efektyvumo veiksnių jis įvardija koordinaciją ir bendradarbiavimą tarp sporto organizacijų: „Organizacijose turime tam tikrus vienetus, kuruojančius šiuos klausimus: LTOK yra Sporto direktoratas ir Kazys Steponavičius, KKSD – Sporto strategijos skyrius ir Algimantas Kukšta, savivaldybių sporto skyriuose – vedėjai arba Sporto padalinių vedėjų asociacijos prezidentas Albinas Grabnickas.“ Dar vienas programos efektyvumo rodiklių, anot pašnekovo, yra greita reakcija į pokyčius. Pvz., jeigu sportininko geri rezultatai stabilūs, jam automatiškai sudaromos geresnės sąlygos. Kalbėdamas apie bendrą finansavimą ir skaičiuodamas vienam sportininkui išleidžiamą pinigų sumą, A. Raslanas sako esąs įsitikinęs, jog Lietuva – viena iš lyderių pasaulyje: „Visada sakau, kad mes esame pirmajame dešimtuke, nes skaičiavimai rodo, kad medalius laimime pačiomis minimaliausiomis sąnaudomis.“ Duoda ir dar vieną pavyzdį – mūsų sportininkų ilgaamžiškumas. Maža šalis negali pasigirti dideliais talentų būriais, o tik talentingi sportininkai gali pasiekti geriausių

rezultatų, todėl juos būtina ilgai „išlaikyti“ sporte. Kaip programoje ir numatyta, mūsų sportininkai pereina visus etapus – rezultatų gerėjimo, stabilumo ir lėtėjimo – ir sportuoja po dvidešimt ir daugiau metų. „Vadinasi, programos efektyvumas yra geras, reikia rašyti 8 balus. Mano supratimu, efektyvumo ribos yra pasiektos. 2 balai lyg ir lieka rezerve, bet įgyvendinti programą 10 balų šansų, manau, nėra – yra daug niuansų, kurie neleidžia pasiekti maksimalaus efektyvumo. Netgi tokie veiksniai kaip sėkmė ir atsitiktinumas sporte vaidina didelį vaidmenį ir stipriai mažina efektyvumą. Yra traumos, kiti dalykai, kurių negalima numatyti“, – apibendrina programos „Pekinas 2008“ vadovas.

Trys skirtumai

Lygindamas programas „Pekinas 2008“ ir „Atėnai 2004“, A. Raslanas įvardija tris pagrindinius skirtumus. *Pirmasis*, rengiantis olimpinėms žaidynėms Pekine buvo komplektuojamos trijų lygių rinktinės – Pekino olimpinė rinktinė, Londono ir jau 2016 metų. „Trijų olimpinių ciklų programa buvo viena programos naujovių. Analizuodami Europos jaunimo olimpinių festivalių rezultatus pamatėme, kad jau atsiliecame nuo latvių ir estų, todėl pradėjome komplektuoti rinktines Europos jaunimo olimpinių dienų festivaliams, Baltijos jūros šalių žaidynėms. Šie renginiai yra Lietuvos jaunučių, jaunių ir jaunimo žaidynių tąsa. Čia jau matome talentingiausius sportininkus“, – toks buvo akstinas, paskatinęs turėti akiratyje didesnę įvairaus amžiaus sportininkų ratą.

Antroji naujovė, pasak programos vadovo, buvo tai, kad Pekino olimpinė rinktinė buvo komplektuojama sporto šakų rinktinių pagrindu. „Taip lengviau organizuoti mokomąsias treniruočių sto-

vyklas, transportą, įrangą, lengviau pritraukti prie komandų medikus, masažuotojus. Kita vertus, sukuriama šiokia tokia vidinė konkurencija, jauniems sportininkams vyresnieji – geras pavyzdys. Kartu taupomos lėšos, nes mažėja sąnaudos“, – džiaugdamasis teigiamais rezultatais A. Raslanas kartu apgailestauja, jog ne visose sporto šakose tai pavyko įgyvendinti. Kas sutrukė? Kai kurių žmonių nenoras: „Kai kurie sportininkai nenori būti komandoje – per ilgą laiką jie įpratę būti savarankiški. Taip pat ir treneriai. Bet olimpinėse žaidynėse pastebėjau, kad ne tik krepšininkai, kurie, kaip visada, buvo komanda, labai graži komanda buvo ir plaukikai – jautėsi, kad tai yra kolektyvas, tam tikras vienetas. Taip pat ir lengvaatlečiai. Norėję, kad kiekvienos šakos sportininkai būtų gražus kolektyvas.“ Kai kuriose sporto šakose vidinę konkurenciją sukurti sudėtinga ir dėl to, kad sportininkų yra mažai. Bet du, sako A. Raslanas, jau irgi komanda. „Šiuo atveju kalbėdamas apie komandą turiu omenyje ilgesnį suoliuką – tuos, kurie rengiasi olimpinėms žaidynėms, ir tuos, kurie joms rengsis ateityje. Jaunų ir patyrusių sportininkų sujungimas, man atrodo, būtų vertingas dalykas ugdant meistriškumą. Kita vertus, tai ugdo kolektyviškumą. Todėl federacijos ir rengdamos Lietuvos čempionatus turėtų skirti daugiau dėmesio sportininkams, kolektyvui, varžybas rengti neformaliai. Tai, ką mes bandome daryti olimpinėse žaidynėse, tą federacijos turėtų daryti ir grįžusios namo“, – sako pašnekovas.

Ir trečias skirtumas. Ieškota būdų, kaip prie patyrusių trenerių per pavasario arba rudens mokymąsias stovyklas prigretinti jaunesnius kolegas, dirbančius su Londono rinktinėmis. „Tas nelabai pavyko, – pripažįsta programos vadovas. – Bet bandymas kartu suvesti jaunesnius ir vyresnius trenerius buvo geras. Tokiu būdu vyresnieji perduotų patirtį ir kartu būtų sprendžiami du uždaviniai – padidinti vidinę konkurenciją ir sustiprinti konkurenciją tarp jaunųjų.“

Pliusai

Programos „Pekinas 2008“ įgyvendinimo efektyvumą A. Raslanas įvertino aštuonetu. Tad kokie gi programos plusai ir minusai. Kiekvieną jų aptarkime iš eilės.

Efektvyvus olimpinės rinktinės sportininkų rengimo valdymo modelis. „To modelio esmė – nedideli kolektyvai, kai yra treneriai, medikai, masažuotojai, yra jų pasirengimo planas, organizacinių priemonių planas ir t. t. Manau, kad LOSC

esantiems sporto šakų kuratoriams priskyrus po mažiau sporto šakų pagyvėjo darbas ir dėmesys sporto šakoms – atsirado lyg ir vadybininkai, besirūpinantys ta sporto šaka“, – mano A. Raslanas.

Sėkminga Olimpino rengimo darbo grupės veikla. Darbo grupė jungia labiausiai suinteresuotas organizacijas – KKSD, LTOK, LOSC, sporto šakų federacijas, todėl gana sėkmingai sprendžiami valdymo klausimai.

Efektvyvesnis kolektyvinio sportininkų rengimo modelio taikymas. „Prie komandų prisidėjo aptarnaujantis personalas – gydytojai, masažuotojai, psichologai, mokslininkai, kineziterapeutai. Antras dalykas, kaip jau minėta, jaunesnių sportininkų prijungimas prie vyresnių, kolektyvo kūrimas“, – kelis teigiamus bruožus išvelgia programos vadovas.

Programos įgyvendinimo koordinavimo kokybės gerėjimas. Pagerėjo koordinacija tarp KKSD, LTOK, sporto šakų federacijų ir savivaldybės sporto skyrių, kadangi daugelis klausimų yra išspręsta arba sprendžiami, nebeliko tarpusavio aiškinimųsi. „Dar yra nesusišnekėjimo tarp federacijų ir savivaldybių, bet džiugu, kad mažiau. Federacijų ir savivaldybių funkcijos atskirtos labai aiškiai. Ir jeigu savivaldybė turi interesų rengiant didelio meistriško sportininkus, tai ji norės ir skirs lėšų šioms reikmėms, nors lėšų ir neturi per daug. Kita vertus, federacijos nori įgyvendinti daug daugiau priemonių, savo lėšomis to padaryti praktiškai neįmanoma, todėl kyla lyg ir vidinis konfliktas tarp federacijų ir savivaldybių. Dažnesni posėdžiai ir pasitarimai leidžia išsakyti, siūlyti ir pan.“, – A. Raslanas mano, kad pažanga, siekiant federacijų ir savivaldybių susikalbėjimo, padaryta.

Kokybinis sportininkų rengimo koordinavimo šuolis. Pagrindinis to veiksnys – stabilumas. Trenerių, aptarnaujančio personalo, finansavimo. „Trenerių kaita labai maža, su sportininkais dirba tie patys gydytojai, masažuotojai, pastaruoju metu prisideda dar ir psichologai – sportininkai prie jų pripranta. Programos finansuojamos stabiliai, lėšų skiriama pakankamai“, – sako A. Raslanas. Sportininkų rengimą koordinuoti padeda ir jau minėti sporto šakų vadybininkai LOSC. Ateityje, t. y. jau besirengiant žaidynėms Londone, sportininkų rengimo koordinavimui gerinti numatomas mini centrų steigimas. „Tai bus naujas koordinavimo kokybinis šuolis“, – įsitikinęs programos vadovas.

Dalies sporto šakų rinktinių centralizuotas rengimas. Iš 365 dienų per metus apie 60–90 dienų sportininkai praleidžia centralizuotose mokomosiose treniruočių stovyklose. Kitas laikas skiriamas individualiam darbui. „Nors darbas centralizuotose

stovyklose – didelis plusas, nes žmonės nori būti kolektyve, nori bendrauti, kita vertus, ilgai būdami kolektyve žmonės pavargsta, didėja vidinė įtampa, atsiranda bendravimo problemų. Pavyko tai išgyvendinti tikslingai skiriamomis lėšomis ir didinant patį žmonių supratimą, jog kai kurių dalykų nereikia daryti. Tai irgi yra poslinkis į gera“, – dar vieną plusą deda A. Raslanas.

Stabilus programos finansavimas. KKSD gen. direktorius džiaugiasi, jog jau du olimpiniai ciklus buvo nuolatos skiriamos lėšos sportiniam inventoriui įsigyti. Lėšų pakako naujausiam inventoriui nupirkti. Bėda ta, kad jis greitai susidėvi ir sensta morališkai, todėl jį nuolat reikia atnaujinti. Deja, 2009-aisiais smarkiai atsinaujinti vargu ar teks...

Pastarąjį olimpinį ciklą smarkiai padidėjo lėšos, skirtos mokomajam sportiniam darbui: 2005 m. buvo skirta 2,5 mln. Lt, 2006 m. – 3 mln. Lt, 2007 m. – 3,7 mln. Lt, 2008 m. – 6,1 mln. Lt. „Tai lėšos, skirtos tik pagrindinei rinktinei, neskaitant visų kitų aptarnavimo išlaidų, kaip mes sakome, – tai tikroji mūsų sportininkų duona. Lėšų padidėjimas leido kokybiškai spręsti ne paskutinių mėnesių pasirėngimo ir dalyvavimo žaidynėse reikalus, o pradėti rengtis joms gerokai anksčiau. Galima sakyti, kad pirmi treji metai – 2005–2007 m. – pakartoja 1998–2000 metus, kai prieš olimpinės žaidynes Sidnėje buvo stiprus finansavimas. Sidnėje mūsų sportininkų rezultatai buvo puikūs, pagerėjus finansavimui šį olimpinį ciklą, Pekine rezultatai taip pat buvo geresni nei Atėnuose. Nors koreliacijos tarp didesnio finansavimo ir geresnių rezultatų mes nenustatėme – pasirėngimas žaidynėms trunka ilgą laiko tarpą – net 8–12 metų. Todėl negalima sakyti, kad dveji metai gero finansavimo viską pakeis“, – sako šalies sporto vadovas.

Minusai

Pernelyg didelis, kartais vykstančių ne laiku komercinių varžybų kiekis. Kaip pavyzdį A. Raslanas pateikia 2007 m. disko metiko Virgilijaus Alekno varžybų tvarkaraštį, kuriame, jo nuomone, komercinių varžybų buvo išties per daug: „Dėl to sutrinka pasirėngimas pasaulio ir Europos čempionatams, nes sportininkų organizmas nebeturi kada atsigausti po fizinių krūvių. Žinoma, tai jau ir viena iš mokslo problemų. Bet per didelis komercinių varžybų kiekis – neigiamas dalykas“, – įsitikinęs pašnekovas.

Nepakankama užsienio klubuose besirengiančių sportininkų kontrolė. Sportininkai „kon-

troliuojami“ tik pagal rezultatus, o kai jie atvyksta į Lietuvą – dar ir testuojami: „Tačiau to nepakanka, nes pasirėngimo procesas praktiškai nėra valdomas: nežinome, kokius pasirėngimo planus turi treneriai, sportininkai mums juos atsiunčia elektroniniu paštu, bet koreguoti tų planų mes negalime. Todėl niekada negali turėti didelių vilčių, kad sportininkas bus tinkamos sportinės formos, tinkamai pasirėngęs. Tai didelė bėda.“ Pavyzdžių toli ieškoti nereikia, ir vienas blogiausių, pasak A. Raslano, – plaukikas Rolandas Gimbutis, „sukrutėdavęs“ tik atvykęs į centralizuotas mokomąsias stovyklas. Tačiau, kad pavyks čia kažką pakeisti ateityje, pašnekovas didelių vilčių neturi...

Sportininkų patriotiškumo ir pilietiškumo stoka. Pasididžiavimo savo tauta ir valstybe jausmas bene stipriausiai apima svarbiausiose varžybose – olimpinėse žaidynėse. „Labai džiaugiasi, kad per žaidynių atidarymą mūsų sportininkai fotografavosi prie Lietuvos vėliavos, džiaugėsi ja. Buvo matyti, kad tas šiltas pasididžiavimo jausmas sklinda iš vidaus. Kita vertus, olimpinėse žaidynėse nacionalinio pasididžiavimo jausmas apima turbūt visus – ar tai būtų amerikiečiai, ar anglai. Ir galbūt vienas gražiausių momentų sporte yra tada, kai sportininkas gali atsistoti ant garbės pakylės su savo šalies vėliava. Bet... Tų „bet“ vis tiek yra“, – prisiminęs olimpinės dienas, pilietiškumo kitais atvejais sporto vadovas kartais vis dėlto pasigenda. Jam nerimą kelia tokie faktai, kai sportininkas pradeda sverti, kas jam geriau apsimoka – dalyvauti varžybose ar pabūti su šeima, paatostogauti. „Kad ir kokius kontraktus sportininkas turi, kad ir kur jis sportuoja, tai – mūsų išugdytas sportininkas. Todėl norėtuši, kad visi stipriausi sportininkai, kuriuos Lietuva turi, startuotų pasaulio ir Europos čempionatuose, olimpinėse žaidynėse“, – kategoriškas šalies sporto vadovas.

Kvalifikuotų sporto specialistų, ypač medikų ir trenerių, stoka. Trenerių korpusas sensta. Tai, kad jų auklėtiniai nuolatos pasiekia puikių rezultatų, rodo, pasak A. Raslano, jog jie išties talentingi treneriai. „Per dideli vyriausiųjų trenerių darbo krūviai. Gaila, bet dalis trenerių tiesiog neturi galimybių arba laiko tobulintis, nes jų laisvesnį laiką atima organizaciniai klausimai. Bandome juos perimti iš trenerių, tik, deja, ne visai sėkmingai – treneriai nelabai pasitiki kitais žmonėmis, yra įsitikinę, kad geriausiai viską padarys patys. Tačiau treneris turi dirbti pagrindinį savo darbą, t. y. treniruoti, visa kita atliks kiti žmonės. Norėtuši, kad treneriai dažniau važiuotų į savo sporto šakos kvalifikacinius kursus“, – dėstydamas problemas A. Raslanas sako,

jog prie jų, ieškant sprendimo būdų, bus grįžtama ir KKSD, ir LOSC.

Medikai. Aukso kalnų sportas jiems negali pasiūlyti, nors darbas sunkus – visą laiką kelionės, važinėjimai, nedideli atlyginimai. „Medikų klausimas labai aktualus. Nesprendžiant jo dabar, jau Londono olimpinėse žaidynėse gali tekti susidurti su didžiule problema“, – prognozuoja programos vadovas.

Maža vidinė konkurencija tarp sportininkų. Ypač tai aktualu dvikovos sporto šakoms: „Jeigu mes turime trijų keturių kategorijų stiprius sportininkus, tai turime po vieną, kartais – du... Puikiai suprantame, kad iš penkių, šešių, septynių sportininkų pasirinkti vieną visada yra geriau. Prisiversti treniruotis maksimaliais krūviais, kai niekas nestovi už nugaros ir nealsuoja, yra sunku. Ir išvažiavę į tarptautines varžybas mes pamatome tikrą savo lygį. Tai yra blogai. Mes turime turėti sparingo partnerius dvikovos ir kitose sporto šakose.“

Nepakankamas šiuolaikiškų sporto bazių kiekis Lietuvoje. Padėtis keičiasi. Bet pastarųjų metų prioritetas buvo Europos vyrų krepšinio čempionatas, vyksiantis 2011 m., todėl Lietuvoje buvo statomi didieji sporto statiniai. „Mums reikėtų mažesnių specializuotų salių – bokso, imtynių, badmintono, normalaus lengvosios atletikos maniežo – mes tokių dalykų neturime. Neturime normalaus 50 m baseino, nors jau nėra blogai: Alytaus baseinas atitinka tarptautinius reikalavimus, veikia Elektrėnų baseinas, vis dar veikia ir Vilniaus... Bet trūksta aukščiausio lygio baseino, kuriame būtų analogiškos sąlygos kaip ir Europos valstybėse“, – vardija A. Raslanas. Vis dėlto nors pamažu, reikalai juda į priekį. Pradedamas įgyvendinti Druskininkų sporto ir reabilitacijos centro statybos projektas. Pašneko vo nuomone, tokios bazės įkūrimas leistų pagerinti centralizuotą sportininkų rengimą ir kartu padėtų sutaupyti lėšų. „Druskininkuose turėtume vasaros sporto šakų centrą, Ignalinoje – žiemos. Anksčiau ar vėliau, bet abu centrus vis tiek turėsime“, – įsitikinęs sporto vadovas.

Ydinga lėšų, skirtų sportininkų rengimui, panaudojimo planavimo praktika. Daug lėšų panaudojama pirmoje metų pusėje, todėl jų pritrūkstama metų pabaigoje: „Lėšas planuojama paskirstyti pagal metinį pasirengimo planą. Tačiau atsitinka taip, kad sukeičiamos varžybos, atsisakoma važiuoti į vienas ir pasirenkamos kitos. Turėtų būti atsakingesnis požiūris į lėšas ir jų panaudojimą. Gerai, kad už lėšų panaudojimą šiuo metu atsiskaitoma tvarkingai, tai didelis LOSC nuopelnas, kuris įvedė stiprią kontrolę. Bet, kaip sakiau, turi baigtis lėšų

prašymas metų pabaigoje – treneriai turi peržiūrėti lėšų panaudojimo principus.“

Individualių atsigavimo priemonių naudojimo programų trūkumas. „Tokios programos yra, jas taiko medikai, šiek tiek tokias programas taiko ir mokslininkai, bet to nepakanka“, – įsitikinęs A. Raslanas. Jo manymu, viena didžiausių problemų tai, kad sportininkai neatsigauna po fizinių krūvių arba deramai nepailsi. „Nėra abejonės, kad savo sportininkus vedame prie persitreniravimo ribos, o kartais taip ir įvyksta. Tada sportininkas „išskrinta“ ilgam laikui. Dar viena problema – mūsų treneriai vis dar mano, kad sportininkams reikia taikyti maksimalius krūvius ir tada, kai organizmas jau nuvargęs. Gajus senas supratimas: kuo daugiau treniruosis, tuo geriau. Iš tikrųjų reikia būti racionaliam, darbo intensyvumą turi atitikti poilsis“, – sako A. Raslanas, juolab kad turint nedaug talentingų sportininkų reikia juos išlaikyti sportuojančius kuo ilgiau. Todėl geriausių rezultatų reikia siekti ne visose varžybose iš eilės, o pirmiausia Europos ir pasaulio čempionatuose, olimpinėse žaidynėse: „Kitose varžybose rezultatai gali būti tarpiniai – nebūtina visur siekti pergalės, organizmas turi pailsėti.“ Po Atėnų olimpiadų žaidynių sportininkams Druskininkuose imta rengti specialias gydymo ir reabilitacijos programas ir tai, mano A. Raslanas, pasiteisino.

Medikų rekomendacijų ignoravimas. Medikų rekomendacijų nepaisymas atsigrežia prieš pačius sportininkus. Pirmiausia – traumomis. „Yra įtarimų, kad be medikų žinios kartais vartojami ir maisto papildai, o tai labai blogai, nes pasekmės – neprognozuojamos. Medikai dažnai teikia rekomendacijas ir dėl mitybos, aprangos, bet sportininkai į jas ne visada atsižvelgia“, – teigia pašnekovas.

Nepakankamas dėmesys psichologiniam rengimui. „Džiaugiamės, kad ledai pralaužti – nors psichologinis sportininkų rengimas dar nėra pakankamas, bet padėtis gerėja. Psichologai dirba LOSC. Sporto psichologų rengimo programą buvo parengęs ir ją vykdė prof. Kęstutis Miškinis. Bėda ta, kad sportininkai psichologais nepasitiki. Nepasitiki dėl įvairių priežasčių. Kita vertus, sportininkai yra asmenybės ir psichologas, kad sugebėtų prieiti prie jų, taip pat turėtų būti asmenybė. Jų bendradarbiavimas turėtų būti kūrybiškas ir glaudus.“ Didelę įtaką sportininkui daro ir treneriai, gydytojai, masažuotojai. Sportininkas nevalingai ieško kokios nors atramos ir neretai ją randa būtent šiuose greta esančiuose žmonėse. „Tai gerai, bet to nepakanka. Turime skirti daugiau dėmesio psichologiniam sportininkų rengimui“, – įsitikinęs A. Raslanas.

Per maža sporto mokslininkų parama. Kaip vieną šios problemos priežasčių A. Raslanas įvardija per menką finansavimą mokslininkų programoms – tyrimams, analizei ir pan. „Be mokslo mes niekur nepajudėsime. Turime sukurti sporto mokslo institutą, kaip yra kitose valstybėse. Tai būtų biudžetinė organizacija, kuri padėtų trijų lygių rinktinėms rengtis pagrindinėms varžyboms“, – išeitį mato šalies sporto vadovas.

Pakeliui į Londoną

Dar prieš olimpinės žaidynes Pekine buvo patvirtinti programos „Londonas 2012“ principai. „Tai tarsi metmenys, kurie bus pildomi atsižvelgiant į visas šias pastabas. Kai kurie bendrieji bruožai yra žinomi, bet jų įgyvendinimo mechanizmas iki galo dar nėra apgalvotas. Turime užsibrėžti naujus tikslus“, – aiškina KKSD gen. direktorius A. Raslanas.

Detalizuodamas kai kurias naujoves, kurios bus naujo olimpinio ciklo programoje, pirmiausia šalies sporto vadovas pamini mini centrų steigimą: „Šiuo metu Lietuvoje jau yra penki tokie mini centrai – buriavimo mini centras Kaune, lengvosios atletikos mini centras prie Lietuvos kūno kultūros akademijos Kaune, moterų plento dviračių ir moterų treko dviračių mini centrai Panevėžyje, sunkiosios atletikos mini centras Klaipėdoje. Šie mini centrai galėtų atitikti reikalavimus, tačiau pirmiausia tuos reikalavimus dar reikia nustatyti.“ Aišku, mini centruose turi būti skirtingo lygio sportininkai, t. y. turi būti pereinamumas ir piramidės principas, turi dirbti patyrę ir kvalifikuočiausi Lietuvoje treneriai. Be to, mini centrai turėtų sugebėti susirasti ir pritraukti rėmėjų lėšų – dalį programos finansuojant rėmėjų lėšomis būtų daug lengviau pasiekiami pagrindiniai tikslai.

„Dar kartą turime grįžti prie Kauno olimpinio sporto centro – juk reikia galiausiai apsispręsti, ar jį reikia palikti ir sustiprinti, ar jis nereikalingas. Reikėtų peržiūrėti ir Vilniaus olimpinio sporto centro veiklą, sustiprinti ją, kad tai nebūtų tik eilinė sporto mokymo įstaiga. Šie centrai būtų aukštesnio valdymo forma, žemesnio valdymo forma – mini centrai, o visai apačioje liktų sporto mokymo įstaigos“, – struktūrinius pokyčius dėsto A. Raslanas.

Dar vienas svarbus numatomas pokytis – sporto mokslo ir medicinos instituto steigimas. Dabartinė sporto mokslo padėtis netenkina nei sporto vadovų, nei pačių mokslininkų. „Sportininkams reikia taikyti naujausius metodus. Vidiniai mūsų ište-

kliai – ir trenerių, ir sportininkų, ir aptarnaujančio personalo – išsemti. Tą kalbėjau jau po Sidnėjaus olimpinių žaidynių, mačiau, kokios tendencijos, bet nieko doro per šį laikotarpį mes nesukūrėme. Žinoma, džiugu, kad pagerinus vadybos klausimus, finansavimą Pekine rezultatai buvo geri. Bet, mano supratimu, tų išteklių Londonui nebepakaks“, – įsitikinęs pašnekovas.

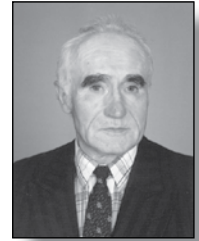
Žingsniuojant link Londono, turėtų būti peržiūrėti ir trenerių atlyginimai. „Ypač vyr. trenerių atlyginimai turėtų būti didesni. Kiti treneriai turėtų apsispręsti, ar jie dirba su vaikais, sportuojančiais dėl malonumo, t. y. masinis sportas, ar su tais, kurie nuosekliai kopija meistriskumo laipteliais. Todėl mums reikės peržiūrėti kvalifikacinę sistemą, keisis, matyt, ir licencijavimo tvarka, kuri jau nebeatitinka reikalavimų“, – taigi atlyginimai, kvalifikacija, licencijavimas turėtų keistis.

Daug vilčių dedama į savivaldybių pradėtą sporto centrų statybų programą: „Daugelis sporto mokyklų neturi savo sporto bazės. Sportininkai treniruoja mokyklose atimdami iš bendrojo lavinimo mokyklų brangiausią laiką po pamokų. O mums labai svarbu, kad sportuotų visi vaikai – ne vien tik sporto mokymo įstaigose. Todėl manome, kad tuose būsimuose rajonų sporto centruose daugiau galėtų treniruotis sporto mokymo įstaigų vaikai, o mokyklose būtų kuriami mokyklų sporto klubai, plėtojamas masinis sportas.“

Ir paskutinis klausimas, aktualus artėjant ekonominei krizei, apie kurią kasdien šnekama daug ir garsiai. Ar pavyks užtikrinti sportininkų rengimui ir būsimosios programos įgyvendinimui stabilų finansavimą? „Kiti metai bus sunkiausi, nes krizė daro tiesioginę įtaką sportui. Šiandien ieškome būdų, kaip apsaugoti didelio meistriskumo sportininkų rengimą nuo krizinės situacijos. Nėra abejonės, biudžetas mažės. Bet mažiau lėšų bus skiriama įsigijimams, inventoriui, mažės atlyginimai. Mokomajam sportininkui darbai bandysime išlaikyti stabilų finansavimą. Tai manau pagrindas“, – sako KKSD gen. direktorius A. Raslanas.

Kalbėjosi Lina Daugėlaitė

Sportas ir mokslas



Kalbamės su prof. habil. dr. Juozu SKERNEVIČIUMI

Kokias pagrindines problemas sprendė sporto mokslininkai sportininkams rengiantis olimpinėms žaidynėms Pekine?

Sportininkų rengimui buvo taikytas grupinis (komandinis) modelis. Rengimo komandą sudarė visų pirma treneris (-iai), organizatoriai, medikai ir mokslo darbuotojai, kartais buvo pasitelkiami psichologai. Visi turėjo savo funkcijas.

Vienose sportininkų rengimo komandose sporto mokslininkai vaidino reikšmingą vaidmenį, o kitose jų vaidmuo buvo nedidelis.

Gerai funkcionuojančiose komandose mokslininkai sprendė šias užduotis:

1. Rengimosi programų su treneriais aptarimas, jų formavimas.
2. Išplėstinių tyrimų vykdymas, jų duomenų analizė ir sportininkų esamos fizinės ir funkcinės būklės įvertinimas, prognozavimas. Sportininkų sveikatos būklė buvo tiriama sporto medicinos centruose, o prižiūrima komandos gydytojo.
3. Po tam tikro treniruotės laikotarpio (etapo, mezociklo) su treneriais buvo aptariama atlikto fizinio krūvio pasekmės, krūvio efektyvumas. Atliekami etapiniai tyrimai, parodantys sportininkų organizmo atskirų grandžių adaptacijos eigą. Tuo remiantis buvo rengiamos mokslinės rekomendacijos treniruotės programai koreguoti.
4. Kai kuriose grupėse buvo atliekami atskirų mikrociklų efektyvumo tyrimai ir atsigavimo eigos įvertinimas.
5. Atskirų pratybų intensyvumui nustatyti beveik visi sportininkai buvo aprūpinti pulsometrais, galėjo pratybų metu stebėti pulso dažnio kaitą, o po pratybų kompiuteriu suformuoti visų pratybų PD kreivę, ją analizuoti su treneriu, kartais su mokslininku.

Anaerobinių glikolitinių reakcijų intensyvumui įvertinti per pratybas buvo nustatoma laktato (La) koncentracija kraujyje. Dažnai tai atliko treneriai, net patys sportininkai. Stovyklose nėra galimybių turėti tyrėją, į stovyklas jie nuvyksta tik epizodiškai.

Varžybų metu buvo atliekami varžbinės veiklos tyrimai, fizinės, funkcinės būklės, atsigavimo vertinimas, atsigavimo priemonių taikymas. Vaizdo įrašų, analizė, teikiamos rekomendacijos, taktinių manevrų aptarimas, jų vertinimas. Olimpijame kaimelyje mokslininkų nebuvo, išskyrus J. Poderį, kuris kuravo kai kuriuos lengvaatlečius, buvo jų komandos sudėtyje.

Kaip sporto mokslininkai dar gali padėti sportininkams siekti geresnių rezultatų?

Sporto mokslininkų veiklos spektras labai platus, ši mokslo šaka yra daugiadalykė, veiklos erdvė plati, pasitelkiamos daugelio kitų mokslų tyrimo metodikos, pirmiausia edukologijos, fiziologijos, biochemijos, psichologijos, ekonomikos ir daugelio kitų, jų priskaičiuojama per 20. Tačiau konkrečiai Lietuvoje sporto mokslo plėtotei nėra didelių galimybių, nors Lietuvos tautinio olimpinio komiteto, Kūno kultūros ir sporto departamento dėmesys nemažas, norai kilnūs, bet galimybės ribotos. Planuojama įkurti sporto mokslo instituciją, daugelyje šalių tokios įstaigos jau seniai egzistuoja. Vis dėlto aukštųjų mokyklų dėstytojai sprendžia kai kurias konkrečias, mokslui aktualias problemas. Pvz., labai svarbu sportininkui po fizinių krūvių, kurių esmė yra nuvarginti organizmą ar konkrečias jo sistemas, organus, ląsteles, kuo greičiau atsigauti ir pasiekti aukštesnį lygį negu buvo prieš fizinį krūvį. Tam dažnai nepakanka natūralios mitybos, kad ir kokia racionali ji būtų, tenka pasitelkti reikiamos

sudėties maisto papildus. Todėl atliekami moksliniai tyrimai norint išsiaiškinti vieno ar kito maisto papildų konkretų poveikį sportininko atsigavimo eigai. Tokie tyrimai VPU jau vyksta daugiau nei dešimt metų pasitelkiant kitų aukštųjų mokyklų mokslininkus, gydytojus, laboratorijas. Daug kas paaiškėja, tai padeda išvengti grubių klaidų. Apibendrinant daugiamečius tyrimus parengta ir išleista monografija. Šioje srityje pasaulyje daug dirbama, tačiau dauguma darbų įslaptinti, konkurencija milžiniška.

Lietuvos kūno kultūros akademijoje atliekami fundamentalūs fiziologiniai tyrimai aiškinantis raumenų funkcijos kaitą dėl įvairių veiksnių poveikio, nuovargio priežastis, atsigavimo eigą. Tyrimų rezultatai perkeliama į sportinę veiklą. Išsamiai nagrinėjama sportininkų racionali mityba rengiantis startuoti atsakingose varžybose. Šios srities tyrimams pasitelkiami VU mokslininkai.

Ar su dideliu noru treneriai bendradarbiauja su sporto mokslininkais?

Čia egzistuoja abipusė problema. Pirma, tai mokslininko kvalifikacijos lygmuo: ar jis gerai išmano kiekvienos sporto šakos, rungties esmę, subtilybes, ar taiko informatyvius, patikimus tyrimo metodus, ar treneriams, sportininkams gerai paaiškina tyrimų rezultatus, juos apibendrina ir teikia tinkamas, pagrįstas rekomendacijas, kalba suprantamai, nevartodamas per daug tarptautinių terminų, kurių gal kartais ir pats gerai nesuvokia. Ne išimtis ir sporto mokslas, vaidybos elementų sunku išvengti. Svarbu įsiklausyti į trenerio, sportininko mintis, neskubėti jų atmesti ir, saugok Dieve, nesuniekti.

Kita vertus, problematiška ir tada, kai treneris tyli, kartais galvą linkčioja, taip ir nesupranti, ar tyrimo rezultatų aptarimas turėjo kokios nors naudos. Pasitaiko atvejų, kai treneris išvis nenori klausyti ir taria: „Man viskas aišku, aš viską žinau“. Tada sutrinki ir nelabai suvoki, ką daryti toliau, bet pirmiausia mąstai, kur pats klysti, ką ne taip kalbi, bandai ieškoti būdų, kaip padėti sportininkui, nes aiškiai matai trenerio klaidą, o jis apie tai nenori kalbėti.

Labai smagu (taip dažniausiai būna), kai treneris tiesiog reikalauja ir išsako daug norų, kokios jam informacijos reikia, skuba ją gauti kartais dar tyrimams nepasibaigus. Tyrimų rezultatų skubūs aptarimai beveik visada vyksta iškart pasibaigus

tyrimams, tik gaila, kad visa rengimo komanda aptarime dalyvauja retai. Nuotaika nekokia, kai matai, kad aptarimas nėra visavertis. Tačiau tyrimų medžiagos analizė rašytine forma beveik visada kitą dieną pasiekia Lietuvos olimpinį sporto centrą, trenerius ir kitas institucijas.

Ko reikėtų, kad sporto mokslas plėtotųsi geriau ir duotų didesnę naudą sportininkų rengimui?

Visų pirma reikia sutvarkyti sporto mokslininkų, besigilinančių į sportininkų ugdymo problemas, rengimą, jų disertacinius darbus turi būti parengti nagrinėjant šią problemą. Tokių specialistų Lietuvoje parengta labai mažai, pakaktų vienos rankos pirštų jiems suskaičiuoti, o kai kurie pasitraukė į kitą veiklą, kartais nesusijusią su sporto mokslu. Aš esu jau išsitaręs, kad kai kurių sporto mokslo darbuotojų atlyginimai žemiau skurdo ribos.

Reikia labai sustiprinti aukštųjų mokyklų sporto mokslo laboratorijas arba sukurti naują sporto mokslo instituciją, išskirti mokslininkams aiškius uždavinius, sudaryti sąlygas juos spręsti ir pareikalauti konkrečių rezultatų.

Dabartiniu metu atskiri tyrinėtojai didelio meistriškumo sportininkams tirti taiko labai įvairias metodikas, kartais jos tinkamai neaprengtos, nenustatytas jų informatyvumas, patikimumas, tyrimo duomenys mažai objektyvūs. Tyrimo metodai turėtų būti aptarti, patvirtinti, kad būtų išvengta piktnaudžiavimo, klaidinimų, beprasmių tyrimų, laiko gaišties. Bėga dienos, slenka metai, keturmečiai olimpiniai ciklai, o tokia padėtis tęsiasi. Moksle didelė nelaimė, kai skleidžiama netikra tiesa. Aš pats ir kiti mokslininkai, kurie keturmetį olimpinį ciklą tyrinėjo Lietuvos olimpiečius, nusivylėme savo darbu, įnašu į olimpinės komandos rengimą, olimpiečių startus, kai paskaitėme leidinį „Olimpinė panorama“ (2008 Nr. 3), kuriame nebuvo nei vieno žodžio apie mokslininkų nuveiktus darbus. Visas nuotraukas sportininkų, kuriuos mes tyrinėjome, išsikirpau, suklijavau ir pasikabinau darbo kabinetė, kur visi tyrimų rezultatų aptarimai vyksta.

Įdomu, kokių sporto šakų sportininkus tyrinėjate, kaip sekasi?

Vilniaus pedagoginio universiteto Sporto mokslo institute, kuris yra Sporto ir sveikatos fa-

kulteto padalinys, lankosi ėjikai, kai kurie bėgikai, penkiakovininkai (vyrai ir moterys), dviratininkės ir dviratininkai, irklavimo rinktinė ir jos pamaina, baidarininkai, kanojininkai, dalis plaukimo rinktinės, slidininkai, biatlonininkai, kai kurie imtynininkai, grupė mokslininkų nuvyksta į Klaipėdą pas sunkiaatlečius. Be olimpiečių, dirbame su krepšininkėmis, jaunaisiais krepšininkais, kartais apsilanko ir meistrų komandos. Siunčia pas mus daug jaunimo, kad padėtumėme spręsti atrankos, perspektyvumo, specializacijos problemas.

Su dauguma trenerių, sportininkų labai geri santykiai, bet kartais pasiginčijame, prasprūsta vieniems ir kitiems žodis, kurį vėliau norėtusi susigražinti, o kartais naudinga ir taip pabendrauti.

Labai asmeninis klausimas: tai kada Lietuvoje prasidėjo pirmieji sportininkų tyrimai, asmeniškai kada pradėjote tai daryti ir ar dar turite parako padėti sportininkams rengtis olimpinėms žaidynėms Londone?

Prisimenu 1952 m. „tyriau“ labai didelio meistriškumo sportininką Antaną Mikėną. Jis gulėjo lovoje ir ilsėjosi prieš treniruotę, o aš sėdėjau greta ir laukiau, kada eisime „pasivaikščioti“. Jis man ištiesė ranką ir liepė suskaičiuoti pulsą per minutę. Aš tada suskaičiavau tik 30 tvinksnų, buvo užfiksuotas fenomenalus pulso dažnis. Per pratybas visada skaičiuodavome pulsą ir vertindavome darbo intensyvumą. 1953 m., būdamas trečiame kurse, pradėjau dirbti treneriu, vis norėjosi geriau suprasti, ką darau ir ką nuveikiau. Tyrimus vykdžiau visus 30 trenerio darbo metus.

Į rengimąsi olimpinėms žaidynėms Londone esu išitraukęs iš inercijos, o į Vankuverį planuoju su slidininkais nuvažiuoti, viskas Dievo valioje.

Ir paskutinis klausimas: kokiū būdu gauti tyrimų rezultatai diegiami į praktiką ir skleidžiami mokslo ir sporto visuomenei, kokią turi liekamąją vertę?

Taigi jau kalbėjau, kad pirmiausia tyrimo rezultatai aptariami iš karto po tyrimo, dalyvaujant treneriams, sportininkams, medikams, organizatoriams. Toliau greitai atliekama išsamesnė rodiklių analizė, apibendrinimas, daromos išvados ir mokslinės reko-

mendacijos. Tyrimo medžiaga išsiunčiama į visas suinteresuotas institucijas. Metų pabaigoje parengiamos visų metų tyrimų mokslinės ataskaitos (3 tomai).

Platesni mokslinės medžiagos apibendrinimai skelbiami trenerių ir mokslo darbuotojų konferencijose. Prieš 12 metų VPU buvo pradėtos rengti kasmetinės konferencijos „Didelio meistriškumo sportininkų rengimo valdymas“, kurios peraugo į tarptautinę konferenciją. Šis renginys vis plėtėsi ir nuo šių metų rengiama Baltijos šalių sporto mokslo konferencija, kurioje vienos sekcijos darbas bus skirtas didelio meistriškumo sportininkų rengimo problemoms nagrinėti. Mūsų mokslininkai su pranešimais dalyvauja tarptautinėse konferencijose. Rengiami straipsniai ir skelbiami Lietuvos, kitų valstybių žurnaluose ir kituose leidiniuose. Rengiamos ir išleidžiamos monografijos, vadovėliai: *Sporto biochemija* (2001), *Sporto tyrimų metodologija* (2004), *Sporto fiziologija* (2005), *Sporto medicinos pagrindai* (2007), *Sportininkų vartojamų maisto papildų veiksmingumo tyrimai* (2008), *Kineziologija* (2008).

Tyrimų medžiaga panaudojama rengiant magistro darbus, daktaro, habilituoto daktaro disertacijas, habilitacinei procedūrai teikiamų darbų apžvalgose.

Manau, kad tyrimų medžiaga turi išliekamąją vertę, ja pasinaudojama dabar, o ateityje ji bus kaip pagrindas tolesnei sporto mokslo plėtotei.

Kalbėjosi Alina Ranauskaitė

Žvilgsnis iš šalies

(Pastabos po Pekino olimpinų žaidynių)



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

Pasibaigė Pekino olimpinės žaidynės, priklausiusios šimtus milijonų žmonių dėmesį. Lietuvos sportininkų startai suteikė tautiečiams daug džiaugsmo, ilgam buvo pritraukę prie televizorių ekranų. Žaidynių atgarsiai dar ilgai bus dėmesio centre.

Mūsų olimpiečiai pasirodė gerai – iškovota 5 medaliai, užimta 57 vieta (pagal medalių skaičių). Pagal kitus rodiklius (medalių skaičius milijonui gyventojų ir kt.) pasirodyta dar geriau.

Žinoma, buvo ir nemalonių dalykų: penki Lietuvos sportininkai nefinišavo, nebaigė varžybų. R. Gimbutis užėmė paskutinę vietą. Atėnuose tokių atletų nebuvo. Ne itin malonu, kad žiniasklaidoje (L.T. 08-23) sklandė gandai, jog kai kurie sportininkai, nenorėdami užimti prastų vietų, specialiai pasitraukė, kaltę suversdami traumoms ar kitoms priežastims. Daugiau kaip pusė sportininkų neįvykdė jiems keltų uždavinių.

Ir vis dėlto olimpiniais rezultatais daugelis Lietuvos žmonių liko patenkinti. Tai organizatorių, trenerių, gydytojų, kineziterapeutų nuopelnas. Mūsų sportininkams buvo sudarytos geros sąlygos. Jie turėjo pakankamai laiko aklimatizuotis, puikias gyvenimo ir treniruočių sąlygas. Visi oro uostuose buvo laiku pasitikti, palydėti, aprūpinti reikiamomis priemonėmis ir pan. „Gyvenimo, darbo ir poilsio sąlygos tikrai geresnės, negu buvo ankstesnėse olimpinėse žaidynėse, – teigė olimpinės misijos vadovas A. Raslanas. – Džiaugiamės, kad mūsų olimpiečiai kovoja už Lietuvos vardą ir vėliavą. Man smagu, kad šiuo metu visa šalis yra susivienijusi tarsi viena šeima.“ (Staniulis, 2008) Šie žodžiai pasako, kad organizatoriai padarė viską, ką tik galėjo padaryti.

Ir vis dėlto, ar nebuvo galima pasirodyti dar geriau? Žinoma, tobulėjimui ribų nėra. Nesigilindamas į vadovų, trenerių, gydytojų, kineziterapeutų darbą, kuris iš tikro yra profesionalus, norėčiau pareikšti savo nuomonę, į ką nebuvo atkreiptas dėmesys, ką reikėtų padaryti rengiantis Londono

žaidynėms ar kitiems atsakingiems startams.

Pirmiausia – tai reikėtų sustiprinti psichologinę paramą sportininkams.

Tiek psichologai, tiek žymiausieji treneriai teigia, kad lemiamos reikšmės pergalei pasiekti, kai techninės, taktinės, fizinės, funkcinės ir kitos galimybės yra apylygės, turi sportininkų valia, pasitikėjimas savo jėgomis, nusiteikimas varžytis. Daugelyje darbų įrodyta, kad kuo geresnis sportininko psichologinis parengtumas, tuo per varžybas jis daro mažiau klaidų, savarankiškiau įveikia įvairius sunkumus, racionaliau sprendžia iškilusias problemas.

Daugelis mokslininkų (E. Banisteris, R. Martensas, R. S. Weinbergas, D. Gouldas, P. Karoblis, A. Raslanas) pabrėžia, kad be kokybiško psichologinio rengimo iš viso neįmanomi labai geri rezultatai. Psichologinė parama padeda sportininkui atsakingiau nusiteikti varžyboms, valdytis ir priimti racionalius sprendimus varžybų metu, išmoko savireguliacijos ir pan. Kadaisė olimpinis čempionas R. Ubartas sakė: „Psichologinis pasiruošimas turi didžiulę reikšmę. Ypač, kai lygūs varžovai. Kuris stipriau pasiruošęs psichologiškai, tas ir laimi.“ (Miškinis, 2004) Suprantama, kad ne visiems jos vienodai reikia. Pavyzdžiui, parengęs du medalininkus penkiakovininkų treneris J. Moskvičiovas pats kreipia didelį dėmesį sportininkų visapusiškam, kartu ir psichologiniam, parengimui. Jis ne tik išmokė sutramdyti žirgą, valdyti pistoletą ir špagą, plaukti, bėgioti, bet taip pat išmokė ir įsiklausyti į save, įveikti įtampą, tikėti savimi, nusiteikti, žadino sportininkų ambicijas. Deja, ne visi treneriai kreipia dėmesį į psichologinę paramą sportininkams.

Per žaidynes Lietuvos olimpinėje misijoje dirbo šeši gydytojai ir septyni kineziterapeutai. Krepšinio rinktinė turėjo dar du gydytojus ir tiek pat masažuotojų.

O kiek psichologų? Su amerikiečių sportininkais dirbo visa psichologų komanda. Dėl to

amerikiečių sportininkai Pekino olimpinėms žaidynėms psichologiškai buvo ypač gerai pasirengę. „Psichologams čia keliami ne mažesni reikalavimai nei sportininkams – jie turi palaikyti sportininkus, įkvėpti jiems tikėjimą pergale, paguosti po nesėkmės“, – rašoma straipsnyje „Nesėkmių terapija“ (Jančys, 2008). Psichologų komandas turėjo britai, vokiečiai, rusai, net baltarusiai. Mūsų delegacijoje pastarųjų nebuvo. Tiesa, viena psichologė Lina Vaisetaitė buvo Pekine, bet ji nedirbo psichologo darbo, nes tvarkė administracinius reikalus.

Nenorėčiau pritarti spaudoje pasirodžiusiai nuomonei, kad „... psichologas su sportininku turi dirbti ne tik prieš žaidynes. Antraip sportininkui olimpiadoje jis bus toks pat reikalingas kaip lavonui šildyklė.“ (Lukošiūtė, 2008). Kitų šalių patirtis rodo, kad psichologo konsultacijos naudingos ne tik rengiantis varžyboms, bet ir varžybų dieną, net prieš startą. Kam daugelis delegacijų į olimpinės žaidynes vežėsi psichologų komandas?

„Daugelio šalių atstovų kovinę dvasią prieš varžybas kasdien kurstė psichologai, o mūsų šalies olimpiečiai startams rengėsi savarankiškai, drąsinami tik trenerių ir gydytojų. Net Lietuvos rinktinę rengė ir lydėję medikai pripažino, kad sportininkams labiau nei medicininės pagalbos reikėjo moralinės paramos“, – rašė S. Lukošūtė. „Olimpinėse žaidynėse pagrindinis rūpestis – ne žmoniškai didžiulė įtampa. Sportininkai jaučiasi stipriai ir tvirčiau, kai šalia yra žmogus, kuriuo gali pasitikėti“, – sako kineziterapeutas Egidijus Tutkus (Lukošiūtė, 2008). Psichologė L. Vaisetaitė teigia, kad Lietuvoje nėra psichologinės paramos tradicijų, todėl tiek sportininkai, tiek treneriai nepatikliai žiūri į psichologus, nes nelabai įsivaizduoja, kuo jie gali pagelbėti.

Sportininko veikla visada susijusi su tam tikromis emocijomis, iš kurių būdingiausias yra nerimas ir baimė. Nerimas ir baimė būna nepaprastai sudėtingi ir daugiaveidžiai – tai ir per didelis atsargumas, nepasitikėjimas savo jėgomis, nuogąstavimas dėl būsimų rezultatų ir pan. Nerimas – nuolatinis sportininkų palydovas. Ir Pekino olimpinėse žaidynėse tai galima buvo justi. Antraštė laikraštyje „S. Krupeckaitėi sutrukdė jaudulys“ jau daug ką pasako. Pernelyg jaudinosi mūsų boksininkai ir imtynininkai. Net mūsų krepšininkai jautė didelį jaudulį, kovodami dėl trečiosios vietos su Argentinos komanda. „Komanda kovoje dėl trečiosios vietos jau neturėjo psichologinių jėgų susikaupti“, – sakė laidoje „Olimpiniai prisiminimai“ krepšininkas M. Lukauskis.

Manau, kad jeigu jiems būtų suteikta reikiama psichologinė parama, rezultatai galėjo būti

kitokie. „Atlaikę karštį, drėgmę ir Pekino smogą sportininkai sunkiausiai kovėsi su didžiule įtampa ir atsakomybės našta“, – rašė S. Lukošūtė.

Taigi jaudulys buvo bene populiariausias Lietuvos olimpiečių pasiteisinimas po nesėkmingų startų. Yra daug įvairių metodikų, padedančių mažinti jaudulį, pernelyg didelę įtampą. Tačiau ar jos buvo panaudotos? Gerai, kad kai kurie sportininkai patys susidoroto su psichine įtampa. A. Grabnickas apie G. Volungevičiūtę sakė, kad pati Gintarė surado būdą, kaip įveikti nemigą, įtampą ir likti psichologiškai stipriai prieš kiekvieną startą. M. Ežerskis po pralaimėjimo A. Mambetovui sakė, kad varžovas buvo įveikiamas, tačiau pritrūko galvos, todėl padarė daug klaidų. Daugeliui sportininkų su įtampa ir baime specialistai padėtų susitvarkyti (Lukošiūtė, 2008). Net mūsų sporto ažuolas, nuostabus žmogus ir kovotojas V. Alekna sakė: „Pekine man nepavyko savęs nuteikti“ (6).

Nieko nėra neįmanoma ir nepasiekiamo. Reikia tik proto, valios ir darbo. Žmogaus protas traukia idėjas, giminingas toms, kurios užkoduotos pašamoneje. Pavyzdžiui, sportininkas siekia iškovoti konkrečią vietą, pasiekti rekordą ar pan. Bet kuri mintis, tikslas, puoselėjamas galvoje, pritraukia daugybę kitų minčių, padedančių siekti tikslo. Taip proto pastangomis pašamonė užkoduojama tokiais impulsais, kurie modeliuoja sportininko veiklą, verčia jį tikėti net tuo, kas sunkiai įgyvendinama. Tikėjimas savimi atveria kelią nepaprastiems gebėjimams. Tai savo darbuose įrodė daugelis mokslininkų. Tikėjimas, padeda siekti tikslo. Tai galima nusakyti ir šiomis M. Hilo eilutėmis:

Jeigu **galvoji**, kad pralaimėjai,

Vadinasi, pralaimėjai.

Jeigu sieki pergalės, **galvodamas**, kad jos nepasieksi, –

Ko gero, iš tikro nepasieksi...

Gyvenimo grumtynėse ne visada

Nugali stipresni ar greitesni,

Bet anksčiau ar vėliau laimi tie,

Kurie **galvoja**, kad jie laimės... (Hilas, 1993)

Žmogus, tik tikėdamas savimi, gali pasiekti trokštamą rezultatą.

Garsusis JAV plaukikas M. Phelpsas, Pekine iškovojęs aštuonis aukso medalius ir pasiekęs septynis pasaulio rekordus, sakė, kad nuo mažens norėjo tapti garsus žmogus, kažko pasiekti. Olimpinėse žaidynėse jis planavo laimėti aštuonis aukso medalius. Ir laimėjo! Jo nuomone, kai sieki, trokšti ir visa tai sutvirtini darbu, tai ir pasieki.

Pagirtinas ir mūsų sprinterės L. Grinčikaitės nusiteikimas – siekė būtinai patekti į pusfinalį. Ir savo pasiekė!

Izraelio psichologai nustatė, kad laimėjimų pagrindas klojamas ne tik fiziniame kūne, bet ir prote, mintyse. Todėl ypač svarbu nukreipti mintis siekti laimėjimų. Visų sportinių laimėjimų pradžia – turėti tikslą ir troškiti jį pasiekti. Tikslas kartu yra ir veiksmo motyvas, lemiantis tikslo pasiekimo būdą ir priemonių pasirinkimą. Tikslas yra svarbiausias sėkmės veiksnys, jis suteikia sportiniam gyvenimui prasmę. Tikslą apsprendžia objektyvi tikrovė, sportininko pasirengimo lygis. Tikslas – tai sportininko gyvenimo misijos samprata. „Kiekvienas žmogus yra vertas tiek, kiek vertas tikslas, kurio jis siekia“, – sakė Markas Aurelijus.

Sportininkas privalo turėti realų tikslą. Ne „pasižvalgyti“, „kaip išeis“, „pažiūrėsime“, bet žinoti, ko siekia, ir sutelkti visas fizines ir psichines jėgas tam tikslui įgyvendinti. Konkretus tikslas turi didžiulę psichoterapinę reikšmę. Gyvenimas tuo prasmingesnis, kuo keliamas sudėtingesnis tikslas. Sportininkas turi būti įsitikinęs, kad jis gali pasiekti daugiau, nei dabar yra pasiekęs. Daugelis tyrimų (A. J. Mento, M. E. Tubbas, E. A. Locke'as, P. Latham ir kt.) nustatė, kad sudėtingi tikslai skatina ir didesnius laimėjimus.

Pekine perspektyvi sportininkė V. Žemaitytė varžybų nebaigė. Kodėl? Pasak trenerio A. Gavėno: „Pagrindinis mūsų uždavinys žaidynėse bus **žvalgyba**. Norėsime pasižiūrėti, kokios tai varžybos, kad galėtumėm ruošti kitoms žaidynėms.“ Straipsnyje „Apie aukštumas nesvajoja“ rašoma, kad lengvaatletė olimpiadoje stebuklą nesitiki. Buvo ir daugiau panašių norų. „Iš olimpinė žaidynių daug nesitikiu, nes esu dar jaunas“, – sakė ėjikas T. Šuškevičius. Tadas tarsi pamiršo, kad olimpiniais čempionais ar prizininiais tapo daug jaunesni už jį.

Psichologiškai menkos aspiracijos demobilizuoja sportininkus – kaip pasirodys, taip bus gerai. Menki siekiai nemobilizuoja sportininkų dvasinių jėgų, panaikina atsakomybę už galimus rezultatus. Kyla teisėtas klausimas: ar olimpinės žaidynės – tai vieta „žvalgybai“, pabandymui? Imtynininkas M. Mizgaitis vyko tvirtai nusiteikęs tapti prizininiku. Ir jam tai pavyko! Taigi sportininkų tikslai turi būti konkretūs, padėti įveikti įvairius sunkumus ir kliūtis.

„Ryžtas ir atkaklumas – tai stebuklingas talismanas, prieš kurį nublanksta visi sunkumai“, – sakė J. Q. Adamsas. Tik dideliu atkaklumu pasiekiami gerų sportinių rezultatų, įgyvendinami sau keliami tikslai. „Tai, ką sunku padaryti, reikia daryti su didžiausiu atkaklumu“, – sakė Konfucijus.

Maartenas von der Weijdenas (Olandija) – 10 km plaukimo atvirame vandenyne olimpinis čempionas. Prieš septynerius metus jam buvo dia-

gnozuota leukemija. Pasveikti buvo mažai vilčių. Sportininkas dvejus metus kovojęs su liga, kartais stengdamasis tiesiog išgyventi. Tačiau olimpinėse žaidynėse Olandijos plaukikas didžiulio ryžto dėka laimėjo aukso medalį!

Stebuklą plaukimo takelyje pademonstravo JAV plaukikas J. Lezakas, plaukdamas laisvuojų stiliumi estafetėje 4×100 m. Jis aplenkė pasaulio rekordininką prancūzą A. Bernard'ą, pagerino 100 m asmeninių varžybų laiką ir išsaugojo komandos draugui M. Phelpsui galimybę kovoti dėl aštuonių aukso medalių.

Mūsų penkiakovininkai taip pat parodė begalinį ryžtą. Po pirmųjų rungčių abu sportininkai buvo toli nuo lyderių. Tačiau jie siekė pergalės iš paskutiniųjų. Nors A. Zadneprovskis krosą bėgo skaudančia koja, tačiau aplenkė daug varžovų ir iškovojė bronzą.

Ryžtinga bėgikė Ž. Balčiūnaitė, buriotoja G. Volungevičiūtė, sprinterė L. Grinčikaitė, disko metikas V. Alekna, imtynininkas M. Mizgaitis ir kai kurie kiti olimpiečiai. Deja, ne visi buvo pakankamai atkaklūs, rodė ne ryžtą, o pasitenkinimą savimi, bandė labai kuklius rezultatus pateikti kaip laimėjimą. Pavyzdžiui, V. Žemaitytė po keturių rungčių buvo 27-ta. Ji sakė: „Savo pasirodymą vertinu gerai...“. Gimnastė J. Zanevskaja, gavusi 54 vietą, taip pat džiaugėsi. „J. Zanevskaja puolė savo treneriui į glėbį, ir iš laimės abi apsiverkė... Nebuvo nė vieno kritimo. Tikrai Dievulis šįkart mums padėjo“, – džiūgavo gimnastės trenerė S. Katinienė“. Dviratininkas D. Kairelis, užėmęs 74 vietą, tvirtino padaręs viską, ką užsibrėžęs. M. Žiukas, 20 km ėjimo rungčių baigęs 35-tas, taip pat labai džiaugėsi ir pan. Reikia atsiminti, kad dideli tikslai nesiderina su laimėjimų minimumu ir pasitenkinimu tuo minimumu. Gal tokiais atvejais geriau patylėti?

Negalima nepaminėti ir kai kurių etinių klausimų, kurie glaudžiai susiję su žmogaus mąstysena, jo vidiniu pasauliu. Garsus filosofas V. Sezemanas sakė, kad žmogus turi būti ir padorus, ir gražus, t. y. jo vidinės moralinės savybės turi tinkamai pasireikšti tiek jo išvaizdoje, tiek elgesyje. Tai ypač taikytina sportininkams – žmonėms, į kuriuos žiūri dešimtys tūkstančių jaunų žmonių. Ir ne tik žiūri, bet ir seka jais, kopijuoja jų elgesį.

Pjeras de Kubertenas ir jo sekėjai visame pasaulyje tikėjo, kad sportas bus puiki priemonė jaunų žmonių visapusiškam ugdymui, kad sportas gali prisidėti prie visuomenės dorovingumo ugdymo ir gali pašalinti daugybę blogybių, tarpstančių visuomenėje. Tikėtina, kad ateityje treneriai ir sportininkai kreips didesnę dėmesį ir į etinius klausimus.

Bet ne visada sportininkų elgesys vertas pagarbos. Štai plaukikas V. Janušaitis, tik grįžęs iš Pekino, gatvėje primušė pagyvenusį vyriškį. Krepšininkas Š. Jasikevičius sutrenkė žurnalistei galvą. Prastai atrodė sutiktuvėse krepšininkai – tarsi ne elitinė komanda, bet gatvės gauja: vieni su šortais, kiti su sportbačiais, treningais, kepuraitėmis. Krepšininkas L. Kleiza, priimdamas gėles iš ministro pirmininko, žiaumojo gumą, o tik gavęs gėles nepagarbiai jas metė į minią. O ką galvoti, kad žaidžiant su Ispanijos rinktine Lietuvos krepšininkai gavo net 45 pražangas, iš kurių net trys buvo nesportinės. Pusfinaliuose vien L. Kleiza jų gavo tris! Ne atsitiktinai (nors ir perdėtai) žurnalistė S. Žemaitytė rašė: „Tai kas teisingiau – vadinti krepšininkus žvaigždėmis ar padugnėmis? Paklausius, kaip garbinami krepšininkai siautėja viešumoje, savo elgesiu žemina ir tyčiojasi iš paprastesnių visuomenės narių, darosi gėda. Panašu, kad Lietuvai atstovauja ne daugiau nei grupė kaulių, kuriuos taip išdidžiai vadiname krepšinio žvaigždėmis...“

Net žinomi kultūros atstovai atkreipia dėmesį į netinkamą krepšininkų elgseną. „Aš mėgstu asmenybės..., tačiau visiškai nesergu už dabartinius krepšininkus. Iš paprastų bernelių padarė milijonierius, kurie jau **nebežino, ką daryti**. Man jie atstumiantys, išskyrus R. Šiškauską“, – sako G. Dauguvietytė (Šilinskaitė, 2008). Taikliai apie etines problemas sporto pasaulyje pastebėjo A. Jaučys: „Mėgstame girtis, kad krepšinis yra antroji mūsų religija. O aš nematau, kad tai gerai. Prisirišimas prie stabų – grėsmė psichinei visuomenės sveikatai.“

Labai skaudu skaityti tokius žodžius! Ir taip rašoma apie mūsų dievinamus krepšininkus...

Kad etinės vertybės nedominuoja visų sportininkų ir trenerių gyvenime, parodė ir ieties metikės I. Jokubaitytės elgesys. Nepatekusi į olimpinę rinktinę, ji pareiškė: „Rimtai galvojame kreiptis į teismą. Norime pasiekti, kad federacija negalėtų su kitais sportininkais elgtis taip, kaip su manimi.“ Nori su federacija bylinėtis ir dešimtkovinė D. Draudvila, kad pastaroji jo neįtraukė į olimpinę rinktinę ir nevežė į Pekiną (Šilinskaitė, 2008). Gaila, kad sportininkai pamiršo patį esmingiausią – sportinį – principą. Į olimpiadą vyksta tie, kurie tuo metu rodo geriausius rezultatus, o ne tie, kurie kažkada turėjo neblogus rezultatus ir dėl to nori ten vykti.

Sporto treniruotės ir varžybos atveria plačias galimybes ugdyti etinį elgesį, bendrąją žmogaus kultūrą, puoselėja savitarpio pagarbos, solidarumo, teisingumo, garbingumo, atsakomybės, tolerancijos nuostatas ir jausmus. Reikia tik tam skirti reikiamą dėmesį.

Psichologė E. Čekuolienė straipsnyje „Čempionus užaugina ne tik treneriai“ teigia: „Mitas, kad gerus sporto rezultatus lemia tik puikus sportinis pasiruošimas ir varžybų dieną lydinti sėkmė. Ne mažiau svarbios ir profesionalaus psichologo konsultacijos.“ Būna, kad tik pritarti, kad psichologinis ir etinis parengtumas ypač svarbus.

Dar 2005 m. prie Lietuvos olimpinio sporto centro buvo suburta psichologų grupė, kuri supažindino federacijų atstovus ir trenerius, kas ir kokiais klausimais konsultuoja, tačiau poreikis bendrauti buvo labai nedidelis.

Taigi mūsų olimpiečiams profesionali psichologinė parama beveik nebuvo teikiama. Tai, mano nuomone, taisytinai dalykas.

Literatūra

- Čekuolienė, E. (2008). Čempionus užaugina ne tik treneriai. *Lietuvos rytas*, liep. 29.
- Gaubys, T. (2008). Pergalė džiaugiasi visi. *Respublika*, rugpj. 15.
- Gaubys, T. (2008). Septynkovinė tiki kita diena. *Respublika*, rugpj. 16.
- Hilas, N. (1993). Mąstyk ir turtėk. *Dienovidis*, lapkr. 19.
- Jančys, A. (2008). Stabmeldžių miesto saulėlydis. *Laikinoji sostinė*, rugs. 6.
- Jurevičius, Z. (2008). Apie aukštumas nesvajuoja. *Lietuvos rytas*, liep. 18.
- Krupeckaite S. sutrukdė jaudulys. (2008). *Respublika*, rugpj. 19.
- Lukošiūtė, S. (2008). Trūko sėkmės ar psichologo? *Kauno diena*, rugs. 2.
- Miškinis, K. (2004). Psichologinė parama – trenerio talkininkas. *Treneris*, 4.
- Miškinis, K. (2006). *Trenerio pagalbininkas*. Vilnius. p. 357
- Reklaitis, G. (2008). Vienų viltys pildėsi, kitų – dužo. *Kauno diena*, liep. 29.
- Staniulis, A. (2008). Sporto žygdarbius lemia ne vien tik pinigai. *Laikinoji sostinė*, rugpj. 30.
- Stankevičius, H. (2008). Pasiruošimas olimpinei žvalgybai. *Respublika*, liepos 11.
- Stankevičiūtė, R. (2008). Po skausmo ašarų – džiaugsmo šūksniai. *Lietuvos rytas*, rugpj. 11.
- Stankevičius, R. (2008). Nesėkmių terapija. *Respublika. Brigita*, rugs. 6.
- Šilinskaitė, E. (2008). Lengvaatletis nori bylinėtis. *Lietuvos rytas*, rugs. 9.
- Šilinskaitė, E. (2008). Režisierės svajonė – sulaukti dar vienos olimpiados. *Lietuvos rytas. Gyvenimo būdas*, rugs. 6.
- Urmonaitė, E. (2008). Ką žadėjo – įvykdė. *Lietuvos rytas*, rugpj. 11.
- Žemaitytė, S. (2008). Puolę angelai. *Laikraštis Tau*, rugpj. 28.
- Žilinskaitė, E. (2008). V. Alekna: Nebesijaučiu lyderis. *Lietuvos rytas. Gyvenimo būdas*, rugpj. 30.

Streso valdymo technikos. Meditacija



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.

2007 metų 1-ajame numeryje pristatėme kvėpavimo valdymo techniką, 2008 metų 1-ajame numeryje – progresyviąją relaksaciją, 2-ajame numeryje – autogeninę treniruotę. Šiame numeryje pristatome streso (ir dėmesio) valdymo techniką – meditaciją.

Perskaitytą straipsnį sužinosite, kas yra meditacija, kuo ji gali būti naudinga sporte, o išmokę ir įvaldę tai, kas pateikta, sugebėsite atlikti pagrindines meditacijos technikas.

Kodėl meditacija?

Meditacija (lot. *meditatio* – mąstau) siauriausia prasme – tai dėmesio lavinimo technika, padedanti „išvalyti protą“ ir išsilaisvinti nuo nereikalingos įtampos.

Meditacijos esmė – susitelkimas į koki nors objektą (garsą, žodį, pojūtį, veiksmą, daiktą), koki – ne taip svarbu.

Meditacijos metodo šaknys glūdi religinėse dvasinėse praktikose. Religijoje meditacijos tikslas – susikaupimas, rimtis, dvasinis atbudimas arba nušvitimas. Tačiau dabartinėje Vakarų kultūroje meditacija imta plačiai naudoti nesiejant jos su jokia religija. Šiuo metu meditaciją praktikuoja sportininkai, įvairūs atlikėjai, verslo žmonės ir visi, kas nori lavinti dėmesio koncentraciją, kartu – nusiraminti ir atsipalaiduoti.

Meditacijos naudojimas kasdieniame gyvenime įgavo pagreitį, kai 1968 m. Harvardo medicinos mokyklos profesorius Herbertas Bensonas moksliskai ištyrė šios praktikos poveikį žmogaus organizmui, tiksliau – organizmo atsakams, kuriuos sukelia stresas. Buvo moksliskai įrodyta, kad medituojant:

- lėtėja širdies darbas ir kvėpavimas;
- deguonies sunaudojimas mažėja 20 %;
- mažėja laktato kiekis kraujyje;

didėja odos varža (atsipalaidavimo požymis); smegenyse daugėja alfa ritmo (atsipalaidavimo ir optimalios koncentracijos požymis).

Yra nustatyta, kad prieš sėkmingiausius pasirodymus įvairių šakų sportininkų smegenyse vyrauja būtent alfa ritmas (8-12 Hz) – jis lemia vidinę ramybę ir pilną dėmesio koncentraciją.

Džen meditacijos tradicija teigia, kad medituojant protas yra kaip niekada gyvas ir visiškai aiškus, dėmesys pilnai sutelktas, vyrauja suvokimas „čia ir dabar“, visą esybę yra apėmęs lengvumas, aiškumas, „švarumas“.

Ar pastarasis apibūdinimas jums nieko nepriemena? Ar ne taip po pačių sėkmingiausių pasirodymų sportininkai apibūdina savo priešstartinę būseną? Sporte ji vadinama *tėkmės* būseną (angl. *flow*). **Nuolatinis, periodiškas meditacijos atlikimas padeda treniruoti būtent tuos įgūdžius, kurie reikalingi sportinei *tėkmės* būsenai pasiekti: pilną dėmesio koncentraciją į „čia ir dabar“, lengvumo, tikrumo, kontrolės suvokimą.**

Apskritai meditacija yra efektyvi priemonė, padedanti slopinti įkyrias mintis, nerimą, depresiją. Taip pat ji gali būti naudojama gydant aukštą kraujo spaudimą, širdies sutrikimus, migreninius galvos skausmus bei šių sutrikimų prevencijai.

Naudojant meditaciją sporte svarbu atsiminti kelis principus:

Meditacija pirmiausia yra dėmesio lavinimo technika. Jos galutinis tikslas – dėmesio valdymas.

Pradėjus meditacijos užsiėmimus dėmesį valdyti nėra lengva. Tačiau kaip ir visi įgūdžiai, pamažu šis įgūdis stiprėja.

Meditacija ne tik padeda gerinti dėmesio kontrolę, bet ir skatina relaksaciją.

Meditacinę būseną apibūdina ne nuobodulys ar mieguistumas, o budrumas, kada ir koku tikslu atliekama meditacija, ją gali lydėti gili raumenų relaksacija.

Kad meditacija pavyktų, visiškai nebūtina priklausyti filosofinei mokyklai ar išpažinti kurią nors religiją.

Meditacijos technikos

Meditacija gali būti atliekama įvairiais tikslais. Jeigu norime atsipalaiduoti, pailsėti, tuomet geriausia įsitaisyti tylioje vietoje, kur niekas netrukdytų. Kitas atvejis – jeigu varžybų šurmulyje norime atsiriboti nuo aplinkos ir susikonsultuoti į savo pasirengimą startui. Galbūt sunku patikėti, bet medituoti galima ir atliekant aktyvią fizinę veiklą! Kaip – skaitykite toliau.

Kiek laiko turėtų trukti meditacija? Iš esmės trumpa meditacija geriau negu jokios. Iš pradžių

Veiksmai	„Mazgai“
Priekinę (kairę) mentę kišu į vandenį	Kabinu
Viršutinę ranką jaučia atramą	Atrama
Suku korpusą ir traukiu apatinę ranką	Korpusas
Viršutinę ranką stumiu pirmyn	Pirmyn
Tiesiu kairę koją	Kojos
Lenkiu dešinę koją	
Ištraukiu kairę mentę iš vandens	Išėjimas
Atsispiriu	Atsispyrimas
Užriečiu riešą	Riešas
Jaučiu valtės slydimą	Slysta
Dešinę mentę kišu į vandenį	Kabinu
t.t.	t.t.

galite tęsti tik tol, kol pavyksta – pvz., 5 minutes per dieną. Jeigu save prievartausite, netrukus gali praeiti bet koks noras tą daryti. Vėliau, kai medituoti taps vis lengviau, pajusite, kad patys norite pratęsti laiką. Galiausiai meditacijos užsiėmimai turėtų trukti po 10–20 min. ir būti atliekami kasdien.

Iškvėpimų skaičiavimo meditacija. Visas dėmesys sutelkiamas į kvėpavimą. Kvėpuojant skaičiuojama nuo vieno iki keturių. Kiekvieną kartą lėtai iškvėpdami tyliai sakykite sau skaičių nuo vieno iki keturių. Po skaičiaus „keturi“ vėl pradėkite nuo vieno. Jeigu dėmesys nuklysta (o iš pradžių taip dažnai atsitinka), tiesiog sugrąžinkite jį prie skaičiaus „vienas“ ir skaičiuokite toliau.

Šią meditaciją galite atlikti bet kada, norėdami nusiraminti, pailsėti, atsigausti.

Objekto meditacija. Dėmesys sutelkiamas į pasirinktą objektą. Pratimą galima atlikti atsimerkus ir sutelkus dėmesį į pasirinktą objektą, arba užsimerkus. Tikslas – išlaikyti dėmesį ties objektu visą pasirinktą meditacijos laiką.

Pvz., sportininkas, anksčiau atvykęs į varžybų vietą ir laukdamas apšilimo, gali ramiai sėdėti ir stebėti tai, kas vyksta prieš jo akis – tik žiūrėti, tačiau nesigilinti – tarsi matytų bereikšmius vaizdus begarsiam filme. Tai padėtų sukaupti dėmesį ir kartu atsiriboti nuo pašalinių, įtampą keliančių minčių.

Veiksmo meditacija. Dėmesys sutelkiamas į atliekamą veiksma. Tai gali būti paprasčiausi kasdieniai veiksmai, tokie, kaip ėjimas ar valgymas.

Šią meditacijos rūšį sportininkai gali naudoti treniruočių metu sporto šakos technikai tobulinti. Tam tikslui konkrečią veiksmų seką – pvz., plaukimo tam tikru būdu, irklavimo, disko metimo, imtynių veiksmo atlikimo – suskaidome, išskirdami svarbiausius elementus, kurie ir sudaro kokybišką techniką. Antras žingsnis – kiekvienam veiksmo elementui „užrišame mazgą“ – t. y. jį pavadiname vienu įprasminančiu žodžiu.

Toliau pateikiame pavyzdį, kaip baidarių irklotojas galėtų išskaidyti atliekamus veiksmus ir „užrišti prasminius mazgus“:

Prasminiai „mazgai“ yra „rišami“ tam, kad sutauptume laiko ir pabrėžtume svarbiausia. Juk yrio ciklas trunka vos sekundės dalį, o kiek veiksmų jį sudaro! Sakysite, neįmanoma apie kiekvieną pagalvoti ir ar verta? Jeigu norime išmokyti ir įtvirtinti kokybišką techniką, atsakymas vienareikšmis – taip. Žinoma, iš pradžių bus sunku. Galbūt pavyks tik sulėtintai atlikti veiksmus ir juos pamažu suvokti. Sportininkas gali nustebti, kiek svarbių akcentų sudaro jo sporto šakos techniką, ir visa tai iki šiol jis darydavo automatiškai – labiau jausdamas, o ne aiškiai suvokdamas savo veiksmus. Nuolat periodiškai atliekant šį pratimą („veiksma meditaciją“ – kai dėmesys pilnai sutelkiamas į atliekamą veiksma) laikui, bėgant suvokimas turėtų tapti vientisas ir aprėpti visą veiksmų visumą, kol galiausiai taptų automatiškas.

Mantros meditacija. Dėmesys sutelkiamas į bet kokį pasirinktą garsą ar žodį (tai vadinama mantra). Žodis kartojamas derinant prie kvėpavimo: tariame tyliai ir lėtai iškvėpimų metu. Sutelkiame visą dėmesį. Jeigu dėmesys nukrypsta, tiesiog ramiai sugrąžiname atgal.

Pasirinktas žodis gali atlikti įtaigos funkciją. Pvz., žodis „ramu“ gali padėti nusiraminti.

Tarkime, šuolininkė į aukštį daro klaidą, priešpaskutinį išibėgėjimo žingsnį atlikdama labiau nuo pirštų, o ne nuo kulno. Tuo tarpu pageidautina, kad pėda būtų statoma nuo kulno. Žodį „kulnas“ ji galėtų naudoti kaip mantrą savo atsispyrimo technikai to-

bulinti. Kasdien skirdama po keletą minučių ramiam susitelkimui į žodį „kulnas“, ji įtvirtintų jį savo sąmonėje, taip pat susietų su tvirtu kontrolės jausmu, kuris yra būdingas meditacinei būsenai. Vėliau besirengiant realiam šuoliui pakaktų prisiminti savo mantrą – žodį kulnas. Sąmonėje įsitvirtinusi komanda (svarbiausia – lydima ne įtampos, o ramaus susikaupimo) turėtų padėti ištaisyti atsispyrimo klaidą.

Žinoma, didesnio efekto pavyktų pasiekti, jeigu kartodama savo mantrą, sportininkė išsivaizduotų save taisyklingai atliekančią šuolį, sukeltų sau „prariedėjimo“ per pėdą pojūtį. Tačiau išsivaizdavimas – tai jau kita mentalinė technika, dar kitaip vadinama vizualizacija. Apie ją skaitykite kitame „Trenerio“ numeryje.

Buvimas „čia ir dabar“

Meditacinėje būsenoje dėmesys yra sutelktas į meditacijos objektą – iškvėpimą, garsą, žodį, veiksmą... Tai ramina mūsų psichiką ir leidžia būti „čia ir dabar“. Kai aplanko pašalinės mintys, kurias gali lydėti įvairios emocijos, tiesiog tai pastebime, o paskui sugražiname mintis į dabartinį momentą. Būdami „čia ir dabar“ atsipalaiduojame.

Būdami „čia ir dabar“ priimame tai, kas vyksta – net jeigu tai nemalonios mintys, kurias lydi atitinkamos emocijos, pojūčiai, fizinis diskomfortas. Į ką besutelktume dėmesį, stengiamės niekaip to nevertinti, nenorime pakeisti – tiesiog suvokiame tai, kas yra. Atsiminkime, kad emocijos – tiek džiaugsmas, tiek nusivylimas – kyla, kai imame vertinti. Meditacijos metu tiesiog stebėkite, kur nuklysta jūsų dėmesys, įvardinkite tai ir švelniai gražinkite atgal. Pvz., jeigu imate galvoti: „man skauda koją, turbūt kuo toliau, skaudės vis labiau“, tiesiog pastebėkite mintį „skauda koją“ ir grįžkite prie kvėpavimo, daugiau nesigilindami į mintį apie koją. Stenkitės taip išsilaikyti tol, kol sėdite. Toks **meditavimas (net ir kenčiant skausmą) treniruoja atsparumą bet kokiam diskomfortui bei nepatogumams**.

Dėl savo prigimties dėmesys yra linkęs tyrinėti skirtingus dalykus ir nemėgsta pastovumo. Dėl to medituojant į galvą lįs daugybė minčių, ir tai normalu. Tipinė meditacija gali atrodyti maždaug taip (sakykime, atliekate iškvėpimų skaičiavimo meditaciją, kurios metu skaičiuojate nuo vieno iki trijų):

Vienas... du... ne taip jau ir sunku... vienas... du... trys... vienas... man visai nelenda jokios mintys... velnias, galvoju ne tą... o, ir vėl... vienas... niežti nosį... velnias, ir vėl pagalvojau... grįžtu prie vieno... vienas... du ... trys... vienas... du... nuobo-

du... vienas... du... trys... vienas... noriu valgyti... ką galėčiau suvalgyti... vienas... du... trys... vėl per daug galvoju... kodėl man taip nesiseka... vienas... du... reikia ramiai... vienas... du... trys...

Kaip matome aprašytoje situacijoje, vos pajutę, kad dėmesys nuklydo, vėl ramiai sutelkiame dėmesį į skaičiavimą. Supraskite, kad jūsų mintys nėra trukdžiai, bet sudėtinė meditacijos dalis.

Dar vienas būdas „įveikti“ pašalines mintis – jas *įvardinti*. Pvz., pastebėję, kad galvojate apie nuovargį, pasakykite „nuovargis“, jeigu nerimaujate – „nerimas“ ir pan. Atkreipkite dėmesį, kad įvardindami mintį įvardijame ne tai, ką darome/jaučiame (pvz., „pavargau“), o tai, ką nusako kilusi mintis („nuovargis“). Taip atskiriame save nuo būsenos ir keliamume toliau – grįžtame prie meditacijos objekto.

Nuostata

Turbūt prisimenate, jog norint atsipalaiduoti svarbiausia – išlaikyti *pasyvią nuostatą*. Pasyvi nuostata – tai nesirūpinimas dėl to, ar jums gerai pavyksta medituoti, ar meditacija apskritai jums tinka. Nuostata turėtų būti: „kaip yra, taip ir turi būti.“

Kaip yra pasakęs teniso treneris Timas Gallwey: „Taip yra ir su aukščiausiais rezultatais sporte: jie ateina, kai mūsų vidus yra ramus kaip stiklinis ežero paviršius.“

Literatūra

Collins, D. (2002). *Psychophysiology and Athletic Performance // Brain and Body in Sport and Exercise*. West Sussex: John Wiley & Sons.

Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M. (2000). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.

Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports. Achieving Athletic Excellence*.

Rakštikas, P. (1995). *Mentalinės treniruotės aspektai*. Paskaita LTOK trenerių kursuose „Ištvermės ugdymas“.

http://lt.wikipedia.org/wiki/Meditacija#cite_ref-0

Norėdami išbandyti atsipalaidavimo technikas ar pasikonsultuoti sporto psichologijos klausimais, kreipkitės:

*Ieva Girčytė
Lietuvos olimpinis sporto centras
Tel. (8 5) 245 32 07
Mob. tel. (8 620) 59712
El. p. loscieva@takas.lt*

Jaunųjų sportininkų socialinio elgesio problemos besikeičiančioje visuomenėje



Inga GERULSKIENĖ

Pedagoginėje literatūroje vyrauja nuomonė, kad pastarąjį dešimtmetį itin išaugo jaunimo agresyvumas ir netinkamas jų visuomeninis elgesys. Treniruočių ir varžybų metu išryškėja, su kokiomis vertybinėmis nuostatomis, elgesio stereotipais vaikai ir jaunimas ateina į sporto treniruotes. Sporto veikla dažnai sudaro prielaidas pasireikšti negatyviam elgesiui, ir, deja, treneriai arba žiūrovai dažnai skatina tokį elgesį, aiškindami, kad tai formuoja sportinį charakterį. Tačiau dažnai elgesys sporte perkeliamas į atskiras gyvenimo situacijas, ir atvirkščiai – negatyvaus, agresyvaus elgesio stereotipai modeliuojami sportinėje veikloje, o tai skatina vis jaunesnius žmones agresyvumui kasdieniame gyvenime. Ieškodami būdų sportą paversti taikia varžymosi sritimi, šiame straipsnyje ir panagrinėsime jaunųjų sportininkų tokio elgesio ištakas ir galimus šios problemos sprendimus.

Literatūroje (Aellen, 1988; Shivers, 2001) nurodoma, kad nuo to, kaip jaunajai kartai bus perduodami socialinio bendravimo įgūdžiai, priklauso tiek jaunų žmonių ateitis, tiek visuomenės gyvenimo kokybė. Pažymima, kad šiuolaikiniam jaunimui žymiai būdingesnė agresija, žiaurumas ir pyktis kitų atžvilgiu nei praeitame dešimtmetyje. Visuomeniškai nepageidautino jaunimo elgesio faktoriai, kaip nurodo J. Parry (1994), slypi visuomenės viduje ir todėl yra labai sudėtingi. Pagrindiniai šiuo metu skiriami rizikos faktoriai – bendruomenė, ekonominė šalies situacija, šeima, individas, ugdymo įstaiga ir vyresnieji.

Elgesio problemų pradžia

Šiuolaikinei visuomenei būdinga nuolatinė kaita, dėl to vis sunkiau suprasti vyraujančias visuomenėje normas ir elgesio reikalavimus. Anot P. Danna (2001), įstatymai gali pateisinti bet kokį elgesį, todėl nenuostabu, kad jauniems žmonėms

neaišku, pagal kokius principus jiems derėtų elgtis. Įvairių autorių (Danna, 2001; Parry, 1999; Aellen, 1988) teigimu, elgesio problemos pasireiškia gana jauname amžiuje, o ir jos nėra naujos – jau 1940 metais tiriant moksleivių elgesį mokytojai pažymėjo jaunimo elgesio problemas, kurios dar labiau išryškėjo 1990 metais – narkotikų, alkoholio vartojimą, paauglių merginų nėštumą, savižudybes, išprievartavimus, plėšimus bei prievartą (Shivers, 2001). Pasak tyrimo autoriaus, tokie reiškiniai stebinti neturėtų, kadangi jaunimo elgesys tik atspindi reiškinius visuomenėje.

Sporto pasauliui būdingos tos pačios tendencijos kaip ir kasdieninio gyvenimo situacijose. Jų savitumas pasireiškia tuomet, kai pergalės siekis viršija visus kitus principus, tarp jų ir garbingą pergalės siekimą. Ypač jautri šiame kontekste yra vaikų ir jaunimo sporto sritis. Kaip žinia, sportas turi galias šaknis pasaulio kultūroje, ir jo įtaka jaunimui vis didėja, o sportininkų asmenybės tampa elgesio modeliais jaunimui. Be to, tikima, kad elgesio savybės, išugdytos ir priimtinos sportinėje veikloje, lengvai perkeliama į kitas socialinio gyvenimo sritis. Deja, šiuolaikiniame vaikų ir jaunimo sporte garsiau skamba neigiamos, o ne teigiamos tendencijos, susijusios su sportuojančiųjų elgesiu. Dažniausiai šios problemos įvardijamos kaip brutalus, agresyvūs, negarbingi poelgiai, pasireiškiantys tiek sportuojančiųjų, tiek jų aplinkos žmonių elgesyje. Šiek tiek pamėginsime apžvelgti tokį elgesį lemiančius veiksnius.

Brutalaus elgesio ištakos

Literatūroje randami įvairūs brutalaus elgesio sporte kilmės aiškinimai. Visų pirma – iš kur atsiranda noras elgtis agresyviai? Pateikiame **tris pagrindines brutalaus elgesio teorijas** pagal J. Shiversą (2001).

Biologinė teorija. Ją pasiūlė Nobelio premijos laureatas Konradas Lorenzas, agresiją įvardindamas kaip pagrindinę įgimtą žmogaus savybę. Šiame kontekste sportas laikomas socialiai priimtina priemone, skirta taikiu keliu išreikšti susikaupusią žmoguje agresiją.

Psichologinė teorija teigia, kad agresiją sukelia frustracija, taigi priklauso nuo situacijos. Frustracija pasireiškia, kuomet žlunga pastangos pasiekti norimą tikslą. Sporte tokias situacijas gali sukelti nesugebėjimas tinkamai rungtyniauti, traumos, žiūrovų replikos arba trenerio bei komandos draugų pajuoka.

Socialinio išmokymo teorija teigia, kad agresyvaus elgesio išmokstama modeliuojant elgesį, o jį skatina arba slopina apdovanojimai arba nuobaudos. Čia didelę reikšmę turi tiek sportininkų, tiek tėvų, komandos draugų bei trenerių pavyzdys. Brutalaus elgesio apraiškas gali sukelti trys šaltiniai: 1) sportininko aplinkos žmonės, t. y. treneris, komandos draugai, šeimos nariai ir draugai; 2) žaidimo pobūdis ir įtakingų asmenų požiūris į žaidimo taisykles; 3) sirgalių, žiniasklaidos, visuomenės požiūris.

J. Shiversas (2001) konstatuoja seniai žinomą tiesą – žiaurumas gimdo kitą, dar didesnę žiaurumą. Pats žiaurumas apibūdinamas kaip skausmo sukėlimas arba elgesys, tikslingai nukreiptas kito žmogaus atžvilgiu siekiant sukelti jam fizinį arba emocinį skausmą.

Agresija

Žiaurumas dažniausiai kyla iš agresijos, integralios socialinės grupės gyvenimo dalies. Agresija susideda iš kelių skirtingus motyvus turinčių elgesio dalių. Skiriamos kelios agresijos rūšys: *gynybinė* (kuomet stengiamasi apginti save, silpnesnį), *keršijimo*, *spontaniško pykčio* bei *pastangų įtvirtinti savo pranašumą*. Dažniausiai, pasireiškus itin žiauriems agresijos protrūkiams, visos šios rūšys būna susimaišę.

Emocinis nestabilumas

Bet koks smegenų nepakankamumas – tai gali būti protinė liga, vystymosi sutrikimas arba bet koks kitas centrinės nervų sistemos arba neurologinis sutrikimas, sumažina racionalaus mąstymo pajėgumą ir padidina žiauraus elgesio tikimybę. Kognityvinė negalia lemia didesnę tokio elgesio tikimybę nei esant normaliam IQ koeficientui.

Asmenybės bruožai

Žiaurumo ištakos gali glūdėti ir asmenybės charakteryje. Impulsyvūs ir neapdairūs, irzlūs ir kerštingi, nejautrūs, negailestingi asmenys labiau linkę elgtis žiauriai.

Priklausomybė

Priklausomybė nuo alkoholio ar narkotikų turi didelę įtaką žiaurumui visuomenėje. Bet kokia intoksikacija sudaro tikimybę, kad tam tikroje situacijoje bus pasielgta brutaliai. Tokia priklausomybė skatina pavojingą, prieštaringą ir priešišką elgesį, tuo pačiu menkėja domėjimosi lygis, o nepakankamo situacijos vertinimo lygis auga.

Agresija šeimoje

Šeimoje brutalus elgesys pasireiškia vieno su-tuoktinio prievarta prieš kitą, taip pat prieš vaikus, o tvarką manoma palaikyti baime. Agresyvus tėvų elgesys su savo vaiku – neatsitiktinis žalojantis vaiką elgesys, pasireiškiantis fiziniu, seksualiniu, psichologiniu prievartos pobūdžiu bei nepriežiūra (Kairienė, 2001). Vaikus toks tėvų elgesys ypač žaloja.

Šių teorijų brutalaus elgesio interpretacija ragina sporto pedagogus skatinti vaikus sportuojant nenaudoti brutalių veiksmų. Anot P. Danna (2001), nuo pat mažens svarbu suformuoti sportuojančiųjų neigiamą požiūrį į agresyvų, kitus žeidžiantį ar net žeminantį elgesį ir įteigti, kad toks elgesys neturi ir negali tapti gyvenimo norma. Bet kokia ugdymo institucija, vadinasi, ir sporto mokykla, yra tinkamiausia vieta ugdyti toleranciją, pagarbą, garbingą elgesį.

Užsienio šalyse šis uždavinys įgyvendinamas per įvairias sporto programas, skirtas užkirsti kelią šiems neigiamiems procesams. Kaip pavyzdį P. Danna (2001) pateikia JAV taikomą COPS ‘N JOCKS programą, kurios tikslas – panaikinti barjerą tarp įstatymų saugotojų ir sportuojančių mokyklinio amžiaus vaikų. Programa realizuojama, kuomet policijos pareigūnai lankosi visuose mokyklos sporto renginiuose, patys dalyvauja kaip žiūrovai ar kaip renginio organizatoriai. Pavyzdžiui, per futbolo rungtynes prie gretimai aikštelės stovinčioje policijos mašinoje po kiekvieno įvarčio įjungiamos šviesos bei sirena. Prieš ir po varžybų pareigūnai su sportininkais, treneriais, tėvais eina

užkasti į vietinį restoraną, o geriausi žaidėjai apdovanojami šerifo pasirašytais pažymėjimais. Pasak autorės, tokiu būdu sukuriama itin šilti ir draugiški tarpusavio santykiai tarp pareigūnų ir moksleivių, kartu užkertamas kelias grubiam elgesiui tiek per sporto varžybas, tiek po jų.

Lietuvoje taip pat pradedamos įgyvendinti vaikų ir jaunimo ugdymo institucijų bendros programos su policijos struktūromis. E. Matačiūnienė (2008) pateikia naujausią informaciją apie švietimo ir policijos institucijų bendradarbiavimo sutartį, kurios tikslas – skatinti ugdymo įstaigų bendruomenės glaudžiau bendradarbiauti su teritorinėmis policijos įstaigomis, organizuoti vaikų ir tėvų teisinį švietimą, spręsti alkoholio, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, smurto, nusikalstamumo prevencijos klausimus.

Garbingas, atitinkantis sporto taisykles vaikų elgesys gali būti įvairiai skatinamas – apdovanojimais, pagyrimais, ir priešingai – reiktų vengti negatyvių emocijų vaiko atžvilgiu motyvuojant, jog žaidimo metu jis nedemonstravo agresijos. Įrodyta, kad vaikų dalyvavimas sporto varžybose efektyviausias ir turi socialinį efektą tuomet, kai sportavimas yra džiaugsmo šaltinis. Tik tokiu atveju dalyvavimas sportinėje veikloje skatina vaikų tobulėjimą, padeda lavinti socialinius įgūdžius, skatina dalyvauti fizinėje veikloje visą tolesnį gyvenimą, o svarbiausia – moko vaikus elgtis pagal kilnaus elgesio taisyklę (Shivers, 2001). Pernelyg dideli trenerių bei tėvų reikalavimai dėl aukštų sportinių rezultatų bei pergalės bet kokia kaina dažnai turi atvirkščią poveikį, būtent – išugdo vaiko nenorą dalyvauti sportinėje veikloje ir atbaido nuo tolesnės sportinės karjeros. Maža to, pasak minėto autoriaus, didelis troškimas laimėti dažniau susijęs su vaikų patiriamomis sportinėmis traumomis. Pagrindinį vaidmenį formuojant teigiamą požiūrį į sportą J. Shiversas (2001) skiria treneriams bei kūno kultūros mokytojams ir siūlo:

Žvelkite į sportą su perspektyva. Treneriai neturėtų skatinti laimėjimo bet kokia kaina, svarbiausia – džiaugsmas sportuojant bei individualių savybių lavinimas. Kiekviename vaike reikia pastebėti jo tobulėjimą, o sportinis tobulėjimas neturėtų būti siejamas su asmeninėmis savybėmis. Nereikia skatinti ar net leisti žaidėjams rungtyniauti esant traumoms (nors dažnai toks elgesys vertinamas kaip stiškas charakteris).

Pateikite kuo daugiau teigiamų pavyzdžių sporte. Kadangi brutaliu elgesiu dažniausiai pasižymi profesionalūs sportininkai, derėtų vengti naudoti brutaliu elgesiu garsėjančių sportininkų bei jų

komandų pavadinimus, logotipus ir kitą atributiką. Įvairiais iškilusiais klausimais treneris turėtų tartis su sportininkais, atsisakydamas autoritarinio valdymo – tai padės sukurti gerą komandos atmosferą.

Pabrėžkite vaikų dalyvavimą, užimtumą. Kaip rodo tyrimai, daug 9–14 metų vaikų palieka sportą, kadangi mano save esant neperspektyvų ir nesėkmingą. 90 % jaunųjų sportininkų pažymėjo, kad verčiau jie sutiktų žaisti pralaimėjusioje komandoje, nei sėdėti ant atsarginio suolo laimėjusioje komandoje.

Ugdykite, pabrėžkite vertybių svarbą pamokų metu. Kūno kultūros ir sporto pratybos yra palanki dirva diegti vaikams teigiamas sporto vertybes.

Įtraukite tėvus. Būdami pirmieji ir potencialiai įtakingiausi elgesio modeliai, tėvai gali paveikti vaikų požiūrį į sportą. Žinoma, tėvų požiūrį veikia trenerio arba kūno kultūros mokytojo informacija apie sportinę veiklą.

Taigi sportas iš tiesų turi dideles, deja, dažnai neišnaudojamas galimybes tapti teigiama atsvara vis daugėjantiems negatyviems reiškiniams aplink mus. Kiekvienas treneris savo darbe turėtų visų pirma stengtis išugdyti teisingą žmogų, visavertį visuomenės narį, sugebantį teisingai suvokti savo vaidmenį visuomenėje ir sporte įgytą jėgą panaudoti kilniems tikslams.

Literatūra

- Allen, B. (1988). Fair Play – A Topic also for Physical Education in School // *Promotion of Fair Play*, April, 169–175.
- Danna, P. (2001). Schools as a stage for and as preventive institutions of violence: law enforcement programs. *Fair Play: Violence in Sport and Society*, Vol. 1, 2, 63–92.
- Kairienė, B. (2001). Agresijos ir agresyvaus tėvų elgesio su savo vaikais metodologinė analizė pedagoginio tyrimo kontekste. *Ugdymas, kūno kultūra, sportas*, 1, 32–37.
- Matačiūnienė, E. (2008). Saugūs vaikai – bendras tikslas. *Švietimo naujienos*, 14, 8.
- Parry, J. (1994). The moral and cultural dimensions of Olympism and their educational application : 34th session for young participants of the International Olympic Academy : Proceedings : Ancient Olympia, Greece, 1994. Intern. Olympic Comm., p. 181–195.
- Parry, J. (1999). Globalization, Multiculturalism and Olympism // 39th International Session for Young Participants : Proceedings : Ancient Olympia, Greece, July 20-August 5, Intern. Olympic Comm., 10.
- Shivers, J. (2001). Violence, the Schools and Sport. *Fair Play: Violence in Sport and Society*.

Racionalios sportininkų mitybos pagrindai



Marius BARANAUSKAS
Mitybos specialistas
Lietuvos olimpinis sporto centras

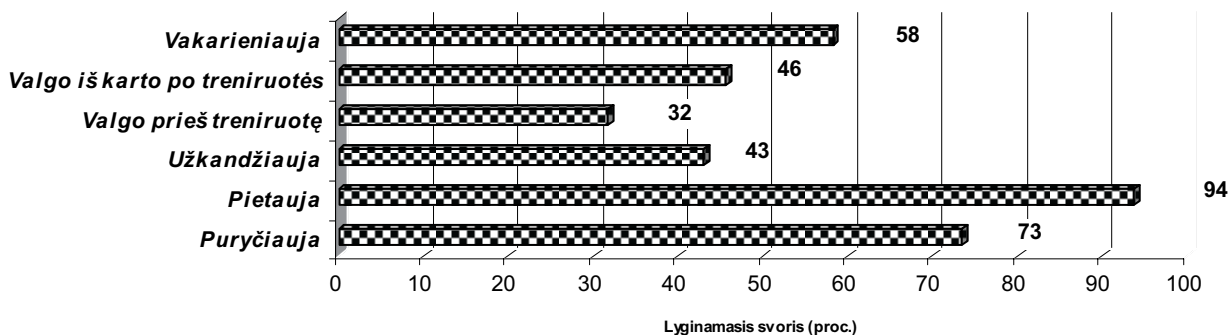
2008 metais sportininkų mitybos įpročių analizės rezultatai parodė, kad rengiant olimpiečius susiduriama su neracionalia sportininkų mityba. Šiame kontekste galime įvardinti netinkamą sportininkų požiūrį į savo mitybą, tai susieti su jų sveikata ir sportiniais rezultatais. Minėtų veiksnių sąveika grindžiama moksliniais tyrimais, tačiau ir subjektyvūs būsimų Lietuvos olimpiečių savo mitybos, sveikatos ir pasiektų sportinių rezultatų vertinimai rodo, kad sportininkai savo mitybą, sveikatą ir sportinius rezultatus vertina patenkinamai. Graikų-romėnų imtynininkai, boksinkininkai, biatlonininkai, lengvaatlečiai, penkiakovininkai, rankininkai ir krepšininkai prasčiau maitinasi, savo sveikatą vertina patenkinamai ir rečiau pasiekia geresnių rezultatų. Nustatyta, kad Lietuvos olimpinio sporto centro sportininkai, blogiau vertinantys savo mitybą, nesilaiko esminių mitybos principų, režimo ir kai kuriais atvejais renkasi netinkamus maisto produktus.

Aktualumas:

Lietuvos olimpinio sporto centro sportininkai tik iš dalies laikosi rekomenduojamo mitybos režimo, dažniausiai pusryčiauja, pietauja, tačiau tik 58 % vakarienauja. Sportininkai labai retai valgo prieš treniruotę ir iš karto po treniruočių, vengia užkandžiauti tarp treniruočių (1 pav.)

Sportininkų kasdien pusryčiams, pietums ir vakarienei vartojamų maisto produktų pasirinkimas yra artimas rekomenduojamam (1 lentelė).

Reikia pastebėti, kad 2005–2007 m. faktinės mitybos tyrimo duomenys (Pečiukonienė, M., ir kt., 2005, 2006, 2007), kai buvo nustatyta, kad sportininkams trūksta angliavandenių, ypač krakmolo ir kitų polisacharidų, ir mūsų tyrimo duomenys rodo tą pačią tendenciją – sportininkų maisto racionuose trūksta daržovių, duonos, batono ir įvairių grūdų produktų bei gaminių, kurie atstatytų didžiąją dalį paros energijos sąnaudų, įskaitant energijos sąnaudas, atsirandančias fizinio krūvio metu.



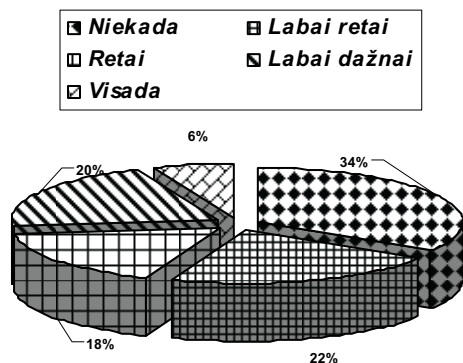
1 pav. Sportininkų pasiskirstymas pagal mitybos režimo laikymąsi

1 lentelė

Sportininkų pasiskirstymas pagal suvartojamų maisto produktų asortimentą, pagal valgymo laiką

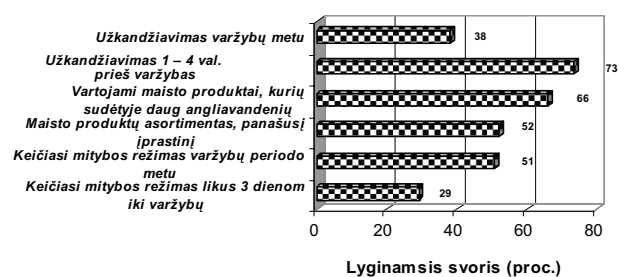
Valgymo laikas	Duona, grūdai, bulvės		Pienas, sūris, jogurtas		Cukrus, saldainiai, saldinti gėrimai		Mėsa, paukštiena, kiaušiniai, žuvis		Ankštiniai, riešutai		Vaisiai		Daržovės		Sportininkams skirti maisto produktai
		%		%		%		%		%		%		%	
Pusryčiaujant	46	%	62	%	20	%	22	%	3	%	44	%	24	%	11
Pietaujant	62	%	18	%	38	%	82	%	5	%	43	%	59	%	22
Užkandžiaujant	13	%	27	%	46	%	9	%	27	%	65	%	16	%	5
Vakarieniaujant	39	%	49	%	56	%	71	%	15	%	67	%	70	%	20
Prieš pat treniruotes	5	%	9	%	13	%	10	%	4	%	29	%	9	%	19
Prieš varžybas	15	%	14	%	16	%	10	%	8	%	24	%	9	%	37
Varžybų metu	1	%	3	%	5	%	3	%	3	%	16	%	1	%	24
Po treniruočių	29	%	18	%	25	%	29	%	3	%	27	%	23	%	29
Iš karto po varžybų	28	%	20	%	30	%	24	%	14	%	39	%	19	%	24

Didelio meistriškumo sportininkų mityba negali būti tokia pati treniruočių ir varžybų periodo metu, tačiau apie 50 % Lietuvos olimpinio sporto centro sportininkų mitybos režimas (3 pav.) ir pasirenkamų maisto produktų asortimentas toks pat tiek per treniruotes, tiek per varžybas (1 lentelė). Neigiamas veiksnys, lemiantis sportininkų mažesnę ištvėrmę ir greitesnę nuovargį varžybų metu, yra tai, jog 70 % sportininkų likus 2 valandoms iki varžybų pradžios nieko nevalgo (2 pav.), o varžybų metu, kurios tęsiasi ilgiau nei 60 min., tik 5 % sportininkų vartoja maisto produktus (3 pav.). Tik maža sportininkų dalis vartoja rekomenduojamus specialius sportininkams skirtus maisto produktus ir (arba) kitus sportininkams rekomenduojamus maisto produktus, kurių sudėtyje yra daug greitai įsisavinamų angliavandenių. Tai siejama su sportinio parengtumo gerinimu, nes daug angliavandenių turintis maistas padeda padidinti sportinę ištvėrmę ir atitolinti nuovargį.

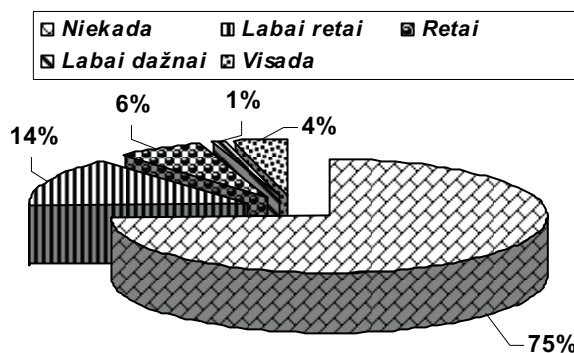


2 pav. Sportininkų pasiskirstymas pagal valgymo dažnumą likus 2 valandoms iki varžybų

Iš karto po intensyvių treniruočių (4 pav.) ir (arba) varžybų (5 pav.) sportininkai dažniau renkasi maisto produktus, turinčius daug mono- ir disacharidų: saldumynus, saldintus gėrimus bei vaisius (1 lentelė). Minėti maisto produktai, kurių glikeminis indeksas dažniausiai yra didelis, rekomenduojami iš karto po treniruočių ir varžybų, kad per pirmąsias 2 valandas po intensyvaus fizinio krūvio būtų atstatomos glikogeno atsargos raumenyse. Tačiau nemažai sportininkų, dažniau valgančių iš karto po treniruočių ir (arba) varžybų, savo mitybą papildė daug baltymų ir riebalų turinčiais maisto produktais, tokiais kaip mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, pieno produktais. Atkreiptinas dėmesys, kad po intensyvaus krūvio vartojami daug baltymų ir riebalų turintys maisto produktai sulėtina virškinimą ir kartu angliavandenių skaldymą, taip pat sulėtina reikalingą angliavandenių organizme rezervų atsistatymą bei energijos atsipalaidavimą.

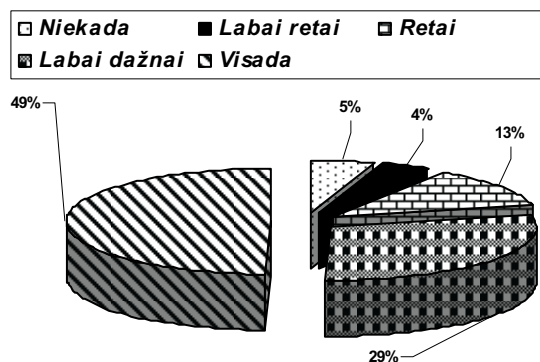


3 pav. Sportininkų pasiskirstymas pagal valgymo dažnumą varžybų periodo metu



4 pav. Sportininkų pasiskirstymas pagal valgymo dažnumą per 24 valandas po treniruočių

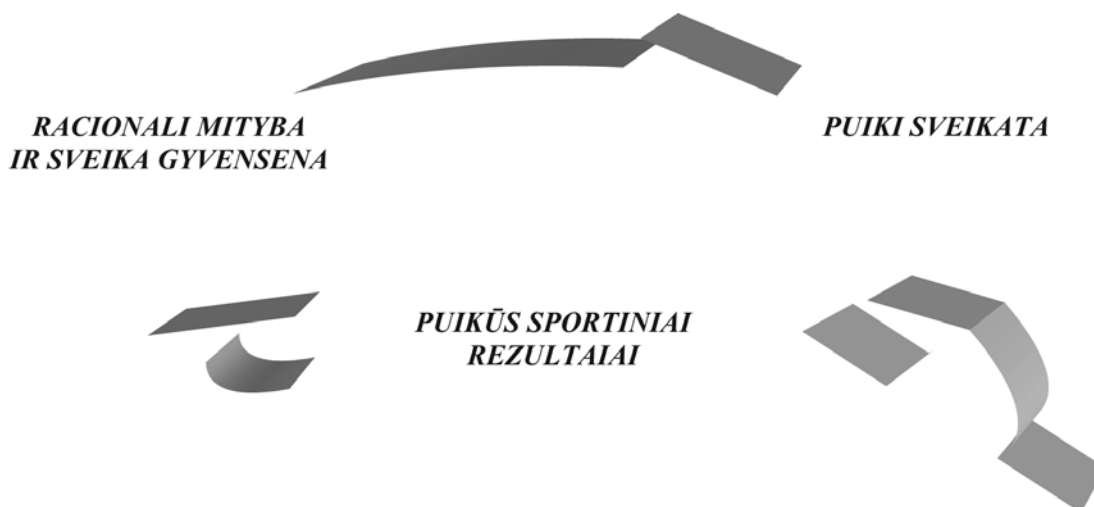
Šiame straipsnyje pateikiamos esminės rekomendacijos: koks turi būti sportininkų mitybos režimas ir kokius maisto produktus bei patiekalus sportininkas turėtų rinktis treniruočių ir varžybų laikotarpiu; klasikinė sveikos mitybos piramidė, sveikos mitybos rekomendacijos, o palyginimui Šveicarijos mokslininkų sportuojantiems pritaikyta mitybos piramidė. Taip pat pateikiami Vilniaus visuomenės sveikatos centre ir Lietuvos olimpinio sporto centre patvirtinti sportininkams skirti pavyzdiniai valgiaraščiai, kurie šiais metais jau sėkmingai įdiegti. Taip pat straipsnyje diskutuojama apie mitybą treniruočių periodo metu, išskiriami priešvaržybinio ir varžybinio periodų mitybos ypatumai ir siūlomos praktinės rekomendacijos.



5 pav. Sportininkų pasiskirstymas pagal valgymo dažnumą per 24 valandas po varžybų

Ar mityba veikia sportininko sveikatą?

Praeito šimtmečio pabaigoje išspausdinti mokslininkų darbai įrodė, kad apie 50% mirčių tiesiogiai susiję su neteisinga mityba. Daugelį metų buvo skelbiama racionali, vėliau subalansuota, mityba. Pastaruoju metu vis plačiau kalbama apie sveiką mitybą. *Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją.* Kadangi tinkamai pasirinktas maistas yra svarbus ligų rizikai mažinti ir sveikatai stiprinti, tai šiandien mitybos specialistai kalba apie *sveikatinančią mitybą*. Būtent toks mitybos apibūdinimas geriausiai atspindi jos reikšmę.



Moksliniais tyrimais įrodyta, kad sveikatą didžiausia dalimi lemia gyvenimo būdas ir mityba, kaip sudėtinė gyvensenos dalis. Aplinkos užterštumas sveikatai kenkia tik 20%. Jei aplinkos užterštumo įtaką sveikatai prilygintume 100%, tai iš to tik 10 – 20% teršalų, patekę į orą, veiktų sveikatą, o 80 – 90% patektų į maistą, geriamąjį vandenį ir veiktų mūsų sveikatą. Paveldimumas sveikatą lemia 20%, o medicininė pagalba tik 10%. **Taigi mityba – sveikatos pagrindas.**

Kokie galimi organizmo pažeidimai dėl neracionalios sportininkų mitybos?

Su intensyviomis ir reguliariomis treniruotėmis bei maistinių ir biologiškai aktyvių medžiagų balansu organizmo pažeidimams įtakos turi kai kurie specifiniai endogeniniai ir egzogeniniai veiksniai: kai kurių biologiškai aktyvių medžiagų netekimas su šlapimu ir prakaitu, padidėjęs ląstelinis minėtų medžiagų panaudojimas ir maistinių medžiagų pasiskirstymas įvairiose organizmo struktūrose. Pagrindinės padidintos rizikos grupės – sportininkės moterys, kurių vidutiniškai per parą gauta su maistu energija yra ganėtinai maža. Rizikos grupei priskiriami ir jaunieji sportininkai, kurių augimo ir brendimo laikotarpis dar nesibaigęs, o jų organizmo funkcinės sistemos itin labilios.

Kokia sportininko organizmo pažeidimo rizika, susijusi su fiziniu krūviu?

Tokie veiksniai, kaip netaisyklinga treniruočių pradžia, nereguliarios treniruotės ir kt., gali padidinti sveikatos sutrikimų riziką. Netinkama maisto cheminė sudėtis ir nesubalansuoti pagrindiniai maisto komponentai taip pat gali neigiamai veikti sportininko sveikatą. Išskiriami 3 pagrindiniai jos pažeidimo modeliai:

1. Viršutinių kvėpavimo takų infekcijos

Ištvėrmės sportininkai, kurie labai intensyviai treniruojasi, turi padidintą riziką susirgti viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis. Mityba, kurioje yra imuninę sistemą stimuliuojančių medžiagų turinčių produktų, yra naudinga. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad kai maiste trūksta angliavandenių, silpnėja organizmo imuninė sistema.

2. Treniruočių sukeltas raumenų uždegimas

Didžioji dalis ištvėrmės sportininkų rizikuoja per treniruotes pažeisti organizmo audinius, tai pasireiškia ne tik raumenų skausmu, bet ir uždegimais. Šis audinių uždegimas gali būti sumažintas vartojant tinkamus ir kokybiškus maisto produktus ar pasirenkant atitinkamus maisto papildus.

3. Oksidacinis stresas

Per intensyvią treniruotę padidėja deguonies suvartojimas: maksimalus fizinis darbas padidina laisvųjų radikalų produkciją organizme ir taip sukelia oksidacinį stresą.

Sveikos mitybos rekomendacijos

Valgykite maistingą, įvairų maistą

Kasdien žmogaus organizmas turi gauti apie 40 pavadinimų maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų. Nė vienas maisto produktas, išskyrus motinos pieną pirmų mėnesių kūdikiui, neturi reikiamo visų medžiagų. Pavyzdžiui, bulvės turi vitamino C, bet jose nėra geležies; grūduose yra geležies, bet nėra vitamino C. Kai valgomas įvairus maistas, labiau tikėtina, kad organizmo poreikiai bus patenkinti. Sveikos mitybos piramidė iliustruoja maisto įvairovę ir parodo, koks turi būti maisto produktų grupių santykis, kad mityba būtų sveika.

Sveikos mitybos piramidė



Pastaba: klasikinis sveikos mitybos piramidės modelis, taikomas suaugusiems žmonėms.

Rekomenduojama paros maisto davinio sudėtis standartinėmis porcijomis pateikiama 2 lentelėje.

2 lentelė

Rekomenduojama paros maisto davinio sudėtis standartinėmis porcijomis

<i>Maisto produktų grupės</i>	<i>Porcijų skaičius</i>	<i>Porcijos dydis</i>	<i>Maistinė vertė</i>
<i>Grūdiniai produktai ir bulvės</i>	5–11	1 riekė duonos (apie 30 g), ½ stiklinės virtų makaronų ar virtų kruopų, ½ stiklinės dribsnių, 1 vidutinio dydžio bulvė (apie 75 g)	Energija, skaidulos, magnis, varis, geležis, B grupės vitaminai
<i>Daržovės</i>	3–5	1 stiklinė lapinių daržovių, ½ stiklinės šviežių daržovių	Energija, skaidulos, kalis, kiti mikroelementai, vitaminai C, B, karotenai
<i>Vaisiai</i>	2–4	1 vaisius, ½ stiklinės uogų, ¾ stiklinės sulčių	Energija, skaidulos, vitaminas C, karotenai
<i>Pienas ir jo produktai</i>	2–3	1 stiklinė pieno ar rūgpienio, ½ stiklinės varškės, 40 g sūrio (apie 40 g)	Energija, baltymai, kalcis, magnis, fosforas, vitaminai A, D, B
<i>Mėsa, žuvis, ankštiniai, kiaušiniai, riešutai</i>	2–3	60–100 g liesos mėsos, 1 kiaušinis, 1 stiklinė virtų pupelių ar žirnių, 100 g žuvies, 1/3 stiklinės riešutų	Energija, baltymai, geležis, cinkas, varis, B grupės vitaminai

Maisto produktų grupių porcijų skaičius priklauso nuo fizinio aktyvumo. Kuo žmogus yra fiziškai aktyvesnis, tuo daugiau porcijų jis turi suvalgyti, kad gautų pakankamai energijos ir būtinų maistinių medžiagų. Aktyviai sportuojantiems rekomenduojama valgyti maksimalų lentelėje nurodytą porcijų skaičių (11 porcijų grūdinių produktų ir bulvių, 5 porcijas daržovių, 4 porcijas vaisių, 3 porcijas pieno ir jo produktų, 3 porcijas mėsos, žuvies, ankštinių, kiaušinių, riešutų).

Patariama per parą suvartoti 5–11 standartiinių grūdinių produktų ar bulvių porcijų. Kasdien reikėtų suvalgyti bent 400 g daržovių ir vaisių: rekomenduojamos 3–5 standartinės daržovių ir 2–4 vaisių porcijos. Patariama valgyti kuo įvairesnių daržovių ir vaisių, nes jų sudėtis labai skiriasi. Geriausiai – šviežios, Lietuvoje išaugintos daržovės. Kai trūksta šviežių daržovių ir vaisių, galima valgyti ir šaldytas ar džiovintas, taip pat ir konservuotas. Dešinėje piramidės pusėje pavaizduota mėsa ir kiti baltymų šaltiniai. Riebi mėsa ir jos produktai turėtų būti keičiami liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ar kiaušiniai. Kairėje piramidės pusėje nupiešti pieno produktai yra svarbiausias kalcio šaltinis. Tačiau juose gali būti ir sočiųjų riebalų. Todėl patariama rinktis liesus pieno produktus ir per parą suvartoti apie 2–3 porcijas. Piramidės viršūnėje pavaizduoti

riebalai ir saldumynai. Iš šių produktų gaunama energijos, o būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra. Reikėtų valgyti mažesnius jų kiekius.

Kelis kartus per dieną valgykite grūdinių produktų ar bulvių

Daugiau nei pusė paros maisto davinio energijos turėtų būti gaunama iš grūdinių produktų ir bulvių. Šiuose maisto produktuose yra labai mažai riebalų. Be energijos, jie aprūpina organizmą baltymais, maistinėmis skaidulomis, mineralinėmis medžiagomis (kalciu, kalciumu, magniu) ir vitaminais (C, B₆, folio rūgštimi, karotinoidais).

Nemažai žmonių mano, kad valgant duoną ir bulves galima greičiau nutukti nei valgant kitus produktus. Tačiau angliavandeniai geriausiai pasisavinami ir iš karto panaudojami organizmo energinėms reikmėms tenkinti. Be to, krakmolo energinė vertė yra mažesnė nei riebalų.

Augaliniuose produktuose yra įvairių maistinių skaidulų. Ypač jų daug turi kepiniai iš rupaus malimo miltų ar nemaltų grūdų gaminiai. Maistinių skaidulų ypač gausu kviečių, avižų bei miežių sėlenose, taip pat ankštinėse daržovėse, riešutuose, kai kuriose kitose daržovėse ir vaisiuose.

Maistas, turintis pakankamai maistinių skaidulų kiekį, greitina žarnyno judesius, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje, skatina biologiškai veiklių medžiagų – butiratų, slopinančių vėžinių ląstelių proliferaciją ir taip apsaugančių nuo storosios žarnos vėžio, susidarymą.

Kelis kartus per dieną valgykite įvairių, dažniau šviežių vietinių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną)

Rekomenduojama nors 5 kartus per dieną valgyti daržovių ir vaisių. Epidemiologinių tyrimų duomenys rodo, kad kraujotakos ligų, piktybinių navikų paplitimas mažesnis ten, kur gyventojai vartoja daug daržovių ir vaisių. Valgant įvairias daržoves ir vaisius gaunama daug maistinių skaidulų, vitaminų ir kitų medžiagų, saugančių nuo ligų.

Antioksidantų (karotinoidų, vitaminų C ir E) trūkumas maiste yra kraujotakos sistemos ligų, piktybinių navikų rizikos veiksnys. Biocheminių reakcijų metu ir veikiant išorės veiksniams, pvz., rūkant organizme susidaro daugiau laisvųjų radikalų. Jie gali oksiduoti kraujo mažo tankio lipoproteinų cholesterolį. Oksiduotas cholesterolis prasiskverbia į arterijų sieneles ir padeda susidaryti aterosklerotinei plokštei. Daržovių ir vaisių fitocheminės medžiagos (karotinoidai, polifenoliai, fitoestrogenai, saponinai) veikia kaip antioksidantai, kai kurios jų mažina cholesterolio kiekį organizme.

Daržovėse ir vaisiuose yra kalio, magnio, kalcio, kurie mažina arterinės hipertenzijos riziką.

Mažinkite riebalų vartojimą; gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniais aliejais ir minkštais margarinais, turinčiais nesočiųjų riebalų rūgščių

Riebalai yra svarbus energijos šaltinis. Jų energinė vertė yra didžiausia palyginti su kitomis maistinėmis medžiagomis. Su riebalais žmogus gauna polinesočiųjų riebalų rūgščių, kurios organizme nesigamina, taip pat riebaluose tirpstančių vitaminų. Be to, riebalai pagerina patiekalų skonines savybes.

Riebalai, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, kambario temperatūroje būna kieti (jautienos, kiaulienos riebalai, sviestas). Dauguma augalinių aliejų turi nesočiųjų riebalų rūgščių, todėl yra skysti.

Sočiosios riebalų rūgštys dalyvauja cholesterolio apykaitoje. Per daug vartojant sočiųjų riebalų

rūgščių padidėja cholesterolio koncentracija kraujyje. Jis pradeda kauptis kraujagyslių sienelėse – vystosi aterosklerozė, kuri sukelia kraujotakos sistemos liga. Daug sočiųjų riebalų rūgščių yra riebiuose mėsos ir pieno produktuose.

Mononesočiosios riebalų rūgštys nedidina cholesterolio koncentracijos kraujyje. Jas vartojant vietoj sočiųjų riebalų rūgščių mažėja cholesterolio koncentracija mažo tankio lipoproteinuose, kurie dalyvauja aterosklerozės vystyme, ir didėja didelio tankio lipoproteinuose, stabdančiuose aterosklerozės vystymąsi. Alyvuogių ir rapsų aliejuose gausu mononesočiųjų riebalų rūgščių.

Gaminant margarinus juose atsiranda mononesočiųjų riebalų rūgščių (transizomerų), kurių erdvinė struktūra skiriasi nuo rūgščių, esančių natūraliuose produktuose (joms dažniausiai būdinga cis-konfigūracija). Transriebių rūgščių būna kietuose margarinuose, taip pat sausainiuose ir kituose konditeriniuose gaminiuose.

Polinesočiosios riebalų rūgštys yra būtinos gyvybinei organizmo veiklai. Linolo ir alfa linoleno rūgščių žmogaus organizmas nesintetina. Jos turi būti gaunamos su maistu. Linolo rūgštis (omega-6 polinesočioji rūgštis) – pagrindinė daugumos aliejų (saulėgrąžų, sojų, kukurūzų) sudėtinė dalis. Omega-6 polinesočiosios riebalų rūgštys gerina antioksidatorių (vitamino E ir karotinoidų) pasisavinimą, mažina mažo tankio lipoproteinų cholesterolio koncentraciją kraujyje. Alfa linoleno rūgštis yra sėmenų, rapsų, sojų aliejuose, žaliaalapuose augaluose. Jūrų žuvyse (silksėse, tunuose, skumbre, lašišose) ir kitų jūrų gyvūnų taukuose yra ilgagrąndinių anglies atomų, turinčių omega-3 polinesočiųjų riebalų rūgščių (eikozapentaeno ir dokozaheksaeno). Jos mažina trigliceridų koncentraciją kraujyje, trombocitų agregaciją ir kraujo krešumą.

Valgant riebų maistą didėja pavojus persivalgyti, nes riebalų energinė vertė yra didelė, o sotumo jausmas, suvalgius riebaus maisto, atsiranda vėliau, nei suvalgius daug angliavandenių (krakmolo) turinčio maisto.

Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeiskite liesa mėsa, paukštiena ar žuvimi

Kadangi iš riebios mėsos gaunama daug sočiųjų riebalų rūgščių, patariama rinktis tik liesą mėsą. Mėsos produktai (dešros, dešrelės, konservai) turi daug sočiųjų riebalų rūgščių, todėl vartotini labai

saikingai. Žuvis yra sveika raudonosios mėsos alternatyva. Rekomenduojama jos valgyti bent du ar tris kartus per savaitę. Žuvies baltymai yra geriau pasisavinami, su žuvimi gaunama vertingų polinesočiųjų riebalų rūgščių, o su jūrų žuvimi – ir mineralų.

Vartokite liesą pieną ir pieno produktus (rūgpienį, kefyra, jogurtą, varškę, sūrį)

Iš pieno ir pieno produktų organizmas gauna baltymų ir kalcio. Jis reikalingas formuoti kaulams ir dantims, nervų sistemos bei vidinės išorinės sekrecijos liaukų veiklai, kraujo krešėjimui, skeleto ir širdies raumenų darbui. Jei sportininkas vartoja mažai pieno produktų, jis turėtų gauti kalcio iš kitų šaltinių: žuvies konservų, kuriuose yra minkštų kaulų, turinčių kalcio, taip pat iš brokolių, špinatų, kitų tamsiai žalių lapinių daržovių.

Ši produktų grupė yra ir sočiųjų riebalų rūgščių šaltinis, todėl reikėtų kuo mažiau vartoti grietinėlės, grietinės, riebių fermentinių sūrių. Grietinę keisti liesu kefyru, jogurtu, salotas užpilti neriebiais padažais, bet ne grietine ir majonezu. Patariama valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, gerti liesą pieną (1 % riebumo), kefyra, rūgpienį.

Rinkitės maisto produktus, turinčius mažai cukraus. Rečiau vartokite rafinuotą cukrų, saldumynus

Angliavandeniai skirstomi į monosacharidus, disacharidus ir polisacharidus. Iš 1 g mono- ir disacharidų organizme atpalaiduojamas vienodas energijos kiekis – apie 16 kJ (4 kcal). Angliavandeniai suteikia maistui saldumo skonį.

Cukrus laikomas dantų ėduonies rizikos veiksniu, ypač jei burnos ertmės higiena yra bloga. Kuo dažniau vartojami maisto produktai ir gėrimai, kuriuose yra daug cukraus, kuo ilgiau jie būna burnos ertmėje, tuo didesnė tikimybė, kad atsiras dantų ėduonis. Todėl patariama saldumynus vartoti saikingai ir reguliariai valyti dantis pasta su fluoru.

Valgykite ne per sūrų maistą. Vartokite joduotą druską

Per gausus druskos vartojimas skatina hipertenzijos atsiradimą. Rekomenduojama kontroliuoti druskos suvartojimą (pasižiūrėti į produkto sudėtį, nurodytą ant pakuotės, ir įvertinti druskos kiekį, rečiau ir mažesniais kiekiais vartoti labai sūrius maisto produktus, į gaminamą maistą dėti ne per

didelį druskos kiekį ir papildomai nesūdyti jau pagaminto maisto prieš tai neparagavus).

Lietuvoje atliktų tyrimų duomenys rodo, kad jodo trūkumas yra svarbi mitybos problema. Jodo trūkumas gali lemti skydliaukės veiklos sutrikimus. Jodo trūkumą gyventojų organizme lengva likviduoti. Todėl paprastą valgomąją druską keiskite joduota druska: joduota druska yra saugus maisto produktas, ji nekeičia kvapo, spalvos. Rekomenduotina joduota druska, kurios kilograme yra 20–40 mg jodo. Pirkdami joduotą druską, įsitikinkite, koks joduotos druskos galiojimo laikas, nes jam pasibaigus jodas suyra.

Ar yra parengta mitybos piramidė sportuojantiems?

- **Piramidės sudarymas**

Mitybos piramidė sportuojantiems publikuota trečiojoje tarptautinėje sporto mitybos konferencijoje, vykusioje Ciuriche 2008 m. vasario 1 d.

Sportuojančiųjų mitybos piramidėje įprastos piramidės skirtingų maisto produktų grupių kiekiai buvo pritaikyti didesniai sportininkų organizmo energijos poreikiui, atitinkamai keičiant skirtingų maisto produktų grupių porcijas. Taip pat buvo atsižvelgiama į sportuojantiems rekomenduojamus maistinių medžiagų, baltymų, riebalų, angliavandenių kiekius bei jų tiekiamus energinės vertės procentus.

- **Mitybos piramidės sportuojantiems praktinis pritaikymas**

Mitybos piramidė sportuojantiems padeda racionaliau pasirinkti maisto produktus. Mitybos piramidės pritaikymas – orientuoti sportuojančius žmones maitintis racionaliai, t. y. vartoti tokius maisto produktus ir gėrimus, kad būtų padengtos jų paros energijos sąnaudos, užtikrinti rekomenduojami maistinių ir biologiškai aktyvių medžiagų, gaunamų su maistu per parą, kiekiai atsižvelgiant į individualų treniruotės laiką bei atliekamo fizinio darbo intensyvumą. Ši mitybos piramidė taikoma žmonėms, kurie per savaitę yra fiziškai aktyvūs (t. y. orientuojamasi į vidutinį fizinio aktyvumo koeficientą) 5 ar daugiau valandų per savaitę. Papildomos maisto produktų porcijos pateiktos 1–4 valandas per parą sportuojantiems žmonėms. Vidutinis fizinis aktyvumas būdingas tokioms sporto šakoms kaip, pavyzdžiui, plaukimas (2,5 km/val.), bėgimas (8 km/val.), ledo ritulys, tenisas ir kt. Esant dideliame fiziniam krūviui (dideliame fizinio aktyvumo koeficientui) energijos sąnaudos yra didesnės ir reikalauja

Klasikinės sveikos mitybos piramidės rekomendacijos

Papildomai sportuojantiems rekomenduojamos produktų porcijos

Saldumynai, saldinti gėrimai, sūrūs užkandžiai	Saldumynus, sūrius užkandžius, gaiviuosius gėrimus, arbatą, energinius gėrimus vartoti saikingai. Druską vartoti joduotą ir/arba fluoruotą ir labai ribotais kiekiais				Mažai natrio turintys gėrimai gali sutrikdyti atsistatymą po treniruotės.
Aliejus, riebalai, riešutai	Per dieną suvartoti vieną porciją (10–15g = 2–3 arbatiniai šaukšteliai) augalinių aliejų šaltiems patiekalams (pvz., alyvuogių aliejų), vieną porciją kepimui (pvz., alyvuogių aliejų), ir jei reikia vieną porciją (10g = 2 arbatiniai šaukšteliai) sviesto. Dienos riešutų norma (20–30g)	1	+	0,5	Kiekvieną papildomą treniruotės valandą pridėti 0,5 porcijos.
		1		0,5	
		1		0,5	
	0,5				
Pienas, pieno produktai, mėsa, žuvis kiaušiniai	Kiekvieną dieną pasirinktinai vieną porciją mėsos, žuvies, kiaušinių sūrio (1 porcija=100–120 g mėsos/žuvis (žalio produkto svorio) arba 2–3 kiaušiniai arba 200 g kaimiško sūrio arba 60 g kieto sūrio. Vartoti 3 porcijas pieno produktų per dieną, geriau mažesnio riebumo (1 porcija = 200 ml pieno arba 150–180 g jogurto arba 200 g kaimiško sūrio arba 60 g kieto sūrio)	1			Papildomos porcijos nėra būtinos
		1			
		1			
		1			
Duona, grūdai, bulvės	Valgyti 3 porcijas per dieną ir jei įmanoma 2 iš jų grūdinės kilmės produktų. 1 porcija = 75–125 g duonos arba 60–100 g (sausos svorio) ankštinių produktų (pvz., lęšiai, pupelės) arba 180–300 g bulvių arba 45–75g (sausos svorio) grūdų/makaronų/ryžių/ dribsnių ar kitų grūdinių kultūrų	1	+	1	Kiekvieną papildomą treniruotės valandą papildyti 1 porcija. Darant pratimus daugiau nei 2 val. per dieną, sportininkams skirti gėrimai/maisto produktai gali būti vartojami vietoj duonos, grūdų, bulvių. 1 porcija sportininkams skirto maisto produkto ekvivalentiška 60–90 g sporto batonėlio, 50–70g sportinio gelio arba nuo 300 iki 400 ml atstatomojo gėrimo
		1		1	
		1		1	
Daržovės, vaisiai	Per dieną suvartoti 3 porcijas daržovių, iš kurių bent viena turėtų būti žalios (1porcija =120g daržovių: salotų ar sriubos). Suvalgyti 2 porcijas vaisių (1porcija =120g arba pilna sauja). Viena dienos porcija vaisių ar daržovių gali būti pakeista 200 ml nesaldintų vaisių ar daržovių sulčių	1		1	
		1		1	
		1		1	
		1		1	
		1		1	
Gėrimai	Per dieną išgerti 1000–2000 ml skysčių, rekomenduojami nesaldinti gėrimai (pvz., vandentiekio/mineralinis vanduo ar vaisių/ žolelių arbatos). Kofeino turintys gėrimai (kava, juodoji/ žalioji arbata) turėtų būti vartojami saikingai	1**	+	1 *	Kiekvienai papildomai treniruotės valandai pridėti nuo 400 iki 800 ml sportininkams skirto gėrimo. Gėrimai gali būti vartojamas prieš pat treniruotę, jos metu ir po jos. Treniruotėms, trunkančiom iki 1 valandos, ir pratimams, skirtiems riebalų deginimui, geriau rinktis vandenį nei sportininkams skirtus gėrimus
				1 *	
		1 *			
				1 *	
1** - 1000 – 2000 ml gėrimų 1 * - 400 – 800 ml gėrimų			+	Pastaba: 1 fizinio aktyvumo valanda = 1 papildomai maisto grupės porcijai (pvz., jei nesportuojančiam žmogui rekomenduojamos 5 daržovių/vaisių porcijos, tai 2 valandas sportuojant rekomenduojamos 7 porcijos)	

papildomos porcijos. Mitybos piramidėje pateiktų rekomenduojamų per parą suvartoti porcijų dydis taip pat priklauso nuo sportuojančiojo kūno masės. Mažiausios porcijos rekomenduojamos 50 kg kūno masės, o didžiausios rekomenduojamos 85 kg kūno masės sportininkams.

Koks yra sportininkų mitybos režimas?

Lietuvos olimpiniam sporto centre 2008 metais buvo atliktas didelio meistriškumo sportininkų mitybos tyrimas, buvo analizuojamas sportininkų mitybos režimas, nustatomi veiksniai, lemiantys bendrą sportininkų mitybos režimą.

Nustatyta, kad tik 52 % sportininkų laikosi jiems rekomenduotino valgymų skaičiaus per parą (rekomenduojama per parą valgyti 4 – 6 kartus), o 48 % respondentų valgymų skaičius per parą tik iš dalies atitinka rekomenduojamą (6 pav.)

Sportininkės moterys klaidingais būdais stengiasi palaikyti optimalią kūno masę

Analizuojant bendrą valgymų skaičiaus pasiskirstymą pagal respondentų lytį nustatyta, kad dažniau per parą valgo vyrai nei moterys. Moterys, per parą valgančios 3 kartus, sudaro 26 %, o vyrai – 74 %, 4 kartus valgo 35 % moterų ir 65 % vyrų, o 2 kartus – 67 % moterų ir 33 % vyrų (7 pav.). Neracionalus moterų mitybos režimas siejamas su moterų pastangomis palaikyti optimalią kūno masę ir kartu puikią išvaizdą (8 pav.). Todėl moterys maisto racione riboja daug angliavandenių turinčius duonos ir batono kepinius, grūdinės kilmės maisto produktus, dažniau renkasi pieno produktus bei daržoves. Sportininkės, kurios laikosi dietos ir riboja angliavandenių ir riebalų suvartojimą, žymiai sumažina per parą su maistu gaunamos energijos

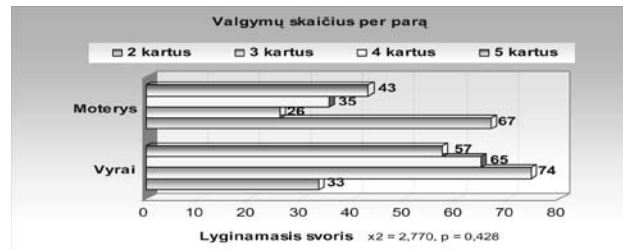


6 pav. Sportininkų pasiskirstymas pagal valgymų skaičių per parą

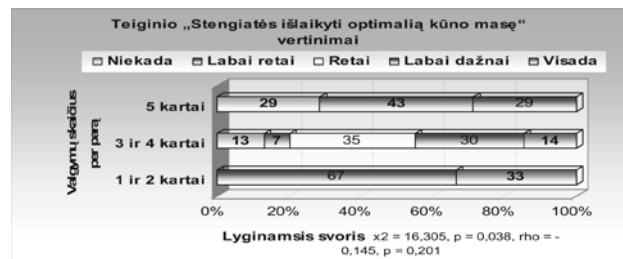
kiekį (laikantis dietos rekomenduojama per parą su maistu gaunamos energijos kiekį mažinti ne daugiau kaip 500–1000 kcal). Nors tarp moterų paplitęs daržovių ir vaisių vartojimas, tačiau kitą didžiąją paros maisto davinio dalį sudaro tik baltyminės kilmės pieno produktai. Taigi kasdien sportininkui trūkstant kai kurių maistinių ir biologiškai aktyvių medžiagų sunkiau atlikti treniruotę, greičiau jaučiamas nuovargis, sulėtėja atsistatymo procesai per 24 valandas po fizinių krūvių, sutrinka organizmo imuninės sistemos veikla ir t. t. Nepaisant klaidingo maisto produktų asortimento pasirinkimo, kad pakoreguotų kūno masę, sportininkai valgo retai.

Tenka konstatuoti faktą, kad per didelę kūno masę turintys sportininkai valgo retai.

Normalaus kūno masės indekso (18,6 – 24,9) sportininkai valgo 4 ir 5 kartus (85 % ir 71 %) ir dažniau nei didesnio kūno masės indekso sportininkai (kūno masės indeksas – 30 – 34,9) (9 pav.). Taigi galima teigti, kad *dažnesnis valgymas per parą, 5–6 kartus, yra daug racionalesnis ir labiau paplitęs tarp normalią kūno masę turinčių sportininkų.*



7 pav. Sportininkų pasiskirstymas pagal valgymų skaičių per parą



8 pav. Sportininkų pasiskirstymas pagal valgymų skaičių per parą atsižvelgiant į teiginio „Stengiatės palaikyti optimalią kūno masę“ vertinimą

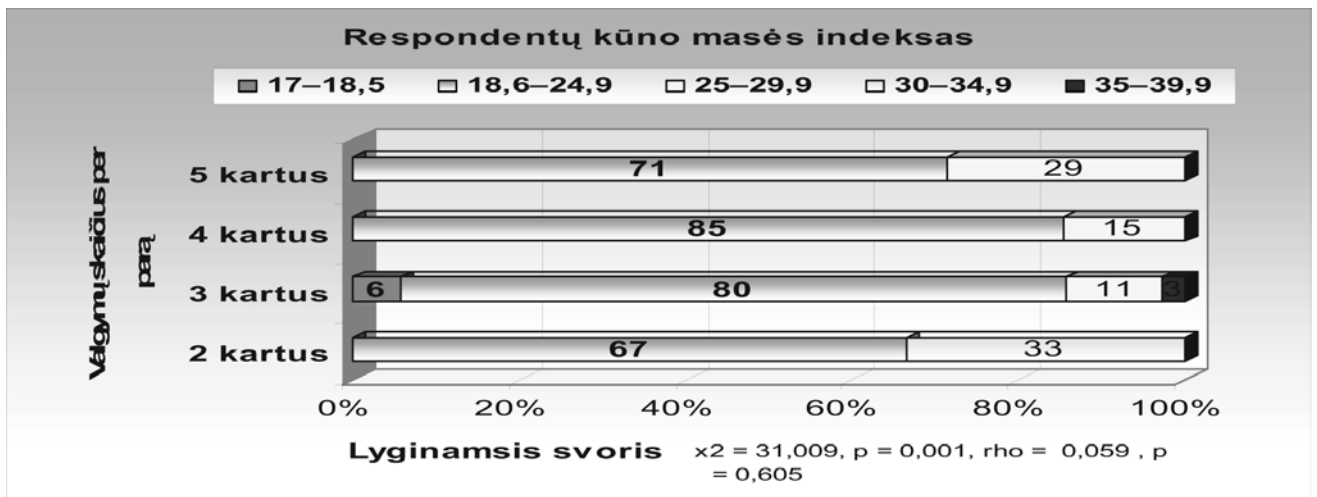
Amžiaus įtaka sportininkų mitybos režimui

Sportininkų amžius neabejotinai turi didelę reikšmę mitybos įpročiams. Tyrimais nustatyta, kad jaunesni sportininkai dažniau valgo per parą lyginant su vyresniais (10 pav.). Nustatyta, kad rečiau per parą valgo 22–25 metų respondentai (67%), lyginant su 18–21 metų grupės sportininkais, kurie per parą valgo dažniau 4 ir 5 kartus (62% ir 43%) ir kurių mitybos režimas žymiai racionalesnis. Nors 15–17 metų jaunieji sportininkai dažniausiai per parą valgo 3 kartus, deja, tai nėra optimalus paauglių mitybos režimas. *Jauniesiems sportininkams turi būti skiriamas ypatingas dėmesys, nes jų organizmo augimas ir brendimas yra intensyvūs.*

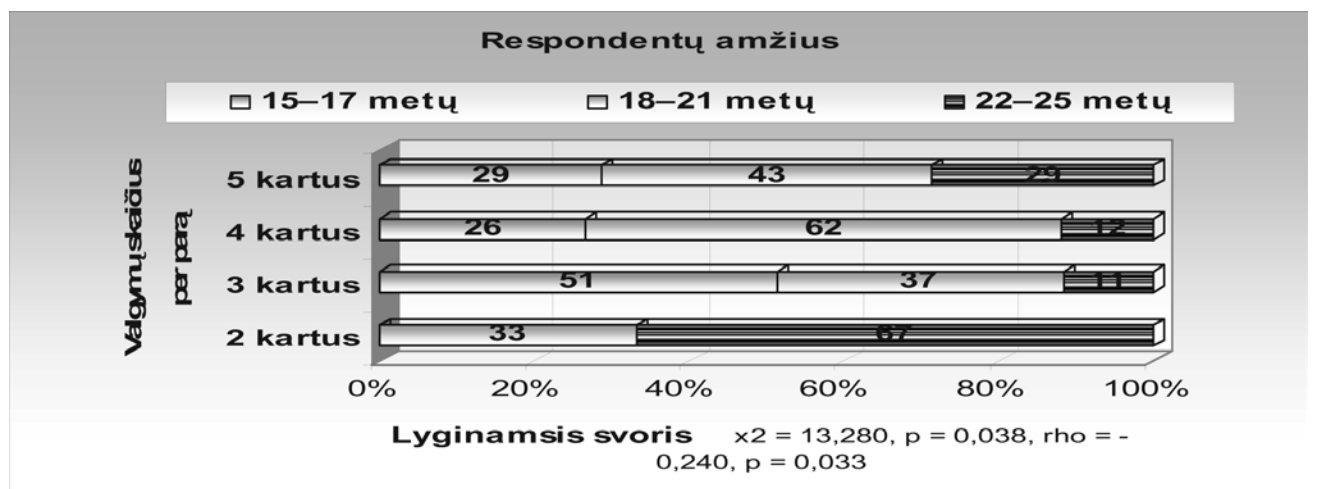
Todėl būtina jaunųjų sportininkų mitybos priežiūra. Šiame procese turi dalyvauti ne vien pats sportininkas, tačiau ir jo tėvai, treneris, sporto medikas bei mitybos specialistas.

Mitybos režimo svarba sportuojant

Sportininkų mityboje svarbus vaidmuo skiriamas mitybos režimui. Maisto raciono pasiskirstymas per dieną priklauso nuo to, koku paros metu yra pagrindinis sportinis krūvis. Turi būti išlaikomi intervalai tarp valgymų ir treniruočių arba varžybų, parenkami atitinkamos sudėties maisto produktai bei patiekalai. Dauguma sportininkų mitybos specialistų siūlo per dieną valgyti 4–6 kartus, valgy-



9 pav. Sportininkų pasiskirstymas pagal valgymų skaičių per parą atsižvelgiant į kūno masės indeksą



10 pav. Sportininkų pasiskirstymas pagal valgymų skaičių per parą

mą priderinti prie pagrindinių treniruočių krūvių. Neracionalus maitinimasis, kuris paplitęs tarp daugiau nei pusės Lietuvos olimpinio sporto centro sportininkų, kenkia sveikatai. Tyrimais nustatyta, kad valgantys vieną ar du kartus per dieną dažniau serga skrandžio ligomis, virškinimo sutrikimais, negu valgantys reguliariai 3–5 kartus per dieną. Jeigu treniruotė vyksta vieną kartą per dieną, tai pusryčiai turi būti pakankamai kaloringi, negausios apimties, lengvai įsisavinami. Jeigu treniruojamasi du kartus per dieną – prieš pietus ir prieš vakarienę, siūloma pirmiesiems pusryčiams skirti 5 % paros energinės vertės, antriesiems pusryčiams – 25 %, pietums – 35 %, pavakariams – 5 % ir vakarienei – 30 %. Jeigu treniruotės vyksta tris kartus per dieną, rekomenduojama pirmiems pusryčiams skirti 15 % paros energinės vertės, antriems pusryčiams – 25 %, pietums – 30 %, pavakariams – 5 %, vakarienei – 25 %. Kiekvieno valgymo metu išsiskiria seilės, skrandžio sultys, tulžies, kasos sultys. Virškinimui labai svarbu sąlyginės reakcijos, seilių išsiskyrimas, įprotis valgyti tuo pačiu metu.

Pusryčiauti rekomenduojama 1,5–2 valandos iki treniruočių pradžios ir 3 valandos iki varžybų pradžios. Nerekomenduojama treniruotis arba dalyvauti varžybose nevalgčius, kadangi nuo ilgai trunkančių intensyvių krūvių išseikvojamos angliavandenių atsargos, ir darbingumas gali sumažėti iki minimumo.

Pietauti rekomenduojama 2–3 valandos iki treniruotės ir 3,5–4 valandos iki varžybų, vakarieniauti rekomenduojama 1,5–2 valandos iki miego.

Nustatyta, kad per tokį laiką tarp treniruočių arba varžybų ir valgymo užsibaigia pagrindinis virškinimo etapas, nejaučiamas sunkumas virškinimo trakto srityje, niekas netrukdo diafragmos, širdies ir plaučių darbui. Tačiau tokie veiksniai kaip nervinė įtampa, stresas gali trukdyti virškinimui.

Rekomenduojama maisto produktus ir patiekalus atskiriems valgymams rinktis atsižvelgiant prieš ar po intensyvios sportinės treniruotės bus valgomas vienas ar kitas produktas ar patiekalas. Valgant baltyminių maistą intervalas tarp valgymo ir fizinio krūvio turi būti 60–90 min., riebalinis maistas reikalauja 90–120 min. intervalo, o daug angliavandenių turintis maistas – 120 min.

Literatūra

Baranauskas, M., Tubelis, L., Pečiukonienė, M., Stukas, R., Švedas, E. (2007). Jaunųjų sportininkų mitybos organizavimo įvertinimas. *Sporto mokslas*, 1(71), 71–77.

Dadelienė, R., (2006). *Sporto medicinos pagrindai*. P. 243–250.

Gailūnienė, A., Milašius, K., (2001). *Sporto biochemija*. P. 240–250.

Maughan, R.J.; Depiesse, F., Gayer, H., (2008). *The scale and scope of supplement use in track and field athletes*. The use of dietary supplements by athletes. P. 4–5.

Pečiukonienė, M., Stukas, R., Kemerytė - Riaubienė E. (2007). Kai kurių Lietuvos didžiausio meistriškumo sportininkų maisto racionų charakteristika. *Sporto mokslas*, 4(50) 28–24.

Respublikinis mitybos centras, (2005). *Sveikos mitybos rekomendacijos*. P. 5–13.

Marius Baranauskas

Lietuvos olimpinis sporto centras

Ozo g. 39, LT-07171 Vilnius

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

Tel. (+ 370 683) 84462

Rankinio treniruotės vyksmo ir žaidimo tendencijų įvairovė



*Antanas TARASKEVIČIUS
Lietuvos nusipelnęs rankinio treneris*

Pasibaigus Pekino olimpinių žaidynių rankinio turnyru, kaip įprasta po tokio rango varžybų, iš karto pasirodė gausybė publikacijų apie tolesnes šio žaidimo tendencijas. Daugelyje publikacijų, netgi tendencingai, puolami rezervą rengiantys treneriai. Priekaištaujama, kad vaikų, paauglių, jaunuolių treniruotės vyksmas yra nepakankamai modernus, kompetetingas ir nesiremia kompleksinio specialiojo rengimo principais. Žinoma, jeigu kritika nėra tendencinga, tai jinau tik padeda treneriui laisvai kurti, dirbti, eksperimentuoti. Nauji keliai moderniam treniruotės vyksme ne taip lengvai nutiesiami. Ne visi treneriai iš karto supranta ir priima tai, kas modernu, kas gerina ir pagreitina rezervo rengimo ekonomiškumą bei veiksmingumą. Dalis rezervą rengiančių trenerių laikosi nemodernių konservatyvių tendencijų, vaikų amžiuje nenaudoja asmeninės gynybos, reikiamą puolimo veiksmų taktiką stengiasi išpausti į tam tikrų schemų (kombinacijų) rėmus. Daug kur dar teikiama pirmenybė žaidėjų galingumui, o ne technikai, nesilaikoma kompleksinio rengimo modelio ir t. t. Tai nemoderna rankinio šalininkai. Kelių publikacijų autoriai (Feldman, 2008; Serdariusic, 2008; Heuberger, 2008; Sommerfeld, 2008; Aurich, 2008; Schubert, Neuhaus, 2008 ir kt.) nepriekaištauja rezervą rengiantiems treneriams, bet dalykiškai gvildena naujas, modernias technologijas, teikia daug pasiūlymų, kaip treniruotės vyksmą padaryti veiksmingesnį, modernesnį, ekonomiškesnį. Aktyviai propaguoja kompleksinį rengimo modelį sujungiant į visumą kondicinį, koordinacinį, vestibuliarinį, motoriką, kognityvinių komponentų, specialios technikos bei heuristinės taktikos parengtumus. Šių visų parengtumų pagrindu turi būti rengiamas kompleksiškas ir tik kompleksiškas žaidėjas. Tai modernaus, šiuolaikinio rankinio šalininkai. Minėti ir kiti (Hohner, 2008; Brand, 2008; Emrich, 2008) publikacijų autoriai negatyviai atsiliepią apie komandų žaidimą Pekino olimpiniame rankinio tur-

nyre. Nedaug rinktinių demonstravo greitą žaidimą. Jis buvo būdingas tik Norvegijos, Pietų Korėjos, Vengrijos, Rumunijos rankininkams ir Islandijos, Pietų Korėjos bei Kroatijos vyrams. Daugeliui šalių rinktinių kaip Angolos (mot.), Vokietijos (mot. ir vyr.), Danijos (vyr.), Lenkijos (vyr.), Rusijos (vyr.), Ispanijos (vyr.), Rumunijos (mot.) truko žaidimo pastovumo, dominavo banguotas permainingumas. Didžiulis fizinis ir psichinis krūvis suvaržė net ir komandų lyderių žaidimo veiksmingumą, jie dažniau klydo. Vokietijos rankinio savaitraštis „Handball Woche“ („Rankinio savaitė“) netgi išdrįso pareikšti: „...nemodernus, pasenęs rankinio žaidimas olimpinėse žaidynėse...“ Su šiomis mintimis iš dalies galima ir sutikti, nes dalis rinktinių iš tiesų pasirodė prasčiau negu praėjusiuose Europos bei pasaulio čempionatuose. Pasaulio čempionai vokiečiai liko tik devintoje vietoje, o Europos čempionai danai užėmė septintą vietą. Pasaulio pirmenybių bronzos medalių laimėtojos vokiečių turėjo tenkintis priešpaskutine vienuoliktąja vieta. Prasčiau negu įprasta žaidė ir Rusijos vyrų bei moterų rinktinės. Pasaulio čempionės rusės, nors ir pasidabino sidabro medaliais, bet nesugebėjo rimčiau pasipriešinti finaliniame susitikime norvegėms (27:34)

Toks pats likimas ištiko ir islandus baigiamose rungtyne su prancūzais (23:28). Sunkūs ir ilgi šalių nacionaliniai čempionatai, Europos taurių bei atrankos turnyrai išvargino žaidėjus, todėl Pekine žaidė jie be didelės ugnelės, tai neleido kompensuoti puolimo bei gynybos veiksmų nepakankamumą. Ilgas varžybinio sezono maratonas, nors ir su aukšto meistriškumo žaidėjais, vertė rinktinės taikyti pasyvesnes gynybos formas (6:0 ir 5:1). Dauguma rinktinių apie 80% žaidimo laiko naudojo gynybos variantą 6:0 judant į kamuolio pusę ir toli iki 10 – 11 metrų pasitinkant stipriausius (ne visus) puolėjus. Aktyvią gynybos formą 3:2:1 ir 3:3 retkarčiais panaudodavo Kroatijos, Islandijos, P. Korėjos, Egipto vyrų ekipos ir Vengrijos, P. Ko-

rėjos, Norvegijos, Švedijos moterų rinktinės. Pasyvesnes gynybos formas (6:0 ir 5:1) naudoti verčia rezultatyvūs linijos ir kraštinių puolėjų veiksmi. Ši tendencija jau vyravo 2007 m. pasaulio moterų ir vyrų, bei 2008 m. Europos vyrų čempionatuose. Dėl didžiulio psichologinio krūvio bei arogantiško ir iškrikusio kai kurių rinktinių žaidimo susitikimai nebuvo labai rezultatyvūs. Vyrų turnyre tik 43% rungtyne buvo pelnoma 30 ir daugiau įvarčių, moterų turnyre – 47%. 2007 m. moterų pasaulio pirmenybėse Prancūzijoje šis rodiklis siekė net 65%. Vartininkų žaidimo veiksmingumas, tiek vyrų, tiek moterų rinktinėse, buvo gana aukštas ir siekė 40%. Pavyzdžiui, finaliniame susitikime su islandais prancūzų vartininkas T. Omeyeris atmušė net 49% į vartų plotą sviestų kamuolių (islandų vartininkas B. Gustavsonas – 36%). Olimpiniai čempionai Norvegijos rankininkės ir Prancūzijos vyrai tai pasiekė ne nauju radikaliu žaidimu, o dėl žaidėjų individualumo. Abiejose šiose rinktinėse žaidė pripažinti geriausi 2008 m. planetos rankininkai: norvegė G. Hammerseng ir prancūzas N. Karabatic. Šių žaidėjų individualus meistriškumas didžia dalimi ir lėmė abiejų rinktinių žaidimo sėkmę, nors šios, kaip ir kitos komandos, jokių naujų idėjų ar tendencijų nepateikė. Matyt dar 2–3 metus vyraus individualaus techninio meistriškumo prerogatyva (kompleksinis žaidėjas). Bus naudojama poziciniame puolime mažų grupių kognityvinė – heuristinė taktika. Greitas žaidimas ir kontratakos išliks esamo lygio. Dėl gero koordinuotumo ir vestibuliarinės motorikos kognityvinių sprendimų greičio gerėjant vartininkų žaidimo veiksmingumui (40 – 45%) komandos naudos pasyvesnes gynybos sistemas (6:0, 5:1, 5 + 1 Indėnas). Kaip tiksliai toliau keisis šios filosofinės žaidimo nuostatos, manau, parodys artimiausi 2–3 metai.

Nuomonių įvairovė ir asmeninės gynybos svarba

Savikritiškų žmonių, kurie suprastų, kad pasekmių priežastys glūdi juose, o ne kitur, yra mažai. Po olimpinio rankinio turnyro nesėkmingai pasirodžiusių rinktinių treneriai bando kaltinti rezervo rengimą. Apie tai labai karštai diskutuoja abu Vokietijos treneriai H. Brandas ir A. Emrichas. Šios šalies jaunių merginų rinktinė yra šių metų pasaulio čempionė (vokietės atrankos turnyre nugalėjo lietuvės net 26:10), o vaikinai iškovojo Europos pir-

menybių sidabrą, vadinasi, šalies galimybės 2012 metų Londono olimpinėse žaidynėse yra geros. Priežastis kita – Vokietijos rankinio Bundes lygoje žaidžia per daug užsienio šalių rankininkų, o jauni, perspektyvūs vokiečiai sėdi ant atsarginių suolo. Tai ne treniruočių vyksmo metodologinės klaidos, bet organizacinės priežastys. Garsūs rankinio treneriai, rankinio specialistai savo publikacijose apie rezervo problemas yra beveik vieningi. Treniruojant jaunuosius rankininkus turi būti griežtai laikomasi visų amžiaus grupių (5–6, 7–8, 9–10, 11–12, 13–14, 15–16, 17–18 metų) techninio parengtumo eiliškumo, ir savybes bei ypatybes ugdyti tose amžiaus grupėse, kuriose jos labiausiai išlavėja. Jau nuo pačių mažiausių ugdyti koordinacinius gebėjimus bei kognityvinius sprendimus, *nes vyresnių grupių ir suaugusiųjų rezultatams reikšminga įtaką turi visi buvę vaikų parengtumo elementai*. Išskirtinis dėmesys turi būti teikiamas vaikų (7–8, 9–10, 11–12 metų) asmeninės gynybos mokymo įvairovei (Krüger, 2007; Schubert, 2007; Späte 2008; Rivera, 2008; Leun, 2007; Meidus 2006; Skarbalius, 2007; Taraskevicius, 2004, 2008). Vaikų amžiaus grupėse (6–8, 9–10, 11–12 metų) gynybos mokymo pagrindas – individuali ir tik individuali gynyba. Naudojant asmeninę gynybą jaunų žaidėjų pastangos žymiai greičiau ir ekonomiškiau gerina ne tik gynėjų gebėjimus, bet ir ryškiai pagreitina puolėjų ugdymo galias. Asmeninės gynybos veiksmuose išugdyti gebėjimai gana svarbi vėlesnių laimėjimų priežastis (Ehret, Späte, Schubert, Roth, 1995; Leun, 2008; Feldmann, 2003; Späte, 2003, 2008; Meidus, 2006; Taraskevicius, 2004, 2006, 2007, 2008). Kad vaikų amžiuje (6–8, 9–10, 11–12 metų) nebūtų taikoma asmeninės gynybos variantai neradau jokiam rankinio vadovėlyje arba kitose metodinėse publikacijose. Be to, ir iš savo ilgamečio (40 metų) trenerio darbo patirties esu įsitikinęs asmeninės gynybos vaikų amžiuje nauda ir reikšme. Tuo tarpu Lietuvos rankinio trenerių asociacijos atstovai savo oficialiu raštu (2008-06-20) kreipiasi į Lietuvos rankinio federacijos direktoratą bei Lietuvos mokinių ir studentų sporto centrą su prašymu iš varžybų nuostatų atšaukti reikalavimą, kad vaikų rankinio varžybose būtų privaloma asmeninė gynyba. Toks antimetodinis reikalavimas kelia didžiulį nusistebėjimą. Labai keisti ir šio reikalavimo motyvai, kurie neatitinka Europoje esamų realijų. Kai kurie motyvai prieštarauja netgi patys sau. Pavyzdžiui, rašoma: „Labiau gabesni vaikai pasirenka dinamiškesnį sporto žaidimą ir meta rankinio treniruotes.“ Bet juk sustatę mažus vaikus gintis prie 6 metrų linijos visiškai sumažinsime judėjimą

ir dirbtinai nutolinsime rengimo veiksmingumą bei ekonomiškumą. Be to, labai mažinsime ir vaikų įgimtą judėjimo džiaugsmą. Tai kur logika? Toliau teigiama, jog Europos šalyse kaip Vokietijoje, Švedijoje jau seniai netaikoma asmeninė gynyba. Aš asmeniškai Vokietijoje trenerio darbą dirbu jau dešimt metų, bet tokios antimetodikos negirdėjau ir nemačiau. Priešingai, šioje šalyje labai griežtai įsakymo forma Vokietijos rankinio sąjunga yra nurodžiusi, kokios gynybos formos vaikų varžybose privalo būti vykdomos (DHB Rahmentrainingskonzeption 2004):

- 5–8, 9–10, 11–12 metų - tik asmeninė gynyba.
- 13 – 14 metų
 - asmeninė gynyba – savonuožiūra
 - aktyvus ploto dengimas 1:5, 2:4, 3:3
 - jokios pavienės asmeninės gynybos (5:0+1, 4:0+2).
- 15–16 metų
 - aktyvi 6:0 ir 5:1 gynyba
 - dviejų linijų gynyba 1:5,4:2, 3:3, 3:2:1,
 - rekomenduojama jokios pavienės asmeninės gynybos
- 17–18 metų
 - aktyvus ploto dengimas 6:0, 5:1, 4:2,
 - dviejų linijų gynyba 1:5, 2:4, 3:3, 3:2:1 ir rekomenduojama jokios pavienės asmeninės gynybos.

Visose vaikų amžiaus grupėse komandai žaidžiant gynyboje neleidžiamas žaidėjų keitimas, tai galima atlikti tik valdant kamuolį, t. y. komandai puolant. Pats asmeniškai Vokietijoje esu stebėjęs šimtus vaikų varžybų, labai daug susitikimų teisėjaves, bet nesu matęs taip žaidžiančių, kaip teigia mūsų šalies Rankinio trenerių asociacijos atstovai. Noriu priminti, kad Lietuvos rankinio federacijos tuometinė Vaikų ir jaunių komisija jau 1969 metais vaikų varžybose pradėjo naudoti asmeninės gynybos variantus. 1970 – 1980 metais visą laiką buvo ieškoma ir įdiegiama (reglamentuojant varžybų nuostatuose) vaikų, moksleivių varžybose įvairios naujovės: asmeninė gynyba, trijų kėlinių rungtynės, žaidėjų ūgio reikalavimai, kontrolinių normatyvų reikalavimai, minutės pertraukėlė ir kt. Su asmenine gynyba, minutės pertraukėle (nuo 1972 metų) ir trimis kėliniais mes buvome pirmieji tuometinėje Sovietų Sąjungoje. Mūsų šios tuometinės naujovės greitai buvo pradėtos taikyti visoje Sąjungoje. Asmeninė gynyba ir minutės pertraukėlės veliau pradėta taikyti visoje Europoje. Vadinasi, šių tuo-

metinių naujovių pradininkai buvo mūsų šalies rankinio federacija ir jos vaikų ir jaunių komisija. Tokių naujovių taikymas mūsų šalyje greitai davė pozityvius rezultatus. 1974 metų sąjunginėje moksleivių spartakiadoje Alma Atoje mūsų berniukų rinktinė tapo čempionė, mergaitės užėmė trečią vietą. Labai sėkmingai ir vėliau mūsų moksleiviai žaidė visose tuometinėse sąjunginėse varžybose. Tik naudojant nelengvus asmeninės gynybos variantus bei kitas naujoves, šalies vaikų, moksleivių treneriai išugdė net labai aukšto meistriškumo žaidėjus. Šių žaidėjų koncentracija Kaune (jaunuoliai ir vyrai) ir Vilniuje (merginos ir moterys) buvo pagrindinis veiksnys laimėti Europos vyrų (1987 m.) bei moterų (1988 m.) taures. Tais laikais vienos iš stipriausių Europoje buvo mūsų šalies moterų ir vyrų rinktinės. Todėl visiškai nesuprantamas yra šis Rankinio trenerių asociacijos siūlymas. Jeigu ši vaikų treniruotės vyksmo ir varžybų antimetodika bus įgyvendinta – mūsų šalies moksleivių rankinis (rezervas suaugusiesiems) į priekį nežengs nė žingsnio, dar daugiau atsiliksime nuo Europos standartų. Varžymosi būdai per vaikų varžybas turi būti naudojami tokie, kurie pagreitintų bei tobulintų žaidėjų veiksmų techniką, kondiciją, heuristinę taktiką ir kognityvinius gebėjimus (Leun, 2007; Schubert, 2004, 2007, 2008; Martin, Korfsmeier, 2007; Meidus, 2006; Skarbalius, 2007; Taraskevicius, 2004, 2005, 2007, 2008). Gal neužsigaus mūsų šalies Rankinio trenerių asociacijos atstovai, bet, manau, jie turėtų siūlyti ne šią metodiką, bet parengti visoms moksleivių amžiaus grupėms treniravimo programas nurodant, kas toje amžiaus pakopoje turi būti mokoma, lavinama, ugdoma ir visa tai įgyvendinti moksleivių rankinio treniruotės vyksme. Tokios programos matmenis žurnalas jau buvo išspausdinęs anksčiau (*Treneris*, 2008, 1).

Vestibiuliarinės motorikos kompleksiskumas

Modernus koordinacinių galių ugdymas rankinio sporte nuolatos tobulinamas. Ypač tai ryškiai pastebima pastaruoju metu. Labai padidėjus nepedagoginiam sportininkų varžymosi komercijai yra forsuojamas žaidėjų rengimas. Todėl ir vestibuliarinės motorikos ugdymas su įvairiomis pagalbinėmis priemonėmis tvirtai integravosi į rankininkų rengimo vyksmą. Ši moderni rengimo metodologija verčia trenerius naudoti įvairiausias pagalbines priemones su įvairiais pratimų vari-

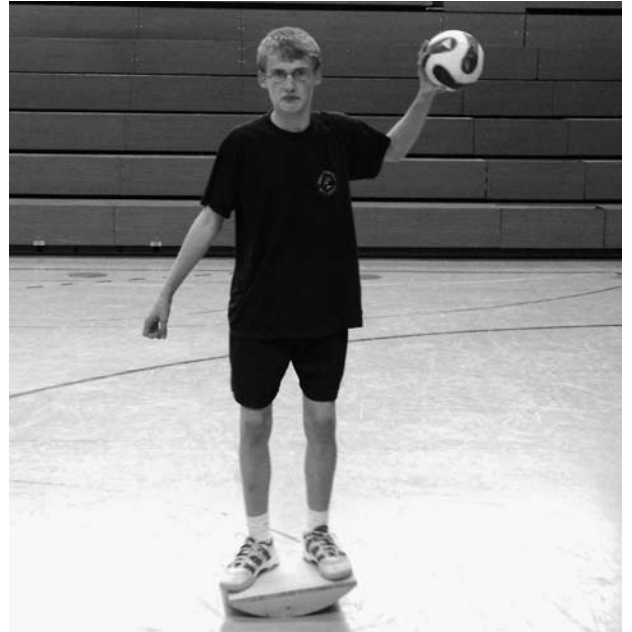
antais. Kognityvinių komponentų ir raumenyno sąveikų impulsinis galių sujungimas bei ugdymas iki dinaminio stereotipo visiško susiformavimo labai gerina rankininkų koordinacinius gebėjimus ir kartu palengvina bei pagreitina technikos veiksmų mokymo ekonomiškumą. O jėgos lavinimo pratimų įvairovė gerina tarpraumeninę koordinaciją ir techninio parengtumo ekonomiškumą. Ugdant pusiausvyrų gebėjimus su specialiomis pagalbinėmis priemonėmis gerėja ir viso kūno jėgos ypatybės. Šis neurobiologinis valdymas statinėms bei judamosioms galioms formuoti vis daugiau naudojamas rankininkų rengime, nes tai sujungia visus metodologinius komponentus į vieną kumuliacinę sistemą. Statinė ir motorinė pusiausvyra labai gerina įvairių judėjimų efektyvumą. Fizinė pusiausvyra yra kiekvieno judėjimo fundamentas ir labai gera koordinacijos bazė. Be koordinacinių gebėjimų visas rankininkų techninis rengimas bus neefektyvus ir neekonomiškas (žaidėjai tobulės lėtai). Koordinacijos stoka lėtina ir fizinių ypatybių tobulėjimą. Be pakankamai išugdytų pusiausvyros ypatybių nepalankiai bus veikiami kiti gebėjimai:

- kūno padėties neišlaikymas paslydimų, pastumimų atvejais,
- lemiamu momentu vėluos veiksmo atlikimas,
- mažiau kontroliuojami judesiai. Treniruojant vestibuliarinę motoriką gerės vertybės:
- kojų sąlyčiai su grindimis bus trumpesni,
- judesiai bus elastingesni ir greitesni,
- gerės greičio jėga,
- mažės traumų galimybės, nes jutimo organai anksčiau perduos informaciją sausgyslėms, raumenims apie kūno pakitimus erdvėje ir laike,
- suvokimai, įvertinimai, palyginimai ir veiksmų atlikimai bus koordinuojami ir greičiau kaupsis judesių atmintis.

Treniruotės vyksme svarbu ne tik greitai judesiai, bet ir koncentracija bei atliekamų judesių kontrolė. Judesių koordinacija, kaip vestibuliarinės motorikos išdava, tai rankininkų gebėjimas derinti savo kūno bei jo dalių judesius atliekant technikos veiksmą, jo elementus judant ribotoje erdvėje ir laike. Vaikų amžiuje treniruotės vyraujantis veiksnys turi būti koordinacinių gebėjimų ugdymas. Mažai ugdomi vaikų (5–8, 9–10, 11–12 metų) koordinaciniai gebėjimai labai trukdys technikos veiksmų mokymą bei fizinių ypatybių ugdymą. Rankininkas toliau netobulės arba

tobulės nepakankamai. Todėl būtina treniruotės vyksme nuolatos pateikinti specialius pratimus koordinacijai ugdyti. Pratimai technikos veiksmams mokyti nedaro didesnio poveikio koordinaciniams gebėjimams. Labai svarbu koordinaciją ugdyti tuose amžiaus tarpsniuose, kuriuose jiniai labiausiai išlavėja (5–7, 8–9, 9–10, 11–12 metų grupėse). Pusiausvyrų, koordinacinių gebėjimų ugdymams pratimai turėtų būti pateikiami visų amžiaus grupių pratybose ir ugdomi per visą treniravimosi laikotarpį. Beveik visi publikacijų autoriai (Serdarusic, Petersen, 2008; Heuberger, 2008; Anrich, 2008; Schubert, 2008; Taraskevičius 2005, 2006, 2007, 2008) turi vieną nuomonę: ypatybių ugdymo, technikos, heuristinės kognityvinės taktikos mokymo susiejimas su greitumu ir koordinaciniais gebėjimais – viena iš svarbiausių šiandieninio rankininkų kompleksinio rengimo bruožų. Susiformavo savoka – kompleksinis žaidėjas. Tai žaidėjas, įvaldęs ir išsiugdęs šių savybių, ypatybių, technikos bei kognityvinės heuristinės taktikos kompleksą. Kompleksinis žaidėjas šiandieną daro vis didesnę poveikį susitikimo baigčiai. Toks rankininkas ne tik atakuoja vartus, bet ir kvalifikuotai atlieka visus kitus veiksmus. Kompleksinių žaidėjų skaičius šalių rinktinėse nuolat didėja, tai ir yra tos komandos didelis privalumas. Pergalei pasiekti kompleksinio žaidėjo pastangos ir jo varžybinės veiklos rodikliai turi didesnę įtaką negu kitų žaidėjų kūno sudėjimo arba ypatybių rodikliai (tik aukštas žaidėjas, tik greitas, tik koordinuotas). Pekino olimpinio rankinio turnyre tipiškais kompleksinio žaidėjo savybėmis bei ypatybėmis išsiskyrė norvegė G. Hammerseng, pietų korėjiečių C. Pank, I. An, rusės L. Postnova, N. Sipilova, vengrė A. Griobicz, vokiečių G. Jurack. Tarp vyrų tokiais gebėjimais pasižymėjo prancūzas N. Karabatic, kroatas J. Balicas, islandai O. Stefanssonas, A. Altasonas, danas M. Knudsenas, vokiečiai H. Glandorfas. Tendencija ryški – kompleksinio žaidėjo rengimas, jo svarba ir ateityje didės. Tokie žaidėjai turėtų būti rengiami jungiant vestibuliarinę motoriką (koordinacija, pusiausvyra), kondiciją, techniką, kognityvinę heuristinę taktiką (Anrich, 2008; Braun, 2008; Molthahn, 2008; Mroz, Korfsmeier, 2008; Leukofeld, Schubert, 2008; Martin, 2008 ir kt.)

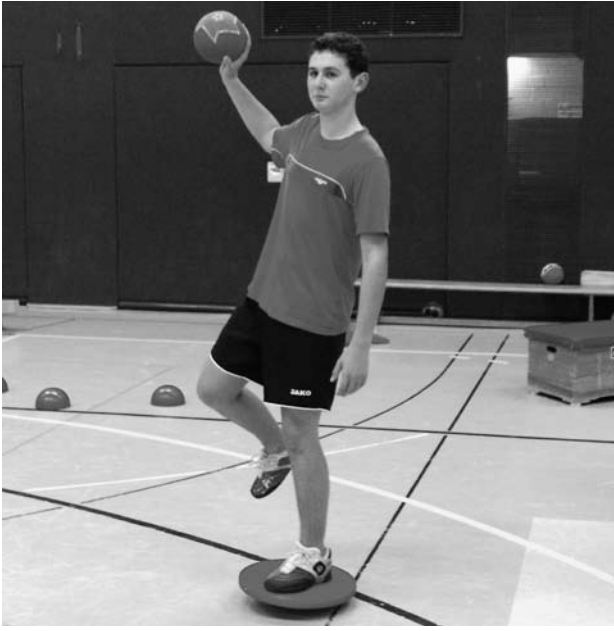
Išanalizavus Pekino olimpinio turnyro rinktinių žaidimo ypatumus, daugelio autorių publikacijas bei gausybę publikuotų rankinio rezervo rengimo rekomendacijų ir mano ilgametę trenerio patirtį, peršasi šios išvados ir pasiūlymai:



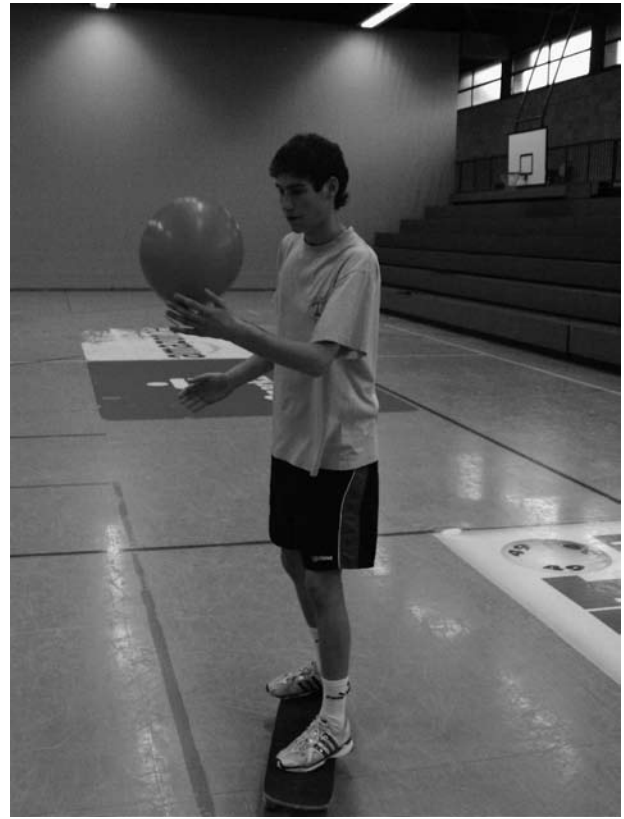
1 pav. Vestibuliarinės motorikos ugdymas su pagalbiniėmis priemonėmis



2 pav. Įvairūs pratimų variantai pusiausvyros ir koordinacinėms galioms ugdyti siejant juos su technikos elementais



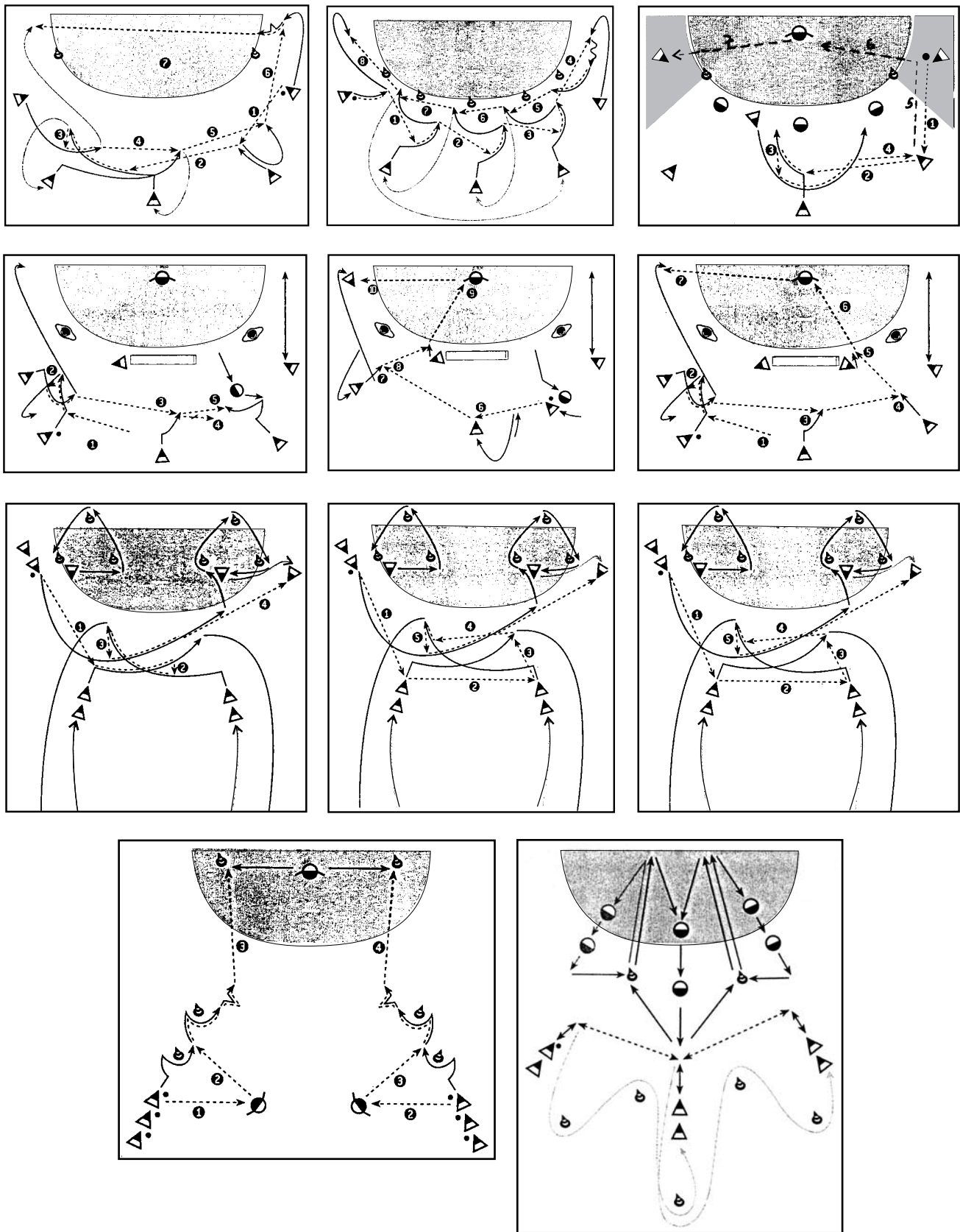
2 pav. Tęsinys



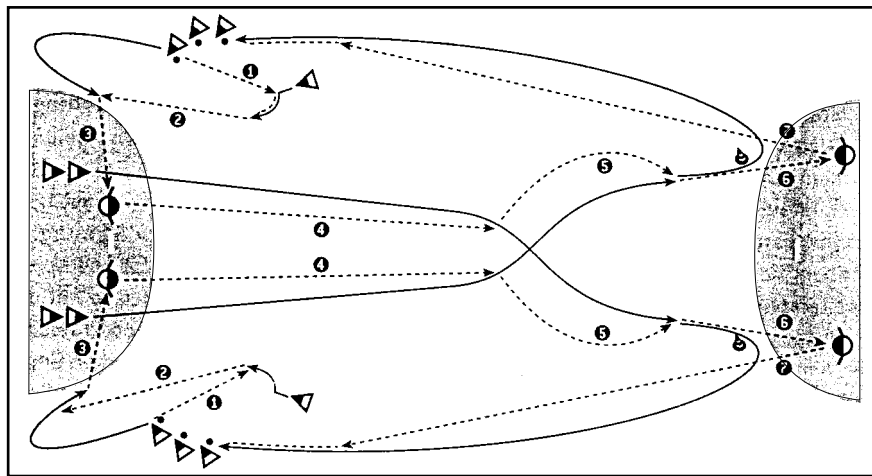
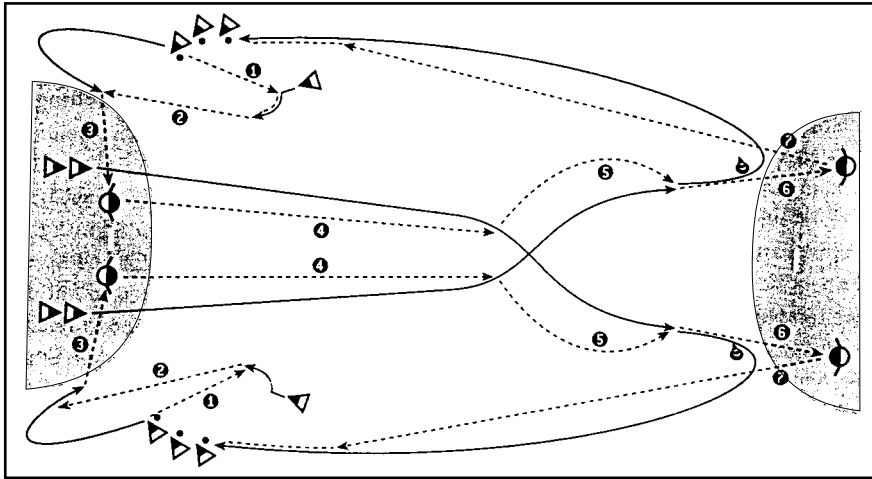
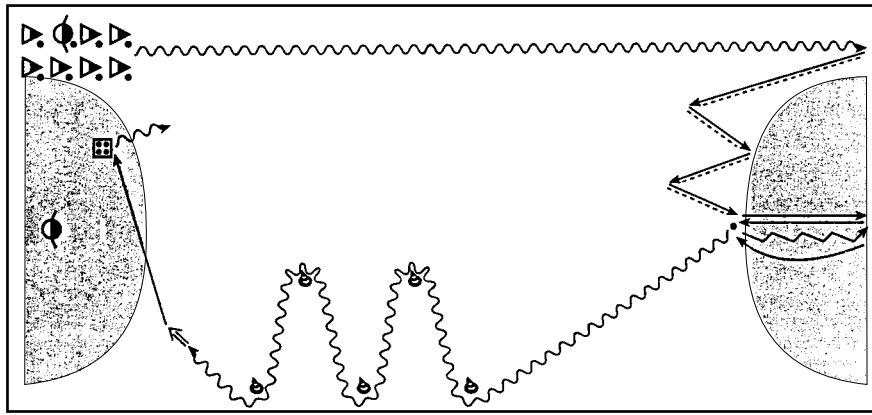
2 pav. Tęsinys



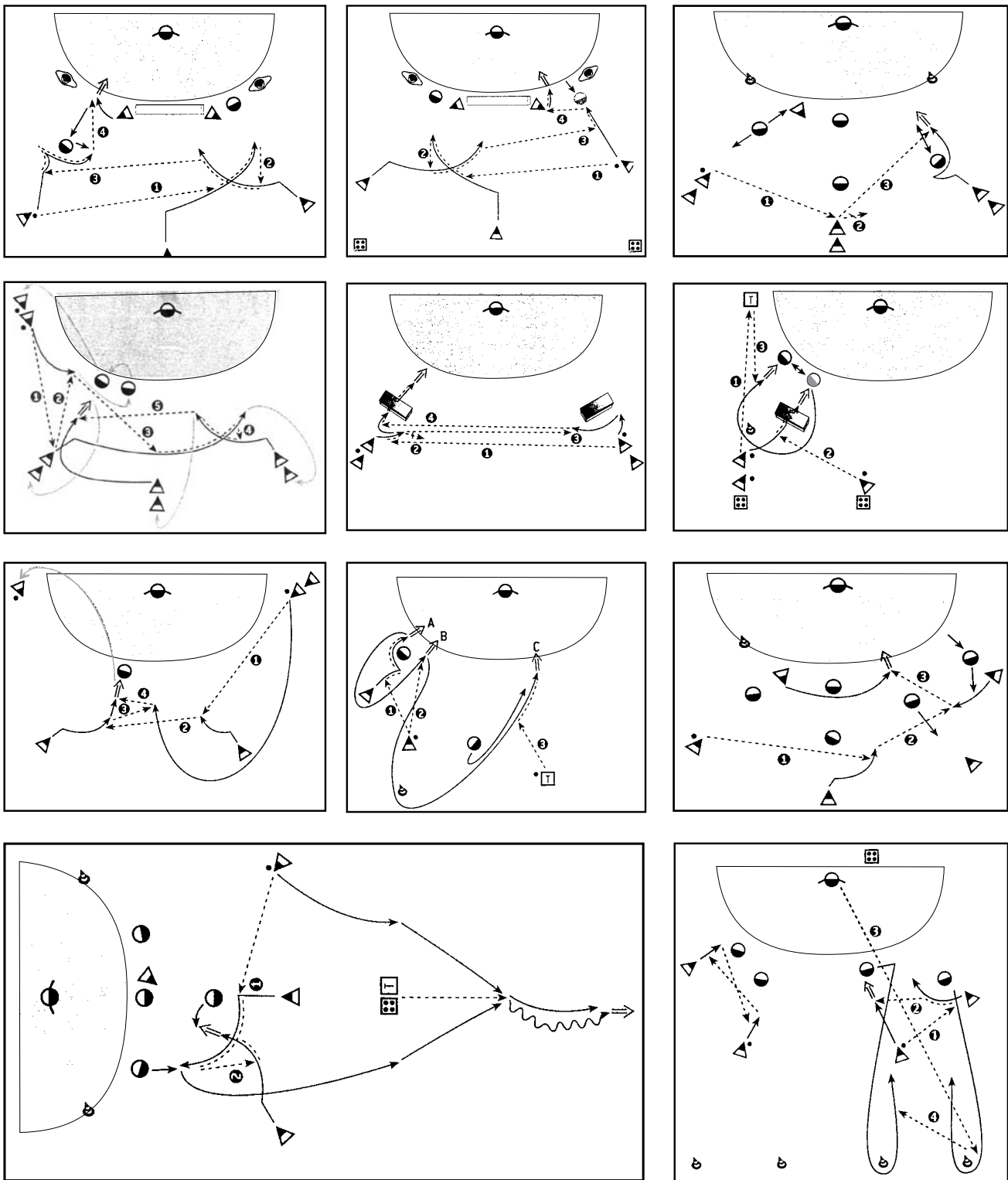
2 pav. Tęsinys



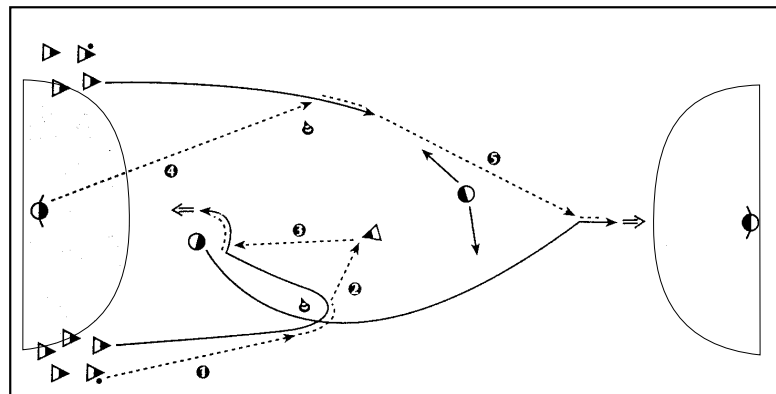
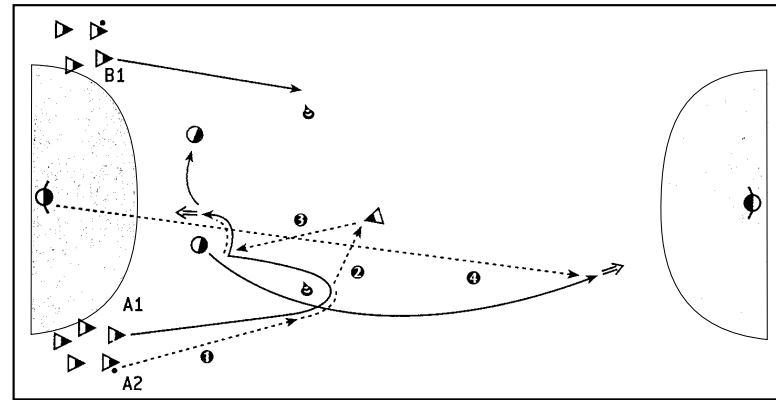
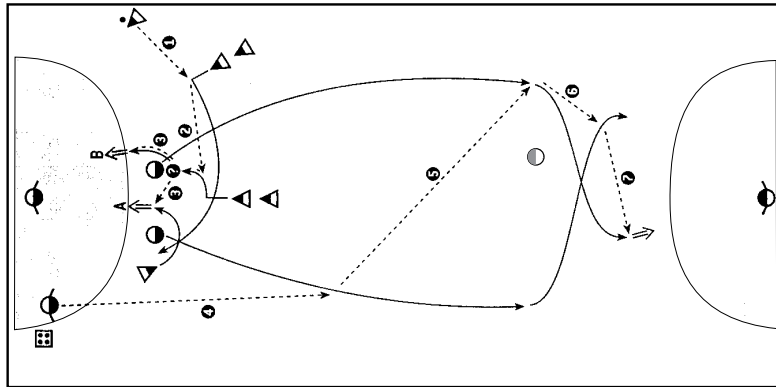
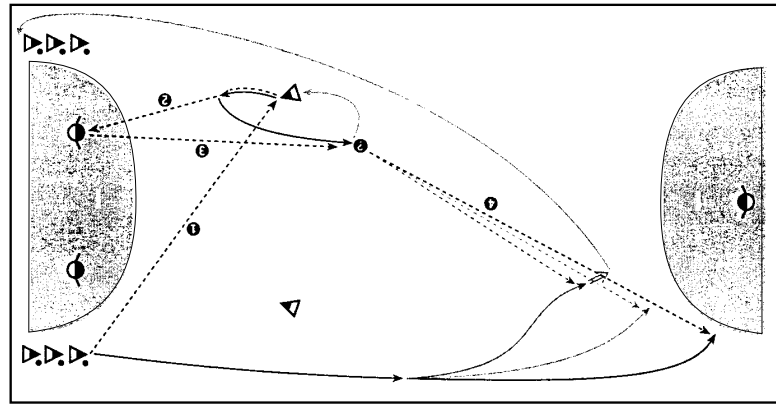
3 pav. Kamuolio perdavimų ir lokomocinių judėjimų būdai technikos mokymo pratimuose



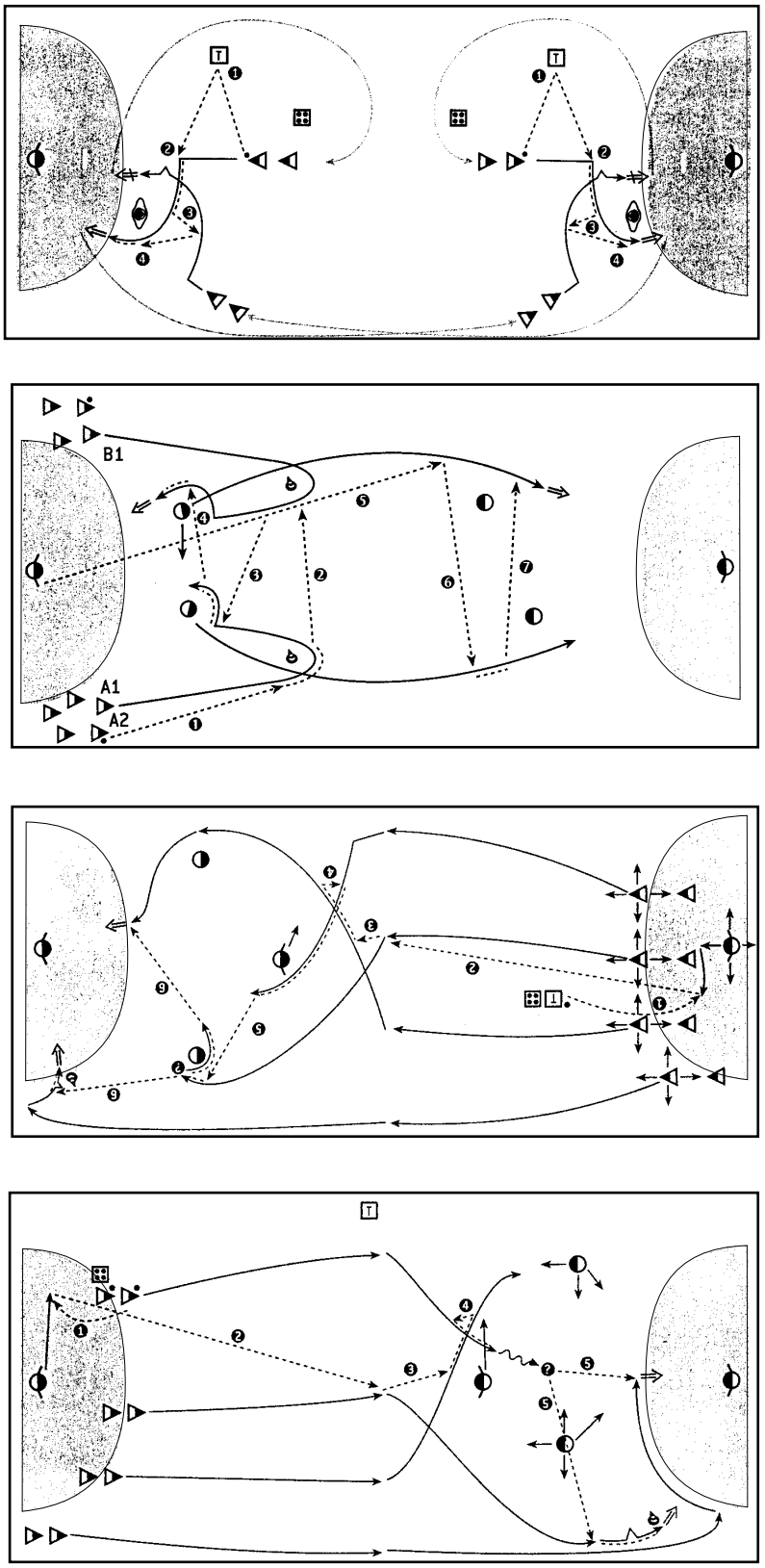
3 pav. Tęsinys



4 pav. Pratimų kompleksas pavieniams ir grupiniams puolėjų ir gynėjų veiksmų tobulinimui



4 pav. Tęsinys



4 pav. Tęsinys

- Šiandieniniame moderniame rankinio žaidime pradėjo vyrauti individualybių prerogatyva – *kompleksinis žaidėjas*.
- Aktyviai yra propaguojamas kompleksinis rezervo rengimo modelis.
- Kompleksinio žaidėjo (savybių, ypatybių, technikos kumuliacija) vaidmuo ir ateityje vis labiau didės.
- Žaidime pradėjo vyrauti pasyvesnės gynybos formos 6:0, 5:1, 5+1 Indėnas, tai žaidimo per linijos puolėjus ir vartininkų efektyvių veiksmų išdava.
- Vartininkų žaidimo veiksmingumas jau siekia 40 – 45%. Nuo jų žaidimo veiksmingumo labai dažnai priklauso rungtynių sėkmė.
- Treniruojant jaunuosius rankininkus turi būti griežtai laikomasi visų amžiaus grupių techninio parengtumo eiliškumo.
- Jau nuo pačių mažiausių (5–7–8 metų) naudojant įvairias pagalbines priemones ugdyti koordinacinius gebėjimus, fizines ypatybes bei kognityvinius sprendimus.
- Suaugusiųjų rezultatams reikšmingą įtaką turi visi buvę vaikų parengtumo elementai.
- Išskirtinis dėmesys turi būti teikiamas vaikų (5–6, 7–8, 9–10, 11–12 metų) asmeninės gynybos mokymo įvairovei įsisavinti.
- Treniruotės vyksme pastebimas intensyvus vestibuliarinės motorikos galių ugdymas pasitelkiant gausybę įvairių pagalbinių priemonių bei prietaisų.
- Pusiausvyrų, koordinacinių gebėjimų pratimai turi būti pateikiami visų amžiaus grupių pratybose per visą treniravimosi laikotarpį.

Literatūra

Anrich, Chr. (2008). Der Vestibulärmotorik – Parcours. *Handball Training*, 5+6. Münster: philippka Sportverlag. P. 20–23.

Brand, H. (2008). Olympia 2008. Gegen eine Wand. *Handball Woche*, 36. Büdelsdorf. P. 4.

DHB – *Rahmentrainingskonzeption* (2004). Durchführungsbestimmungen für eine einheitliche Wettkampfsstruktur im Kinder und Jugendhandball. Dortmund. P. 2–16.

Emrich, A. (2003). *Spielend Handball lernen in Schule und Verein*. Wiebelsheim: Limpert Verlag. P. 62–65.

Emrich, A. (2006). Agieren statt reagieren. *Handball Training* 1. Münster: philippka Sportverlag. P. 4–11.

Feldmann, K. (2006). Aus Kinder werden ... Handballer. *Handball Training*, 4. Münster: philippka Sportverlag. P. 34–38.

Fuhr, A. (2006). Ein Tag bei HSG Blomberg – Lippe – Schnelle

Beine für die Abwehr. *Handball Training* 9+10. Münster: philippka Sportverlag. P. 28–38.

Höhner, K. (2008). Harte Worte nach dem Misserfolg. Olympia Nachlese. *Handball Woche*, 36. Büdelsdorf. P. 5.

Heuberger, M. (2008). Vielseitig, abwechslungsreich motivierend. *Handball Training*, 5+6. Münster: philippka Sportverlag. P. 14–19.

Krüger, T. (2007). Übergang von der Mann – zur Raumdeckung. *Handball Training* 1. Münster: philippka Sportverlag. P. 32–36.

Leukafeld, D. Schubert, R. (2008). Abwehrtraining mit Wahrnehmungsaufgaben. *Handball Training* 5+6. Münster: philippka Sportverlag. P. 60–65.

Leun, D. (2007). Krafttraining mit Kinder und Jugendlichen. *Hessischer Handball Verband* Beauftragter Lehrwesen. Frankfurt Main. P. 4–15.

Martin, H. Korfsmeier, F. (2007). Ein Heidenspass für Gross und Klein. *Handball Training*, 11. Münster: philippka Sportverlag. P. 20–29.

Meidus, L. (2006). *Rankininkų sąveikos ugdymas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas. P. 58.

Schubert, R. (2007). Die Steinhagener 10 plus 1 – Mehrkampf. *Handball Training*, 11. Münster: philippka Sportverlag. P. 24–29.

Schubert, R. (2008). Projekt: Nachwuchsförderung im Bielefeld Handball. *Handball Training*, 5+6. Münster: philippka Sportverlag. P.34–44.

Serdarusic, N. Petersen, K.D. (2008). Die Grundlagen für das Tempospiel schaffen. *Handball Training*, 5+6. Münster: philippka Sportverlag. P. 4–13.

Skarbalius, A. (2007). *Kietas žaidimas*. Kaunas: Aušra. P. 104–110, 155–157, 168.

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

Taraskevičius, A. (2007). Vaikai rankinio ateitis. *Treneris*, 2, 24–39.

Taraskevičius, A. (2008). Trenerių dalykinės kompetencijos svarba ir rankininkų rengimo programiniai ypatumai. *Treneris*, 1, 18–32.

Taraskevičius, A. (2006). *Kinder – Jugendliche Handballtraining richtig organisieren. Ein Beitrag*. Bad Hersfeld: TV Hersfeld 1848 e.V. P. 1–5.

Taraskevičius, A. (2008). *Handball – ein Spiel mit Vielseitigen Anforderungen. Ein Beitrag*. Bad Hersfeld: TV Hersfeld 1848 e.V. P. 1–27.

REKOMENDACIJOS STRAIPSNIŲ AUTORIAMS

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

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

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

Straipsnio įforminimas:

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

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 Stanislovaitis

Lithuanian Academy of Physical Education

Ieva Girčytė

Lithuanian Olympic Sports Centre

Einius Petkus

Lithuanian Olympic Sports Centre

Alfonsas Mikšys

Vilniaus Olympic Sports Centre

Ramunė Žilinskienė

Lithuanian Sports Information Centre

Editor**Zita Šakalinienė****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

No. 3–4**2008****ISSN 1392-2157**

Issued since year 1996

TRENERIS**TURINYS****I. BEIJING 2008**

<i>Algirdas Raslanas. OLYMPIC STEPS FROM ATHENS TO LONDON</i>	3
<i>Juozas Skernevičius. SPORT AND SCIENCE</i>	8
<i>Kęstas Miškinis. A GLANCE FROM A SIDE</i>	11

II. SPORT PSYCHOLOGY AND PEDAGOGIC

<i>Ieva Girčytė. STRESS MANAGEMENT TECHNOLOGY. MEDITATION</i>	15
<i>Inga Gerulskienė. PROBLEMS OF YOUNG ATHLETES SOCIAL BEHAVIOUR IN CHANGING SOCIETY</i>	18

III. MODERN TECHNOLOGY OF ATHLETES TRAINING

<i>Marius Baranauskas. BASICS OF ATHLETES RATIONAL NUTRITION</i>	21
--	----

IV. TRAINING PROCESS PECULIARITIES

<i>Antanas Taraskevičius. HANDBALL TRAINING PROCESS AND THE GAME'S TENDENCIES VARIETY</i>	32
---	----

V. INFORMATION FOR THE AUTHORS

47

On the first page on the cover: Lithuanian pentathlon coach Jurijus Moskvičiovas with his athletes Edvinas Krungolcas and Andrejus Zadneprovskis – Olympic medal winners of Beijing Olympic Games

Published byLITHUANIAN 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. 182



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