

TRENERIS



**Vyriausiojo trenerio kūrybos
ir bendro darbo rezultatas!**

SKAITYKITE:

TRENERI, AR ŽINAI, KAS NUGALI?

DAR KARTĄ APIE MOTYVACIJĄ

**DRASTIŠKO LIEKNĖJIMO SPORTE NAUDA IR ŽALA – DISKUSIJŲ OBJEKTAS
VALDYMO IR UGDYMO TARPUSAVIO SĄSAJA RANKINIO SPORTE**

ĮTŪPSTAI Į PRIEKĮ

SUSIRIETIMAI GULINT ANT MANKŠTOS KAMUOLIO

KUO ŠIANDIEN TIKI TRENERIS?

APIE DARBĄ IR SAVE



Žaidžiame sekmadienį,
17.45 per LNK

Kalėdiniai žaidimai

GRUODŽIO 5, 12, 19, 26 ir SAUSIO 2 D.

300 000 Lt
čekis butui įsigyti



5000
šventinių prizų



60
automobilių



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

L.e.p. atsakingoji sekretorė
Valentina Keraminienė
Lietuvos sporto
informacijos centras

Redaktoriai:
Dalius Barkauskas
Lietuvos tautinio
olimpinio komiteto
Medicinos tarnyba
Edmundas Švedas
Vilniaus sporto
medicinos centras
Algimantas Kukšta
Nusipelnęs kūno kultūros
ir sporto darbuotojas

Kęstas Miškinis
Lietuvos sporto
mokslo taryba

Antanas Skarbalius
Lietuvos kūno
kultūros akademija

Juozas Skernevičius
Vilniaus pedagoginis
universitetas

Jonas Algimantas Juozaitis
Lietuvos plaukimo fed.
Trenerių tarybos pirmininkas

Aleksas Stanislovaitis
Lietuvos kūno
kultūros akademija

Ieva Girčytė
Lietuvos olimpinis
sporto centras

Einius Petkus
Lietuvos olimpinis
sporto centras

Alfonsas Mikšys
Vilniaus olimpinis
sporto centras

Ramunė Žilinskienė
Vilniaus universiteto
Sveikatos ir sporto centras

Kalbos redaktorė
Genovaitė Irtmonienė

Dizainerė
Valentina Keraminienė

*Žurnalo leidybą remia
Kūno kultūros ir sporto
rėmimo fondas*

Nr. 3–4

2010

ISSN 1392-2157

Leidžiamas nuo 1996 metų

TRENERIS

TURINYS

I. SPORTO PSICHOLOGIJA IR PEDAGOGIKA

- Kęstas Miškinis. TRENERI, AR ŽINAI, KAS NUGALI?* 2
Aistė Žemaitytė. DAR KARTĄ APIE MOTYVACIJĄ 5

II. ŠIUOLAIKINĖS SPORTININKŲ RENGIMO TECHNOLOGIJOS

- Marius Baranauskas. DRASTIŠKO LIEKNĖJIMO SPORTE NAUDA IR
ŽALA – DISKUSIJŲ OBJEKTAS* 7

III. TRENIRUOTĖS VYKSMO YPATUMAI

- Antanas Taraskevičius, Renatas Mizeras. VALDYMO IR UGDYMO
TARPUSAVIO SĄSAJA RANKINIO SPORTE* 21

IV. NUMERIO PRATIMAI

- Remigijus Bimba. ĮTŪPSTAI Į PRIEKĮ* 35
Remigijus Bimba. SUSIRIETIMAI GULINT ANT MANKŠTOS KAMUOLIO 39

V. TRENERIS TRENERIUI APIE...

- Virginija Vilčinskaitė-Ogulevičienė, Jurgita Ylienė.
KUO ŠIANDIEN TIKI TRENERIS?* 42
Kęstutis Kemzūra. APIE DARBĄ IR SAVE 44

VI. REKOMENDACIJOS STRAIPSNIŲ AUTORiams

47

Viršelio pirmajame puslapyje: Lietuvos krepšinio rinktinė – 2010 m. pasaulio krepšinio bronzos medalininkė (Tomo Tumalovičiaus (reporteris.com) nuotr.)

Leidžia



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 99.
Spausdino UAB PETRO OFSETAS
Žalgirio g. 90, LT-09303 Vilnius

Perspauzdinti tekstus ir iliustracijas galima
tik gavus raštišką redakcijos sutikimą



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

Treneri, ar žinai, kas nugali?



*Prof. habil. dr. Kęstas MIŠKINIS
Lietuvos sporto mokslo tarybos pirmininkas
Lietuvos olimpinės akademijos akademikas*

Jeigu paprašytume dešimties trenerių atsakyti į tokį klausimą, sulauktume įvairių atsakymų. Vieni prioritetą teiktų vieniems dalykams, kiti – kitiems. Mano atsakymas į šį retorinį klausimą būtų toks:

- nugali tas, kas daro mažiau klaidų,
- klaidų daro mažiau tas, kas mąsto,
- moka mąstyti tas, kas mokosi mąstyti.

Į klausimą, kokie yra svarbiausi autoritetingo trenerio bruožai, žinomas penkiakovės treneris Jurijus Moskvichiovas atsakė: „Gebėjimas analizuoti, mąstyti, nekartoti klaidų, naujovių ieškojimas. Nuolatinis mokymasis, naujovių paieška padeda išvengti monotoniškumo ir pasiekti gerų rezultatų“. Treneris išmokė sportininkus tramdyti žirgą, valdyti pistoletą ir špagą, plaukti, bėgti, be to, išmokė išiklausyti į save, įveikti įtampą, tikėti savimi, konstruktyviai mąstyti.

Taigi laimi tas, kuris daro mažiau klaidų, kuris moka ir mokosi mąstyti. O geras treneris yra tas, kuris žino, kokios didžiausios profesinės klaidos pasitaiko ir kaip jų išvengti.

Sportininkų rengimo vyksmas nesibaigia vien fiziniu, techniniu ar taktiniu rengimu. Pasiiekti pergalę neįmanoma, jeigu lavinamas tik kūnas, jeigu į vieną kumštį nesutelkiamos ir fizinės, ir dvasinės jėgos. Todėl tiek sportininkams, tiek treneriui būtina išmokyti žaibiškai veikti, apmąstyti tinkamiausius veiksmus ir priimti pačius teisingiausius sprendimus. Konstruktyvus mąstymas – tai atsakymų į iškiliusias situacijas ieškojimas, kryptingas jų sprendimas, mokėjimas jas nagrinėti.

Kiekvieno žmogaus sąmonėje miega sėkmės pradas, galįs duoti įstabių rezultatų. Tereikia jį pažadinti ir priversti veikti. Tai lemia savotišką fenomeną: visos mintys, paremtos konstruktyviu mąstymu, virsta fiziniu ekvivalentu, t. y. gali atsiskleisti tiek neigiamai, tiek teigiamai. Viskas, ką sportininkas gyvenime pasiekia ar ko nepasiekia,

priklauso nuo minčių, nuo to, kaip ir ką jis mąsto. Todėl vien sporto šakos teorijos ir metodikos, fiziologijos, biomechanikos, anatomijos, pedagogikos, psichologijos mokslų neužtenka. Būtina, kad treneriai mokytųsi mąstyti, o sportininkai ugdytųsi tam tikras filosofines pažiūras.

Taigi treneriai turi draugauti su filosofija. Ji prasideda ten, kur baigiasi aiškūs ir baigtiniai atsakymai. Žaibiškai besikeičiančios sportinės kovos situacijos kelia įvairių klausimų ir verčia ieškoti atsakymų į juos. Žinomas krepšinio treneris Kazys Maskvytis, atvedęs aštuoniolikamečių krepšinininkų rinktinę iki aukščiausio Europos čempionatų pjedestalo, nuolatos primena savo auklėtiniais, kad reikia mąstyti, mokėti ekstremaliomis sąlygomis žaibiškai priimti teisingiausius sprendimus, o pats treneris stengiasi savo filosofines pažiūras perduoti auklėtiniais.

Izraelio sporto specialistai nustatė, kad laimėjimų pagrindas slypi ne tik fiziniame kūne, bet ir prote, mintyse. Ypač svarbu nukreipti mintis siekti laimėjimų. Visų sportinių laimėjimų pradžia – konkretaus tikslo turėjimas ir troškimas jį pasiekti. Tikslas kartu yra veiksmo motyvas, lemiantis tikslo siekimo būdą ir priemonių pasirinkimą. Tikslas yra svarbiausias sėkmės veiksnys, jis suteikia sportininko gyvenimui prasmę. Vadinasi, viskas prasideda nuo minčių, nuo trokštamų pasiekti rezultatų apmąstymo. Pekino olimpinės žaidynės akivaizdžiai parodė, kad tie sportininkai, kurie neturėjo konkrečių tikslų, nieko gero ir nepasiekė.

Galima sakyti, kad sportinė sėkmė ar nesėkmė daugiausia priklauso nuo minčių. Sutelkus mintis, kurios paprastai padeda priimti protingus, tikslingus sprendimus, geriau kovojama ir – laimima.

Nėra nieko neįmanomo ir nepasiekiamo. Reikia tik proto, valios ir darbo. Žmogaus protas traukia idėjas, labai artimas toms, kurios jau vyrauja (pa-

vyzdžiui, sportininkas nori pasiekti rekordą, laimėti pirmą vietą ir pan.). Bet kuri mintis, užgimusi galvoje ir puoselėjama, pritraukia daugybę kitų minčių „giminaičių“, padedančių siekti tikslo. Taip proto pastangomis užkoduojama sąmonė impulsais, kurie modeliuoja sportininko veiklą, verčia ją tikėti ir siekti to, kas, atrodo, nepasiekama.

Michaelas Phelpsas pagerino Marko Spico, per vienerias olimpinės žaidynės laimėjusio septynis aukso medalius, rekordą ir tapo didžiausios sėkmės sulaukusių olimpiečiu. Jam padėjo dvasios stiprybė, mokėjimas racionaliai mąstyti, geras fizinis parengtumas ir puikūs sportiniai plaukimo įgūdžiai.

Užkoduoti sąmonę galima ir konstruktyviais, ir destruktiviais impulsais. Ji minta žaliava, kurią teikia mūsų mintys. Sąmonė gali paversti realybe mintį, sukeltą baimės arba tikėjimo. Jeigu sportininkas neracionaliai mąstys, baimei ir abejonėms leis užvaldyti savo sąmonę, nebus įsitikinęs, jog įmanoma pasiekti geriausią rezultatą, taip ir atsitiks – sąmonė jo įsitikinimą pavers tikrove. Šiuo teiginiu galima pagrįsti faktus, kai stipresnis pralaimi silpnesniam. Taigi sąmonėje užgimsta tiek pergalės, tiek pralaimėjimo pradai.

Praeityje garsus vokiečių futbolo vartininkas Oliveris Kahnas aiškina, esą futbolininkams labai svarbu išmokyti racionaliai mąstyti ir ūmai priimti sprendimus. Jo nuomone, gali daug treniruotis ir sunkiai dirbti, bet jei nesusidorosi su pašalinėmis mintimis, jeigu nemokėsi akimirksniu priimti teisingo sprendimo, ne ką pasieksi – privalai gebėti valdyti ir savo kūną, ir mintis. Įžengęs į stadioną sportininkas privalo ieškoti teigiamų dalykų, nekankinti savęs beprasimiais klausimais ir apmąstymais. Reikia susitelkti, būti ryžtingam ir mintyse modeliuoti pergalę. Prieš rungtynes ar varžybas sportininkas neturi būti įsitikinęs, kad susitiks su silpnesniu ar stipresniu varžovu. Būtina nusiteikti kautis ir laimėti!

Žinomas krepšinio treneris Kęstutis Kemzūra sako, kad taktiniai dalykai labai svarbūs, o dar svarbiau yra nusiteikimas ir kovingumas, mokėjimas sudėtingomis aplinkybėmis priimti teisingiausius sprendimus.

Buvęs Olandijos rinktinės žaidėjas Charenceas Sedorfas po pasaulio futbolo čempionato sakė, kad didžiausia Olandijos rinktinės vertybė – mokėjimas žaibiškai priimti racionaliausius sprendimus. Per ketvirtfinalio rungtynes su brazilais olandai po pirmo kėlinio galėjo atsilikti trimis įvarčiais, bet kovojo iki galo, tikėjo pergale ir ją pasiekė. Anglų klubo „Manchester United“ treneris seras Alexas Fergusonas, analizuodamas, kodėl Anglijos rinktinė

prastai žaidė čempionate, teigia: „Anglijos žaidėjams trūko nugalėtojų mentaliteto, mokėjimo racionaliai mąstyti, pasitikėjimo savimi“. Sporto psichologas Raineris Martensas įsitikinęs, kad mąstymo įgūdžių ugdymas turėtų iškilti į pirmą vietą ir būti svarbesnis nei kiti dalykai. Taigi minčių galia yra didžiulė. Kiekvienas intensyvus vaizdinys turi tendenciją tapti tikrove. Reikia tai žinoti ir tuo vadovautis. Žmogų laimingą ar nelaimingą padaro jo mintys, jo gyvenimo, veiklos sėkmė ar nesėkmė priklauso nuo minčių. Markas Aurelijus apie tai sakė: „Pakeiskite savo mintis ir jūs pakeisite savo gyvenimą!“

Sporto pedagogas, kaip ir kiekvienas kitas pedagogas, negali pabėgti nuo žmogiškosios prigimties. Žinome, kad absoliučiai tobulo požiūrio į sportininkų rengimą nėra. Todėl būtina galvoti apie tai, kas daroma, visada apmąstyti ir pagrįsti savo veiksmus, stengtis, kad jie būtų nuoseklūs, tikslingi ir prasmingi, kad nebūtų kartojamos klaidos. Neprofesionalu treneriui sakyti: „nemačiau“, „nepagalvojau“, „neatkreipiau dėmesio“, „pasirinkau netinkamą taktiką“ ir pan. Proto galių prioritetą lemia puikius rezultatus, padeda treneriui tapti brandžiu specialistu, duodančiu savo auklėtiniams tai, ką jis privalo duoti, pasiekiančiu rezultatų, kurių ir turėjo pasiekti. C. R. Griffitas teigia: „Treneris, kuris nemoko žaidėjų mąstyti, negali daug pasiekti“.

Straipsnį baigsime Klodo Helvecijaus mintimi: „Žemėje nėra nieko verto didesnės pagarbos, kaip protas, gebėjimas mąstyti“.

Treneriai, kurie norėtų išsamiau susipažinti su straipsnyje keliamomis problemomis, gali paskaityti šiuos literatūros šaltinius:

Finley G. (2000). *Tapkite savo likimo šeimininku*. Vilnius. 109 p.

Gray J. (2000). *Kaip pasiekti, ko nori, ir džiaugtis tuo, ką turi*. Vilnius. 301 p.

Habardas L. R. (1999). *Scientologija. Mąstymo pagrindai*. Vilnius. 183 p.

Hilas N. (2004). *Napoleono Hilo raktai į sėkmę*. Kaunas. 255 p.

Hilas N. (2004). *Teigiamo mąstymo pagrindai*. Kaunas. 144 p.

Jasmontas A. (1999). *Filosofavimo pamatai ir pavyzdžiai*. Vilnius. P. 5–187.

Kummer P. (1997). *Nieko nėra neįmanomo (konstruktyvaus mąstymo vadovas)*. Vilnius. P. 21–32, 175–186, 203–208.

Mandino O. (2000). *Sėkmės universitetas*. Kaunas. P. 19–66, 123–172, 392–382.

McGraw P. C. (2000). *Gyvenimo strategija*. Vilnius. 287 p.



McLaughlin T. H. (1997). *Šiuolaikinė ugdymo filosofija: demokratiškumas, vertybės, įvairovė*. Kaunas. 279 p.

Miškinis K. (1996). Trenerio talkininkas – filosofija. *Treneris*, 2, 33–36.

Miškinis K. (2001). Konstruktyviojo mąstymo reikšmė sporto pedagogikoje. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (40). P. 26–30.

Pacenka R. (1999). Sąmonės ir kūno integralumo problema kūno kultūroje. Fizinio ugdymo sąvokų analizė filosofiniu aspektu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1 (30), 57–67.

Sport Philosophy. (1998). *Sport Science Review*, vol. 5, 2, 1–88.

Šliogeris A. (2001). *Kas yra filosofija?* Vilnius. 189 p.

Dar kartą apie motyvaciją



Aistė ŽEMAITYTĖ
Lietuvos olimpinio sporto centro ir BIOFIRST klinikos psichologė

Sportinis kelias priklauso nuo motyvacijos. Motyvacija, kaip vienas iš pagrindinių kelio į pergalės veiksmų, patenka į svarbiausių psichologinių problemų penketuką greta saviraiškos, pasitikėjimo savimi, baimės ir dėmesio valdymo. Paieškos veiksmų, didinančių motyvaciją, vyksta nuolatos. Šiuo metu pripažįstama, kad kuo daugiau treneris išmano motyvuojančius veiksmus ir strategijas, tuo veiksmingiau gali juos taikyti kiekvienam savo ugdomam sportininkui.

Šiame straipsnyje supažindiname su pagrindinėmis motyvacijos strategijos „Tu esi TU“ kryptimis. Šios strategijos esmė – pabrėžti sportininko(-ės) individualumą, unikalumą, atskleisti su tuo susijusius veiksmus.

Pirmoji kryptis: nuolatinis augimas

Įsivaizduokite, kad nueinate pas siuvėją pasisiūti jums reikiamų drabužių. Siuvėjas jus kruopščiai išmatuoja. Vieną vienintelį kartą visiems laikams (!). Tai neįmanoma.

Tą patį galime pasakyti ir apie save: mes nuolat keičiamės, augame, formuojamės, tobulėjame. Net jeigu mums atrodo, kad jau susiformavome, kinta aplinka (klimatas, technologijos naujovės, politinė, ekonominė padėtis), prie kurios mes bent minimaliai privalome prisitaikyti – taigi keičiamės patys, keičiasi mūsų kūnas, įkandin ir mūsų įpročiai. Mus supančių žmonių visuma taip pat keičiasi, todėl vienos mūsų savybės išryškėja, kitos – nublanksta, dar kai kurios – susiformuoja. Pokyčiai profesinėje srityje vyksta tokia sparta, kad prieš dvejus metus buvę aktualūs dalykai dabar tampa sena informacija. Vadinasi, mes žinome daugiau ir valdome specialybės dalykus inovatyviau.

Mes keičiamės.

Dabar galime pripažinti, kad mes vis dėlto keičiamės.

Ir keičiamės ne savo noru – aplinkybės priverčia.

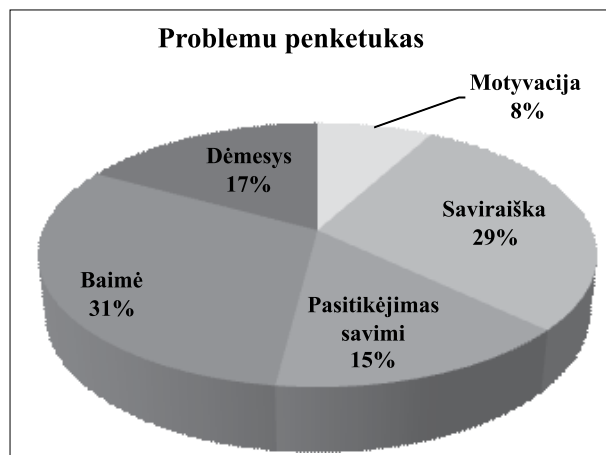
Tačiau galime ir patys numatyti savo *augimo* kryptis! Dabar, kai žinome, kad mes nuolat *augame*.

Antroji kryptis: augimo džiaugsmas

Vienas iš trenerio darbo sunkumų – technikos naujovių diegimas. Pastangų daug, o rezultatas beveik nulinis – vis tiek niekas nesikeičia.. Šiuo atveju tereikia pažvelgti į praeitį, tuomet suprasime, kad šiandien tai, kas kadaise buvo naujovė, yra dalykai, be kurių kasdienybė neišsivaizduojama.

Vadinasi, iš pradžių vos regimi pokyčiai, kuriuos vertiname beveik kaip dėmesio nevertus, laikui bėgant duoda gausų derlių.

O kodėl nesidžiaugiame? Juk naujovių diegimas, jų kaita – tai nauji išpūdžiai, teigiami išgyvenimai!



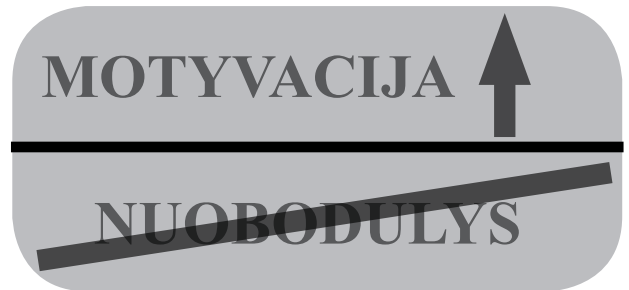
Mes neišžvelgiame pokyčių naudos ateityje. Charizmatiškai žmonės turi savybę matyti, tarkim, kas bus, kai projektas bus įgyvendintas, kai bus išsiugdytas naujas įgūdis ar tam tikra savybė. Tokie žmonės numano, kaip jie pasikeis, kiek jiems atsivers galimybių, kai tai įvyks. Arba kaip bus puiku, kad žmonės galės paprasčiau gyventi ir pan.

Mes dažniausiai koncentruojamės į sunkiai naujoves priimančią dabartį. Didžioji dauguma žmonių stabilumo nesieja su naujovėmis, todėl net ir pažangūs dalykai iš pradžių skverbiasi į gyvenimą įveikdami didelį pasipriešinimą, o vėliau jau įvardijami kaip savaime suprantami. Neigiama reakcija žlugdo bet kokią motyvaciją. Štai kodėl tiesiog būtina pažvelgti į priekį ir pasidžiaugti, kaip bus puiku, kai rasis naujovė...

Niekas taip įtaigiai nemotyvuoja, kaip *augimo* metu įgyti nauji įspūdžiai ir teigiami potyriai.

Trečioji kryptis: gamtos duotybė ir unikalumas

Kartą ūkininkas rado miške mažą erelį. Apsidairė. Aplinkui nebuvo matyti jokio lizdo, į kurį jis būtų galėjęs įkelti mažylį. Taip mažas erelis atsidūrė ūkininko fermoje. Apgyvendino jį kartu su višto-



mis, lesino grūdais, kaip ir vištas. Kartą ūkininką aplankė veterinaras. Išvydęs erelį tarp vištų, paprašė ūkininko jį jam atiduoti. Ūkininkas neprieštaravo. Veterinaras pamažu ėmė pratinti ūgtelėjusį erelį prie kitokio maisto, prie laisvės, tačiau niekaip nesisekė išmokyti erelio skraidyti. Vieną dieną veterinaras nusinešė erelį ant uolos, pastatė jį ant krašto ir ... stumtelėjo. Erelis suplasnojo sparnais ir nuskrido.

Ar jis būtų galėjęs skraidyti, jei būtų ilgiau pagyvenęs vištidėje?

Kiekvienas iš mūsų turime gavę dovanų iš gamtos kaip predispoziciją (iš anksto palankių sąlygų sudarymas kažkam). Tuo esame unikalūs. Nors turime atsižvelgti į tai, kad sąlygos ir laikas, per kurį galime pasinaudoti dovanomis, yra riboti.

Taigi svarbu atpažinti, kas mums duota, ir tuo pasinaudoti.

Veiksmingo pritaikymo praktikoje!

Drastiško lieknėjimo sporte nauda ir žala – diskusijų objektas



*Marius BARANAUSKAS
Sportininkų mitybos specialistas
Lietuvos olimpinis sporto centras*

Aktualios temos

Evaldas Petrauskas, Lietuvos olimpinės pamainos sportininkas, kilęs iš Žemaitijos, Šilutės rajono, ne vienerius metus Lietuvą garsinęs puikiais sportiniais rezultatais, šiais metais tapęs pasaulio jaunimo olimpiadų žaidynių bokso čempionu, teigia, kad norėdamas prieš varžybas patekti į norimą svorio kategorijos sportininkų grupę niekada nebadauja, nes nenori rizikuoti savo sveikata.

Per 32 dienas mirė trys imtynininkai. Prieš varžybas drastiškai mažindami kūno masę per penkias savaites nuo ryškios dehidratacijos ir hipertermijos mirė trys jaunieji imtynininkai.

Ypatingą susirūpinimą kelianti statistika. 88 proc. dvikovos šakų sportininkų bent septynis kartus per metus nepalaužia prieš varžybas koreguoti savo kūno masės drastiškais metodais. Mažinti svorį pradeda dar būdami devynerių metų, nors tokių sportininkų vidutinis amžius šiek tiek didesnis – 13 metų.

Svarbiausias metančio svorį sportininko valgiaraščio trūkumas. Mažindami kūno masę sportininkai dažniausiai prieš varžybas labai mažai geria, atsisako keletą paros valgymų, badauja, nieko nevalgo, treniruojasi šiltesnėse patalpose ilgiau ir intensyviau nei įprastai, kaitinasi garinėse pirtyse, pagrindinis jų maistas – tik daržovės, vaisiai, kartais liesa mėsa ir stiklinė vandens.

Ydingo mitybos režimo pasekmė – sulėtėjusi medžiagų apykaita. Tarp sportininkų paplitusi klaidinga nuostata: „Kai valgau rečiau – lieknėju greičiau“. Vis dėlto pamirštama, kad retesnis valgymas, užkandžių tarp pagrindinių valgymų atsisakymas siejamas su „minimalia organizmo badavimo būseną“ dieną, kas, be abejo, veikia medžiagų apykaitą – ji darosi lėtesnė.

Pagrindinė norinčiųjų lieknėti klaida. Negalima vadovautis nuostata, kad mažinant kūno masę reikia kuo mažiau vartoti gėrimų, atsisakyti angliavandenių turinčio maisto, duonos ir batono kepinų, įvairių grūdų produktų ir valgyti tik daržoves, vaisius, kartais mėsą ar pieno produktus, nes būtent tokia mityba gali neigiamai veikti sportininko sveikatą, darbingumo rodiklius ir pasiektus sportinius rezultatus.

Valgant būtina atsigerti. Vanduo, daugelio žmonių manymu, nepraskiedžia virškinimo sulčių ir neišstumia nesuvirškinto maisto iš virškinimo sistemos, anaip tol – vyksta priešingi procesai: gėrimų vartojimas valgymo metu kaip tik padeda maistui įmirkti ir greičiau pasišalinti iš skrandžio į dvylikapirštę žarną.

Po 19 valandos – valgyti ar atsisakyti? Tarp sportininkų, norinčių kuo greičiau sumažinti savo kūno masę, paplitusi nuostata, esą valgymas vėlų vakarą tukina, todėl daugelis po 19 valandos atsisako šio malonumo tikėdamiesi nepriaugti papildomų kilogramų. Deja, ši tiesa jau pasenusi.

Kokakola naikina raumenis. Gaiviųjų gėrimų – vaisvandenių, limonadų – vartoti per sporto pratybas netinka, nes angliavandenių koncentracija juose sudaro vidutiniškai apie 11 proc., jie turi daug dirbtinių saldiklių, o vartojant kokakolą nyksta raumenys.

Sukurta apetito slopinamoji vakcina: apetitui slopinti kuriamos vakcinos, svarstomos jų taikymo galimybės ne tik tarp antsvorį turinčių žmonių, bet ir tarp sportininkų, kuriems reikia turėti kuo mažesnę riebalų masę.

Visi žino, kad norint pasiekti labai gerų sportinių rezultatų reikia aukoti laiką, atsisakyti daugelio pomėgių, intensyviai ir ilgai sportuoti, laikytis labai griežto treniruotės režimo ir netgi valgyti ne tai, kas skanu, sveika, o būtent tai, kas padeda bet kokia kaina pasiekti kuo svaresnių sportinių rezultatų. Paradoksalu, tačiau sportininkai dažniausiai yra įsitikinę, jog norint laimėti auksą reikia rizikuoti netgi sveikata. Akivaizdus pavyzdys – dvikovos šakų sportininkai, kurie iš anksto prieš varžybas mažina kūno masę. Tarp dvikovininkų paplitusi nenuginčijama nuostata, esą sveriant kuo mažiau ir kovojant kuo mažesnės svorio kategorijos sportininkų grupėje įgyjamas neabejotinas pranašumas prieš silpnesnį mažesnės kūno masės varžovą. Praktikoje sportininkai, siekdami tikslo, nuolat kryptingai ir sėkmingai taiko drastiškas, tačiau sveikatai itin žalojančias poveikio priemones. Specialistai pastebi, kad badaujančiam sportininkui gali sutrikti širdies darbas, imuninės sistemos veikla, organizmo termoreguliacijos procesai, pažintinės funkcijos, hormonų gamyba ir apykaita, be to, laikinai sutrikti augimas ir brendimas, sumažėti kaulinio audinio tankis, pablogėti nuotaika, susidaryti netinkami mitybos įpročiai, sulėtėti medžiagų apykaita, padidėti traumų bei mitybos sutrikimų rizika, o netekus per daug vandens dažnai sutrinka širdies darbas, ima pykinti, pradedama vemti, jaučiamas didelis nuovargis, svaigsta galva, gali net ištikti mirtis. Todėl koreguojantys kūno masę sportininkai būtinai turi taikyti saugesnes, ne tiek pavojingas sveikatai poveikio priemones ir lygiai taip pat garsinti Lietuvą šauniais sportiniais rezultatais.

Trys mirtys per 32 dienas

1997 metais Amerikoje prieš varžybas drastiškai mažindami kūno masę per tris dienas mirė trys imtynininkai.

Imtynininkas Bilis Seiloras (*Billy Saylor*) nusprendė 1997 metų lapkričio 8 dieną dalyvauti imtynių turnyre ir atstovauti iki 88,5 kg svorio kategorijos sportininkų grupei. Ne varžybų sezonu jo kūno masė buvo 105,7 kg. Susidariusį keblumą sportininkas pradėjo spręsti jau anksčiau, o lapkričio 6-ąją jis bandė numesti dar 6,8 kg. Lapkričio 7-ąją Bilis jau nesiorientavo aplinkoje, nesugebėjo tęsti intensyvių pratybių, todėl 14 val. 25 min. jas nutraukė. Tą pačią dieną po valandos sportininko širdis sustojo, jis mirė.

Džo Laroso (*Joe LaRosa*) kūno masė ne varžybų sezonu siekė 80,7 kg, nuo 1997 metų rugsėjo

6 dienos sportininkas ją kryptingai bandė sumažinti iki 69,4 kg, o lapkričio 21-ąją, likus dienai iki varžybų, stengėsi atsikratyti jam dar trukdančio 1,8 kg svorio. Paradoksalu, tačiau pradėjus siekti užsibrėžto tikslo po keturių valandų imtynininkas pasijuto labai blogai, nebepajėgė treniruotis ir manė, kad jį užklupo liga. Neilgai trukus sportininko širdis sustojo, jis mirė. Medikai konstatavo mirties priežastį – hipertermija.

Tais pačiais metais, 1997-aisiais, panašus likimas ištiko dar vieno imtynininko Džefo Reeso (*Jeff Reese*), jis prieš varžybas mėgino kūno masę sumažinti nuo 81,6 iki 69,4 kg, likus dienai iki varžybų (svorio kontrolės) pradžios sportininkas, taikydamas drastiškus kūno masės mažinimo metodus, bandė numesti likusius 2,7 kg. Vidutiniškai po keturių valandų imtynininkas neteko sąmonės, jam pasidarė sunku kvėpuoti. Netrukus Džefo širdis sustojo, jis tragiškomis aplinkybėmis mirė.

Ypatingą susirūpinimą kelianti statistika

Drastiškas kūno masės mažinimas ir jo poveikis pasiektiems sportiniams rezultatams yra diskusijų objektas jau nuo 1970 metų, tačiau dėl šios priemonės žalojamojo poveikio sportininkų sveikatai nebesiginčijama. Ypatingas susirūpinimas buvo išreikštas 1997 metais Amerikoje, kai prieš varžybas taip mažindami kūno masę per penkias savaites nuo ryškios dehidratacijos ir hipertermijos mirė trys jaunieji imtynininkai. Būtent dėl šių tragiškų aplinkybių visi drastiško kūno masės mažinimo metu taikomi metodai laikomi agresyviais, žalojančiais sveikatą ir yra sportininkams draudžiami.

Vis dėlto Lietuvoje dvikovos šakų sportininkai nepaliauja prieš varžybas koreguoti kūno masės jau seniai daugelyje pasaulio šalių uždraustais drastiškais metodais. Tai pavirtina 2010 metų ypatingą susirūpinimą kelianti statistika: net 88,4 proc. dvikovos šakų sportininkų – imtynininkų, boksinių, dziudo kovotojų, norėdami patekti į norimos svorio kategorijos grupę, prieš varžybas mažina savo kūno masę; mesti svorį pradeda dar būdami devynerių metų, tačiau vidutinis tokių sportininkų amžius šiek tiek didesnis – 12,9±2 metai. Per pastaruosius metus prieš varžybas sportininkai kūno masę mažino vidutiniškai 7,0±5,5 karto, dažnio svyravimo ribos labai plačios – nuo 1 iki 30 kartų per metus. Prieš varžybas (svorio kontrolę) sportininkai kaskart netenka vidutiniškai po 3,1±1,5 kg, arba 4,6±2,1 proc. nuo bendrosios kūno masės. Pasitaiko imtynininkų,

kurie prieš varžybas atsikrato net iki 8 kg (vidurkis 3,4±1,8 kg), o boksininkai prieš varžybas numeta daugiausia 5 kg. Reikia pasakyti, kad tik kas šeštas sportininkas prieš varžybas mažina kūno masę palaipsniui, t. y. dvi savaites ir ilgiau.

Evaldas Petrauskas:
„Niekada nebadauju – savo sveikatą branginu“



„Supratau, kad rizikuoju“

Sportininkams ir savo malonumui sportuojantiems žmonėms, kurie stengiasi sumažinti kūno masę stipraus poveikio metodais per kelias dienas, to daryti nepatiria Evaldas Petrauskas, 2010 metų pasaulio jaunimo olimpinio žaidynių bokso čempionas. Kažkada, norėdamas atstovauti norimos svorio kategorijos sportininkų grupei ir per 3–4 dienas mesdamas po 6 kg svorio, jis suprato, kad savo sveikata labai rizikuoja.

„Drastiškai kūno masę mažinau vos kartą ir tuomet supratau, kad rizikuoju savo sveikata: dėl badavimo man pradėjo traukti kojas, svaigo galva, buvau labai nervingas, kankino milžiniškas alkis ir troškulys, o treniruotis būdavo itin sunku, beveik neįmanoma, jaučiausi visiškai išsekęs ir neturįs jėgų. Aišku, badavimo poveikio pasiektam sportiniam rezultatui taip ir nepajutau, tačiau suvokiau pernešę didelę mano sveikatai daromą žalą – daugiau to daryti neketinu ir nerekomenduoju nė vienam bokso ar kitą dvikovą kultivuojančiam sportininkui.

Jau seniai kūno masę mažinu pamažu, pavyzdžiui, 3–4 kg svorio metu ilgiau nei tris savaites ir tik tada jaučiuosi gerai: ryte būnu energingas, galiu treniruotis kiek širdis geidžia, mano nuotaika visada gera, nejaučiu žvėriško alkio ir svarbiausia – žinau, kad nežaloju savo sveikatos ir pasiekiu geriausių sportinių rezultatų“, – tikina boksininkas Evaldas.

Sotūs pusryčiai – energingos dienos pradžia

„Mažindamas kūno masę valgau viską, neatsisakau nė vieno maisto produkto grupės produkto. Vis dėlto tai nereiškia, kad galiu valgyti kiek noriu

ir ką noriu. Mažindamas kūno masę valgau pakanamai mėsos produktų (daugiausia jautienos), liesos paukštienos, daržovių ir vaisių (pavyzdžiui, obuolių, apelsinų), vaisių sulčių (slyvų, apelsinų, bananų), įvairių grūdų produktų (pilno grūdo makaronų, grikių ar bulvių), pieno produktų (jogurtų, kefyro, rūgpienio, liesos varškės ar varškės sūrių). Be to, nepamirštu atsigavimo priemonių – sportininkams skirtų specialių angliavandenių: elektrolitų gėrimų, inozino, vitaminų ir mineralinių medžiagų maisto papildų, magnio“ – pasakojo E. Petrauskas.

Taigi norintiems saugiai sumažinti kūno masę nereikėtų atsisakyti nė vieno pagrindinio paros valgymo, ypač pusryčių, arba užkandžių tarp valgymų. Tinkami, kaloringi, ne per sotūs pusryčiai labai svarbu ir sportininkui, ir sportuojančiam žmogui, kuris nori numesti kelis kilogramus. Tik tuomet visą dieną žmogus jaučiasi energingas bei darbingas, jo nekankina alkis.

Ne veltui pasaulio bokso čempionas dalijasi patirtimi: „Jei nepavalgyčiau iš ryto, per pietus ir prieš kovą – varžybas tikrai pralaimėčiau, kitaip tariant, du raundai garantuoti, o trečiam – jėgų jau nebėra. Todėl likus dviem valandoms iki kovos suvalgau spagečių su vištiena, du obuolius ir išgeriu stiklinę vaisių sulčių. Po bokso kovos išgeriu tik buteliuką vandens – tačiau sutinku, jog elgiuosi netinkamai“.

Populiariausias badavimo receptas

Dvikovininkai, prieš varžybas siekiantys kuo labiau sumažinti kūno masę, visada arba labai dažnai riboja gėrimų vartojimą, atsisako keletą paros valgymų, nieko nevalgo, badauja, treniruoja šiltesnėse patalpose ilgiau ir intensyviau nei įprastai, kaitinasi garinėse pirtyse. Šiek tiek mažiau sportininkų, tačiau visada ir labai dažnai, prieš varžybas treniruoja su šilumai nelaidžiais guminiiais kostiumais, stengiasi daugiau spjaudytis. Be to, didžioji dalis sportininkų poilsio metu labai retai rengiasi šilčiau arba visai nesistengia šilčiau apsirengti, labai retai dirbtinai sukelia vėmimą, vartoja diuretikus, o liekninamųjų tablečių ir vidurių laisvinamųjų vaistų iš viso nevartoja.

Mažinančių kūno masę sportininkų pagrindinis maistas – tik daržovės, vaisiai, kartais liesa mėsa ir stiklinė vandens. Tyrimais nustatyta, kad didžioji dalis dvikovininkų, norėdami sumažinti kūno masę, visada (76,3 proc.) ir labai dažnai (68,4 proc.) prieš varžybas vartoja daržoves bei vaisius, 42,1 proc. kartais valgo liesą mėsą, žuvį, liesą pieną ir pieno

produktus. Nenuostabu, kad daugelis prieš varžybas atsisako vartoti bulves, duonos ir batono kepinius, miltinius ir įvairių grūdų produktus, ankštinius (riešutus, pupeles, žirnius), cukrų ir įvairius saldu-mynus, riebią mėsą, žuvį, riebų pieną, sūrį, grietinę, sviestą, aliejų. Be to, kas antras kūno masę mažinantis dvikovininkas likus parai iki varžybų išgeria mažiau nei 500 ml gėrimų ar vandens, kas trečias visai negeria. Maisto papildus kūno masės mažinimo metu vartoja kas penktas sportininkas.

Drastiško kūno masės mažinimo pavojus

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad prieš varžybas nuolat drastiškai mažinančiam kūno masę sportininkui gali sutrikti širdies darbas, imuninės sistemos veikla, sumažėti kaulinio audinio tankis, sutrikti organizmo termoreguliacijos procesai, pažintinės funkcijos, hormonų gamyba ir apykaita, laikinai sutrikti augimas ir brendimas, pablogėti nuotaika, susidaryti netinkami mitybos įpročiai, padidėti traumų bei mitybos sutrikimų rizika. Pavyzdžiui, Prancūzijoje nustatyta, kad per trumpą laiko tarpą sportininkui netekus daugiau nei 5 proc. bendrosios kūno masės ir esant ryškiai dehidratacijai padidėja hemoglobino koncentracija kraujyje, padaugėja hematokrito, serumo kreatinino, taip pat padidėja liuteinizuojančio ir lytinius hormonus jungiančio globulino hormono koncentracija, tačiau vyraujant kataboliniams procesams organizme labai sumažėja serumo testosterono koncentracija.

Populiarus ir dažnai dvikovininkų praktikuo-jamas drastiškas kūno masės mažinimas gali daryti neigiamą poveikį organizmo medžiagų apykaitai: nuolatinis svorio metimas prieš varžybas, o po varžybų svorio atgavimas maisto raciono energinę vertę vėl padidinant iki įprastinės yra siejamas su mažesniu gaunamos su maistu energijos poreikiu, nes sulėtėja medžiagų apykaita. Japonijoje įrodyta, kad drastiškai mažinant kūno masę organizmo medžiagų apykaitos greitis ramybės sąlygomis sulėtėja 15 proc., miego metu – 12 proc., kūno masės mažinimo nulemta termogenezė (šiluminis maisto efektas) – net 89,4 proc.

Negerti – labai pavojinga

Kai dvikovos šakų sportininkai, norėdami prieš varžybas kuo greičiau sumažinti kūno masę, sportuoja ilgiau ir intensyviau nei įprastai, be to,

stengiasi kuo mažiau vartoti gėrimų, tuomet fizinio krūvio metu gali per daug netekti organizme esančių skysčių. Tokiu atveju pakyla kūno temperatūra, suintensyvėja širdies darbas, greičiau pajaučiamas nuovargis, labai sumažėja fizinis darbingumas. Toks reiškinys vadinamas dehidratacija.

Vykstant dehidratacijai, kai dėl organizmo skysčių nuostolio netenkama 1–2 proc. bendrosios kūno masės, padidėja kūno temperatūra. Kai netenkama 3–5 proc. kūno masės, labai pakyla kūno temperatūra, sumažėja fizinis aerobinis ir anaerobinis darbingumas, netenkama jėgų, 6 proc. – atsiranda raumenų spazmai ir mėšlungis, 10 proc. ir daugiau – dar labiau pakyla kūno temperatūra, ji gali žalingai veikti širdies ir kraujagyslių sistemą, didėja karščio smūgio rizika ir gali ištikti mirtis.

Prakaitavimas sukelia ne tik organizmo vandens, bet ir jame esančių elektrolitų nuostolius. Sportuojant ir daug prakaituojant daugiausiai netenkama natrio ir chloro, kur kas mažiau – kalio bei kitų jonų (kalcio, magnio, bikarbonatų, fosfatų, sulfatų). Taigi organizmui praradus daug vandens ir kartu netekus labai daug natrio (jo koncentracija kraujo plazmoje sumažėja iki 130 mmol/l ir mažiau) gali pasireikšti hiponatremija, kurios simptomai būna panašūs į dehidratacijos: pykinimas, vėmimas, didelis nuovargis, galvos svaigimas, nesiorientavimas aplinkoje, t. y. koordinacijos sutrikimas.

Be to, kai kurie prieš varžybas mažinantys kūno masę sportininkai labai intensyviai ir ilgai treniruoja-si, jų maisto raciono pagrindinę dalį sudaro baltymi-nis maistas (liesa mėsa, neriebūs pieno produktai ir pan.), o daug angliavandenių turintys maisto produk-tai (grūdiniai produktai, duonos kepiniai, patiekalai iš miltų) ribojami, tokiu atveju šių sportininkų or-ganizme glikogeno atsargos raumenyse ir kepenyse gali išsekti, baltymų skilimo procesai intensyvėti, pasigaminti gerokai daugiau rūgščių, daugiau šlapalo ir su didesniu šlapimo kiekiu iš organizmo pasišalinti daugiau vandens nei įprastai.

Koreguoti imtynininkų maisto racioną – privaloma

Drastiško kūno masės mažinimo metu Lietuvos olimpinės sportininkų pamainos jaunųjų imtyni-ninkų maisto racione baltymų, angliavandenių, vitaminų A, B₁, B₂, PP, D, E, B₆, folio rūgšties ir mineralinių medžiagų kalio, kalcio, fosforo, ma-gnio, geležies ir cinko kiekiai yra per maži. Todėl maistinių ir biologiškai aktyvių medžiagų kiekius racione būtina koreguoti individualiai.

Tai pasitvirtino 2009 metais ištyrus grupės imtynininkų, prieš varžybas kūno masę mažinančių greito ir stipraus poveikio priemonėmis, mitybą. Tyrimui buvo taikytas 24 valandų keturias dienas iš eilės faktinės mitybos tyrimo metodas, o sportininkų kūno masės ir jos komponentų rodikliai išmatuoti naudojant BIA tetra poliarinį elektrodų metodą: matuota kūno varža 8–12 liečiamųjų elektrodų skirtingais matavimo signalo dažniais – 5, 50 ir 250 kHz.

Paaikškėjo, kad prieš varžybas laikantis drastiško kūno masės mažinimo metodų imtynininkų maisto raciono energinė vertė sudarė vidutiniškai 1106 ± 497 kcal, angliavandenių, baltymų ir riebalų buvo labai mažai – atitinkamai $2 \pm 1,5$ g, $0,8 \pm 0,4$ g ir $0,8 \pm 0,4$ g vienam kilogramui kūno masės per parą. Maistinės medžiagos tokiam racione buvo nesubalansuotos, nes angliavandenių, baltymų ir riebalų tiekiamos energinės vertės dalys sudarė atitinkamai 43,2 $\pm$ 6,9 proc., 18,3 $\pm$ 2,2 proc. ir 38,5 $\pm$ 5,4 proc. Kita vertus, likus dienos laikui iki varžybų (svorio kontrolės) imtynininkai beveik nieko nevalgė, negėrė, badavo, o per visas badavimo dienas jų maiste trūko vitaminų A, B₁, B₂, PP, D, E, B₆, folio rūgšties ir mineralinių medžiagų kalio, kalcio, fosforo, magnio, geležies ir cinko – jų kiekiai nesiekė net minimalių rekomenduojamų.

Imtynininkų kūno masė per kelias dienas sumažėjo vidutiniškai 3,7 $\pm$ 1,2 kg, lieknioji kūno masė – 1,5 $\pm$ 1,3 kg, bendrieji kūno skysčiai – 1,1 $\pm$ 0,9 kg, intraląsteliniai skysčiai – 0,8 $\pm$ 0,5 kg, mineralinės medžiagos – 0,2 $\pm$ 0,1 kg, baltymų kiekis – 0,2 kg $\pm$ 0,1 g, riebalų – 2,1 $\pm$ 0,6 kg.

Reikia didesnio baltymų kiekio

Dvikovos šakų sportininkai, kad prieš varžybas įgytų norimą svorį per trumpą laiko tarpą, vartoja labai mažai angliavandenių turintį, mažos energinės vertės maistą. Kai mityboje yra nepakankamas kiekis baltymų, o dėl per mažos maisto racionų energinės vertės organizme energijai gauti yra naudojamos riebalinio audinio riebalų rūgštys bei kai kurie organizmo baltymai – gliukoneogenezės reakcijose, mažėja riebalų masė ir organizmo baltymų kiekis.

Pasirodo, nedaug angliavandenių turinti sumažintos energinės vertės mityba yra siejama su hormono gliukagono koncentracijos kraujyje padidėjimu, fermentų fosfoenolpiruvato karboksikinazės, fruktozės-1,6-difosfatazės ir gliukozės-6-fosfatazės aktyvumo padidėjimu ir piruvatkinazės, 6-fosfofrukto-1-kinazės ir heksokinazės aktyvumo

sumažėjimu. Dėl to organizme vyksta aktyvesni gliukoneogenezės procesai ir ne tokie aktyvūs glikolizės procesai. Gliukoneogenezės metu su-naudojama daug energijos, nes vienai glikozės molekulei susintetinti reikia šešių ATP (adenozintrifosfato) molekulių, kurios susidaro skylant piruvatui ar laktatui. Suintensyvėjus baltymų apykaitai organizme, kai maiste stinga angliavandenių, reikia daugiau energijos, nes glikogeninių aminorūgščių transformacijos į gliukozę metu susidaro azoto junginiai, kurie šalinami su šlapimu. Todėl mažinant kūno masę sportininkams reikia daugiau baltymų – maisto racione baltymai turi sudaryti 1,2–1,6 g/kg kūno masės per parą.

Ydingo mitybos režimo pasekmė – sulėtėjusi medžiagų apykaita

Tarp sportininkų paplitusi nuostata „Valgau rečiau – lieknėju greičiau“, tačiau dažnai pamirštama, kad retesnis valgymas, užkandžių tarp pagrindinių valgymų atsisakymas yra siejamas su organizmo „minimalia badavimo būseną“ dieną, kas, be abejo, veikia medžiagų apykaitą – ji darosi lėtesnė. Tai patvirtina pastarųjų metų tyrimų duomenys, nes dažnas Lietuvos olimpinės pamainos dvikovininkas, stengdamasis prieš varžybas kuo greičiau ir kuo labiau sumažinti kūno masę, ima rečiau valgyti, atsisako keletą paros valgymų, nes tiki greitu rezultatu.

Hormonų insulino bei riebalų ląstelėse gaminto leptino išsiskyrimas, t. y. jų atsakas į retą valgymą, pasirodo, gerokai didesnis. Dėl sulėtėjusios medžiagų apykaitos ir didesnio minėtų hormonų aktyvumo riebalų masė nepastebimai didėja su maistu suvartojus daugiau nei rekomenduojama kilokalorijų. Sportininkams, per sezoną septynis ir daugiau kartų drastiškai mažinant kūno masę prieš varžybas ir kaskart po varžybų valgant maistą, kurio energinė vertė kad ir atitinka paros energijos sąnaudas, didėja rizika, jog medžiagų apykaita bus lėtesnė, o riebalai kaupsis daug aktyviau. Manoma, kad būtent todėl nuolat prieš varžybas metantiems svorį sportininkams yra sunku palaikyti reikalingą varžyboms kūno masę, tiksliau, santykiškai mažą riebalų masę. Reikia nepamiršti: jeigu valgoma retai, organizmui reikalinga gliukozės koncentracija kraujyje gali būti palaikoma naudojant raumeninio audinio glikogenines aminorūgštis, jos kepenyse verčiamos į gliukozę ir tuomet mažėja lieknioji kūno masė.

Per mažą riebalų masę kenkia sveikatai

Sportininkui itin svarbi jo lieknoji kūno masė, tiksliau, raumenų masė. Varžybų svoris turėtų būti labiau siejamas ne su mažesne bendrąja kūno mase, bet su optimalia raumenų mase. Jeigu dvikovos šakų sportininko riebalų masė per didelė, o raumenų – per maža, vadinasi, jo maisto raciono energinė vertė yra per didelė, sportininkas su maistu turbūt vartoja daugiau nei rekomenduojama riebaus maisto, todėl sportininko riebalų masė didėja. Per didelė riebalų masė neigiamai veikia sportininko judrumo, lankstumo rodiklius, apsunkinamas širdies darbas, t. y. širdis verčiama dirbti daugiau, apkraunami sąnariai.

Tokiu atveju sportininkas ieško greitos išeities iš susidariusios nepalankios padėties, jam atrodo, kad tinkamiausi būdai greitai sumažinti kūno masę – badauti, negerti ir kartu praktikuoti panašias sveikatai žalingas kūno masės mažinimo priemones. Jų pasekmė – mažėjanti ne tik riebalų, bet ir raumenų masė, kartu smunkantys fizinio darbingumo rodikliai, blogėjanti sveikata.

Sprendimą, ar apskritai reikia ir ar galima mažinti kūno masę sportininkui, pastarojo treneris turi priimti tik išmatavęs ir įvertinęs bendrąją kūno masę, riebalų bei raumenų masę. Jeigu sportininko vyro riebalų masė yra mažesnė nei 5 proc. nuo bendrosios kūno masės, sportininkės moters – 10 proc., lieknintis griežtai draudžiama, nes toks riebalų kiekis yra būtinas, kad būtų apsaugoti gyvybiškai svarbūs žmogaus vidaus organai. Jeigu riebalų masė sumažinama mažiau už minimalią reikalingą, tuomet kyla pavojus sportininko sveikatai, didėja traumų tikimybė ir pan.

Taigi dvikovos šakų sportininkams optimali riebalų masė turi sudaryti nuo 5 iki 12 proc., tinkamiausia varžyboms – nuo 7 iki 10 proc. Kitaip tariant, jei sportininko riebalų masė sudaro 7–10 proc., vadinasi, jo bendroji kūno masė atitinka varžybų svorį. Priešingu atveju, kai riebalų masė daug didesnė, tuomet ją galima šiek tiek pakoreguoti. Tačiau mažinti kūno masę reikia palengva, o pasiekti tikslą padeda sumažintos energinės vertės maisto racionas. Vis dėlto būtina, kad sportininkas tinkamai maitindamasis organizmą aprūpintų visomis maistinėmis ir biologiškai aktyviomis medžiagomis.

Jeigu sportininko kūno riebalų masė yra didesnė už jam reikalingą, tuomet jam rekomenduojama ją mažinti palaipsniui. Kai sportininkas mažina kūno masę palengva, jo mityba adekvati, nereikia pamiršti ir kasdienio treniravimosi (sporto

pratybų). Negalima badauti – vargu ar sportininkas pasieks norimo rezultato, veikiau tik praras daug raumenų masės, sumažės jo fizinis darbingumas, jis pritrūks jėgų treniruotis ar svarbioms kovoms. Jokių būdų negalima vartoti liekninamųjų tablečių, nes jos žaloja sveikatą ir yra draudžiamos. Be to, geriant neva garantuojančias lieknėjimą piliules kūno masė labiau sumažėja netekus vandens, bet ne riebalų masės.

Esminė metančių svorį sportininkų klaida

Sportininkams, norintiems atsikratyti keleto kilogramų, siūloma šiek tiek sumažinti paros maisto raciono energinę vertę, kitaip tariant, norint kūno masę sumažinti 500 g reikėtų su maistu per pakankamai ilgą laiką tarpą suvartoti 3500 mažesnę už sueikvotą kilokalorijų kiekį. Pavyzdžiui, jeigu sportininkas nori sumažinti kūno masę 1 kg per dvi savaites, tai jis per pusę mėnesio turi suvartoti 7000 kcal mažiau, t. y. kasdien jo maisto raciono energinė vertė turėtų būti mažesnė 500 kcal už rekomenduojamą. Vis dėlto po 3–4 val. per dieną intensyviai sportuojant negalima paros maisto kaloringumo mažinti 1500–2000 kcal. Tai ypač svarbu sportuojantiems vaikams, paaugliams, nes badavimas ir drastiškas kūno masės mažinimas gali neigiamai paveikti jaunųjų sportininkų kaulų augimo bei vystymosi procesus ir pan.

Kai sportininkas nusprendžia mažinti kūno masę, kad pasiektų gerų sportinių rezultatų, tinkami mitybos įpročiai įgyja neabejotiną svarbą. Padėti sportininkui turi ir šios srities specialistai, ir treneriai – pirmiausia suteikti jam kiek įmanoma daugiau informacijos apie mitybos visavertiškumą, tinkamus mitybos įpročius. Pavyzdžiui, negalima vadovautis nuostata, kad metant svorį reikia vartoti kuo mažiau gėrimų, atsisakyti angliavandenių turinčio maisto (duonos ir batono kepinų, įvairių grūdų produktų), valgyti tik daržoves, vaisius, kartais – mėsą ar pieno produktus, nes būtent tokia mityba gali daryti neigiamą poveikį sportininko sveikatai, darbingumo rodikliams ir sportiniams rezultatams. Taigi kiekvienas treneris ir sportininkas privalo žinoti, kad angliavandenių, ypač krakmolo ir kitų polisacharidų turintis maistas – įvairių grūdų produktai, košės, pilno grūdo duona, makaronai ar virtos bulvės – suteikia energijos. Priešingai, šių maisto produktų atsisakius gali išsekti raumenų ir kepenų glikogeno atsargos, o tai, be abejo, gali neigiamai veikti darbingumą ir biocheminius kraujo rodiklius.

Likus pakankamam laiko tarpui iki varžybų pradžios sportininkams nerekomenduojama atsakyti keleto paros valgymų, badauti, praktikuoti draudžiamų kūno masės mažinimo metodų, nes toks elgesys yra laikomas pavojingu, ypač sveikatai. Įsidėmėtina, kad norint numesti šiek tiek svorio pagrindinės maistinės medžiagos maisto racione turi būti tinkamai subalansuotos: angliavandenių tiekama energinė vertė turi sudaryti daugiau kaip 55 proc., baltymų – 12–20 proc., riebalų – 20–30 proc., neturi būti ribojami maisto produktai, turintys daug angliavandenių, krakmolo ir kitų polisacharidų: pilno grūdo duona ir jos kepiniai, įvairių grūdų produktai. Šiek tiek mažiau, apie 10 proc. nuo visos su maistu gaunamos energinės vertės, turi sudaryti lengvai įsisavinamų angliavandenių, mono- ir disacharidų turintys maisto produktai: cukrus, įvairūs saldumynai bei saldūs vaisiai.

Nederėtų vadovautis pastaruoju metu paplitusia nuomone, kad angliavandenių turintis maistas tukina. Tiesa, suvartojus didelio glikeminio indekso angliavandenių turinčio maisto, pastarieji organizme virškinami, veikiai padidėja gliukozės koncentracija kraujyje. Organizmo nepanaudota gliukozė paverčiama į glikogeną, kuris kaupiamas raumenyse ir kepenyse. Kad darbingumo rodikliai būtų kuo geresni, dvikovininkai kiekvieną dieną turi vartoti daug įvairių angliavandenių turinčių maisto produktų. Vis dėlto patariama kiek įmanoma vengti mėsainių, sūrinių, bulvių traškučių, saldainių, gėrimų su saldikliais, konditerijos gaminių, nes jie laikomi nepalankiais sveikatai maisto produktais.

Valgant būtina atsigerti

Tarp sportininkų paplitusi klaidinga nuomonė, kad maistas, kurį suvalgome, patenka į skrandį ir kartu į visą mūsų kūną. Tačiau kol maistas nėra suvirškintas ir absorbuotas, techniškai jis yra tik virškinamajame trakte, bet ne „kūne“, o svarbūs virškinimo procesai vyksta ne tik skrandyje, bet ir plonojoje žarnoje. Skrandyje maistas virškinamas, tada pernešamas į plonąją žarną, tiksliau, į dvylikapirštę, nevienodu greičiu – tai priklauso nuo valgo maisto rūšies. Mažai riebalų turintis maistas iš skrandžio pašalinamas maždaug per 2 val., riebus maistas – net per 3–4 val. Būtent todėl suvalgęs riebaus maisto žmogus dažniausiai jaučiasi šiek tiek vangus. Antai vanduo ir kiti skysčiai skrandyje užsibūna vos kelias minutes, ryžiai, pienas, virta ir kepta žuvis – 1–2 val., bandelės, kiaušiniai, bulvės, grietinė – 2–3 val., juoda duona, virta vištiena ir

jautiena – 3–4 val., žirniai, pupelės, kepta jautiena, vištiena, kiauliena, rūkyta mėsa, žuvies konservai – 5 val. ir ilgiau.

Atkreiptinas dėmesys į tai, kad maistas, skrandyje praskiestas su vandeniu, į plonąją žarną patenka greičiau, o virškinimo sulčių veikla daug veiksmingesnė, kai su maistu kartu vartojami ir gėrimai. Kitaip tariant, vanduo, daugelio manymu, nepraskiedžia virškinimo sulčių, neišstumia nesuvirškinto maisto iš virškinimo sistemos ir neslopina virškinimo procesų. Priešingai – gėrimų vartojimas valgant padeda maistui įmirkti ir greičiau pasišalinti iš skrandžio į dvylikapirštę žarną. Tai paaiškinama tuo, kad prievartčio raukas atsidaro ir užsidaro refleksiskai: prievartčio raukas, mechaniškai veikiamas skrandyje esančių nepakankamai susmulkintų kietų medžiagų, užsidaro, o skystas maisto medžiagas į dvylikapirštę žarną jis praleidžia kur kas lengviau. Be to, virškinimo sulčių veiksmingumas padidėja, kai suvartotas geriamasis vanduo susimaišo su jomis. Valgio metu išgėrus šiek tiek vandens kartu su pagrindiniu patiekalu padidinamas ne tik suvartoto maisto kiekis, bet ir jo paviršiaus plotas, kas savo ruožtu palengvina virškinimo sulčių veiklą. Taigi nuostata, kad gerti valgio metu negalima, visiškai neteisinga. Tačiau nedera persistengti, valgant geriausia vartoti 100–150 ml geriamojo vandens. Taip pat labai daug gerti prieš valgį arba po valgio nereikėtų, nes tokiu atveju didelis papildomas gėrimų kiekis neigiamai paveiks maisto virškinimo ir absorbcijos greitį.

Kaip neapsunkinti virškinimo sportuojant

Sportuojant būna labai nemalonu, kai skrandyje yra maisto, o kad sportininkas išvengtų nemalonių pojūčių, treniruodamasis 2–3 val. prieš fizinį krūvį turėtų vengti koncentruoto maisto. Kaloringus, daug riebalų turinčius maisto produktus ir patiekalus iš riebios mėsos ar žuvies geriausia valgyti 4–5 val. prieš pratybas, o daug angliavandenių ir mažai riebalų turintį maistą – 2–3 val. prieš fizinį krūvį. Pavyzdžiui, tokie užkandžiai kaip bananai ar neriebus jogurtas plonąją žarną pasiekia labai greitai – maždaug per 1 val. Užkandžiaujant suvartojus nedaug geriamojo vandens procesas dar labiau pagreitetų.

Gėrimų vartojimas svarbu ir sportuojant. Per pratybas patartina neleisti visiškai ištuštėti skrandyje esantiems skysčiams iki kitos vartojamo gėrimo porcijos. Todėl siūloma pradėti gerti gėrimus kuo

anksčiau, jau pradėjus pratybas, kol dar nejauciama troškulio. Mat troškulio atsiradimas reiškia pradinę dehidratacijos stadiją. Taigi per pratybas geriausia vartoti gėrimus po 200 ml gėrimų kas 20–30 min., nes kuo daugiau skysčių bus skrandyje, tuo greičiau skrandžio turinys pateks į žarnyną, o vėliau bus absorbuotas.

Skrandžio turinio į dvylikapirštę žarną išstūmimas priklauso ir nuo fizinio krūvio intensyvumo. Kai fizinio krūvio intensyvumas yra mažas, tarkim, greitai ar bėgant lengvą krosą skrandžio turinys į plonąją žarną patenka normaliu greičiu, tačiau pradėjus sportuoti intensyviau skrandžio turinio pasišalinimo procesai darosi daug lėtesni. Be to, kai mažas fizinio krūvio intensyvumas derinamas su dideliu, sportininkui tikrai gali kilti problemų dėl skrandžio turinio pasišalinimo greičio, jei jis prieš valandą sočiai pavalgė. Todėl likus valandai iki pratybų geriausia rinktis labai greitai virškinimą maistą ir stengtis atsipalaiduoti. Atsipalaidavimas taip pat reikšmingas veiksnys, nuo jo priklauso maisto keliavimas iš skrandžio į plonąją žarną. Jei sportininkas nenustygsta vietoje, yra piktas, tada maistas iš skrandžio toliau keliauja lėtai.

Po 19 valandos – valgyti ar atsisakyti?

Tarp sportininkų, norinčių kuo greičiau sumažinti kūno masę, paplitusi nuomonė, kad valgymas vėlai vakare tukina, todėl daugelis po 19 val. atsisako šio malonumo, tikėdamiesi papildomų kilogramų nepriaugti. Tokia nuostata tikrai neteisinga, nes žmogaus organizmas nežino, kelinta valanda, tačiau jam daug svarbiau, ko ir kiek suvalgoma per dieną, t. y. kiek kilokalorijų suvartojama, o ne – valgome vakare ar ne.

Žinoma, jei vakare suvalgome, pavyzdžiui, picą arba didelį kiaulienos kepsnį ir dar nemažą torto gabalą, tai palaipsniui kūno masės tikrai nesumažinsime. Priešingai, naktiepiečiai užsiimantiems sportine veikla netgi naudingi, atsisakyti vakarienės ar naktiepiečių net nerekomenduojama, nes naktį miegant organizmui taip pat reikia energijos, jeigu jos trūksta, energijai (gliukozei) gauti gali būti naudojamos glikogeninės aminorūgštys, o tai lemia lieknosios kūno masės nuostolius.

Todėl vakare, likus 1–2 val. iki miego, geriausia valgyti lėtai virškinamų baltymų turinčio maisto, pavyzdžiui, liesos varškės, varškės sūrio ar išgerti baltyminio kokteilio (iš kazeino baltymų). Be to, vakare, prieš miegą, suvartojus

20–40 g lėtai virškinamų baltymų reikia nepamiršti ir tokio pat kiekio – 20–40 g lėtai virškinamų ir absorbuojamų angliavandenių. Tai galėtų būti avižiniai dribsniai, saldžiosios bulvės ar pilno grūdo duona. Rekomenduotinos ir tamsiai žalios lapinės daržovės, pavyzdžiui, špinatai, brokoliai, lapiniai kopūstai. Reikėtų vengti valgyti sočiųjų ir transriebalų rūgščių turinčio maisto, o vietoje jo, pavyzdžiui, suvalgyti keletą sumuštinų iš pilno grūdo duonos, užteptos natūraliu daug baltymų turinčiu riešutų sviestu. Kas nemėgsta riešutų sviesto, gali valgyti liesą varškę su riešutais.

Kūno masė ir šlapimo spalva parodo, ar sportininkas geria pakankamai

Sportininkų mityboje daug svarbos turi geriamasis vanduo. Vanduo sudaro apie 60–70 proc. bendrosios kūno masės ir yra būtinas elementas, garantuojantis gerą sveikatą ir fizinį darbingumą. Per pratybas organizmui gana greitai praradus 2–3 proc. nuo bendrosios kūno masės skysčių, darbingumo rodikliai jau gali sumažėti, greičiau pajaučiamas nuovargis. Reikia nepamiršti, kad sportininkų organizmas nevienodai reaguoja į bet kokio laipsnio dehidrataciją.

Patariama kontroliuoti šlapimo spalvą. Jei šlapimo spalva yra gelsvai blyški, vadinasi, sportininkas vartoja pakankamai skysčių, jei ryški – fizinio krūvio metu gėrė nepakankamai. Kai kurių mokslinių tyrimų duomenimis, šlapimo spalva nėra objektyvus rodiklis, leidžiantis įvertinti organizmo vandens balansą praėjus 6 val. po ilgos trukmės pratybų. Kita būdas: galima svertis prieš pratybas ir po jų. Kūno masės sumažėjimas 2 proc. ir daugiau reiškia pradinę dehidratacijos stadiją, vadinasi, per pratybas buvo suvartota per mažai skysčių. Šiuo atveju – tai pirmasis dehidratacijos požymis. Nevertėtų vadovautis nuostata „Geri tik tuomet, kai pajaučiu troškulį“. Kai treniruojantis netenkama daugiau kaip 2 proc. nuo bendrosios kūno masės skysčių, kito fizinio krūvio metu patartina suvartoti jau didesnę gėrimų kiekį, o prieš pratybas visada suiplanuoti gėrimų vartojimo algoritmą. Paprasčiau tariant, likus 2 val. iki pratybų ar varžybų pradžios patariama išgerti 2,5 puodelio, likus 15–30 min. – 1,5 puodelio gėrimų. Sportuojant reiktų gerti kas 15–20 min. po vieną puodelį gėrimų. Kad pagreitetų vandens absorbcija, gėrimuose turi būti gliukozės arba gliukozės, cukrozės, maltozės ir maltodekstrinų mišinio. Tinkamiausia angliavandenių kon-

centracija – 3–5 proc. Didesnės – nuo 7 iki 9 proc. angliavandenių koncentracijos gėrimai gali būti vartojami atliekant fizinį krūvį, tačiau tik tuomet, kai į jų sudėtį įeina pagrindiniai angliavandeniai – cukrozė, maltozė ir (arba) maltodekstrinai.

Didesnė gėrimų angliavandenių koncentracija labiau didina angliavandenių oksidacijos greitį per pratybas, treniruotis darosi kur kas lengviau. Ilgos trukmės pratybų metu reikia suvartoti nuo 30 iki 60 g angliavandenių per 1 val., jeigu bus geriama gėrimų, kurių angliavandenių koncentracija mažesnė, tuomet tiesiog bus sunku suvartoti reikiamą angliavandenių kiekį. Jeigu pratybos nėra labai intensyvios, trunka mažiau nei 1 val., tuomet tinka paprastas geriamasis vanduo arba mažesnės angliavandenių koncentracijos gėrimas. Vartojant gėrimus fizinio krūvio metu, kuris trunka 1 val. ir ilgiau, rekomenduojama, kad jų natrio chlorido koncentracija sudarytų nuo 0,5 iki 0,7 g/l, jeigu pratybos trunka 2–3 val., tada leistina natrio chlorido koncentracija yra 1,7–2,9 g/l.

Po pratybų patariama suvartoti 125–150 proc. daugiau skysčių, palyginti su prarastu skysčiu kiekiu fizinio krūvio metu. Nerekomenduojama gerti gėrimų, kuriuose nėra elektrolitų, nes po krūvio kraujo plazmos osmosinis slėgis yra sumažėjęs, todėl netenkama su šlapimu didesnio skysčių kiekio. Reikiamas natrio kiekis organizme atgaunamas vartojant specialius gėrimus ir po pratybų. Jeigu po pratybų geriama gėrimai, kuriuose nėra natrio, tuomet reikalingą jo kiekį patariama suvartoti su maistu.

Limonadas troškuliui slopinti – netinka

Per pratybas nelabai tinka vartoti gaiviuosius gėrimus (vaisvandenių, limonadų ir pan.), nes jų angliavandenių koncentracija sudaro vidutiniškai apie 11 proc., o vartojant dirbtinius saldiklius troškulys nenuslopinamas. Dėl didelės angliavandenių koncentracijos gaivieji gėrimai yra kur kas lėčiau absorbuojami. Organizmas labai silpnai aprūpinamas reikiama elektrolitais. Daugelis vaisių sulčių taip pat ne išimtis, nes jų angliavandenių koncentracija sudaro vidutiniškai apie 8–11 proc., jos lėčiau absorbuojamos, jose yra fruktozės, kuri gali daryti neigiamą poveikį kai kuriems virškinimo procesams. Tinka sportininkams skirti specialūs angliavandenių ir elektrolitų gėrimai, kurių angliavandenių koncentracija 5–8 proc., geliai. Geliai – tai koncentruotas angliavandenių šaltinis, jie naudingi

esant padidėjusiam angliavandenių poreikiui fizinio krūvio metu ar po jo. Kartu su geliais patartina suvartoti papildomą geriamojo vandens kiekį.

Kita vertus, likus 3–4 val. iki pratybų ar varžybų pradžios tinkamas pasirinkimas yra vaisių sultys su pagrindiniu pusryčių ar pietų patiekalu, likus 2–3 val. – geriamasis vanduo, nesaldintos vaisių sultys, daržovių sultys kartu su vaisiais, pavyzdžiui, obuoliais, apelsinais, arbūzais, vynuogėmis ar grūdinais produktais. Iki fizinio krūvio pradžios likus 1–2 val. naudinga gerti geriamąjį vandenį, sportininkams skirtus specialius gėrimus, daržovių sultis, galima valgyti liesą jogurtą bei šviežius vaisius, o likus mažiau nei 1 val. labiausiai tinka būtent sportininkams skirti specialūs gėrimai, kurių angliavandenių koncentracija ne didesnė kaip 7 proc.

Kokakola naikina raumenis

Daugelis sportuojančiųjų, tikėdamiesi greičiau sumažinti kūno masę, vartoja dietinius gėrimus, pavyzdžiui, dietinius kolos ar kitus energetinius gėrimus. Panašūs gėrimai nekaloringi, tačiau turi kofeino, kuris, veikdamas kaip centrinės nervų sistemos stimuliantas, padeda laikinai nuslopinti alkį. Šių gėrimų gerti nerekomenduotina, jų vartojimas nedaro poveikio kraujo gliukozės koncentracijai, ji nepadidėja, o organizme vykstantys kompensaciniai reiškiniai nulemia lieknosios kūno masės nuostolius (naikina raumenis), todėl norint sumažinti riebalų masę gerti gėrimų, į kurių sudėtį įeina kofeinai, nepatariama. Kita vertus, mokslinėje literatūroje apie kofeino kaip maisto papildą veiksmingumą diskutuojama plačiai, jo poveikis sportininkų darbingumo rodikliams nekelia abejonių, tačiau labiau priklauso nuo sporto šakos pobūdžio, pratybų intensyvumo, režimo ir pan. Teigiamo kofeino poveikio fizinio darbingumo rodikliams gali tikėtis ir sportininkai, atliekantys ilgos trukmės labai intensyvias pratybas. Šiuo atveju naudą turėtų, pavyzdžiui, futbolo, ledo ritulio, krepšinio, irklavimo ir daugelio kitų panašių šakų sportininkai.

Ne išimtis ir jėgos šakų sportininkai, jie gana dažnai vartoja kofeino turinčius maisto papildus tikėdamiesi geresnių darbingumo rodiklių bei sportinių rezultatų. Deja, vienodos nuomonės apie kofeino veiksmingumą, susijusį su šia sportine veikla, iki šiol nėra, vis dėlto neretai manoma, kad kofeino vartojimas gali teigiamai veikti šių šakų sportininkų fizinio darbingumo rodiklius. Būtent dėl to tolesni kofeino vartojimo veiksmingumo sportininkų mityboje tyrimai tarp jėgos šakų arba

atliekančių trumpas labai intensyviai pratybas sportininkų dabar yra itin aktualūs.

Sportininkams svarbu žinoti, kad kofeino vartojimas kapsulėmis arba tabletemis, arba milteliais yra veiksmingesnis nei, pavyzdžiui, kava, tačiau labai svarbu yra suvartoto kofeino dozė ir vartojimo laikas. Daugelis mokslinių tyrimų, atliktų su įvairių šakų sportininkais, parodė, kad kofeino dozė, sudaranti apie 3–6 mg/kg kūno masės per parą, būna veiksminga, tačiau nereikia jos dar labiau didinti, nes vartojant didesnes (pavyzdžiui, 9 mg/kg kūno masės) dozes didesnio kofeino veiksmingumo nepastebėta.

Siekiant maksimalios kofeino rezorbcijos į kraujotaką, kofeiną sportininkams rekomenduojama vartoti 60–90 min. prieš fizinį krūvį, tačiau pastaruoju metu manoma, kad kofeino vartojimas 15–30 min. prieš pat pratybas taip pat teigiamai veikia darbingumo rodiklius fizinio krūvio metu. Vadinasi, norint stimuliuoti centrinę nervų sistemą patariama kofeiną vartoti likus 15–30 min. iki pratybų pradžios, o kad būtų gautas kofeino poveikis mobilizuojant laisvąsias riebalų rūgštis, kofeiną vartotinas likus 60–90 min. iki fizinio krūvio pradžios. Tačiau prieš nusprendamas vartoti kofeiną sportininkas privalo pasikonsultuoti su gydančiu gydytoju. Be to, jokiais būdais negalima viršyti 800–1000 mg kofeino paros dozės.

Reikėtų atkreipti dėmesį ir į teigiamą kofeino poveikį raumenų glikogeno atsigavimo procesams po intensyvių pratybų, tai ypač aktualu ištvermės šakų sportininkams. Įrodyta, kad po fizinio krūvio vartojant angliavandenius ir kofeiną kartu, endogeninio glikogeno atsargos atkuriamos daug greičiau, paspartėja raumenų atsigavimo procesai. Tačiau vartojant suminėtų medžiagų derinį svarbu įvertinti likusį iki miego laiką, nes kofeiną kraujotakoje išlieka nuo 3 iki 6 val. ir kiekvieno žmogaus organizme gana skirtingą laiko tarpą. Taigi, jeigu sutrikdomas normalus nakties miegas, tai raumenų atsigavimo procesai iki kitų pratybų gali labai sulėtėti.

Vartojant kofeiną nerekomenduojama 3–6 val. gerti kitų kofeinizuotų gėrimų (kavos, arbatos), antraip gali būti viršyta saugi paros dozė. Negalima kofeino vartoti kartu su alkoholiniais gėrimais, nes svaigieji gėrimai slopina nervų sistemos veiklą, o kofeiną – stimuliuoja. Toks priešingas šių medžiagų poveikis gali sukelti širdies pažeidimus, traukulius, inkstų veiklos nepakankamumą, šoką ar net širdies smūgį.

Reikia nepamiršti, kad kofeiną yra laikomas diuretikais, skatinančiu organizmo vandens ir mine-

ralinių medžiagų netekimą. Tačiau yra skirtumų tarp kofeino daromo poveikio sportininko organizmo vandens balansui ramybės ir fizinio krūvio metu: ramybės sąlygomis vartojant kofeiną skatinama diurezė (skysčių netekimas su šlapimu), daugiau prakaituojama, bet fizinio krūvio metu kofeino poveikis organizmui nėra analogiškas, nes dar neįrodyta, kad sportininkai, vartojantys kofeiną prieš fizinius krūvius, labiau prakaituotų ar netektų daugiau organizmo skysčių negu kofeino prieš pratybas nevartojantys sportininkai.

Mitai apie skrandžio dydį ir maisto kiekį

Vyrauja neteisinga nuomonė, kad mažiau sveriantys sportininkai turi būtinai mažesnę skrandį, jį dar labiau sumažinti padeda kasdien reguliariai atliekami fiziniai pratimai, pavyzdžiui, pilvo presui stiprinti. Kai kurių neturinčių antsvorio sportininkų skrandis yra didesnis nei tų, kurie visą gyvenimą kovoja su antsvoriu, nebent pastarųjų skrandžio dydis yra sumažintas chirurginiu būdu. Bet tai nereiškia, kad chirurginiu būdu susimąžinę skrandį žmonės nesusigrąžina buvusių kilogramų.

Skrandis yra nedidelis organas, tačiau ne vien nuo jo dydžio priklauso, greičiau ar lėčiau jaučiamės sotūs po valgio. Mat sotumo jausmas atsiranda suvalgius daug maisto, tuomet skrandis išsitempia, o vėliau, jam ištuštėjus ir susitraukus iki pradinio dydžio, vėl jaučiamės alkani. Tai labiau priklauso nuo tam tikrų skrandyje esančių receptorių, kurie reaguoja į spaudimą, t. y. į suvalgyto maisto kiekį. Pavyzdžiui, kai vienu prisėdimu suvalgoma daug maisto, tai skrandyje esantys receptoriai duoda signalą smegenims: „skrandis jau pilnas“. Taip elgiantis receptoriai per daug dirginami ir pripratinti prie didelių maisto porcijų. Kyla problema – receptoriai praranda gebėjimą taip pat reaguoti į mažesnę maisto kiekį. Tačiau visuomet galima pasitaisyti – atgaivinti receptorių jautrumą, reikia tik pradėti valgyti mažiau, bet dažniau, ir mažesnės maisto porcijos greit kels sotumo pojūtį.

Kalbant apie skrandžio tūrį, riebalų masę ir sotumo jausmą, reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad valgant riebią maistą didėja pavojus persivalgyti, o sotumo jausmas randasi vėliau, negu suvalgius mažo ar vidutinio glikeminio indekso turinčių angliavandenių bei skaidulinių medžiagų turinčių maisto produktų (įvairių grūdų košių, pilno grūdo duonos, šviežių vaisių ir daržovių), kurie skatina žarnyno judesius, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo,

be to, greičiau sukelia sotumo jausmą. Taigi reikia kuo mažiau vartoti grietinėlės, grietinės, riebių ir fermentinių sūrių: grietinę keisti liesu kefyru, jogurtu, salotoms dažniau vartoti neriebius padažus, citrinos rūgštį, bet ne grietinę ir majonezą, valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, gerti liesą pieną, kefyrą, rūgpienį. Sportininkas, nemėgstantis daug kalcio turinčių pieno produktų, turėtų gauti kalcio iš kitų šaltinių: brokolių, špinatų, kitų tamsiai žalių lapinių daržovių, žuvies konservų, kuriuose yra minkštų kaulų.

Paradoksas: apetitą bandoma slopinti vakcina arba sportu

Apetitui slopinti netgi kuriama vakcina. Tačiau jau dabar abejojama, ar vakcinos privalumai nusvers jos neigiamą poveikį, ar ji tikrai padės atsikratyti žvėriško alkio, kurį jaučia staigiai sulieknėję žmonės. Tuo pat metu aktyviai ieškoma apetito ir sporto sąsajų. Mat atsirado duomenų, kad sportas irgi slopina alkio hormono poveikį.

Pastaruoju metu mokslas žengia į priekį. Apetitą bandoma suvaldyti įvairiausiais metodais. Antai Amerikoje eksperimentuota su laboratorinėmis pelėmis: išbandyta vakcina, galinti padėti valdyti apetitą. Ši vakcina jau laikoma amžiaus stebuklu, tačiau vis dar yra bandoma. Dar neaišku, ar ji veiksminga žmonėms ir kokių galimų šalutinių poveikių gali sukelti. Jos veiksmingumas kontroliuojant apetitą ir mažinant kūno masę labai tikintis jos nebeprisieja su virškinamojo trakto hormonu – grelinu, tiksliau, jo išsiskyrimo slopinimu.

Grelinas – tai maždaug prieš dešimt metų Japonijos mokslininkų atrastas hormonas, jis gaminamas specializuotose skrandžio dugno endokrininėse ląstelėse ir skatina skrandžio sulčių išsiskyrimą bei motoriką, žadina apetitą, todėl vadinamas alkio hormonu. Kitaip tariant, kai pajaučiame alkį, grelino koncentracija kraujyje būna padidėjusi, kai pavalgome – jo išskyrimas slopinamas. Grelinas veikia kaip tarpininkas tarp virškinimo sistemos ir smegenų. Vis dėlto per didelę grelino koncentraciją kraujyje žmogaus sveikatai nepalanki, nes organizme sutrinkdama pusiausvyra tarp apetito ir adekvataus maisto kiekio suvartojimo, daromas neigiamas poveikis riebalų apykaitai organizme: didėja riebalų, ypač sveikatai pavojingų visceralinių, masė. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad didesnė grelino koncentracija būdinga tarp didelių antsvorį turinčių žmonių. Tačiau atsikračius nereikalingų kilogramų grelino organizme dar labiau

padaugėja, o tai veikia ir genus, kurie iš dalies yra atsakingi už riebalų saugojimą ir kaupimą („sandėliavimą“) – riebalai tampa „aktyvesni“. Taigi žmogų nuolat kankina didelis apetitas, jis daugiau valgo ir jo organizme labai greitai vėl atgaminami buvę kilogramai.

Pritaikius vakciną, kuri slopintų grelino gamybą, anot mokslininkų, būtų išsispręstos su antsvoriu ir apetitu susijusios problemos. Tačiau kol kas neaišku, koks vakcinos galimas poveikis žmogaus imuninei sistemai ir kokių poveikių po vakcinavimo pasigaminę antikūnai darytų organizmui, ypač smegenų ląstelėms, nes pagrindinė grelino poveikio sritis yra smegenyse. Be to, grelinas nėra vienintelis už apetito valdymą atsakingas hormonas, jo poveikis svarbus ir kitiems žmogaus organams (kepenims, raumenims). Hormonas veikia medžiagų apykaitą organizme, slopina riebalų skilimo procesus riebaliniame audinyje, skatina skrandžio turinio pasišalinimo į dvylikapirštę žarną procesus, turi teigiamą įtaką širdies ir kraujagyslių sistemos veiklai. Todėl, nors ir numanoma tokios vakcinos nauda, mokslininkai nesiryžta daryti tikslų išvadų neįvertinę jos konkretaus poveikio žmogaus organizmui.

Kita vertus, svarstomos vakcinos taikymo galimybės ne tik tarp antsvorį turinčių žmonių, bet ir tarp sportininkų, kuriems reikia turėti kuo mažesnę riebalų masę. Organizme slopinant grelino gamybą gali būti sutrikdoma ir augimo hormono gamyba, o tai labai svarbu sportininkams, kurių raumenų baltymų sintezės procesai ir atsigavimo po pratybų greitis iš dalies priklauso nuo augimo hormono kiekio organizme ir pan.

Sportinė veikla mažina apetitą

Klausimas, kaip sumažinti kūno masę ir ją palaikyti pastovią ilgesnį laiką, yra vienas iš dažniausiai žiniasklaidoje, viešojoje internetinėje erdvėje, kartu tarp dvikovos šakų sportininkų, norinčių sumažinti kūno masę ir atstovauti atitinkamos svorio kategorijos grupei, aptarinėjamų klausimų. Ieškoma racionalių sprendimo būdų, padedančių valdyti žvėrišką apetitą. Tokį apetitą dažniausiai turi žmonės, kurių per didelė kūno masė arba kurie per trumpą laiką atsikratė nereikalingų kilogramų, arba sportininkai, kurie norėdami mažiau sverti stengiasi mažiau valgyti.

Anksčiau buvo manoma, kad fizinis krūvis didina grelino koncentraciją kraujyje, taigi ir didina alkio jausmą, tačiau pastaruoju metu mėginama įro-

dyti priešingą teiginį – fizinis krūvis kaip tik mažina aktyvią hormono grelino formą. Teigiama, kad labai intensyvios pratybos nuslopina apetitą tik trumpą laiką, o vidutiniškai intensyvios ištvermės pobūdžio pratybos problemą sprendžia veiksmingiau.

Tai aiškinama tuo, kad valdant apetitą svarbu gaubtinės žarnos endokrininėse L ląstelėse gaminamas, priešingu poveikiu nei grelinas pasižymintis hormonas peptidas YY – jis apetitą slopina. Įrodyta, kad intensyviai bėgant bėgtakiu aktyvaus grelino koncentracija sumažėja, o peptido YY – padidėja. 90 min. trukmės jėgos pratybos, kuriose, pavyzdžiui, kilnojami svarmenys, mažina aktyvaus grelino koncentraciją kraujyje, o peptido YY koncentracija nekinta. Pasitaiko ir priešingų rezultatų, nes nėra visiškai aiškus fizinio krūvio trukmės, pobūdžio, žmogaus treniruotumo ir daugelio kitų veiksnių daromas poveikis hormonų koncentracijai, todėl vis dar ieškoma sąsajų tarp šių hormonų ir fizinio krūvio.

Alkio hormonas priklauso nuo mitybos

Kad greičiau nuslopintume bent dvi valandas alkio jausmą, angliavandeniai yra veiksmingiausia priemonė. Suvalgius greitai virškinamų ir absorbuojamų angliavandenių turinčio maisto, tuojau pat padidėja kraujo gliukozės bei insulino ir tuo pat metu sumažėja grelino koncentracija kraujyje. Pasijaučiame sotūs, tačiau greitai ir išalkstame. Todėl mažesnio glikeminio indekso, šiek tiek lėčiau virškinami ir absorbuojami angliavandeniai šiuo atveju tinkamesni. Kita vertus, ne visi angliavandeniai tinka alkui slopinti. Netinka fruktozė, daug jos yra saldžiuose pusryčių dribsniuose, dešrainiuose, kečiuose, saldumynuose, cukruje, energiniuose gėrimuose, nes ji absorbuojama žarnyne, o į kepenis patenka be insulino poveikio ir nemažina alkio hormono koncentracijos. Besaikis išvardytų maisto produktų vartojimas gali paskatinti persivalgymą ir padaryti žalos sveikatai. Ilgiausiai apetitą slopina baltyminis maistas. Tačiau daug baltymų turintys kietos konsistencijos maisto produktai (kalakutiena, kiauliena, jautiena ir pan.), kuriuose yra riebalų, daug lėčiau, apie 3–4 val., virškinami ir absorbuojami, todėl ir alkio hormono grelino koncentracija mažėja lėčiau, o sotumas pajaučiamas šiek tiek vėliau.

Riebalų poveikis mažinant alkio hormono koncentraciją labai menkas. Pastarųjų metų moksliniai eksperimentai su graužikais parodė, kad

riebaus maisto vartojimas didina aktyvaus grelino koncentraciją kraujyje. Mokslininkai nustatė, kad aktyviojo alkio hormono koncentracija badaujančių graužikų organizme nedidėjo, kol jie nebuvo pamaitinti riebalų turinčiu maistu. Tai leidžia daryti prielaidą, kad galbūt riebus maistas didina alkį, taip paaiškinamas paradoksas, kodėl būtent riebaus maisto vartojimas, o ne „tuščias skrandis“ skatina didesnį apetitą. Vis dėlto patvirtinti tokius rezultatus galima tik atlikus nuodugnesnius tyrimus su žmonėmis.

Vadinasi, jeigu sportininkas, norėdamas sumažinti kūno masę ir pažaboti apetitą, pasirinkęs racionalų energijos naudojimo būdą – bus fiziškai aktyvus, kasdien reguliariai valgys pusryčius, pietus, vakarienę ir 2–3 kartus užkandžius, valgio metu rinksis tinkamos sudėties maisto produktus, tuomet energijai gauti bus labiau naudojami riebalai ir svarbiausia – sumažės apetitas.

Išvados ir rekomendacijos

- Jeigu sportininko riebalų masė sudaro 7–10 proc., vadinasi, jo bendroji kūno masė atitinka varžybų svorį. Priešingu atveju, kai riebalų masė kur kas didesnė, ją galima šiek tiek pakoreguoti. Jeigu sportininko vyro riebalų masė mažesnė kaip 5 proc. nuo bendrosios kūno masės, o sportininkės moters – 10 proc., mesti svorį griežtai draudžiama, nes toks riebalų kiekis žmogui yra būtinas, kad būtų apsaugoti gyvybiškai svarbūs vidaus organai. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad Lietuvoje dvikovos šakų sportininkų polinkis kūno masę didinti didinant riebalų masę neigiamai veikia pasiektus sportinius rezultatus, nes didesnę lieknąją kūno masę, raumenų masę arba mažesnę riebalų masę turintys sportininkai užima daugiau prizinių vietų ir pasiekia geresnių sportinių rezultatų.
- 37 proc. dvikovininkų prieš varžybas netenka nuo 4,6 iki 6 proc. kūno masės per 24–72 val. ir tai daro nesaugiai. Todėl norint tausoti sportininkų sveikatą ir išsaugoti fizinio darbingumo rodiklius reikia, kad kiekvienas pageidaujantis saugiai sumažinti kūno masę, nusistatytų realius lieknėjimo metmenis („planus“), konsultuotųsi su mitybos specialistu ir kūno masę mažintų palaipsniui, t. y. dvi savaites ir ilgiau. Jeigu sportininko riebalų masė yra per didelė, jis turėtų per savaitę sumažinti kūno masę ne daugiau

kaip 0,5–1 kg. Geriausia mažinti kūno masę ne varžybų sezonu, t. y. likus pakankamam laiko tarpui iki varžybų pradžios, kad būtų kada atsigausti. Taigi galima teigti, kad geresnių sportinių rezultatų pasiekia boksininkai, kurie dažniau dalyvauja varžybose, dažniau mažina kūno masę prieš varžybas pasirinkdami ilgiau nei 24–72 val. trunkantį kūno masės koregavimo metodą ir kovoja mažesnės svorio kategorijos boksininkų grupėje.

- Labai svarbu, kad sportininko, norinčio netekti šiek tiek riebalų masės, maisto raciono kaloringumas būtų sumažintas ne daugiau kaip 500–1000 kcal įprasto raciono kaloringumo. Tik tokiu atveju galima pamažėl netekti šiek tiek riebalų masės, kartu užtikrinti tinkamą sportininko organizmo aprūpinimą maistinėmis ir biologiškai aktyviomis medžiagomis. Vis dėlto maisto raciono kaloringumas neturėtų būti mažesnis kaip 1200–1500 kcal, intensyviai sportuojant – 1500–2000 kcal. Mažinant kūno masę nepatariama riboti gėrimų vartojimo, atsisakyti keletą paros valgytų, badauti ir nieko nevalgyti, treniruotis šiltesnėse patalpose ilgiau ir intensyviau nei įprastai, lankytis garinėse pirtyse ir valgyti tik daržoves bei vaisius, tik kartais liesą mėsą, žuvį, liesą pieną ir pieno produktus.
- Praktikuojant sumažintos energinės vertės mitybą nevertėtų atsisakyti nė vieno paros valgyto, tiksliau, nerekomenduojama atsisakyti pusryčių, pietų, vakarienės nei užkandžių tarp jų. Visi vartojami maisto produktai ir patiekalai per parą turi būti išdėstomi atitinkamais kiekiais ir intervalais, o valgyti reikėtų kas 2–3 val., nes tik tokiu būdu galima kontroliuoti alkį, kitaip tariant, valgant dažniau, mažėja tikimybė persivalgyti vienu prisėdimu. Taigi norint saugiai mažinti kūno masę reikia laikytis tinkamo mitybos režimo: trys pagrindiniai valgymai ir du trys užkandžiavimai tarp jų. Reguliariai valgant organizme greitėja medžiagų apykaita, daugiau riebalų panaudojama energijai gauti, o tai padeda palaipsniui sumažinti kūno riebalų masę.
- Sportininko mityboje rekomenduojama šiek tiek riboti riebių maisto produktų vartojimą. Viena vertus, sumažinus riebalų turinčio maisto, pavyzdžiui, vartojant mažiau aliejaus, riebios grietinės, grietinės, sūrių, riebios mėsos, lietuvių mėgstamos kiaulienos bei transriebalų turinčių margarinų ar įvairių

konditerijos gaminių, krinta energinė maisto raciono vertė ir lieknėjama palaipsniui. Kita vertus, neįmanoma visiškai atsisakyti riebalų, nes riebalai, ypač organizme nesintezuojamos polinesočiosios riebalų rūgštys, yra labai svarbūs. Metant svorį, priešingai, užuot vartojus riebią mėsą, iš kurios gaunama daug sočiųjų riebalų rūgščių, patariama rinktis liesą mėsą, o matomus riebalus pašalinti. Mėsos produktai (dešros, dešrelės, konservai) dažniausiai turi daug sočiųjų riebalų rūgščių, todėl turi būti vartojami labai saikingai. Žuvis yra sveika raudonosios mėsos alternatyva, patariama jos valgyti du ar tris kartus per savaitę. Žuvies baltymai yra geriau įsisavinami, su žuvimi gaunama vertingų polinesočiųjų riebalų rūgščių, su jūros žuvimi – ir mineralų.

- Norint sumažinti riebalų masę, riebių maisto produktų nereikėtų keisti į daug cukraus turinčius maisto produktus: cukrų, saldinius, konditerinius kepinus (sausainius, pyragus, tortus), tačiau naudinga rinktis angliavandenių turinčius maisto produktus: avižinių dribsnių košę, ankštinius, pilno grūdo makaronus ar duoną ir pan. Taip pat tinka vartoti daug maistinių skaidulų, vitaminų ir mineralinių medžiagų turinčių daržovių ir vaisių – salotų lapus, lapinius kopūstus, morkas, salierus, obuolius, slyvas, melionus ir pan. Šie maisto produktai yra ne tokie kaloringi, jie ilgiau virškinami, todėl sportininkas ilgiau jaučia sotį ir daug mažesnę alkį.
- Dvikovininkams sunku palaikyti reikiamą kūno riebalų masę visų pirma dėl nesubalansuotų maistinių medžiagų ir energijos pertekliaus organizme. Tačiau nedera pamiršti, kad svarbiausia grandis, reguliuojanti energijos homeostazę ir kūno masės pastovumą, yra pagumburis, kurio branduoliuose yra alkio ir sotumo centrai, mat tarp jų susidaro sinapsinis ryšys. Todėl ir sotumo pojūtis priklauso nuo aferentinių signalų iš virškinamojo trakto, kurie duoda žinią apie trakto prisipildymą maisto, maisto medžiagas (baltymų bei riebalų kiekį) ir jų apykaitos greitį, kasos hormonų ir riebalinio audinio išskiriamus citokinus. Antra vertus, vieni periferiniai signaliniai peptidai yra ilgalaikiai suvartojamo maisto kiekio reguliuotojai (leptinas, insulinas), kiti – trumpalaikiai (dažniausiai virškinamojo trakto peptidai).

Literatūra

- AMA. *From the Centers for Disease Control and Prevention. Hyperthermia and dehydration-related deaths associated with intentional rapid weight loss in three collegiate wrestlers-North Carolina, Wisconsin, and Michigan, November-December – 1997.* JAMA, 1998, 279, 824–825.
- Artioli G., Iglesias R., Franchini E. (2010). Rapid weight loss followed by recovery time does not affect judo-related performance. *J. Sports Sci.*, 23, 1–12.
- Choma C., Sforzo A., Keller A. (1998). Impact of rapid weight loss on cognitive function in collegiate wrestlers. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 30, 746–749.
- Degoutte F., Jouanel P., Begue R. (2006). Food restriction, performance, biochemical, psychological, and endocrine changes in judo athletes. *Int. J. Sports Med.*, 27, 9–18.
- Fogelholm G., Koskinen R., Laakso J. (1993). Gradual and rapid weight loss: effects on nutrition and performance in male athletes. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 25, 371–377.
- Green C., Petrou M., Fogarty-Hover ML. (2007). Injuries among judokas during competition. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 17, 205–210.
- Horswill C., Park S., Roemmich J. (1990). Changes in the protein nutritional status of adolescent wrestlers. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 22, 599–604.
- Hickner R., Horswill C., Welker J. (1991). Test development for the study of physical performance in wrestlers following weight loss. *Int. J. Sports Med.*, 12, 557–562.
- Horswill C., Hickner R., Scott J. (1990). Weight loss, dietary carbohydrate modifications, and high intensity, physical performance. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 22, 470–476.
- Kowatari K., Umeda T., Shimoyama T. (2001). Exercise training and energy restriction decrease neutrophil phagocytic activity in judoists. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 33, 519–524.
- Oppliger R., Case H., Horswill C. (1996). American College of Sports Medicine position stand. Weight loss in wrestlers. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 28, ix–xii.
- Oppliger R., Landry G., Foster S. (1993). Bulimic behaviors among interscholastic wrestlers: a statewide survey. *Pediatrics*, 91, 826–831.
- Oppliger R., Steen S., Scott J. (2003). Weight loss practices of college wrestlers. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.*, 13, 29–46.
- Prouteau, S., Pelle, A., Collomp, K. (2006). Bone density in elite judoists and effects of weight cycling on bone metabolic balance. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 38, 694–700.
- Roemmich J., Sinning W. (1997). Weight loss and wrestling training: effects on growth-related hormones. *J. Appl. Physiol.*, 82, 1760–1764.
- Roemmich J., Sinning W. (1997). Weight loss and wrestling training: effects on nutrition, growth, maturation, body composition, and strength. *J. Appl. Physiol.*, 82, 1751–1759.
- Steen S., Brownell K. (1990) Patterns of weight loss and regain in wrestlers: has the tradition changed? *Med. Sci. Sports Exerc.*, 22, 762–768.

Valdymo ir ugdymo tarpusavio sąsaja rankinio sporte



*Antanas TARASKEVIČIUS
Lietuvos nusipelnęs rankinio treneris*



*Renatas MIZERAS
Vilniaus „VHC Šviesos“ rankinio klubo administratorius*

Nuo mūsų vadovų, trenerių išprusimo, kompetencijos ir kultūros lygio priklauso sportininkų moralinis išprusimas, kvalifikacija ir jų rezultatai. Vadovas, treneris ir sportininkas kartu kyla į aukšto sporto meistriškumo viršūnes. Be kompetetingo, lankstaus ir veiksmingo vadovavimo optimalūs sportiniai pasiekimai mažai tikėtini (Karoblis, 2003).

Nuo pažangos niekur nepabėgsi

Atskiرو aptarimo nusipelno sporto ir treniruotės vyksmo valdymo vertybių klausimas. Kalbėti, diskutuoti, generuoti idėjas gali tik mąstantys ir nusimanantys apie treniruotes vyksmo metodologiją treneriai bei vadovai. Nemanau, kad kompetencijos skirtumai yra pagrindas susiskaldyti ir susipriešinti: jie veikiau gali būti dialogo pamatas. To nebuvimas yra ir mūsų rankinio nuosmukio viena iš priežasčių. Nesant solidžios informacijos bei svarbiausių praėjusių varžybų dalykinės analizės, solidžių dalykinių komentarų, nebeįmanoma atnaujinti senų stagnacinių rengimo metodų produkcijos. Treniruotės vyksmo metodologinės diskusijos turėtų būti objektyvios ir neantagonistinės, rengtinos tam tikros kompetencijos (žinių) tobulinimo tikslu, niekada nebijant sakyti: „aš“, „aš bandau taip“, „man nepavyko“, „o kaip tu darai?“ ir pan. Treneriai, vadovai ir sporto moksli-

ninkai tarpusavyje turėtų daugiau ginčytis, apgalvoti, diskutuoti. Tik taip bus randama pozityvių sprendimo būdų, geriausių, optimalių sprendimų. Toks nepalaujamas naujų idėjų, kaip tobulinti sportininkų rengimą, ieškojimas skatina kurti vis modernesnes metodologijas, priemones ir būdus. Šiandien rečiau skaitomi „popieriniai“ rankinio vadovėliai, dėmesys perkeliamas į internetinę erdvę. Tai natūralūs vyksmai, juos turi suprasti ir šių dienų treneris. Nuo pažangos niekur nepabėgsi. Modernus metodologinis pratybų turinys turi pasiekti kiekvieną sportininką, trenerį, manytume, ir vadovą. Jeigu vadovas naujų, modernių mokslininko ar trenerio idėjų nepalaikys, neskatins, jų ir nebus bandoma įgyvendinti. Vadovai, mokslininkai ir treneriai privalo dirbti drauge, ginčytis ir mąstyti. Tik taip bus rasta tiesa, prieinama prie geriausių ir veiksmingiausių sprendimų. Todėl ne tik treneriams, bet ir vadovams būtina jo globojamos sporto šakos treniravimo metodologinė, kad ir minimali, kompetencija. Tose šalyse, kuriose visą laiką keliamos naujos sportininkų rengimo, vadovavimo bei valdymo idėjos ir bandomos moderniomis metodologijomis įgyvendinti, pasiekama geresnių rezultatų per tarptautines varžybas. Pastaruoju metu pasaulyje labai sureikšminamos vadovų ir eilinių trenerių dalykinės kompetencijos, pastebimos patriotizmo tendencijos. **Į ateitį neinama su pasenusiomis ir atgyvenusiomis idėjomis** (Brand, 2008).

Naujos, modernios treniruotės vyksmo metodologijos ir technologijos reikalauja iš sporto šakos vadovų bei trenerių didelės kompetencijos ir gero dalykinio parengtumo, didelio atsidėjimo darbui – fanatiškumo. Šiuolaikinės modernios sporto pratybos yra fiziškai ir morališkai suprantamos ir įgyvendinamos, tai nėra kažkoks antgamtiškas fenomenas. Dalykinė kompetencija (žinios) savaime negimsta, tai nėra kažkoks nesąlyginis refleksas, ji yra darbo, patirties ir mokslumo sanaka. Šiandien šios savybės koncentruojasi kompleksinio specialiojo rengimo, būdingo tai sporto šakai, linkme. Daugelis rankinio sporto šakos specialistų (Brand, 2007, 2008; Späte, 2008; Feldman, 2009; Khan, Korfsmeier, 2009; Ilyes et al., 2009; Taraskevičius, 2009 ir kt.) savo publikacijose pažymi, kad šiuolaikinei moderniai didelio meistriškumo rankininkų treniruotei didžiausią įtaką turi trenerio dalykinis meistriškumas, kvalifikacija, mokslumas ir patirtis. Šių ir kitų autorių (Skarbalius, 2007; Mikalauskas, 2007; Leun, 2007; Lömker, 2009) publikacijose mažai kur aptariamas sportininkų rengimo priklausomumas nuo sąlygų (sporto bazės ir įrengimų), bet pabrėžiamas priklausomumas nuo pagalbinių priemonių naudojimo ir vidinio organizacijos valdymo. Be lankstaus, kompetentingo ir dalykinio valdymo sporto mokykloje, klube, federacijoje optimalūs sportiniai laimėjimai vidaus ir tarptautinėse varžybose mažai tikėtini. Ne tik treneriai, bet ir vadovai turėtų būti susipažinę su savo globojamos šakos sportininkų rengimo naujovėmis, kad galėtų drąsiai diskutuoti su jiems pavaldžios sporto institucijos (sporto mokyklos, klubo, federacijos) treneriais. To nebuvimas sudaro ramybės sąlygas trenerių darbe, o ramybė nemotyvuoja pažangos, ji –ėjimo atgal paskata. Ankstesniais laikais mūsų šalies rankinio sporto vadovas Janis Grinbergas gerai išmanė to meto treniruotės vyksmo naujoves (dažnai lankėsi užsienio šalyse), griežtai ir drąsiai diskutuodavo su Lietuvos treneriais, trenerių seminaruose ir spaudoje dažnai analizuodavo šalies rankinio padėtį, pateikdavo daug siūlymų bei rekomendacijų. Rankinio sporto šakos valdymas buvo dalykiškas, kompetentingas ir lankstus. Tokią pat dalykinę poziciją jau daugelį metų skelbia „Trenerio“ žurnalas. Dėstomos ne vien tik autorių mintys, išsamiai aptiriamos Europos šalių rankinio specialistų, mokslininkų bei trenerių išvados, rekomendacijos. Mūsų šalies rankinio vadovams bei treneriams jau buvo pateikta apie šimtą siūlymų, kaip būtų galima atgaivinti buvusius svarius šios sporto šakos laimėjimus arba stabdyti nepalankias tendencijas. Deja, mūsų šalyje tokių siūlymų bei patarimų net nebandoma aptarti

ir, jei reikia, įgyvendinti. Priešingai, toleruojamos neigiamos tendencijos: panaikinamos vaikų amžiaus varžybose asmeninės gynybos formos (*Treneris*, 2008, Nr. 3–4), mažėja vaikų, moksleivių varžybų (*Treneris*, 2004, Nr. 4, 2007, Nr. 3, 2008, Nr. 1), dar nesukurtos amžiaus grupių treniravimo programos (*Treneris*, 2008, Nr. 1), prastas sporto šakos valdymas (Urbonavičius, 2010), nušalinami nuo rankinio veiklos patyrę specialistai ir treneriai, labai atsilieka metodinė pagalba treneriams, netaikomos naujovės (*Treneris*, 2008, Nr. 1). Nė vienas rankinio vadovas niekada nėra net padėkojęs žurnalui ir autoriui už šio pobūdžio dalykines publikacijas ir netarė ačiū už neseniai išleistą rankinio treniruotės pratimų knygą, kurią prof. Antanas Skarbalius apibūdino kaip pačią geriausią iš visų lietuvių kalba iki šiol išleistų rankinio knygų. Rankinio vadovai net neskaito publikacijų, nesusipažįsta su siūlomomis naujovėmis, taigi jų ir neįgyvendina. Mūsų šalies rankinio federacijos kai kurių vadovų atsakymas į klausimą, ar skaito žurnale straipsnius apie šiuolaikines šios sporto šakos naujoves ir tendencijas, kartais net labai nustebina: „Man tai skaityti nereikia, tai turi skaityti treneriai“. Kaip toks vadovas gali dalykiškai diskutuoti su šalies treneriais, siūlyti ir įgyvendinti naujas idėjas ar modernias programas? Nenuostabu, kad iš tokio vadovavimo randasi sporto mokyklų vadovų įsitikinimas, jog sporto mokykloje nereikia siekti meistriškumo, tik reikia užimti vaikus... Jeigu nėra reguliaraus ir grįžtamojo ryšio, kuris garantuotų dalykinį argumentuotą bendradarbiavimą tarp vadovų ir trenerių, negalima tikėtis, kad bus išryškinamos nepalankios tendencijos ir ieškoma teigiamų sprendimo būdų (Urbonavičius, 2010). „Trenerio“ žurnalas gvildena neigiamas rankinio apraiškas jau nuo 2004 metų ir pateikia šiuolaikines šios sporto šakos plėtotės kryptis, akcentuoja treniruotės valdymo, kokybės siekimo, rengimo technologijų gerinimo, trenerių dalykinės kompetencijos kėlimo klausimus, aptaria Europos bei pasaulio čempionatų, olimpinų žaidynių rezultatus ir teigiamas tendencijas. Tačiau nesuprantama, kodėl šios žurnalo pastangos neigiamai reikiama atgarsio mūsų šalies rankinio vadovų ir trenerių veikloje. Šiuolaikinės rankinio sporto raidos kryptys ir treniravimo metodai yra gyvybiškai būtini kiekvieno trenerio ir vadovo darbe. Tik tikslingas ir metodologiškas mokomasis treniravimas nuo mažo amžiaus (6–8 metų vaikų) skiepys meilę sporto šakai, skatins siekti gerų ir stabilų rezultatų. Ypač svarbu tinkamas mokymas pradedančiųjų sportuoti amžiaus grupėse (6–8, 9–10, 11–12 metų vaikų) (*Treneris*, 2005, Nr. 3). Kaip vaikus ir paauglius išmokysi atlikti pagrindinius technikos veiksmus,

taip vėliau jie ir žais. Kitaip beveik nebūna. Šių dienų literatūroje galima rasti filosofinių samprotavimų apie tai, kad žaidėjų kova dėl kamuolio skatina rankinio sporto šakos pažangą (Späte, 2009). Dauguma rankinio specialistų bei trenerių (Späte, 2008, 2009; Lehmel, 2009; Kahn, 2009; Feldmann, 2009; Schubert, 2008; Taraskevičius, 2008, 2009 ir k.t.) nurodo, kad jau nuo pat jauniausio amžiaus vaikus reikia mokyti kovos dėl kamuolio ir tobulinti jos veiksmus taikant įvairias asmeninės gynybos formas. Mūsų šalyje per vaikų varžybas asmeninė gynyba nėra būtina. Todėl dėsningai kyla filosofinis klausimas: kaip galima siekti rankinio pažangos kovojant dėl kamuolio, kai maži vaikai sustatyti gintis prie šešių metrų linijos? Manytume, kad turi būti ieškomos, išmėginamos ir įgyvendinamos vaikų bei paauglių varžybose ir pratybose įvairios asmeninės gynybos formos. Tai turėtų būti įstatymiškai įteisinta amžiaus grupių treniravimo programoje (*Treneris*, 2008, Nr. 1). Deja, tokios programos mūsų rankinio vadovai ir mokslininkai jau dvidešimt metų nesugeba parengti ir įgyvendinti. Buvusio Kūno kultūros ir sporto departamento Sporto strategijos skyriaus vedėjo Algimanto Kukštos nuomone, sporto šakų mokyklos, dirbančios be treniravimo programų, yra dykas valstybės pinigų švaistymas. Sunku nesutikti su šio garsaus sporto specialisto nuomone. Šiuolaikinių modernių sportinio rengimo dėsningumų nepaisymas – tai didelė trenerių ir vadovų klaida, visiškai nusmukdžiusi mūsų šalies rankinio tarptautinį lygį.

Didžiausios pastangos ir motyvacija

Treniruotės vyksmo veiksmingumas priklauso ne tik nuo trenerių kvalifikacijos, bet ir nuo sportininkų nusiteikimo, motyvacijos, tarpusavio santykių. Todėl kyla labai svarbus klausimas, kaip ugdyti žaidėjų tarpusavio fizinę (žaidimo) ir moralinę sąveiką. Ta sąveika negali būti stichiška, ji turi būti motyvuota, planinga ir tikslinga (Meidus, 2008). Nieko blogo, jeigu treneris primins žaidėjams, kad jie treniruojasi ne dėl trenerio, o dėl savęs. Sportininko vidinė motyvacija turi būti išorinės motyvacijos prioritetas. Sportininkas, kaip ir treneris, pasitenkinimo jausmą turėtų jausti ne tik laimėjęs rungtynes, bet ir visą treniruotės vyksmą. Žaidžiant vidinė motyvacija (vok. *intrinschen Motivation*) yra svarbesnė. Išorinė motyvacija (vok. *extrinsische Motivation*) labiau vyrauja už aikštės ribų (Kofsmeier, 2003). Rankinis – komandinis

kūno sąlyčio žaidimas, kuriame kiekvienas žaidėjas savo veiksmus turi derinti su partnerių veiksmiais. Skirtingos žaidimo pozicijų funkcijos turi sąveikauti viena su kita. Šie ypatumai stiprina komandos narių vienybę ir labai veikia sportininkų motyvaciją. Sportininkų motyvacija bus kur kas didesnė, jeigu pratybos bus vykdomos artimu varžyboms režimu (intensyvumu), o pratimai – artimi varžybinei veiklai (Mroz, Korfsmeies, 2009). Varžybinės veiklos intensyvumas, didžiulis susitelkimas didina žaidėjų konkurencingumą ir skatina juos būti geresnius negu kiti. Teigiama tendencija. Tik tie, kurie treniruojasi didžiausiomis pastangomis, gali iki galo atskleisti savo gebėjimus atsakingose varžybose. Tai turėtų būti viena iš svarbiausių vidinės motyvacijos pasakų. Šimtaprocentinės pastangos reiškia visišką susitelkimą atliekant tiek mokomųjų pratimų veiksmus, tiek varžybinės veiklos elementus. Didžiausios pastangos ir susitelkimas nėra būtini, pavyzdžiui, pereinamuoju mezociklu. Parengiamaisiais laikotarpiais, kai atliekamas labai intensyvus darbas, motyvacija neturėtų būti pamiršta arba nuvertinta (nors ir nėra svarbių varžybų). Iš trenerių darbo praktikos galime pasakyti: jeigu per pratybas skiriami nemonotoniški intensyvūs didelio fizinio krūvio pratimai, motyvacija didžiausių pastangų darbui būna gera. Todėl mums, treneriams, per kiekvienas pratybas reikia sutelkti visas savo fizines ir valios pastangas, visas žinių atsargas. Treniruotės vyksmo metodologijos keičiasi neįtikėtina sparta. Kas vakar buvo nauja ir modernu, šiandien gal jau yra pasenę. Norint neatsilikti nuo tarptautinio lygio standartų, visą laiką reikia ieškoti efektyvesnių ir ekonomiškėsių darbo formų, atitinkančių šiuolaikinės treniruotės krūvio reikalavimus. Mes beveik kiekvieną dieną, bent mezocikle iš tikrųjų kiekvieną, turime atmesti sustabarėjusias, stagnacines darbo formas. Pirmumas turi būti teikiamas vien kokybei. Varžybų rezultatus lemia ne tik geras techninis parengtumas, bet ir fizinių ypatybių bei kognityviųjų savybių išugdymo lygis. Todėl svarbu dedant didžiausias pastangas ir pasitelkiant teigiamą motyvaciją ugdyti sportininkus kompleksiskai. Daugelis publikacijų autorių pabrėžia, kad kompleksinis sportininkų rengimas bus nevisavertis ir neekonomiškas, jeigu per pratybas nebus naudojamas specialus pagalbinis inventorių, reikmenys ir įrankiai. Lietuvoje sporto salių neaprūpinimas pagalbinėmis priemonėmis, inventorių sudaro net labai nepalankią aplinką treniruotės vyksmo ekonomiškumui bei intensyvumui gerinti. Sporto salių aprūpinimas specialiomis pagalbinėmis priemonėmis šalies sporto vadovybės ir sporto mokyklų vadovų, matyt, nepelnytai igno-

ruojamas. Mūsų sporto organizacijos, tarkim, galėtų kooperuotis su kuria nors gamybine organizacija (įmone) dėl gimnastikos mažųjų bei didžiųjų dėžių gamybos ir centralizuotai aprūpinti šiuo inventoriu mi šalies sporto sales. Dėžės tinka beveik visų sporto šakų pratyboms kaip pagalbinis būtinasis reikmuo. Vakarų Europos šalių visose sporto salėse tokių gimnastikos dėžių yra gana daug.

Ar reikalingi tempimo pratimai?

Dinaminių arba statinių tempimo pratimų svarba – vis dar trenerių ir sporto mokslininkų diskusijos tema. Prie vienodos nuomonės apie šią pratimų formą neprieinama. Vyrauja nuomonių įvairovė. Vieni treneriai kūno dalių tempimo pratimus taiko įvadineje pratybų dalyje ir prieš rungtynes, kiti – pratybų pabaigoje ir po rungtynių. Dar kiti tokius pratimus atlieka ir pradinėje, ir baigiamojoje pratybų (rungtynių) dalyje. Teigiama, kad tempimo pratimai neišsildo pavienių raumenų ir jų grupių. Tad ar verta juos daryti prieš rungtynes? Jeigu saulė šviečia, tai ar verta uždegti dar ir žvakę, kad būtų šviesiau (Baum, 2009). Tempimo pratimai nepašalina arba nemažina raumenų nuovargio ir skausmo – tai ar reikia juos daryti per pratybas (varžybas)? Tempimo pratimų taikymas nesumažina traumų ir susižeidimų rizikos, taip kaip dviratininko šalmas neapsaugo žmogaus nuo ugnies. Kai kurių autorių (Baur, Thurnr, 2009; Khan, Korfsmeier, 2009; Oltmans, 2009; Grage, 2008) nuomone, kuo daugiau raumenų grupių bus dinamiškai veikiamas, tuo labiau išsils raumenynas, kartu gerės ir kitos organizmo sistemų funkcijos atliekant tiksliai bei greitai įvairius judesius ir judėjimą visą pratybų (rungtynių) laiką. Nors išvardytieji ir kiti autoriai (Baum, 2009; Karoblis, 2003; Mikalauskas, 2007) pirmumą teikia dinaminio stabilizuojamojo pobūdžio pratimams, tačiau neneigia tempimo pratimų svarbos. Dinaminių pratimų susiejimas su tempimo pratimų kompleksu pradinėje pratybų (prieš rungtynes) ir baigiamojoje dalyje (po rungtynių) leidžia parengti organizmą krūviams arba varžybinei veiklai ir normalizuoja organizmo funkcijų veiklą po sunkaus darbo pratybose arba rungtynėse. Tempimo pratimų įtaka judėjimo gebėjimams ir organizmo darbingumui bei atsigavimui nėra neigiama. Šių pratimų darymas po to, kai jau tinkamai sušildytas visas kūnas, veikia teigiamai:

- raumenys ir jų grupės tampa tampresni;
- gerėja raumenyno jungiamojo audinio funkcijos;
- didėja maksimalioji judesių amplitudė.

Nepaisant autorių nuomonių apie tempimo pratimų įvairovę, šiuos pratimus reikėtų daryti ir pirmoje pratybų dalyje jau gerai sušilus, ir pratybų (rungtynių) pabaigoje. Pirmoje pratybų dalyje arba prieš rungtynes geresnė statinių tempimo pratimų forma yra įtempto raumens arba raumenų grupės išlaikymas 3–5 sekundes. Po pratybų arba rungtynių tokio pratimo trukmė turėtų būti ne mažesnė kaip 20 sekundžių (Baum, 2009). Mūsų šalyje dar dažnai tempimo pratimai atliekami tinkamai nesusildžius viso kūno, o po pratybų arba rungtynių jau neatliekami jokie pratimai arba atsisakoma net paprasčiausio lėto bėgimo. Tai didelė trenerių darbo metodikos klaida.

Jėga – rankininkui svarbi fizinė ypatybė

Kompleksinio rankininkų rengimo vyksme vis didesnę reikšmę įgauna žaidėjo jėgos ypatybių modernus ugdymas bei lavinimas. Žaidžiant rankinį labiausiai pasireiškia greitumo ir ištvermės jėga. Jėga reikia visapusiškai lavinti tais amžiaus tarpsniais, kuriais ji labiausiai išlavėja, ypač vaikų amžiuje (12–15 metų). Veiksmingiausiai jėga lavinama 13–15 metų mergaitėms ir 15–17 metų berniukams. Šiais amžiaus tarpsniais turi būti griežtai laikomasi jauno organizmo apkrovimo sunkmenomis reikalavimų ir skiriami tie jėgos pratimai, kurie labiausiai atitinka žaidimo veiksmus. 6–12 metų vaikų grupėse reikėtų vengti statinių pratimų, geriau skirti jėgos užduotis judant ir įterpti į jas koordinacinių elementų. Visose vaikų (6–8, 9–10, 11–12 metų) ir paauglių (13–14, 15–16 metų) amžiaus grupėse griežtai draudžiami pratimai, veikiantys stuburo slankstelius. Poveikis stuburo slanksteliams turi būti minimalus, todėl būtina atsisakyti partnerio nešimo pratimų, sunkmenų kėlimo virš galvos (kimštinių kamuolių, gimnastikos dėžių, gimnastikos suolelio ir pan.) ar nešiojimo (Leun, 2007). Vaikų ir paauglių amžiuje netaikomi pratimai serijomis: šokinėjimas per kliūtis (dėžes), nuo ir ant pakylės arba kamuolio metimai į vartus pašokus. Įvairūs šuolių, šokinėjimo pratimai turi būti atliekami ant minkštų paklotų. Vengiant perduozoti krūvį ir netinkamai paveikti besiformuojančius vaikų kaulus (ypač stuburo slankstelius), sausgysles ir raumenyną, reikėtų laikytis šios taisyklės: „Pirmiau liemens (nugaros, pečių lanko, pilvo preso) jėga, vėliau rankų ir kojų“. Kaip jau minėjome, svarbu nepamiršti, kad **vaikų ir paauglių viso kūno stiprinimas turi būti siejamas su specialiuoju techniniu rankininkų rengimu**. Be to, techninis rengimas negali būti atsiejamas nuo koordinacinio, jėgos ir



1 pav. Racionaliai ir taisyklingai atliekant stabilizuojamuosius tempimo pratimus gerėja organizmo parengtumas fiziniams krūviams ir greičiau normalizuojasi organų funkcijų veikla

greitumo ugdymo. Jėga, koordinacija, greitis, bri-
liantinė technika ir kognityvieji komponentai, jų
kompleksinis vientisumas yra būsimų laimėjimų
pagrindas. Tik taip galima išugdyti galingą ranki-
nio žaidėją. Vyresnių vaikų grupių ir suaugusiųjų
rezultatams daug įtakos turi visi vaikų kompleksinio
parengtumo elementai. Vaikų (6–8, 9–10, 11–12
metų) raumenyną labiausiai stiprina įvairūs emocingi
žaidimai, estafetės su pagalbinėmis priemonėmis,
stumdymosi su partneriu dvikovas, judėjimo kryp-
čių kaitaliojimas su papildomomis koordinacinėmis
užduotimis (persivertimai, kūlvirsčiai, šliaužimas,
pralindimai, lipimai ir kt.). Paauglių (13–14, 15–16
metų) jėgai ir koordinacinėms gebėjimams lavinti
skiriami pratimai savo kūno svoriui nugalėti, nau-
dojami kimštiniai 1,5–3 kg kamuoliai, mažosios
gimnastikos dėžės, gimnastikos suoleliai, partnerio
priešinimosi ir stabilizuojamieji pratimai. Čia, kaip
ir vaikų amžiaus grupėse, pirmumas teikiamas pra-
timams pečių lankui, nugaros ir pilvo raumenynui
stiprinti, veiksmus siejant su greitumo ypatybėmis
ir koordinaciniais gebėjimais. Paaugliams (13–14,
15–16 metų), jaunuoliams (17–18 metų) ir suaugu-
siesiems jau būtina naudoti staigiosios jėgos ele-
mentus, kurie didina greitį ir gerina tarpraumenines
koordinacijos gebėjimus. Šiose amžiaus grupėse
jėgą, greitumą bei koordinacinius gebėjimus geriau-
sia lavinti siejant juos su technikos veiksmų mokymu
ir tobulinimu (kompleksiniai pratimai). Tik svarbu
laikytis atitinkamų amžiaus grupių ekonomiškiausių
laikotarpių, kuriais šios ypatybės ir gebėjimai geriau-
siai lavėja, reikalavimų (*Treneris*, 2007, Nr. 2).

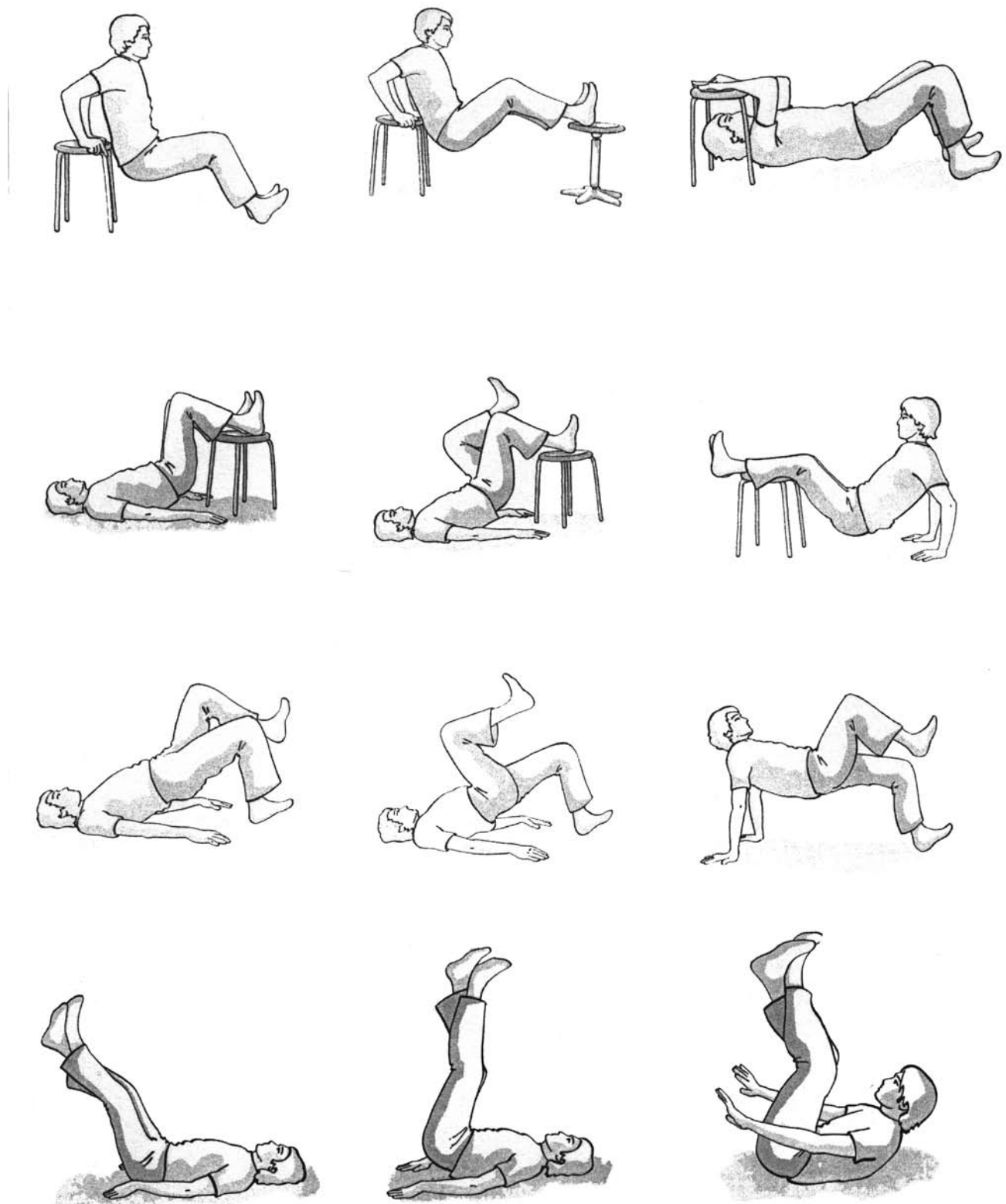
Sporto mokykloje, klube savaitės mikrociklo
metu vykdant tik 2–3 pratybas skirti visą pratybų
laiką vienos ypatybės (pavyzdžiui, jėgos) lavini-
mui yra neekonomiška. Paprastai tokios struktūros
treniruotė vaikų amžiuje neigiamai veikia motyva-
ciją, judėjimo džiaugsmą ir mažina kitų ypatybių
bei technikos mokymo laiko išteklius. Vengiant
šių neigiamų pasekmių reikia taikyti kuo daugiau
kompleksinių pratybų. Yra labai daug pratybų, ku-
rie gali lavinti fizines ypatybes (jėgą, koordinaciją,
greitumą), tobulinti techniką ir kryptingai ugdyti
kognityviuosius komponentus. Gal ir nepedago-
giška, bet būtų naudinga skirti sportininkams jėgos
pratybų baudas už pralaimėtas dvikovas, drausmės
pažeidimus, technikos klaidas ir pan. Atstoti baudą
gali atsispaudimai rankomis gulint, susilenkimai ir
atsilenkimai gulint pilvo presui stiprinti, kūlvirsčiai,
pritūpimai ir pašokimai, prisitraukimai prie skersi-
nio (gimnastikos sienelės) ir kiti pratimai. Treneriai
gali sugalvoti ir kitokių nuobaudų, papildomai lavi-
nančių jėgos, greitumo, koordinacijos ypatybes. Tik

čia labai svarbu netaikyti diktatoriškų ir per sunkių
užduočių, nuobaudos turėtų būti teigiamo emocinio
pobūdžio. Sportininkus reikia įtikinti, kad tai, ką
sunku daryti, reikia daryti su didžiausiu atkaklumu
ir susikaupimu. Klaidų taisymas taip pat turėtų būti
daugiau emocinio pobūdžio ir pabrėžtinai esminis.
Netaisyklingi technikos judesiai visą laiką turi būti
taisomi, nes ypač sunku taisyti jau įsisenėjusias
klaidas, kurios dažniausiai atsiranda kaip rezultatų
stabilizavimosi priežastis. **Treneris į auklėtinių
klaidas turėtų žiūrėti kaip į vertingą mokymosi
dalį ir atsisakyti moralizavimo.** Neiškraipytos
pedagoginės teigiamo emocinio pobūdžio baudos
gali ekonomiškai veikti sportininkų ypatybių bei
gebėjimų ugdymą (Feldmann, 2009). Amerikos ka-
ratė meistro Čako Noriso (Chuck Norris) manymu,
klaidos ir nesėkmės yra geriausi mūsų mokytojai.
Šiandien ypač pabrėžiama ne tik lavinamoji, bet
ir auklėjamoji mokomųjų pratybų reikšmė. Nuo
jėgos, greitumo ir koordinacinių gebėjimų išlavini-
mo labai priklauso pagrindinių žaidimo technikos
judesių atlikimo kokybė. Jeigu šios ypatybės nebus
lavinamos, mažės technikos veiksmų įvaldymo eko-
nomiškumas. Lavinant vaikų (9–10, 11–12 metų)
ir paauglių (13–14, 15–16 metų) jėgos ypatybes
gali nepakakti kompleksinių pratybų, taikomų per
pratybas baudų užduočių. Jeigu pratybose jėga bus
lavinama tik epizodiškai (retai), ji neišlavės arba
mažės tokiu laipsniu, kokiu buvo įgyjama. Reikėtų
raginti jaunuosius rankininkus viso kūno stiprinimo
pratimus daryti namuose, pateikti tokių pratybų
pavyzdžius (kopijas). Paprastai berniukai, jaunuoi-
liai jėgos pratimus mėgsta daryti, nes nori ir geriau
žaisti, ir pasididžiuoti savo kūno proporcijomis.
Mergaitėms tokių pratybų motyvacija yra nenoras
sustambėti. Tokios ir panašios namų užduotys – tai
jaunųjų rankininkų kompleksinio rengimo papildo-
mi šaltiniai. Kuo didesnis trenerio kūrybingumas,
treniruotės vyksmo metodų paieška ir taikymas, tuo
didesnė ugdymo poveikio sportininkui tikimybė
(Karoblis, 2003).

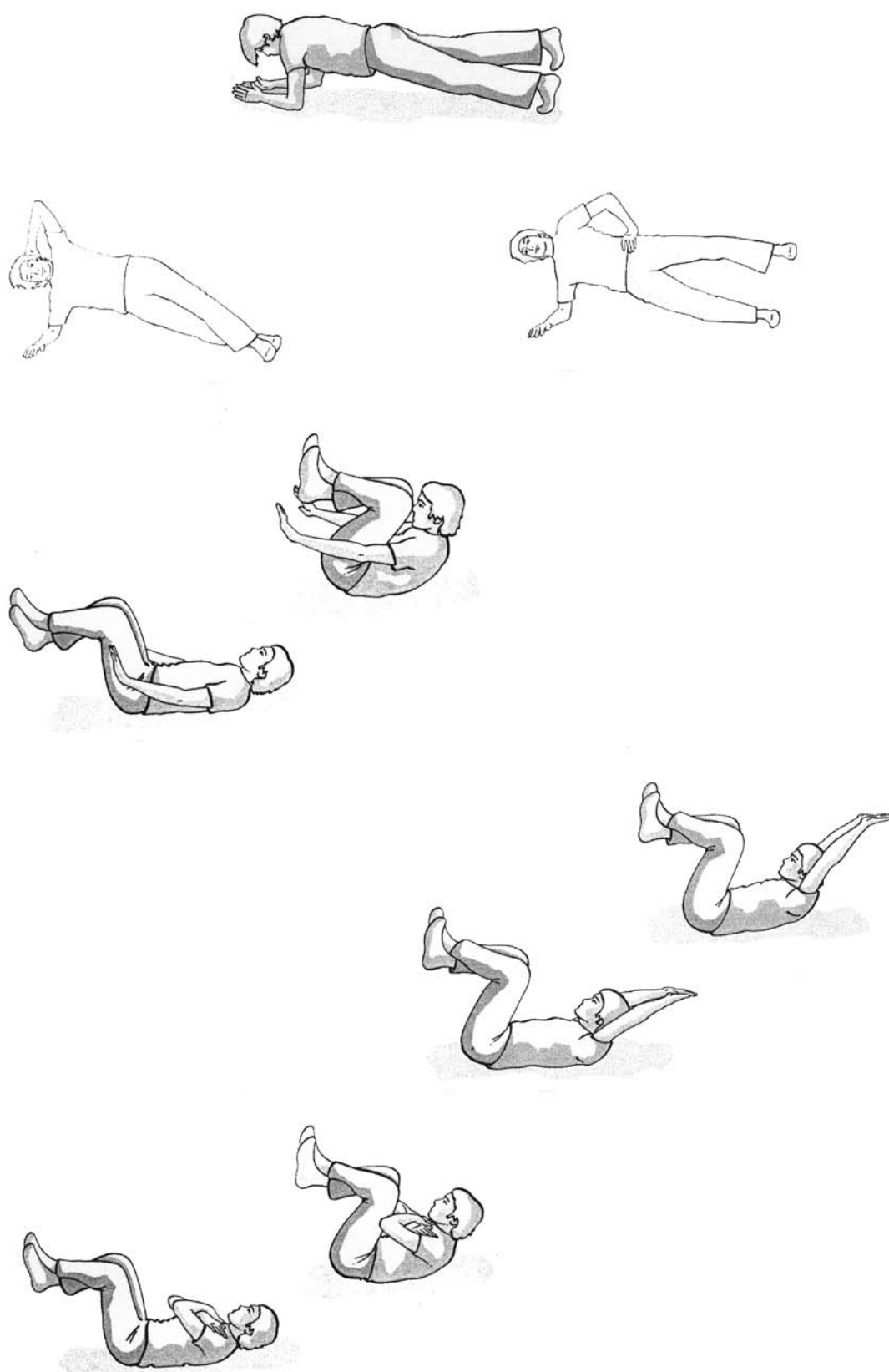
Išnagrinėjus gausybę Vakarų Europos ir mūsų
šalies rankinio specialistų bei trenerių publikacijų,
būtina pabrėžti, kad ne tik treneriai, bet ir vadovai,
taip pat patys sportininkai domisi rengimo metodo-
logijomis, aktyviai dalyvauja rengimo ir valdymo
vyksme. Greitai ir dinamiškai kinta rankininkų
rengimo koncepcijos, vis didesnę reikšmę įgauna
vadovavimo ir valdymo aspektai. Jau ir federacijų,
klubų vadovai drąsiai dalijasi mintimis apie ranki-
ninkų rengimo problemas. Dalykiškas, kompeten-
tingas ir lankstus vadovavimas teigiamai veikia
sportininkų rezultatus. Publikacijose pateikiama

nuomonių, rekomendacijų įvairovė treneriams ir, atrodo, vadovus verčia daryti tokias išvadas:

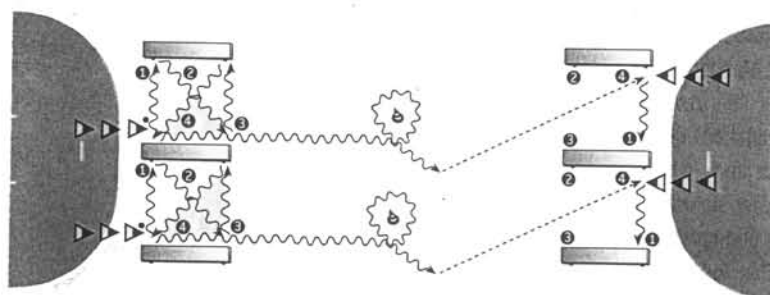
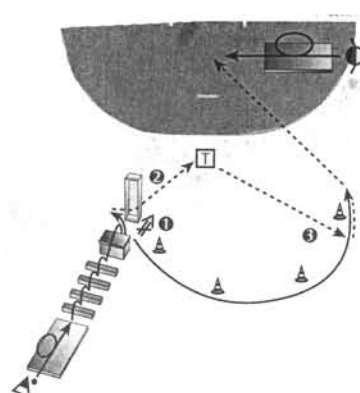
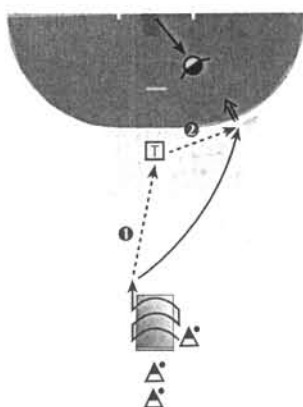
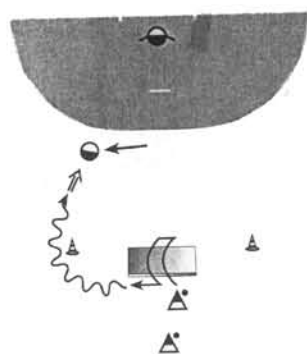
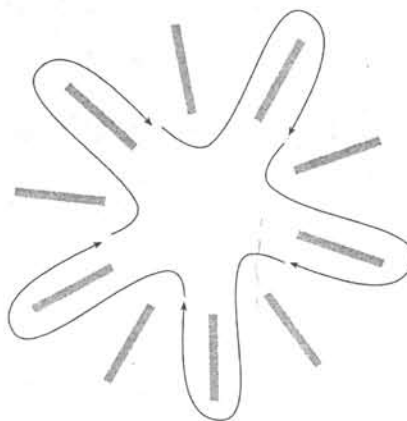
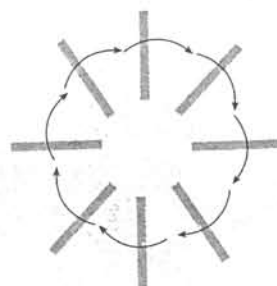
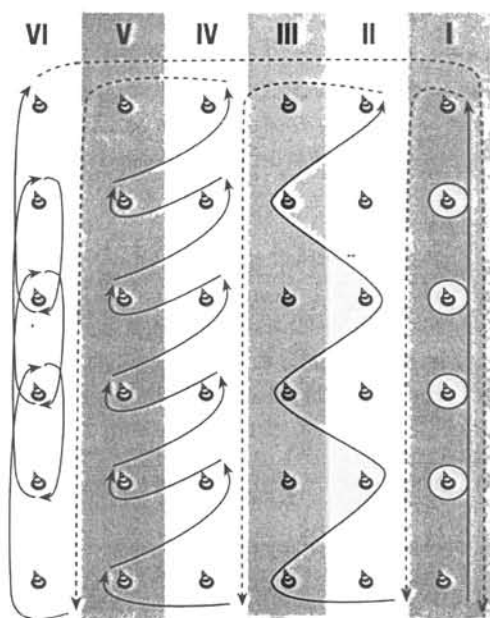
- Pasaulyje pastebimas ne tik trenerių bei sporto mokslininkų, bet ir vadovų aktyvus dalyvavimas sportininkų rengimo vyksme.
- Naujos, modernios treniruotės vyksmo metodologijos, konkurencija ir patriotizmas reikalauja iš trenerių ir vadovų didelės kompetencijos ir atsidėjimo šiam darbui.



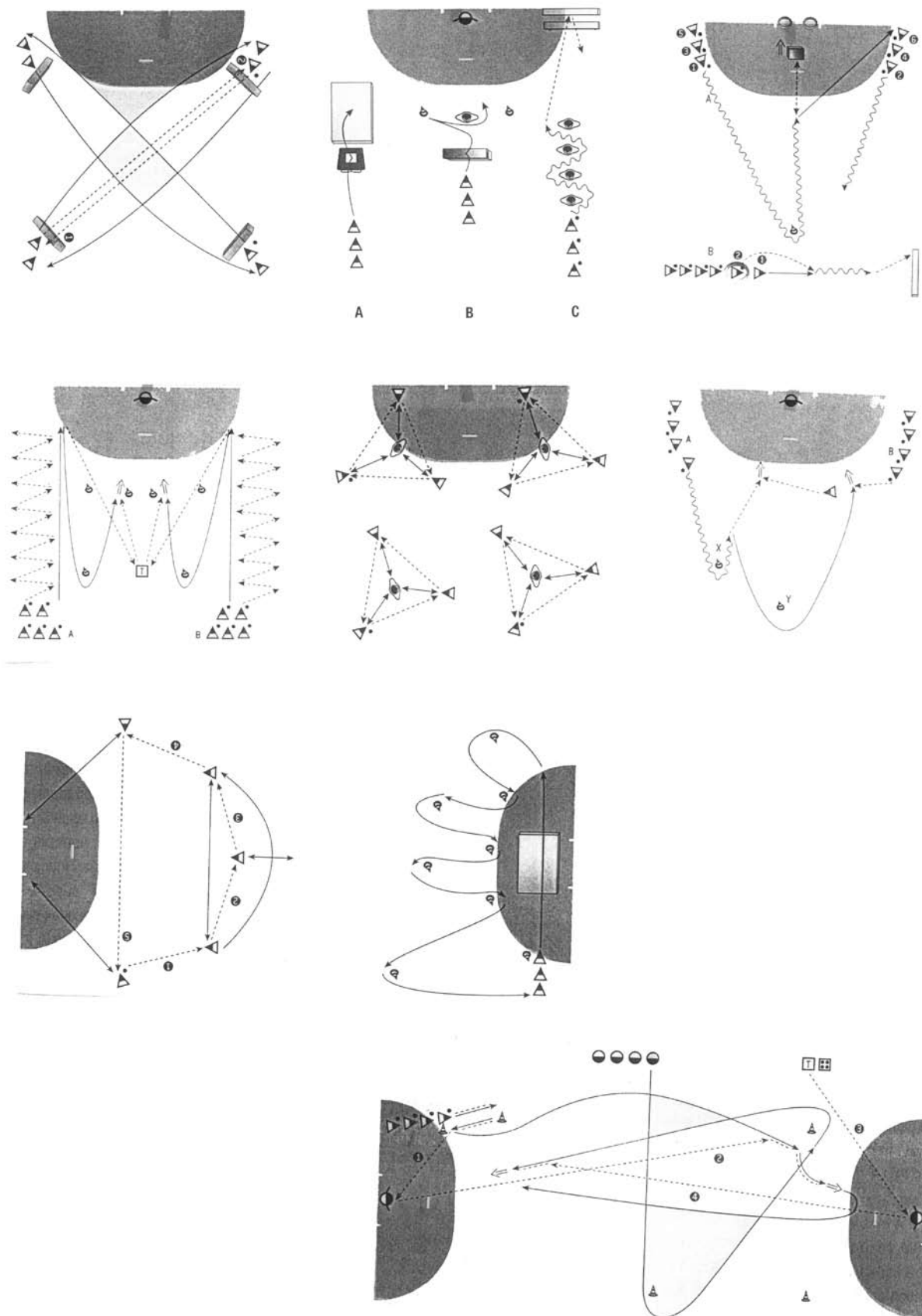
2 pav. Namų sąlygomis atliekami viso kūno stiprinimo pratimai – jaunųjų rankininkų kompleksinio rengimo papildomi šaltiniai



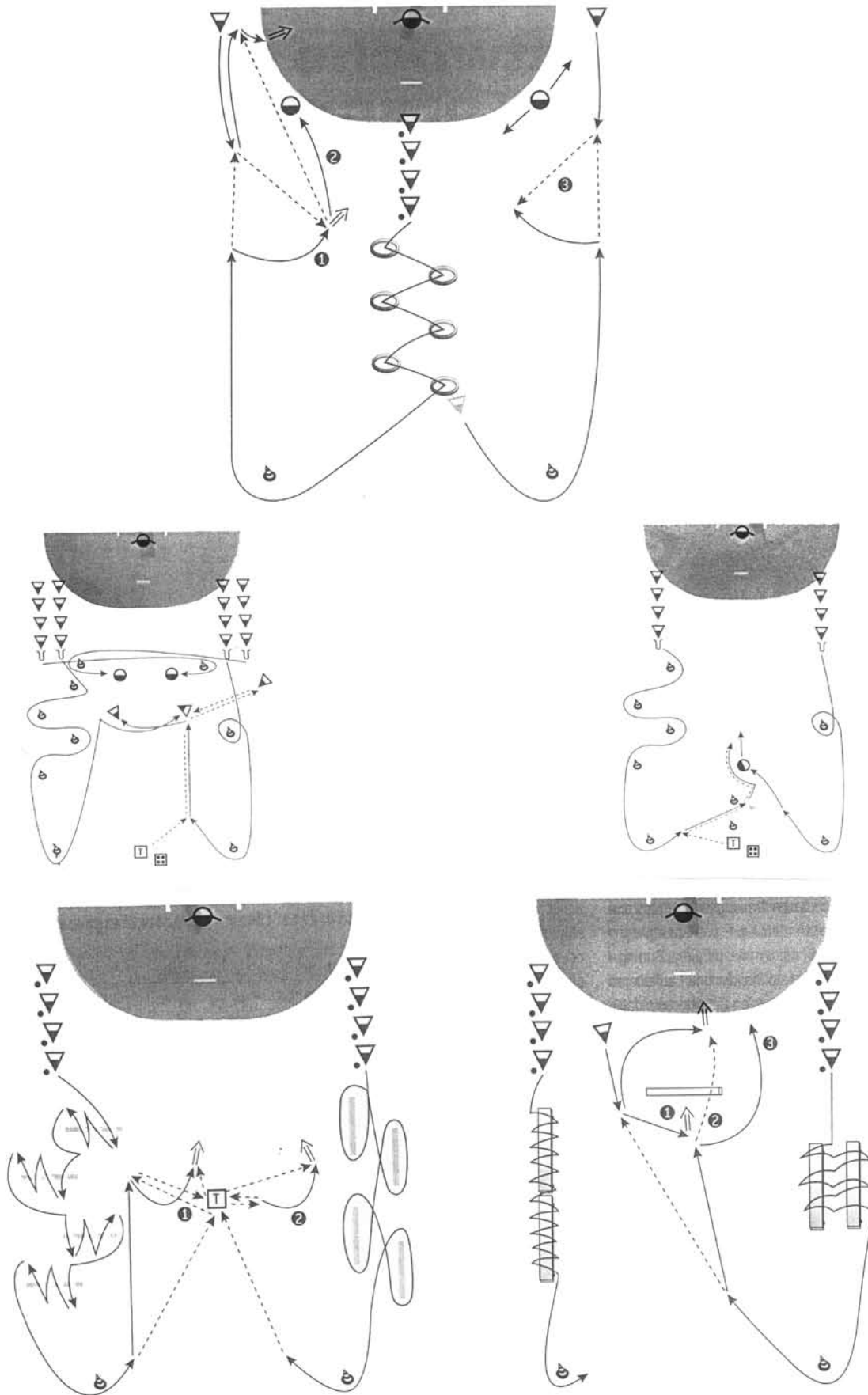
2 pav. Tęsinys



3 pav. Kompleksiniais pratimais galima lavinti fizinės ypatybės, mokyti technikos veiksmų ir juos tobulinti



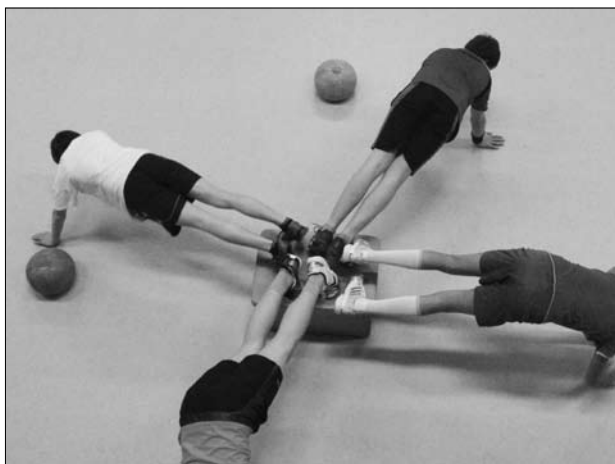
3 pav. Tęsinys



3 pav. Tęsinys

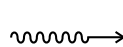
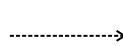
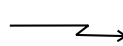
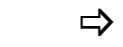
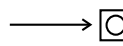
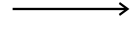
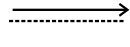


4 pav. Jaunųjų rankininkų viso kūno stiprinimas gerina tarpraumeninės koordinacijos gebėjimus, teigiamai veikia technikos veiksmų įvaldymo ekonomiškumą ir tobulėjimą



4 pav. Tęsinys

Sutartiniai ženklai

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

- Kompetentingas, lankstus ir veiksmingas vadovavimas gali teigiamai veikti sportininkų laimėjimus.
- Šiuolaikinių modernių sportininkų rengimo dėsningumų nepaisymas – didelė trenerių ir vadovų darbo klaida.
- Motyvacija neturėtų būti pamiršta arba nuvertinta visą sportininkų rengimo ir valdymo vyksmą.
- Pasaulyje labai populiarinamas kompleksinis rankininkų rengimo modelis pasitelkiant gausybę pagalbinių priemonių.
- Pagalbinių priemonių ir įrankių stoka mūsų sporto salėse sudaro labai nepalankią aplinką sportininkų rengimo ekonomiškumui bei intensyvumui gerinti.
- Nuo paties jauniausio amžiaus nuolat lavinant vaikų (rankinio sporte nuo 6–8 metų) fizinės ypatybės (jėgą, greitumą, vikrumą, koordinaciją) galima greičiau ir kokybiškiau išmokyti technikos veiksmų.
- Tempimo pratimai teigiamai veikia sportininkų judėjimo gebėjimus, didina organizmo darbingumą ir spartina atsigavimą.
- Tempimo pratimų per pratybas ir po rungtynių nedarymas – trenerių darbo metodikos klaida.
- Jėga yra labai svarbi ypatybė rankininkui.
- Vaikų ir paauglių viso kūno stiprinimas turi būti siejamas su specialiuoju techniniu rankininkų rengimu.
- Šiandien pabrėžiama ne tik lavinamoji, bet ir auklėjamoji mokomųjų pratimų reikšmė.
- Namų užduotys – papildomi jaunųjų rankininkų kompleksinio rengimo šaltiniai.

Literatūra

Baur Chr., Turner D. (2009). *Der Problemzonen trainieren. 100 Zehn Minuten Übungen*. Augsburg: der Verlagsgruppe Weltbild GmbH. S. 16–18, 72–208.

Baum K. (2009). Dehnen – wann und wie es was bringt. *Handball Training*, 12, 36–38.

Brand H. (2008). *Mein Spiel, mein Stil*. Münster: Philippka Sportverlag. S. 5–224.

Brand H. (2007). Die Bausteine des WM – Erfolgs. *Handball Training*, 3, 4–21.

Feldmann K. (2009). Freies, kooperatives Spiel. *Handball Training*, 2, 12–19.

Ilyes A., Valyushek K. (2009). Schnelle Beine trotz halber Halle. *Handball Training*, 4, 20–29.

Kahn K., Korfsmeier F. (2009). Montags beim TV Korschenbroich. *Handball Training*, 1, 4–12.

Karoblis P. (2003). *Jaunojo sportininko treniruotė*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras. P. 13–25, 42–44, 54–84, 138–148.

Kofsmeier F. (2003). Gelobt sei, was Mental stark macht. *Handball Training*, 7+8, 24–29.

Korfsmeier, F. (2009). Konkurrenz belebt das Geschäft. *Handball Training*, 4, 12–17.

Leun D. (2007). *Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen. Hessischer Handball Verband Beauftragter Lehrwesen*. Frankfurt am Main. S. 14–15.

Lömker Chr. (2009). Heimtraining für Spieler. *Handball Training*, 11, 28–34.

Meidus L. (2008). Rankininkų sąveikos ugdymo ypatumai. *Sporto mokslas*, 4, 28–31.

Mikalauskas R. (sudaryt.) (2007). *Trenerio knyga. Fizinis rengimas: vadovėlis*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija. P. 5–7, 15–20, 97–120, 154–162, 230–242.

Schubert R., Späte D. (2008). Effektives Training im Parallelbetrieb. *Handball Training*, 11, 30–36.

Skarbalius A. (2007). *Kietas žaidimas*. Kaunas: Aušra. P. 18–21, 155–157, 168.

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

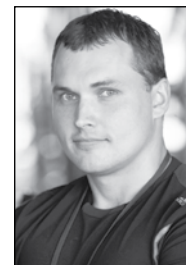
Taraskevičius A. (2009). Būdingi šiuolaikiniai rankinio žaidimo ir treniruotės bruožai. *Treneris*, 1–2, 41–55.

Trosse D. (1990). *Handball Praxis*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH. S. 33–55.

Trosse D. (2000). *Handball*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH. S. 11–22, 43–47.

Urbonavičius E. (2010). *Lietuvos rankinio federacijos prezidento interviu*. Prieiga internete www.rankinis.lt

Įtūpstai į priekį



Remigijus BIMBA
Asmeninis treneris

Pratimo atlikimo technika

- Paimkite du svarmenis ir atsistokite tiesiai. Rankos ištiestos prie šonų, galva tiesi, žvilgsnis į priekį.
- Viena koja ženkite vieną žingsnį pirmyn ir įtūpkite. Kitos kojos blauzda turi būti lygiagreti su grindimis.
- Priekinė koja sulenкта, tarp šlaunies ir blauzdos turi susidaryti 90 laipsnių kampas. Šios kojos kelis neturi išlįsti daugiau nei kojos pirštai. Liemenį laikykite tiesų.
- Žemutiniame judesio taške darykite trumpą pauzę. Tada stokitės priekine koja (šlaunies keturgalvio) ir truputį atsispidami kitos kojos pėda.
- Atsistokite ir pristatykite koją. Įtempkite pilvo bei sėdmenų raumenis ir tik tuomet kartokite šį pratimą kita koja.



Patarimai ir komentarai

- Atlikdami pratimą negriūkite liemeniu į priekį arba neatsiloškite atgal. Visada laikykite liemenį tiesų ir žiūrėkite į priekį. Sportuotojai, kuriems stinga lankstumo, darydami šį pratimą jaučia stiprų šlaunies lenkiamųjų raumenų tempimą. Pratimas bus taisyklingas ir lavins lankstumą tik atliekamas iš lėto ir nuosekliai (pradedant nedidele apkrova arba visai be jos).
- Kai stojatės iš įtūpsto, remkitės dirbančios kojos kulnu, bet ne visa pėda. Taip pat stenkitės neatsispirti atramine koja – taip sumažės krūvis keturgalvio šlaunies raumeniui.
- Ženkite didelį žingsnį. Jei pratimą pradėsite trumpu žingsniu, tai jūsų kelis išsikiš per daug į priekį. Šitai stipriai apkrausite kelio sąnarį, todėl kils pavojus patirti traumą.



- Fizinį krūvį galite dar padidinti, jeigu jį atliksite su štanga ant pečių. Tokiu būdu papildomai lavinsite pusiausvyrą. Labai svarbu liemenį laikyti tiesų, kad nesumažėtų pratimo efektas ir papildomai nebūtų apkraunami nugaros dalies raumenys, ypač naudojant didelę apkrovą.

- Dažniausia klaida – palinkimas į priekį, ji rodo nepakankamą klubo sąnario paslankumą ir nugaros tiesiamųjų raumenų apatinės dalies jėgą. Palinkimas į priekį pavojingas ne tik stuburui, bet ir kelių sąnariams, nes jiems tenkantis krūvis padidėja netaisyklingai atliekant pratimą.

- Jei sunku išlaikyti liemenį tiesų, galite daryti įtūpstus be svarmenų. Iš žemutinės padėties, laikydami liemenį tiesų, leiskitės kiek galite žemyn ir 10–20 sek. atlikite tempimo veiksmą. Vėliau bandykite tą patį daryti su nedideliu svoriu. Daugeliui sportuotojų užtenka štangos virbalo svorio.

- Jei norite apkrauti keturgalvį šlaunies raumenį, darykite įtūpstus į priekį pakaitomis, laikydami rankose svarmenis. Tiesa, svarmenis turi būti sunkūs, o kad būtų lengviau išlaikyti svarmenis, rekomenduojama ant riešų užsijuosti specialius diržus. Taip pat patariama daryti šį pratimą su partnerio ar trenerio priežiūra.

- Jei norite pasunkinti pratimą, iš pradžių atlikite jį viena koja, paskui – kita.

- Sportininkai šį pratimą kartais atlieka žengdami žingsnį ant pakylės, kad padidintų klubo ir kelio sąnarių paslankumą. Kultūristai tokį variantą taiko siekdami atskirti („suskaityti“) į dalis šlaunies raumenį. Dažniausiai šie įtūpstai daromi prieš varžybas.

- Kartais pasirenkamas kitas įtūpstų variantas: lenkiamoji koja negražinama į pradinę padėtį, kitaip tariant, lenkiamosios kojos pėda fiksuota. Tokie įtūpstai smarkiai apkrauna kelio tiesiamuosius raumenis. Jei įveikiate didelį pasipriešinimą, galite traumuoti kelio sąnarius, nes jie stipriai išsikiša į priekį. Pradėdami pratimą neženkite į priekį didelio žingsnio.

- Galimas ir šis įtūpstų variantas: su štanga ant pečių žengiamas žingsnis ne į priekį, o į šalį arba atsistojus plačiai svoris tiesiog perkėlinėjamas nuo vienos kojos ant kitos. Taip labiau apkraunami ne keturgalvio šlaunies, o vidinės šlaunies dalies raumenys (grakštusis ir skiauterinis), taip pat šlaunies pritraukiamieji raumenys (ilgasis ir didysis).

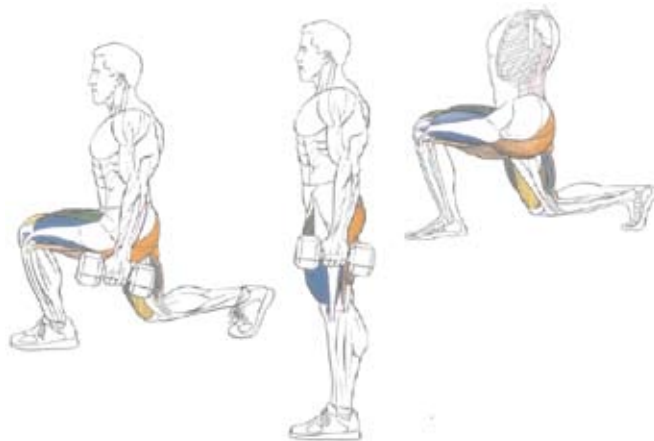
Metodika: kada, kaip ir kiek?

Kada? Įtūpstus į priekį pakaitomis su svarmenimis rankose patartina daryti keturgalvio šlaunies

raumens treniruotės gale (pavyzdžiui, po pritūpimų su štanga ant pečių ar kojų spaudimo kampu treniruoklyje). Nederėtų pratimo daryti, jei skauda kelius.

Kaip? Po pratimo rekomenduojami atpalaiduojamieji pratimai (pavyzdžiui, kojų tiesimas sėdint arba kojų lenkimas gulint treniruoklyje).

Kiek? Atlikite tris priėjimus po 8–12 kartojimų, poilsio tarp priėjimų trukmė – 60–90 sek.



Pagrindiniai raumenys ir sąnariai, dalyvaujantys atliekant įtūpstus

Atliekant įtūpstus į priekį pakaitomis dalyvauja net aštuoni kojų raumenys:

- Keturgalvis šlaunies raumuo (*m. quadriceps femoris*) užima visą priekinį šlaunies paviršių. Jį sudaro keturios galvos, vadinamos raumenimis: tiesusis šlaunies raumuo, vidinis platusis raumuo, šoninis platusis raumuo ir tarpinis platusis raumuo.

- Užpakalinę šlaunies raumenų grupę sudaro: pusgyslinis (*m. semitendinosus*), pusplėvinis (*m. semimembranosus*) ir dvigalvis šlaunies raumuo (*m. biceps femoris*).

- Didysis sėdmens raumuo (*m. gluteus maximus*) – vienas stipriausių žmogaus kūno raumenų. Jis yra storas, platus, keturkampės formos ir užima beveik visą sėdmeninę sritį, iš užpakalio apgaubia klubo sąnarį.

Sportas

Įtūpstai į priekį pakaitomis didina kojų raumenų jėgą, taip pat gerina koordinaciją bei stiprina kojų raumenis. Šis pratimas naudojamas tose sporto šakose, kur daromi staigūs judesiai, reikia

Raumuo	Išsidėstymas	Funkcijos
Šoninis platusis	Prasideda nuo šoninės šlaunikaulio šiurkščiosios linijos šoninės lūpos ir didžiojo gūbrio	Tiesia blauzdą
Vidinis platusis	Prasideda nuo šlaunikaulio šiurkščiosios linijos vidinės lūpos	Tiesia blauzdą
Tiesusis šlaunies	Prasideda nuo priekinio apatinio klubakaulio dyglio	Tiesia blauzdą, padeda lenkti šlaunį
Tarpinis platusis	Prasideda nuo priekinio šlaunikaulio paviršiaus	Tiesia blauzdą
	<i>Visos keturios keturgalvio šlaunies raumens galvos šlaunies apatiniame trečdalyje sueina į vieną storą ir tvirtą sausgyslę, kuri apgaubia girnelę, ir baigiasi ant blauzdikaulio šiurkštumos</i>	
Dvigalvis	Guli šoniniame šlaunies krašte. Sudarytas iš dviejų galvų: ilgoji prasideda nuo sėdynkaulio sėdimojo gumburo, trumpoji – nuo šlaunikaulio šiurkščiosios linijos šoninės lūpos. Abi galvos apatiniame šlaunies trečdalyje susijungia į vieną ir bendra sausgysle tvirtinasi prie šėivikaulio galvos	Ilgoji galva tiesia šlaunį, visas raumuo lenkia ir suka į išorę blauzdą
Pusgyslinis	Guli vidiniame šlaunies krašte. Prasideda nuo sėdynkaulio sėdimojo gumburo ir tvirtinasi prie blauzdikaulio vidinio paviršiaus ir šiurkštumos	Tiesia šlaunį, lenkia ir suka į vidų blauzdą
Pusplėvinis	Guli po pusgysliniu raumenu. Prasideda nuo sėdynkaulio sėdimojo dyglio. Tvirtinasi prie vidinio blauzdikaulio krumplio, įstrižinio pakinklio raiščio, blauzdos fascijos	Tiesia šlaunį, lenkia ir suka į vidų blauzdą
Didysis sėdmenų	Prasideda nuo klubakaulio sparno sėdmeninio paviršiaus, kryžkaulio ir stuburgalio nugarinio paviršiaus, leidžiasi žemyn, į šoną ir tvirtinasi prie šlaunikaulio sėdmeninės šiurkštumos bei šlaunies plačiosios fascijos. Pristvirtinimo vietoje yra tepalinis maišelis	Tiesia ir suka į išorę šlaunį

greitai bėgti, pavyzdžiui, žaidžiant futbolą, regbį. Kultūristų pratybose įtūpstai atliekami kartu su kitais pagrindiniais pratimais: pritūpimais ir svorio spaudimu kojomis treniruoklyje. Daug kartojimų per vieną priėjimą gerina atskyrimą tarp raumenų. Taip pat darant įtūpstus galima paskatinti keturgalvių šlaunies raumenų augimą, jei treniruojantis naudojami dideli svoriai. Patariama pratimą atlikti tokiu tempu: stotis greitai, o leisti žemyn labai iš lėto.

Čempiono Dariaus Petroko rekomendacijos

- Šis pratimas rekomenduojamas visiems sportuojantiems asmenims, tačiau nereikia jo daryti, kai skauda kelius.
- Labai svarbu atlikti pratimą taisyklingai. Pratimo metu reikia laikyti tiesią nugarą, įtūpus priekinė koją turi sudaryti statų kampą tarp šlaunies ir blauzdos.
- Sportuojant namuose dažniausiai neturima treniruoklių kojų raumenims treniruoti, todėl įtūpstai į priekį pakaitomis yra geras jų pakaitas.
- Šis pratimas turi keletą variantų. Man labiausiai patinka daryti įtūpstus į priekį su svarmenimis,

su štanga ant pečių arba žingsniuojant po salę su svarmenimis rankose.

• Šį pratimą naudoju nuolatos: tarpvaržybiniu ir priešvaržybiniu laikotarpiu. Visada jį atlieku pratybų pabaigoje.



Darius Petrokas, keturis kartus Lietuvos kultūrizmo čempionas

- Šlaunų raumenis treniruoju skirtingomis dienomis: dvigalvį – vieną dieną, keturgalvį – kitą. Šių raumenų treniruotės paprastai aš nekeičiu visus metus. Artėjant varžyboms atlieku daugiau kartojimų ir keičiu pratimų eiliškumą.

- Šitaip treniruoju šlaunies keturgalvį tarpvaržybiniu laikotarpiu:

- Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje 3x10–12;
- Pritūpimai su štanga ant pečių 3x10–12;
- Svorio spaudimas kojomis kampu treniruoklyje 3x10–12;
- „Hacken“ pritūpimai treniruoklyje 3x10–12;
- Pritūpimai „Smito“ treniruoklyje, štanga ant krūtinės 3x15;
- Įtūpstai į priekį 3x12–15.

Literatūra

Delavier F.(2001). *Strength training Anatomy*. Human Kinetics
Hers Muscle & Fitness. A woman's guide to weight training
(2005). Canada: Weider Publications, LLC.

Manocchia P.(2009). *The 5 ingredient exercise book*. Hinkler books.

Muscle & Fitness. Training notebook (2003). Canada: Weider Publications, LLC.

Muscle & Fitness, 2006, Nr. 5. Rusija.

Kairaitis R., Jankauskienė R., Mačiukas A. (2004). *Raumenų lavinimo pratimai ir jų ypatumai*. Kaunas: LKKA.

Брунгардт К., Брунгардт М., Брунгардт Б.(2003). *Бодибилдинг. Тренировка ног и таза*. Москва: АСТ-Астрель.

Remigijus Bimba

Asmeninis treneris

Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos

teisėjų kolegijos pirmininkas

Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos gen. sekretorius

www.rbimba.lt, info@rbimba.lt

Mob. +370 610 23 144

Susirietimai gulint ant mankštos kamuolio

*Remigijus BIMBA
Asmeninis treneris*

Pratimo atlikimo technika

- Atsisėskite ant mankštos kamuolio. Tada dubenį atkiškite į priekį ir atsigulkite ant nugaros. Kamuolys turi būti ties apatine nugaros dalimi.
- Pėdas pastatykite ant grindų ir tvirtai įsiremkite į jas. Kojos sulenktos per kelius stačiu kampu.
- Išlenkite nugarą pagal kamuolio formą, kad ištemptumėte pilvo raumenis.
- Rankas sukryžiuokite ir plaštakas padėkite ant pečių.
- Tarp smakro ir krūtinės palikite tarpą (kad tilptų rankos kumštis).
- Iškvėpkite, sulaikykite kvėpavimą ir kelkite mentes nuo kamuolio iki 45 laipsnių kampo. Kai susiriečiate, papildomai įtempkite pilvo presą ir išlaikykite šią padėtį 1–2 sekundes.
- Įkvėpkite, kai grįžtate į pradinę padėtį, o grįžę iškvėpkite, tada pradėkite riestis. Darykite pratimą lėtai.
- Norėdami padidinti fizinį krūvį, rankas sulenkite per alkūnes ir kelkite jas už galvos, o delnais prilaikykite galvą. Sudėtingesnis variantas – ištieskite rankas už galvos.

Patarimai ir komentarai

- Kamuolys turi būti labai pripūstas. Jei jis minkštas, pratimas nėra veiksmingas, prilygsta paprastiems susirietimams gulint ant kilimėlio.
- Būtinai išlenkite nugarą prieš pradėdami riestis. Kai nugara išlenkta, pilvo raumenys ištempiami. Per ankstyvas ištempimas priverčia labiau susitraukti pilvo raumenis atliekant susirietimą.
- Kūno padėtis ant kamuolio – nestabili. Tai ir yra šio pratimo privalumas. Pilvo raumenys – pagrindinis korpuso „laikytojas“, jie palaiko pu-

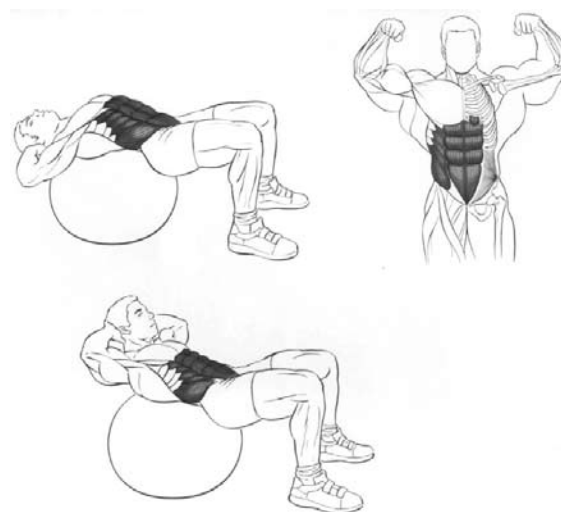
siausvyrą – toks darbas jiems įprastas. Papildoma užduotis yra suaktyvinti visus pilvo raumenis ir priversti kuo daugiau ir stipriau juos susitraukti.

• Atliekant šį pratimą nerekomenduotina naudoti sunkmenų (svorių), kad ir kur laikytumėte svorį – ant krūtinės ar už galvos, tai per daug pavojinga. Jei prarasite pusiausvyrą, galite patirti traumą. Intensyvumą galima didinti kitu būdu: atlikę susirietimus gulėdami ant mankštos kamuolio, iš karto darykite kitą pratimą, pavyzdžiui, susirietimus gulėdami ant kilimėlio.

• Nelankstykite galvos, nes pertempsite kaklo raumenis ir netreniruosite pilvo raumenų.

• Prieš atlikdami pratimą su mankštos kamuoliu, atkreipkite dėmesį į jo dydį. Mankštos kamuolio dydžio parinkimo lentelė:

Ūgis, cm	Kamuolio dydis (skersmuo), cm
Iki 160	55
160–175	65
175–185	75
185–195	85
Daugiau kaip 195	95



Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

Raumuo	Išsidėstymas	Funkcija
Tiesusis pilvo (<i>m. rectus abdominis</i>)	Tai ilgas plokščias, gulintis šalia vidurinės pilvo linijos raumuo. Jis įvilktas į skaidulinę makštį, kurią sudaro plačiųjų pilvo raumenų aponeurozės. Raumuo prasideda nuo V–VII šonkaulių kremzlių bei krūtinkaulio kardinės ataugos ir prisitvirtina prie gaktikaulio viršutinio krašto. Raumenį 3–5 sausgysliniai intarpai suskaido į dalis, kurios gali susitraukinėti atskirai.	Lenkia stuburą, t. y. lenkia liemenį pirmyn, kai šiam judesiui sukuriamas pasipriešinimas. Fiksuoja dubenį prie liemens. Palaiko pilvo ertmės vidaus spaudimą, tempia žemyn krūtinės ląstą, nuleidžia šonkaulius ir padeda iškvėpti.
Išorinis įstrižinis pilvo (<i>m. obliquus externus abdominis</i>)	Tai platus plokščias priekinės šoninės pilvo sienos raumuo. Prasideda danteliais nuo aštuonių apatinių šonkaulių (tarp priekinio dantytojo raumens dantelių), eina įstrižai iš viršaus ir šono pirmyn žemyn. Raumuo prisitvirtina prie klubakaulio skiauterės, gaktikaulio ir baltosios pilvo linijos. Ties tiesiojo pilvo raumens šoniniu kraštu pereina į plačią aponeurozę, kuri padengia tiesųjį pilvo raumenį ir susijungia su kitos pusės to paties raumens aponeuroze.	Lenkia ir suka liemenį į priešingą pusę. Lenkia liemenį, tempia šonkaulius žemyn, padeda iškvėpti. Fiksuoja dubenį prie liemens. Suka dubenį apie skersinę ašį pirmyn, lenkia stuburą.
Vidinis įstrižinis pilvo (<i>m. obliquus internus abdominis</i>)	Tai plonas plokščias raumuo, gulintis po išoriniu įstrižiniu pilvo raumeniu. Jo skaidulų kryptis beveik statmena išorinio įstrižinio pilvo raumens skaidulų kryptčiai. Prasideda nuo juosmeninės nugaros fascijos, klubakaulio skiauterės ir kirkšnies raiščio. Jo skaidulos kyla vėduokliškaus aukštyn pirmyn. Viršutinė raumens dalis prisitvirtina prie trijų apatinių šonkaulių, horizontalios skaidulos pereina į aponeurozę, kuri ties vidurine pilvo linija susijungia su kitos pusės to paties raumens aponeuroze.	Lenkia ir suka liemenį į savo pusę. Kitos funkcijos kaip išorinio įstrižinio raumens.



Taisyklinga pratimo gulint ant mankštos kamuolio technika

Kada, kaip ir kiek?

Kada? Susirietimus gulint ant mankštos kamuolio rekomenduojama atlikti pratimų pradžioje. Nedarykite šio pratimo, kai esate labai pavargę.

Kaip? Po susirietimų darykite pratimą su stabilia atrama.

Kiek? Pradedantiesiems patariama atlikti du priėjimus po 8–10 kartojimų. Jei norite išugdyti pilvo preso jėgą, atlikite 3–4 priėjimus po 8–16 kartojimų. Ištvėrmę lavinsite, jei darysite 3–4 priėjimus po 20–30 kartojimų.

Sportas

Stiprūs pilvo raumenys turi būti visų šakų sportininkų, ypač tada, kai jiems greitai reikia lenkti liemenį. Pavyzdžiui, kai atliekami viršutiniai padavimai žaidžiant tenisą ir tinklinį, kai metamas krepšinio kamuolys, perduodamas futbolo kamuolys. Labai stiprūs ir ištvermingi pilvo raumenys turi būti gimnastų (tiek sportinės, tiek meninės gimnastikos atstovų). Pratimai yra naudingi ir plaukikams. Kultūrizmo, kūno rengybos sporte susirietimai gulint ant mankštos kamuolio laikomi vieni iš geriausių pratimų. Šis pratimas dažniausiai įtraukiamas į priešvaržybinių treniruotės programą. Mėgėjams jis padės išsiugdyti tvirtą *raumenų korsetą*, kartu apsaugos apatinę nugaros dalį nuo skausmų.

Čempionės Alinos Čepurnienės rekomendacijos

Šis pratimas rekomenduojamas asmenims, kurių negaluoja nugarą.

Treniruojantiems liemenį sportuotojams visada patariu į treniruotės programą įtraukti po vieną pratimą nugaros apačiai, šoniniams pilvo raumenims stiprinti ir susirietimus gulint ant mankštos kamuolio.



Alina Čepurnienė – Europos ir pasaulio kultūrizmo čempionė, pasaulio žaidynių vicečempionė

Jei turite antsvorio, pilvo raumenis treniruokite pratybų pradžioje ir nepamirškite susirietimų gulint ant mankštos kamuolio.

Patariu atlikti pratimo 3–4 serijas po 15–20 kartojimų.

Labai svarbu išmokti taisyklingai daryti šį pratimą. Pagrindinės klaidos – pilnas susirietimas ir galvos traukimas rankomis.

Paprastai sportuotojai nemėgsta pratimų pilvo presui stiprinti, bet susirietimai gulint ant mankštos kamuolio yra daugelio mėgstamas pratimas.

Jei norite pamatyti pilvo raumenis, turite laikytis subalansuotos mitybos principų. Valgydami negalvokite, kad šiandien valgote paskutinį kartą...

Aš pilvo presą treniruoju tris kartus per savaitę. Per vienas pratybas treniruoju apatinius pilvo raumenis kilnodamas sulenktas kojas prie sienelės arba gulėdamas ant nuožulnaus suoliuko, kitas pratybas skiriu šoniniams pilvo raumenims, trečias – viršutiniam pilvo presui stiprinti, dažniausiai darau susirietimus stovėdamas su virve rankose prie treniruoklio ir susirietimus gulėdamas ant mankštos kamuolio. Atlieku 3 pratimo serijas po 20–25 kartojimus.

Literatūra

Brungardt K. (2001). *Gražus pilvas... per 3 minutes!* Vilnius: Arpresa.

Delavier F. (2001). *Strength training Anatomy*. Human Kinetics
Hers Muscle & Fitness. A woman's guide to weight training (2005). Canada: Weider Publications, LLC.

Kairaitis R., Jankauskienė R., Mačiukas A. (2004). *Raumenų lavinimo pratimai ir jų ypatumai*. Kaunas: LKKA.

Manocchia P. (2009). *The 5 ingredient exercise book*. Hinkler books.

Muscle & Fitness, 2005, Nr. 5. Rusija.

Muscle & Fitness, Complete book of ABS (2003). USA: Weider Publications, Inc.

Muscle & Fitness. Training notebook (2003). Canada: Weider Publications, LLC.

Брунгардт К. (2003). *Идеальный пресс*. Минск: Попурри.

Коул С., Сиборн Т. (2007). *Атлетический брюшной пресс*. Минск: Попурри.

Норрис К., Бодибилдинг М. (2004). *Упражнения для брюшного пресса*. Москва: АСТ Астрель.

Kuo šiandien tiki treneris?



Virginija VILČINSKAITĖ-OGULEVIČIENĖ
LSIC direktoriaus pavaduotoja kvalifikacijos tobulinimo reikalam
Greitojo čiuožimo trenerė



Jurgita YLIENĖ
Greitojo čiuožimo trenerio asistentė

Šiandien treneriai turi nemažai galimybių tobulinti savo profesines žinias bei gebėjimus. Rengiami seminarai, kursai, konferencijos, leidžiama specialioji literatūra ir pan. Itin populiarija sąvoka *mokymasis visą gyvenimą*, ji turi labai gilią prasmę. Tai ieškojimas savęs žvelgiant į ateitį. Deja, vykstant seminarui pasigirsta trenerių replikos: „Mes viską žinome, mums nieko nereikia“... Vis dėlto kiekvienose sporto pratybose mes, treneriai, mokomės. Atsiranda vis naujų situacijų, problemų, kurias reikia spręsti, arba tenka nagrinėti kurį nors taktikos veiksmą, ir visur mes susiduriame su poreikiu tobulėti. Tačiau nė vienas treneris, siekiantis labai gerų rezultatų, negali absoliučiai visko išmanyti, visko mokėti ir tuo pat metu būti visų kryptių specialistas. Kodėl? Su kiekviena diena pasaulyje pasiekiami naujų rekordų, mokslininkai išranda vis kažką naujo ir mes žengiame kaskart į priekį. Todėl plėsti savo žinias mokantis yra viena iš svarbesnių trenerio veiklos užduočių.

Jau minėjome, kad populiarija mokymasis visą gyvenimą. Šią programą vykdo Lietuvos sporto federacijų sąjunga ir treneriai gali atlikti savo sporto šakos stažuotę užsienio šalyse. Kasmēt į šią programą įtraukiama ne viena sporto šaka. Šią vasarą tokioje stažuotėje dalyvavo ir greitojo čiuožimo treneriai. Lietuvos greitojo čiuožimo asociacija laimėjo konkursą, kurį organizavo LSFS.

Net keturiems greitojo čiuožimo treneriams buvo suteikta galimybė dalyvauti stažuotėje pagal Leonardo da Vinči programą. Stažuotė vyko Vengrijoje, Miškolco mieste liepos mėnesį. Seminarą organizavo itin patyrę šioje srityje specialistai, o pratybas vedė treneriai, kurie yra garsūs pasaulyje savo gebėjimais ir pasiekimais. Mes mėgavomės kiekviena diena, nes noras nuodugniau pažinti savo veiklos sritį buvo labai stiprus. Kiekvieną minutę išnaudojome aiškindamiesi sporto šakos paslaptis. Juk būnant namuose, savo rengiamose pratybose nepastebime smulkmenų, kurios kartais turi lemiamą įtaką sportiniam rezultatui.

Kurgi problema?

Stažuotėje sužinojome nemažai dalykų, kurie galbūt ir prieštarauja šiandieninei mūsų nuomonei ir įsitikinimams. Susipažinome su kai kuriais treniruotės metodais ir testais, kurie lyg ir turėtų palengvinti treniruotės vyksmą, padėtų spręsti problemas. Juolab pratybas vedė garsūs pasaulyje treneriai. Jie itin kruopščiai išnagrinėjo kiekvieną smulkmeną, kuri galbūt mažai kuo gali prisidėti prie rezultato. Gausybė naujų žinių ir idėjų mums, besimokinantiems treneriams, paskatino iškelti klausimą „Ar kas tuo patikės“? Mes esame entuziastingi,

nestokojantys energijos ir trokštantys naujovių, sutinkame su viskuo, kas atrodo labai prasminga. Dauguma savo profesiniame pasaulyje vis dėlto gyvena vadovaudamiesi amžinomis tiesomis. Panagrinėkime vieną pavyzdį. Pramankšta. Teorijos apie pramankštą (apšilimą) nuolatos sukelia diskusijų, pavyzdžiui, ar galima pramankštą pradėti bėgimu, ar pirmiausia reikia atlikti tempimo pratimus, kurie galbūt netinkami, ir pan. Stažuotėje dalyvavę treneriai susipažino su nauju pramankštos metodu:

- pramankšta negali trukti ilgiau kaip 20 min.;
- bėgimas gali trukti 5–6 min.;
- pramankštą sudaro tik keturi specialieji pratimai, yra du iš jų yra tempimo ir du šuoliukų pratimai.

Įdomu, ar kiekvienas treneris, išgirdęs tokį metodą, ims jį iš karto taikyti? Manau, tikrai ne. Tam pateisinti būtų daugybė priežasčių, tokių kaip daugelį metų taikyti pramankštos ar raumenų apšilimo metodai davė tam tikrų rezultatų, yra pripažintos mokslininkų sukurtos metodų taikymo rekomendacijos ir, žinoma, kiekvieno trenerio bei sportininko seniausiai išbandyti ir pamėgti metodai.

Dar vienas pavyzdys pavaizduotas 1 pav. Retas kuris iš trenerių susimąstė, kad paprasčiausias įtūpstas į priekį yra tiek daug pasakantis apie sportininko techninę būklę. Čia galima įvertinti čiuožėjo koordinacijos lygį, nugaros ir kojų raumenų treniruotumą, čiuornos tvirtumą ir pan. Visa tai yra svarbu kiekvienam čiuožimo elementui ant ledo. (Pastebėjimas: paveikslėlyje pratimui atlikti yra padėta nestabili plokštuma, kuri skirta pasunkinti užduotį. Ji dažniausiai naudojama jau aukštesnio lygio sportininkams). Manome, kad kiekvienoje sporto šakoje paprasčiausi pratimai gali būti labai svarbiais testais, ieškant silpnųjų sportininko vietų. Kas svarbiausia, kad bet kurį pratimą mes galime

atlikti kiekvienoje treniruotėje ir taip savo auklėtinius stebėsime be paliovos. Tačiau ar šioje vietoje kas susimąstė apie labai svarbų dalyką – sportininkų psichinę būklę? Kuo ji šiame teste įdominga? Na manau, kad kiekvienas sportininkas nori išlaikyti savo poziciją rinktinėje. Kai treneris pasako: „mielieji, rytoj bus testai“, ne vienas sportininkas pradeda nerimauti...o tai tikrai atsiliepia rezultatui. Tai gal geriau visa tai sulieti į bendrą visumą – treniruotę? Spręsti patiems treneriams.

Kuo treneriui tikėti?

Stažuotėje vienas treneris, išugdęs daug pasaulio įvairių sporto šakų čempionų, pasakė: „Aš niekada nesinaudoju visa išgirsta teorija, man pakanka tik užuominos, idėjos. Toliau – tik mano kūrybos darbas“. Tam reikia ir profesinių žinių, ir patirties, ir, be abejo, užsibrėžto tikslo. Taip pat svarbus dalykas yra tikėjimas savimi, jis veda mus į priekį. Jei treneris iškelia klausimą „Kas tuo patikės?“, pirmiausia reikia paklausti jo paties, ar jis tuo tiki. Pramankštos pavyzdys daug kam iškeltų gausybę klausimų – kas, kodėl ir kaip? Nuodugniai išsinauginę tokį metodą, manau, ne vienas susimąstytų, kad čia tikrai yra daug tiesos, tačiau ja dar reikia tikėti. Todėl nuolatinis savo profesinių žinių bei gebėjimų tobulinimas yra kelias į sėkmę, į rezultatų aukštumas, o aklas žinių ir gebėjimų ugdymas gali būti tik žingsnis atgal, todėl būtina suprasti, kodėl tai mes darome. Atvirumas naujovėms, savo kūrybiškumo plėtojimas ir tikėjimas tuo, ką darome, yra aukščiausias taškas, kuriam pasiekti reikia nemažai pastangų. Ir nesvarbu, ar esi vyriausiasis treneris, ar trenerio asistentas – tobulėjimui nėra ribų. Visi seniai žinome posakį „Mokytis niekada nevėlu“, todėl nepaliaukime tai daryti.

1 pav. Viena geriausiųjų Lietuvos čiuožėjų A. Seirekaitė nepriekaištingai atlieka specialųjį greitąjo čiuožimo technikos testą, skirtą tam tikrų techninių elementų būklei įvertinti



Apie darbą ir save



Kęstutis KEMZŪRA
Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės vyriausiasis treneris

Kemzūra Kęstutis (1970 04 20 Kaunas), krepšininkas, treneris. Kauno „Žalgirio“ krepšinio mokyklos auklėtinis. Pirmieji treneriai A. Vaitiekūnas, M. Lukošius. 1992 m. baigė LVKKI. Žaidė Kauno „Atleto“ (1988–1996), Šilutės „Šilutės“ (1996–1998), Vilniaus „Lietuvos ryto“ (1998–1999), Panevėžio „Kalnapilio“ (1999–2000), Gmundeno „Swans“ (2000–2001, Austrija) komandose. 2 kartus Lietuvos čempionas (1989, 1990). Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės žaidėjas (1994–1995): žaidė 3 rungtynes, pelnė 26 taškus. Stambulo „Besiktas“ (2001–2002, Turkija), Vilniaus „Lietuvos ryto“ (2002–2004) treneris, vyr. treneris. Sankt Peterburgo „Dinamo“ (Rusija), FIBA Europos taurės laimėtojo (2004–2005), Trevizo „Benetton“ (Italija), Italijos čempiono (2005–2006), treneris, Maskvos sr. „Dinamo“ (2006–2007), „Chimki“ (2007–2008) ir Krasnodaro „Lokomotiv-Kuban“ (2009–2010, Rusija) komandų vyr. treneris. Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės treneris (2005, 2006), vyr. treneris (nuo 2009). 2010 m. Lietuvos vyrų krepšinio rinktinė tapo pasaulio čempionato bronzos medalininke (*informacija iš Lietuvos sporto enciklopedijos*).

Kodėl esate treneris? Tai Jūsų gyvenimo didžiausias troškimas ar taip susiklostė aplinkybės?

Galima sakyti, tai vienas iš troškimų. Dar mokykloje, pradinėse klasėse, auklėtoja išdalijo anketas, mums baigus mokyklą ją atidavė. Į vieną iš klausimų, kuo norėtum būti užaugęs, mano atsakymai buvo du: krepšininku ir krepšinio treneriu. Taigi, aš kaip ir žinojau, kuo norėčiau būti.

Koks, Jūsų nuomone, turėtų būti treneris (jo charakteris, mokėjimai, žinios ir pan.)?

Įvairiapusiškas. Į trenerio pareigas įeina viskas: jis yra pedagogas, praktikas, novatorius, psichologas, viskas viename. Trumpai drūtai – pamišęs dėl savo darbo.

Kaip Jūs manote, ar gali komandos vyriausiasis treneris pasiekti puikių rezultatų tuo pačiu metu dirbdamas ir specialiojo, ir bendrojo rengimo treneriu, dar būdamas ir psichologu, gydytoju, komandos vadybininku ir pan.?

Aš manau, kad ne. Šiuolaikiniame profesionaliame sporte tai neįmanoma. Visus šiuos darbus turi atlikti specialistų komanda, vyriausiasis treneris tik atsako už visas grandis, turi numatyti, žiūrėti, kuri grandis silpnesnė, kur reikia pasispausti, kur galima

šiek tiek atleisti ir pan. Yra komandinis darbas, bet vyriausiasis treneris turi imtis atsakomybės, turi viską suderinti, sustyguoti. Tai vis dėlto kolektyvas, ir kaip tie pagalbininkai, specialistai ir jis pats dirbs išvien, kaip mokės pasinaudoti suteikta informacija ar kokios informacijos ir kaip kryptingai pareikalaus, nuo to priklauso sėkmė. Tai kaip organizatoriaus ar vadovo vaidmuo, bet šiandien viską padaryti vienam ir aukštu lygiu neįmanoma.

Ar turi įtakos trenerio psichologiniam ir moraliniam parengtumui bei darbui nuolatinis / dažnas gyvenamosios vietos ir treniruojamos komandos keitimas?

Žinoma, kad pastovumas – neblogai. Kai dirbi vienoje vietoje, yra tęstinumas, o tęstinumas – tai laikas, nes komandai subrandinti ar sportininkui pasiekti rezultatų, jam ištreniruoti būtinas tam tikras laikotarpis. Kartais pavyksta per trumpesnį laiką, bet paprastai reikia kelerių metų. Kai kuriems treneriams pasiseka vienoj vietoj padirbėti keletą metų, o kitiems tenka pakeliauti ir netgi ne visada savo noru. Bet taip jau yra, tą lemia ne tik darbo rezultatai, bet ir kiti veiksniai – finansiniai ar kito. Antra vertus, pasikeitimai ne taip jau blogai, sakykim, mano atveju (gal ir daugeliui kitų) tai buvo neblogai mano žinioms, mano kvalifikacijos

kėlimui. Aš pradėjau dirbti Turkijoje kaip trenerio pagalbininkas, asistentas ir, manau, ten įgavau patirties. Paskui grįžau į Lietuvą ir dirbau su treneriu Jonu Kazlausku, su juo man buvo gerai, vėliau su Davidu Blatt Rusijoje, paskui Italijoje. Šiaip jau reikia susitaikyti su tuo, kad profesionalaus trenerio darbe tas vietos keitimas yra įprastas (greičiau taisyklė nei išimtis). Galbūt asmeniškai sunkiau, ypač jei dar turi šeimą. Nors kartais norisi pastovumo, kai tu gali dirbti ilgesnį laiką ir pasiekti rezultatų, bet vis dėlto gerai, kai nuvažiuoji kitur ir pamatai kitus dirbant ar organizuojant kitaip, kitokie čempionatai, kitokia tvarka.

Jūs esate komandinės sporto šakos vyrų treneris. Ar dažnai pasitaiko sudėtingų tarpasmeninio bendravimo su žaidėjais situacijų? Jei taip, kaip jas sprendžiate?

Tai vienas iš trenerio darbo sunkumų. Užduotis – padaryti taip, kad būtų išspręstos tos problemos, kurios kyla nuolat. Kaip ir bet kokiame kolektyve, kiekvienas žaidėjas į komandą ateina su savo ego, vienas jį turi mažesnę, kitas – didesnę. Kiekvienas nori laimėti, reikia surasti bendrą motyvaciją, kad visi suprastų – verta paaukoti šiek tiek savęs dėl tų pergalių. Tai ne vienos dienos darbas, tai nėra lengva, kai tą daryti reikia diena iš dienos, kalbant tiesiogiai ar netiesiogiai, kalbant bendrai, kartais nereaguojant į tam tikras kylančias problemas arba kokius nors aštrumus, kartais į kažką nekreipiant dėmesio. Čia jau kaip ir psichologija. Nors nesu ypatingas psichologas, bet šiek tiek patirties turiu: vienur esu nudegęs, kitur pasimokęs, tai ir bandau pritaikyti. Kai žmonės sieja vienas tikslas, viską daryti paprasčiau. Galbūt rinktinėje šiuo atžvilgiu lengviau, nes vyrai suvažiuoja žaisti, jie aukoja savo vasaras tam, kad laimėtų. Aišku, būna, kad kartais vienam norisi pasirodyti individualiai, neužtenka tos bendros motyvacijos. Deja, pasitaiko ir tokių žaidėjų, kuriems ne tiek svarbu komandos rezultatai, kiek individualūs principai. Pradedu vis tai tas, tai anas nepatikti, tai pratybų laikas, tai jo funkcijos komandoje ar pan., tai jau yra vienas iš signalų, kad kažkas negerai. Todėl sudarant komandas ir Lietuvoje, ir užsienyje stengiamasi žiūrėti tiek į žaidėjo technines ypatybes, tiek į asmenines savybes. Koks jis žmogus, koks komandos draugas, į visus šiuos dalykus atsižvelgiama tam, kad kiek galima būtų išvengta paminėtų momentų. Kai aš asmeniškai renkuosi žaidėją, tai numatau jo vaidmenį komandoje, galbūt šis vaidmuo komandoje nėra pagrindinis, bet, kaip aš sakau, kiekvieno sportininko vaidmuo komandoje yra svarbus. Ir visada duodu pavyzdį:

kai groja orkestras ar ansamblis, negali būti kiekvienas solistas, aš neturiu muzikinio išsilavinimo, bet suprantu, kad būgnininkas ar fleitininkas, ar kokiu kitu instrumentu grojantis muzikantas turi laiku pradėti ir t. t., kad būtų gražus kūrinys.

Ar Jums yra būtinos šiuolaikinės technologijos (kompiuterinė ar kitokia technika)? Jei taip, kokias taikote savo darbe?

Esu atviras visoms naujovėms, stengiuosi kiek galima jas panaudoti. Labai domiuosi šiuolaikinėmis technologijomis, daugiau jas gal naudoja mano komandos pagalbininkai asistentai. Paprasčiausiai rengiame medžiagą, rodome varžovų ar savo žaidimą per televizorių, tai nėra kokia didelė naujovė. Jei yra kokių nors medicininių technologijų naujovių, aš nesikišu, palieku medikams jomis naudotis.

Kaip manote, ar Jus lydi sėkmė? O gal tai tiesiog ilgo ir sunkaus darbo pasekmė?

Be darbo nieko nebus. Kaip ten sakoma: kas dirba, tam sekasi. Čia filosofinis klausimas. Manau, kad aš dirbu savo mėgstamą darbą, darau tai, ko norėjau ir apie ką svajojau, kartais man pasiseka geriau, kartais blogiau. Mano artimieji, ačiū Dievui, yra geros sveikatos – ko galima dar daugiau norėti? Savo gyvenime sutinku daugiau gerų žmonių. Manau, kad išvis šiuo atžvilgiu man pasisekė, nes sutikau daug gerų specialistų ir trenerių, iš kurių mokiausi, ir žaidėjų taip pat.

Dauguma sportininkų turi talismanus, atlieka įvairiausius ritualus. Ar Jūs, kaip treneris, tokių turite? Na, tarkim, per rungtynes kišenėje tą talismaną nešiojatės. O gal yra kažkoks ritualas prieš rungtynes?

Kokio nors konkretaus talismano neturiu, kartais būna kaklaraištį pasirišu, bet būtent tokio talismano nėra. Stengiuosi jokių kitų darbų tą dieną nedaryti, yra tam tikras režimas, poilsis, bandau susikaupti, paskui apžvelgti žaidimo planą, dar kartą apmąstyti, kaip kovosim, ką prieš rungtynes pasakysiu, bet nežinau, ar tai ritualas, gal labiau rutina.

Ar būna Jūsų veikloje toks laikotarpis, kai galite pasakyti „Aš atostogauju“?

Sezono metu atostogų nėra, laisva diena dažniausiai būna žaidėjams, o treneris jau turi galvoti apie tai, kas bus, kai žaidėjai sugrįš po laisvadienio. Žinoma, aš suprantu, kartais ir treneriui būtina atsipalaiduoti ir pabėgti nuo tų visų darbų, negali užsidaryti, nes ta monotonija gali tave pražudyti. Kartais bandai prasiblaškyti – ar į kiną nueini, ar

mieste šen ten pavaikštai, pasportuoji. Jei yra šeima, tai lengviau – galima kur nors nueiti, šį tą padaryti. O šiaip atostogų, manau, labai reikia, ypač po sezono. Visada norisi pirmas savaites praleisti ramiai, kur nors prie ežero, su šeima, o paskui galima ir su draugais.

Kaip manote, ar gali turėti įtakos trenerio darbui ir sėkmei šeima?

Mano žmona labai tolerantiška, dar vis kenčia ir mane palaiko. Be jos palaikymo, be tokio jos pasiaukojimo aš nebūčiau pasiekęs tiek, kiek pasiekiau, supratimo ir palaikymo labai reikia. Ir tą mano žmona žino. Kas be ko, kartais šiek tiek

ir papriekaištauja, kad vyras lyg ir namuose, bet jo nėra.

Ko galėtumėte palinkėti kitiems treneriams?

Nelengvą tą mūsų darbą ne visada vainikuoja sėkmė, nors į jį įdedame visą savo širdį ir turbūt labiausiai norime laimėti. Vis dėlto manau, kad ir pralaimėjus nereikia nusiminti. Palinkėčiau niekada nepasiduoti, visada dirbti, stengtis tobulėti. Ir sau, ir visiems treneriams linkiu kantrybės ir, žinoma, sveikatos – tai svarbiausias dalykas.

Kęstutį Kemzūrą kalbino V. Keraminienė

REKOMENDACIJOS STRAIPSNIŲ AUTORIAMS

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

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

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

Straipsnio įforminimas:

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

Linas Tubelis
Lithuanian Olympic
Sports Centre

Executive Secretary
Valentina Keraminienė
Lithuanian Sports
Information Centre

Editors
Dalius Barkauskas
Medical Service of
Lithuanian National
Olympic Committee
Edmundas Švedas
Vilnius Sports
Medicine Centre
Algimantas Kukšta
Distinguished Physical
Education and Sports staff

Kęstas Miškinis
Council of Lithuanian
Sports Science

Antanas Skarbalius
Lithuanian Academy of
Physical Education

Juozas Skernevičius
Vilnius Pedagogical
University

Jonas Algimantas Juozaitis
Lithuanian Swimming Fed.
Chairman of the Trainers

Aleksas Stanislovaitytė
Lithuanian Academy of
Physical Education

Ieva Girčytė
Lithuanian Olympic
Sports Centre

Einius Petkus
Lithuanian Olympic
Sports Centre

Alfonsas Mikšys
Vilnius Olympic
Sports Centre

Ramunė Žilinskienė
Health and Sports Center
of Vilnius University

Editor
Genovaitė Irtmonienė

Paste-up artist
Valentina Keraminienė

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

TRENERIS

No. 3–4

2010

ISSN 1392-2157

Issued since year 1996

CONTENTS

I. SPORT PSYCHOLOGY AND PEDAGOGIC

- Kęstas Miškinis. COACH, DO YOU KNOW WHO WINS?* 2
Aistė Žemaitytė. AGAIN ON THE MOTIVATION 5

II. MODERN TECHNOLOGY OF ATHLETES TRAINING

- Marius Baranauskas. BENEFITS AND DAMAGE OF DRASTIC WEIGHT LOSS
IN SPORT – THE SUBJECT FOR DISCUSSION* 7

III. TRAINING PROCESS PECULIARITIES

- Antanas Taraskevičius, Renatas Mizeras. INTERRELATION BETWEEN
MANAGEMENT AND EDUCATION IN HANDBALL SPORT* 21

IV. EXERCISES NUMBER

- Remigijus Bimba. THRUSTS FORWARD* 35
Remigijus Bimba. BENDINGS DOWN LYING ON AN EXERCISE BALL 39

V. COACH OF THE TRAINER

- Virginija Vilčinskaitė-Ogulevičienė, Jurgita Ylienė.
WHAT BELIEF IS OF TODAY'S COACH?* 42
Kęstutis Kemzūra. ABOUT COACH'S WORK AND HIMSELF 44

VI. INFORMATION FOR THE AUTHORS

47

On the first page on the cover: Lithuanian basketball team – 2010 basketball world bronze medalist (Tomas Tumalovičius (reporteris.com) photo).

Published by



Žemaitės str. 6, LT-03117 Vilnius, Lithuania
Phone: +370 5 233 46 10
Fax: +370 5 213 34 96
E-mail: centras@sportinfo.lt
Order No. 99



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

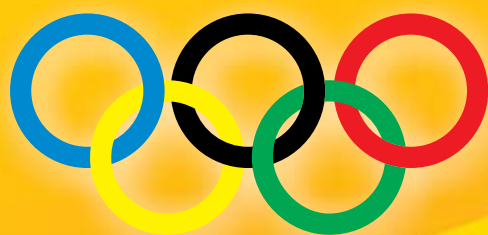
Printed in UAB PETRO OFSETAS, Žalgirio g. 90, LT-09303 Vilnius, Lithuania

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

© LITHUANIAN SPORTS INFORMATION CENTRE
© LITHUANIAN OLYMPIC SPORTS CENTRE

KŪNO KULTŪROS IR SPORTO DEPARTAMENTO
PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS VYRIAUSYBĖS
LIETUVOS OLIMPINIS SPORTO CENTRAS

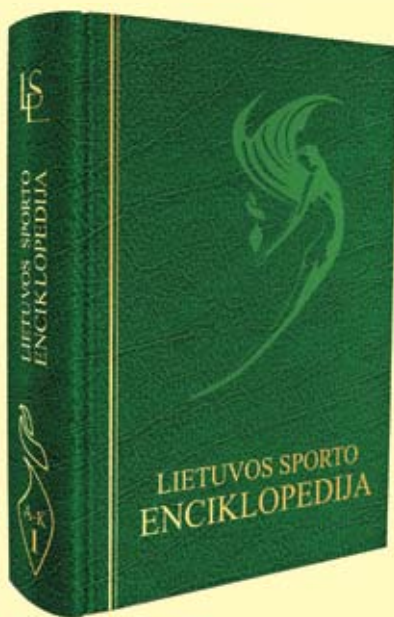
LOSC



**Mūsų veiklos tikslas –
puikūs Lietuvos sportininkų
laimėjimai olimpinėse žaidynėse!**



LIETUVOS SPORTO ENCIKLOPEDIJA



*Primename, kad
Lietuvos sporto enciklopedijos I tomą (A–K)
pigiausiai galima įsigyti
VšĮ Lietuvos sporto informacijos centre
(Žemaitės g. 6, 514 kab., Vilnius)
Leidėjo kaina – 59 Lt!*

LSE REDAKCIJA
visus informuoja, kad pradėti rinkti
straipsniai į II (L–Ž) tomą.
Ypatingas dėmesys skiriamas treneriams ir
jų auklėtiniams

*Daugiau informacijos
www.lse.lt*