

**LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS  
MEDICINOS AKADEMIJA  
VISUOMENĖS SVEIKATOS FAKULTETAS  
Sveikatos psichologijos katedra**

AGNĖ GARMUVIENĖ

**AUKŠTO MEISTRIŠKUMO SPORTININKŲ PSICHOLOGINIŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMAS  
TRENIRAVIMOSI PROCESĖ**

Sveikatos psichologijos antrosios pakopos studijų baigiamasis darbas

Leidžiama ginti:  
Prof. dr. Nida Žemaitienė

Studentė: Agnė Garmuvienė

Darbo vadovas: doc. dr. Šarūnas Klizas

Data

KAUNAS, 2018

## SANTRAUKA

Garmuvienė A. (2018). Aukšto meistriškumo sportininkų psichologinių įgūdžių lavinimas treniravimosi procese (Sveikatos psichologijos magistro baigiamasis darbas). Mokslinis vadovas doc. dr. Šarūnas Klizas. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos akademija, Visuomenės sveikatos fakultetas, sveikatos psichologijos katedra, Kaunas – 59 psl.

**Tyrimo problema:** aukšto meistriškumo sportininkų psichologinio pasiruošimo poreikis treniravimosi procese.

**Tyrimo dalyviai:** aukšto meistriškumo sportininkai).

**Tyrimo metodai:** Atliktas kokybinis tyrimas, duomenys rinkti pusiaus struktūruoto interviu metodu, pritaikyta indukcinė teminės analizė pagal Braun ir Clarke.

**Rezultatai:** Gauti kokybinio tyrimo rezultatai atskleidžia, treniravimosi proceso metu lavinami šie psichologiniai įgūdžiai: pasitikėjimas savimi, noras būti patenkintu savimi, gebėjimas atsipalaiduoti prieš varžybas, situacijos valdymas, motyvacija, streso valdymas, įtampos mažinimas, baimių valdymas. Pastebėta, jog psichologinių įgūdžių lavinimas turi tiesioginės įtakos varžybų rezultatams. Traumos patirtis kelia pasikartojančią baimę sportininkams patirti antrą kartą tą pačią traumą bei skausmą. Išskirtas sporto psichologo poreikis treniravimosi proceso metu siekiant tobulėti visapusiškai bei ruoštis varžyboms vienodai tiek lavinant psichologinius įgūdžius, tiek ir fizinius.

**Išvados:** 1. Kokybinio tyrimo metu atskleista, kad aukšto meistriškumo sportininkai dažniausiai lavina šiuos psichologinius įgūdžius: pasitikėjimą savimi, motyvaciją, gebėjimą valdyti situaciją, norą būti patenkintu savimi bei neigiamas psichologines savybes tokias kaip: nerimas, įtampa, baimė, stresas,

2. Tyrime 5 iš 8 apklaustųjų dalyvių nurodė, kad lavinami psichologiniai įgūdžiai turi didelės įtakos varžybų rezultatams. Atskleista, jog dažnas dalyvavimas varžybose ir varžovo pažinimas stiprina pasitikėjimą savimi. Taip pat atsiskleidė gebėjimas įveikti įtampą prieš varžybas, atsipalaidavimo praktikos.

3. Nustatyta, jog sveikstant po sportinių traumų, sportininkai jaučia didelę baimę antrą kartą patirti tą pačią traumą. Fizinės formos praradimas sukelia netikėtumo jausmą, dėl fizinio išsekimo, negalėjimo grįžti į sportą pilnu pajėgumu.

4. Atlikus kokybinio tyrimo analizę, atskleista, kad sporto psichologas yra labai svarbus asmuo grįžtant po traumos į sportą, suteiktą galimybę išsikalbėti, padėtų susidaryti tikslų planą, būtų jaučiamas psichologinis palaikymas, patiriama mažiau įtampos ar nerimo. Sporto psichologas skatina geresnį komandinį klimatą bei ugdo pasitikėjimą savimi ruošiantis varžyboms.

5. Pastebėta, jog svarbų vaidmenį užima trenerio ir sportininko tarpusavio santykiai. Išsiaiškinta, jog trenerio emocijos daro tiesioginę įtaką varžybų rezultatams, komandos klimatui, sportininko pasitikėjimui savimi.

**Raktiniai žodžiai:** psichologinių įgūdžių lavinimas, aukšto meistriškumo sportininkas, sporto psichologas, varžybinė patirtis.

## SUMMARY

Garmuvienė A. (2018). Development of psychological skills in professional athletes during the training process (final work for Master's degree in Health Psychology). Supervisor: doc. dr. Šarūnas Klizas. Lithuanian University of Health Sciences, Medical Academy, Faculty of Public Health, Department of Health Psychology: Kaunas - page 59.

**Research problem:** lack of psychological training of professional athletes during the training before the competition.

**Participants of the research:** professional athletes

**Research methods:** Qualitative research was carried out, data was collected by a semi-structured interview method and inductive subject analysis according to Braun and Clarke was applied.

**Results:** The results of qualitative research revealed that during the training process the following psychological skills are developed: self-confidence, self-satisfaction, ability to relax before the competition, situation management, motivation, stress management, tension reduction, fear management. It has been noticed that the development of psychological skills has a direct influence on the results of the competition. The traumatic experience raises the recurring fear for athletes to endure the same trauma and pain for the second time. The need for a sports psychologist in the training process is essential both in order to develop holistically and prepare for the competition completely, both in developing physical alongside psychological skills.

**Conclusions:** 1. During the qualitative study, it has been revealed that professional athletes usually develop the following psychological skills: self-confidence, motivation, ability to manage a situation, desire to be satisfied with oneself as well as negative psychological characteristics such as anxiety, tension, fear and stress.

2. The study found that 5 out of the 8 participants stated that the developed psychological skills have a significant impact on the results of the competition. It is revealed that frequent attendance in the competition and knowledge about the opponent strengthens self-confidence. It is also revealed that through the relaxation practice the tension before the competition has been overcome.

3. It has been identified that athletes feel a great deal of fear of suffering the same trauma for a second time while recovering after sports injuries. The loss of physical stature causes a feeling of shock due to physical exhaustion and the inability to return to sports at a full capacity.

4. After analyzing the qualitative research, it has been revealed that a sports psychologist plays a major role in returning from trauma back to sports by: giving opportunity to speak up, helping to create a specific plan, providing feeling of psychological support, helping to avoid stress or anxiety. A sports psychologist encourages a better team spirit and builds self-confidence in preparing for the competition.

5. It has been noticed that the relationship between the coach and the athlete plays an important role. It has been determined that the emotions of the coach have a direct influence on the results of the competition, the team's spirit and the athlete's self-confidence.

**Keywords:** development of psychological skills, professional athlete, sports psychologist, competitive experience

## **PADĖKA**

Noriu padėkoti visiems šio tyrimo dalyviams – tai įvairių sporto šakų sportininkams, kurie skyrė savo asmeninį laiką, pasidalino patirtimi, suteikė motyvacijos toliau nagrinėti šią temą bei skatino toliau domėtis sportininkų psichologiniu pasiruošimu prieš varžybas, ypač tiems, kurie siekia aukštų rezultatų. Didelis Ačiū Jums už Jūsų laiką ir atvirumą!

# TURINYS

<b>PAGRINDINĖS SAŲOKOS</b> .....	<b>6</b>
<b>1. ĮVADAS</b> .....	<b>7</b>
1.1. ĮŽANGA.....	7
1.2. TYRIMO OBJEKTAS, PROBLEMA, AKTUALUMAS IR NAUJUMAS .....	8
1.3. DARBO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI.....	9
<b>2. LITERATŪROS APŽVALGA</b> .....	<b>10</b>
2.1. LAVINAMIEJI ĮGŪDŽIAI RUOŠIANTIS VARŽYBOMS.....	10
2.1.1. <i>Motyvacija kaip psichologinio įgūdžio lavinimas treniravimosi procese</i> .....	11
2.1. PSICHOLOGINIŲ ĮGŪDŽIŲ ĮTAKA SPORTINIAMS REZULTATAMS.....	16
2.1.1. <i>Somatinis ir pažintinis nerimas</i> .....	18
2.2.2. <i>Nerimo įveika vaizdinių kūrimo metodika</i> .....	19
2.2.3. <i>PETTLEP (GUDRYBĖS) vaizdų modelis</i> .....	19
2.3. PSICHOLOGINIŲ ĮGŪDŽIŲ ĮTAKA SVEIKIMO PROCESĖ PO TRAUMOS .....	21
2.4. SPORTO PSICHOLOGO SVARBA AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ TRENIRAVIMOSI PROCESĖ .....	23
2.4.1. <i>Sportininkų santykis su treneriu</i> .....	25
<b>3. METODIKA</b> .....	<b>27</b>
3.1. TYRIMO STRATEGIJA IR DUOMENŲ ANALIZĖS METODO PASIRINKIMAS.....	27
3.2. TEORINIS TYRIMO METODO PAGRINDIMAS .....	27
3.3. TYRIMO DALYVIAI .....	27
3.4. TYRIMO INSTRUMENTAI IR PROCEDŪRA.....	28
3.4.1. <i>Ruošimasis tyrimui</i> .....	28
3.4.2. <i>Duomenų tvarkymas</i> .....	31
3.4.3. <i>Interviu struktūra</i> .....	32
<b>4. REZULTATAI</b> .....	<b>34</b>
4.1. TEMINĖS ANALIZĖS REZULTATAI .....	34
4.1.1. <i>Sportinė karjera</i> .....	35
4.1.2. <i>Psichologiniai sportinės karjeros etapai</i> .....	37
4.1.3. <i>Psichologinių įgūdžių įtaka varžybų rezultatams</i> .....	39
4.1.4. <i>Sportinės traumos ir jų įveika</i> .....	43
4.1.5. <i>Sporto psichologo vaidmuo treniravimosi procese</i> .....	45
4.1.6. <i>Trenerio vaidmuo sportininko karjeroje</i> .....	46
<b>6. IŠVADOS</b> .....	<b>54</b>
<b>LITERATŪROS SĄRAŠAS</b> .....	<b>55</b>
<b>PRIEDAI</b> .....	<b>ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.</b>

## PAGRINDINĖS SĄVOKOS

**Aukšto meistriškumo sportininkas** - sportininkas, kuris už pasiruošimą varžyboms ir dalyvavimą jose gauna tam tikrą darbo užmokestį, mokamą tos sporto organizacijos, su kuria jis yra sudaręs sporto veiklos sutartį (Ackland et al., 2012)

**Psichologiniai įgūdžiai** – treniruojamų protinių galimybių kompleksas, kuris nuolatos kartojamas. Įgūdžių lavinimas laikomas pagrindu sėkmingam mokymuisi. Įgūdis – tai kartojimu įgytas sugebėjimas atlikti kokį nors veiksmą (Lietuvių kalbos žodynas).

**Motyvacija** – tai motyvų visuma, lemianti sportininko aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo (Sporto terminų žodynas, 2002)

# 1. ĮVADAS

## 1.1. Įžanga

Aukšto meistriškumo sportininkas savo karjeroje susiduria su daugybe faktorių, kurie lemia tiek fizinius, tiek psichologinius komponentus: tai patiriamas stresas, priešvaržybinė įtampa, baimės susidurti su varžovu. (Malinauskas, 2010). Todėl labai svarbu gebėti treniruotis ne tik fiziškai, bet ir taikyti psichologines metodikas, kurių dėka galima reguliuoti streso, baimės bei įtampos patyrimus.

Apžvelgus Lietuvos ir užsienio mokslinę literatūrą, randama mokslinių straipsnių, kurie nagrinėja sportininkų valią, bendrą psichologinį pasiruošimą, varžybinę įtampą, stresą, nerimą, motyvaciją siekti aukštų sportinių rezultatų. Visgi, peržvelgus mokslinius straipsnius (Paplauskas, Šarkauskienė, 2017; Šniras, Malinauskas, 2006; Poczwardowski, Barott, 2015; Šukys, 2016), tenka susidaryti įspūdį, kad tyrimai, kurių metu būtų tiriamas sportininko asmeninis psichologinis pasiruošimas varžyboms, atliekami siauru kontekstu, t.y. nagrinėjamas vienas ar keletas iš psichologinių įgūdžių, todėl labai svarbu siekti išsiaiškinti lavinamų sportininkų psichologinių įgūdžių visumą priešvaržybiniam pasiruošimui treniravimosi proceso metu.

Iki šiol daug mokslinių tyrimų buvo skirta suprasti, kaip nerimas gali paveikti sporto rezultatus tiek praktikoje, tiek konkurencinėje aplinkoje. Gerai žinoma, kad sportui būdingas didelis stresas ir nerimas, o psichologinės strategijos gali būti naudingos nerimo tyrinėjimams. Be to, vis daugiau įrodymų taip pat rodo, kad nerimas gali būti svarbus sporto traumų prevencijos, įvykių, reabilitacijos ir sugrįžimo į sporto procesą metu. (Jessica et. Al., 2017)

Svarbu paminėti, jog sportiniame pasaulyje daug įtakos turi sportininkų socialinis gyvenimas bei savęs reprezentavimas visuomenėje. Šiais laikais populiari priemonė sportininkams bendrauti su visuomene yra internetinė erdvė su įvairiais socialiniais tinklais, pavyzdžiui [www.facebook.com](http://www.facebook.com), [www.instagram.com](http://www.instagram.com) ir pan. Socialinių tinklų vartojimas prieš varžybas ar trumpų pertraukėlių metu, gali pakenkti optimaliam psichologiniam parengtumui ir gali padidinti sportinį nerimą. (Encel et. Al., 2017). Todėl labai svarbu suprasti, kad socialinis gyvenimas turi nemažai įtakos sportinės karjeros tikslų įgyvendinime.

Taigi, pastebima, kad aukšto meistriškumo sportininko karjerai svarbus psichologinis, fizinis pasiruošimas bei socialinis gyvenimas. Norint pasiekti kuo geresnių rezultatų treniravimosi proceso metu ir varžybose, svarbu gebėti derinti šiuos tris faktorius.

## 1.2. Tyrimo objektas, problema, aktualumas ir naujumas

Pagrindinis šio tyrimo objektas – psichologinis įgūdžių lavinimas treniravimosi proceso metu. Darbe siekiama atskleisti, kokie psichologiniai įgūdžiai, savybės padeda ar trukdo tobulėti aukšto meistriško sportininkui. Pastebėta, jog pagrindinė problema Lietuvoje – tai pamirštas psichologinis pasiruošimas prieš varžybas. Tai reiškia, kad visuomet teikiama pirmenybė tik fiziniam pasiruošimui o psichologinis parengtumas paliekamas kaip savaime suprantamas reiškinys. Būtent aukšto meistriško sportininkai, tik po ilgų metų ir patirties atranda, kad žmogaus psichologija yra vienas iš svarbesnių faktorių sportinėje karjeroje.

Psichologinių įgūdžių lavinimo nebuvimas – problema, kuri reikalauja svarbių pokyčių, norint gerinti Lietuvos sportininkų pasirodymus aukščiausiuose lygose bei pasaulyje. Pastebėta, kad sportininkai dažnai privalo pademonstruoti sportinius įgūdžius, susidoroti su konkurencijos veiksniais, kurie daro neigiamą įtaką emociniai būsenai. (Paridon et. Al., 2017).

Dažniausiai keliamas aktualumas dėl psichologinio pasiruošimo trūkumo ir mažo dėmesio skyrimo sportininko emociniam pasirengimui Lietuvoje. Pagal Šnirą ir Malinauską (2006), teigiama, kad šiuolaikiniame sporte neskiriama pakankamai dėmesio sportininko psichologinių įgūdžių ugdymui, todėl svarbu į tai atkreipti dėmesį ir išmokyti lavinti atskiras sportininkų psichologines savybes. Išskiriama svarba jauniems sportininkams kaip gebėjimas stabilizuoti savo emocinę būseną, vidinių jėgų sužadimas varžybinei veiklai, varžybinių motyvų aktualizavimas (Šniras, Malinauskas, 2006). Atkreipiant dėmesį, kad Lietuvoje panašių tyrimų itin maža, reikėtų sukurti sistemą, kada aukšto meistriško sportininkui būtų suteikiamas parengimas įtraukiant fizinius, psichologinius faktorius. Ypatingai svarbu derinti psichologinį pasirengimą su fiziniu, kreipti dėmesį individualiai į kiekvieno sportininko poreikius. Manoma, kad šis tyrimas galėtų tapti gairėmis, mėginant įtraukti psichologinį parengimą aukšto meistriško sportininkams.



### **1.3. Darbo tikslas ir uždaviniai**

**Darbo tikslas** – Atskleisti aukšto meistriškumo sportininkų lavinamus psichologinius įgūdžius

**Uždaviniai:**

1. Atskleisti, kurios psichologinius įgūdžius lavina aukšto meistriškumo sportininkai;
2. Išsiaiškinti, kaip lavinami psichologiniai įgūdžiai turi įtakos sportinių varžybų rezultatams;
3. Aprašyti, kurie iš psichologinių įgūdžių naudojami sportininkų, sveikstant po sportinių traumų.
4. Išanalizuoti, kaip aukšto meistriškumo sportininkai suvokia sporto psichologo vaidmenį.

## 2. LITERATŪROS APŽVALGA

### 2.1. Lavinamieji įgūdžiai ruošiantis varžyboms

Sportinėje profesijoje vyrauja mitas, kad fizinis pasiruošimas varžyboms yra vienintelė mokymo programos sudedamoji dalis. Sportininkai ir treneriai ilgą laiką buvo linkę manyti, kad fizinis pasiruošimas yra pagrindas aukštų rezultatų pasiekimuose ir ilgą laiką nenoriai bandė įtraukti psichologines priemones į savo mokymų ir darbo režimą. Teigiama, kad meistriškumo gerėjimas daugiausia priklauso nuo fizinio pasiruošimo, fizinių savybių išugdymo, organizmo funkcinių gebėjimų, kurie lemia individualius ypatumus visuose sportinio rengimo etapuose (Paplauskas, Šarkauskienė, 2017). Ypatingai šiandieniniame sportiniame pasaulyje, aukšto meistriškumo sportininkams, kurie siekia sąžiningų laimėjimų, svarbus ne tik aukščiausio lygio fizinis ir taktinis pasiruošimas, bet ir psichologinis parengtumas (Šniras, Juknelis, 2015).

Siekiant būti geresniu sportininku, nebūtinai reiškia, kad fiziškai treniruotis reikia kuo sunkiau ir kuo ilgiau. Tai gali reikšti, kad kaip tik priešingai, aukšto meistriškumo sportininkas ir treneris, turi bendrai spręsti fizinio ir psichologinio pasiruošimo sudedamąsias dalis, kurios sudaro sėkmingą sportinę veiklą – psichinę ir fizinę. Emocijos ir su varžybomis susiję komponentai apima psichologinius (kognityvinius, emocinius, motyvacinius), biologinius (kūniškus, kinetinius) ir socialinius (varžybinius, komunikacinius) būdus. Šie, tarpusvayje susiję komponentai, apima vientisą aprašą varžybinei būsenai, kuri suteikia patirtį ir jų parodymus (išraišką ir slopinimą) (Robazza et. Al., 2012). Didelė konkurencija, nuolatiniai varžovai kuriuos su laiku pradeda pažinti sportininkas gali kelti psichologinio pasiruošimo sunkumus, kadangi nepaisant fizinio pasiruošimo stiprumo, sportininkas prieš varžybas gali jausti didelę įtampą ir nerimą, kas gali nulemti nesėkmingą pasirodymą. Nuoseklus psichologinis pasiruošimas leidžia kurti strategijas, kurios padeda pasiruošti varžyboms su tinkama mąstysena. Todėl pasitikėjimas savimi, kognityvinis ir somatinis nerimas, nuotaikų sutrikimai – siejami kaip bendrą apimantys faktoriai prie sportinės veiklos (Covassin & Pero, 2004).

Pastebėta, aukšto meistriškumo sportininkas, niekada negalvos apie tolimesnes varžybas ir gerų rezultatų pasiekimą, jeigu nesitreniruos fiziškai, tačiau turi nepamiršti, kad norėdamas kuo geriau pasinaudoti savo fizinėmis jėgomis lemtingą konkurencijos dieną, turi lavinti ir psichologinius įgūdžius tokius kaip nerimo ir streso kontroliavimas. Pagal Bozkus et al. (2013) pateiktas išvalgas, pastebima, kad mokslininkai skiria pakankamai daug dėmesio nerimo kontroliavimui sportinių varžybų metu, kad būtų galima pasiekti optimalius sportinius rezultatus, tačiau dauguma sportininkų tikriausiai eidami į varžybas, nenusprendžia, kokie psichologiniai įgūdžiai turėtų padėti pasiekti geriausią fizinę veiklą. Būtent tokioje sportininko pozicijoje labai svarbi sporto psichologo integracija į bendrą varžybinį pasiruošimą, kur būtų bendradarbiaujama

kartu su treneriu bei pačiu sportininku. Todėl sporto psichologai visuomet stengiasi užmegsti gerą ryšį su treneriu bei skiria ypatingą dėmesį nerimo tyrimams, kadangi ši būseną gali kelti žalą ir turėti įtakos sportininko pasirodymui (Malinauskas, 2010).

Apibendrinant, galima teigti, kad sportininko sėkmę karjeroje lemia pagrindiniai trys komponentai: fizinis, psichologinis ir socialinis. Pastebima, kad siekiant aukštumų sporte, labai svarbu gebėti neapsiriboti tik ties vieno komponento lavinimu, kadangi tokiu atveju prarandamas pranašumas prieš varžovus. Visapusiškos asmenybės ugdymas, savianalizė, disciplinos laikymasis – užtikrina gerus rezultatus.

### **2.1.1. Motyvacija kaip psichologinio įgūdžio lavinimas treniravimosi procese**

Sportininko karjera pilna pakylimų ir nuopolių, todėl labai svarbu gebėti būti psichologiškai stipria asmenybe, siekiant išlaikyti vidinę stiprybę. Motyvacija yra vienas iš pagrindinių psichologinių įgūdžių, kuris padeda asmenybei eiti link užsibrėžtų tikslų. Teigiama, jog motyvacija gali atlikti kelias funkcijas: padeda pajauti veiklos prasmę, skatina žmogaus elgesį ir nukreipia į tikslą, dalyvauja keičiant ir kontroliuojant (Malinauskas, 2003).

Iki motyvacijos atsiradimo psichologijos mokslininkai kalbėjo tik apie motyvus ir poreikius. Atsiradus motyvacijos sampratai, ji skirstoma į dvi kategorijas (Johannes Brug, 2008):

1. Teorijos pagrįstos žmonių poreikiais. Siekiama išsiaiškinti dėl kokių priežasčių atsiranda motyvacija.
2. Teorijos pagrįstos žmonių elgsena. Aiškinama kaip motyvacija nulemia žmonių elgesį.

Motyvacijos terminas yra kilęs iš lotynų kalbos „movere”, kurio reikšmė „judėti” – psichofiziologijos procesas, reguliuojantis asmenybės veiklą ir santykius su aplinka motyvų kaitos pagrindu (Jovaiša, 2007). Sporto terminų žodyne (2002) motyvacijos apibūdinimas siejamas su motyvų visuma, lemiančių sportininko aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo. Remiantis S. Sabaliausko (2011) motyvacijos analize, pateikiama, jog Lietuvos ir užsienio specialistai atkreipia dėmesį, jog siekiant sportinių rezultatų itin svarbi sportininko motyvacija. Atliekama daugybė tyrimų analizuojančių motyvacijos komponentą, kad būtų išsiaiškinta, kodėl žmonės renkasi sportą iš kitų veiklos sričių ir kaip kinta motyvacija sportinės karjeros metu. Motyvacijos teorijos – siekia paaiškinti kokius tikslus nori pasiekti asmuo, kokie jo poreikiai ir kokios elgesio alternatyvos nepavykus pasiekti norimo tikslo (Cvychas, 2008). Toliau aptariamos motyvacijos teorijos susijusios su aukšto meistriškumo sportininko motyvacijos ugdymu. Pagal tai, kuo grindžiamas žmogaus elgesys būti fiziškai aktyviu, motyvacijos teorijos skiriamos į dvi skirtingas kryptis:

- Turinio - poreikių teorijos
- Proceso teorijos

**Turinio – poreikių teorija.** Labiausiai teikiamas dėmesys žmonių poreikiams. Tai reiškia, kad siekiama išsiaiškinti, kas motyvuoja asmenį veiklai (Šuliauskė, 2011). Prie turinio poreikių teorijų viena iš priskiriamų A. Maslow poreikių hierarchija (Cvychas, 2008):

- ✓ Fiziologiniai poreikis – poreikis vandeniui ir maistui, siekis išgyventi;
- ✓ Saugumo poreikis – ateities saugumas, sveikatos išsaugojimas;
- ✓ Socialiniai poreikiai – integracija į socialinį gyvenimą, bendravimas, santykių palaikymas;
- ✓ Pagarbos poreikis – noras būti pripažintu, įvertintu;
- ✓ Saviraiškos poreikis – tobulėti kaip asmenybei ir gebėti save realizuoti.

Pagal šių poreikių išdėstymo tvarką, A. Maslow siekė parodyti, kad norint pasiekti aukštesnio lygio poreikių, privaloma patenkinti pirmiausia žemesnio lygio poreikius (Mayer, 2006).

Pagrindinė teorijos mintis – poreikių prigimtis, gilinamasi, kas lemia žmonių skirtingus elgesius, žmogaus suvokimą, reakcijas į esamas situacijas (Šuliauskė, 2011).

Taigi, galima teigti, jog motyvacijos turinio poreikio teorija aiškina, kad poreikis stimuliuoja motyvacijos atsiradimą. Kitaip tariant, jeigu yra poreikis, tuomet atsiras motyvacija, tą poreikį patenkinti. Poreikis gali būti pasiekiamas (arba ne), priklausomai nuo veiklos, kurioje yra jo siekiama. Atsižvelgiant į A. Maslow poreikių hierarchinę sistemą, pastebima, jog aukštesni poreikiai, kurie siejasi su žmogaus sąmonėjimu, gali būti pasiekiami tik patenkinus žemesnio lygio poreikius. Būtent ši teorija gali būti siejama su aukšto meistriškumo sportininko motyvacija siekti vis geresnių rezultatų. Priklausomai nuo žemesnio lygio poreikių patenkinimo, sportininkas sparčiau tobulėja, tampa visapusiška asmenybe, gebančia užsiimti savianalize, ugdo aukštesnį sąmoningumą.

**Proceso motyvacijos teorija.** Šioje teorijoje labiausiai domimasi motyvų ir poreikių realizavimu ir konkrečiais elgesio būdais (Cvychas, 2008). Pagrindinė teorijos mintis – asmuo priima sprendimą, kuri elgesio alternatyva tinkamiausia, poreikių transformacija elgsenoje. Pasirenkama ta, kuri jo manymu, padės pasiekti labiausiai trokštamo rezultato (Palidauskaitė, 2007). Pavyzdžiui, sportininkas yra linkęs į asmeninio rekordo gerinimą, kadangi žino, jog toks elgesys yra palankus jo sėkmingai karjerai.

Proceso teorija akcentuoja tikslo siekimo motyvų svarbą. Atsižvelgiama į patį motyvacijos procesą, o ne tam, kas žmones motyvuoja veiklai (Šuliauskė, 2011). Proceso motyvacija nuo turinio skiriasi tuo, kad siekiama paaiškinti kaip veikia motyvacinis procesas, o ne kodėl atsiranda motyvacija (Zabulytė, 2010).

Apibendrinant, matoma, kad proceso motyvacija labiau atkreipia dėmesį į išorinės motyvacijos įtaką žmogaus elgesiui norint patenkinti žemesnio lygio poreikius. Asmens elgesys priklauso nuo išorinių veiksnių veikimo tiesiogiai į jį. Proceso motyvacijos teorija teigia, kad aukštesnio lygio poreikius sąlygoja vidinė motyvacija. Pagal aukšto meistriškumo sportininko elgesį ir šios teorijos teigimą, asmuo pirmiausia turėtų norėti siekti aukštų rezultatų sportinėje karjeroje, ir pagal tai tenkinti žemesnio lygio poreikius. Pavyzdžiui, siekiant pergalių varžybose, turi tobulinti sporto šakos technikas, asmenines fizines galimybes, lavinti psichologinius įgūdžius papildomomis technikomis.

**Laimėjimų motyvacija.** Laimėjimų motyvacija skirstoma į poreikio laimėti, atribucijos ir tikslų laimėti teoriją. Anot Malinausko (2010) laimėjimų motyvacija – viena iš veiklos motyvacijos atmainų, kuri susijusi su asmenybės poreikiu vengti nesėkmių ir siekti laimėjimų. Ši motyvacija remiasi pozityviosios psichologijos idealogija, kadangi yra orientuota į sėkmingą sprendimą. Ji tiesiogiai veikia laimėjimų rezultatą, o tai ypač svarbu aukšto meistriškumo sportininkui siekiančiam aukštumų sportinėje karjeroje. Pateikiama, jog sportininko laimėjimų motyvacija priklauso nuo vidinių santykių su tikslu. Todėl labai svarbu pastebėti kokie lavinami psichologiniai įgūdžiai orientuojant sportininko pasiekimus į pergalę. Laimėjimų motyvacija teigia, sportininkas pasižymintis išvystytu laimėjimo poreikiu, niekada nepraleis galimybės pasiekti gerą rezultatą net ir tuomet, kada nėra aplinkybės nepalankios jo atžvilgiu. Taigi, toliau pateikiamos prieš tai išvardintos laimėjimų motyvacijos teorijos:

**a) Poreikio laimėti teorija.** Ši teorija sudaryta iš penkių pagrindinių komponentų:

- Asmenybės veiksniai arba motyvai;
- Situaciniai veiksniai;
- Kylančios tendencijos;
- Emocinės reakcijos;
- Laimėjimų sąlygotas elgesys

Poreikio laimėti teorijos teigimu, kiekviena asmenybė turi esminius laimėjimų motyvus: siekti laimėjimų ir vengti nesėkmių (Malinauskas, 2010). Laimėjimų siekimų motyvas pasireiškia kaip gebėjimas patirti pasididžiavimą arba pasitenkinimą savo laimėjimais o nesėkmės vengimo – gebėjimas patirti pažeminimą arba gėdą. Sportininkas, kuris geba vertinti savo gebėjimus bei pastangas – išvengia minčių apie nesėkmes.

Taigi, pastebėta, kad sportininkai, kurie pasižymi didesne motyvacija laimėti – labiau linkę orientuotis į garbę, o tie, kurių motyvacija silpna – labiau orientuoti į gėdą. (Malinauskas, 2010).

**b) Atribucijos teorija.** Ši teorija padeda išsiaiškinti, kaip žmonės geba aiškinti savo sėkmes ir nesėkmes. Psichologijos žodyne (1993) teigiama, jog atribucija – tai kito žmogaus psichinių savybių ir elgesio priežasčių interpretavimas ir aiškinimas. Teigiama, jog sėkmės

motyvaciją lemia tai kaip asmuo supranta savo sėkmės ar nesėkmės priežastį (Malinauskas, 2010). Aukšto meistriškumo sportininkai karjeroje taip pat remiasi atribucijos teorija. Pastebėta, kad sportininkai pasižymintys sėkmės motyvacija dirba taip pat aktyviai, nors ir nesiseka, kadangi tiki jog nesėkmė atsiradan dėl per mažai įdėtų pastangų.

**c) Tikslų laimėti teroija.** Teigiama, jog pagal tikslų laimėti teoriją motyvacija padeda įsitraukti į veiklą, kurioje asmuo orientuotas į vieną iš trijų tikslų: gebėjimus, užduotį ir socialinį pritarimą. (Malinauskas, 2010). Aptariant komponentus iš ko susideda tikslų laimėti teorija, minima, jog orientuoti į gebėjimus asmenys rodo geresnį meistriškumą. Sportininkai, kurie orientuoti į užduotį – renkasi meistriškumo orientaciją ir vertina savo gebėjimus pagal prieš tai pasiektus rezultatus, o ne pagal varžovus. Sportininkai orientuoti į socialinį pritarimą – siekia gauti kuo daugiau teigiamas informacijos apie save iš visuomenės (Malinauskas, 2010). Taigi, motyvacijos teorijoje taip pat vyrauja pagrindiniai trys faktoriai: socialinis, gebėjimai bei užduotys.

Toliau aptariant bei analizuojant motyvacijų teorijas, randama Sabaliausko (2011) apibendrinimas Puni (Пуни, 1959) motyvacijos teorija, kurioje išskirti keturi motyvacijos raidos etapai:

- ✓ Pirmasis etapas sudarytas iš trijų motyvų grupių, skatinančių sportuoti vaikus. Pirmajai grupė priklauso fizinių pratimų patrauklumas ir natūralus poreikis judėti. Antroji grupė susijusi su kūno kultūros pamokų lankymu, trečioji – palankios aplinkos sąlygos.
- ✓ Antrasis etapas apima sportinės veiklos įsisamoninimą.
- ✓ Trečiasis etapas apibrėžiamas kaip tikrosios sportinės veiklos etapu, kadangi sportininkas atranda interesą savo mėgiamai sporto šakai bei atsiranda specialių gebėjimų lavinimas. Suvokiamas sportinės veiklos prasingumas, technikos subtilybės.
- ✓ Ketvirtasis motyvacijos etapas būdingas tik aukšto meistriškumo sportininkams, kadangi orientuojamasi į rezultatus – pergales ir rekordus, o ne tik į procesą.

Teigiama, jog pastaruoju metu, sporte ypač paplitusi apsisprendimo teorija, kuri siekia užtikrinti asmens aktyvumą, remiantis įgimtu žmogaus psichologinių poreikių tenkinimu. (Sabaliauskas, 2011).

**Apsisprendimo teorija** – susijusi su žmonių sprendimais, kurie daromi be išorinių stimulų, atsižvelgiama kaip stipriai išreikšta yra asmens vidinė ir išorinė motyvacija. Taip pat teigiama, jog ši teorija sudaro platų asmenybės studijų ir žmogaus motyvacijos sistemą (Palilionytė, 2013). Apsisprendimo teorijos modelyje teigiama, jog yra trys ryškūs motyvacijos tipai: išorinė ir vidinė motyvacija, demotyvacija (angl. *Amotivation* – motyvacijos nebuvimas) (Ryan, Deci, 2000). Autorių teigimu, apsisprendimo teorija gali būti apibrėžiama, kaip sisteminis, dialektinis požiūris.

Aiškinama, kad žmogus yra aktyvus organizmas, turi tendenciją įsisavinti aplinkos iššūkius ir tobulėti.

Apsisprendimo teorijos perspektyvoje (Deci, Ryan, 2000; Ryan, Deci, 2000) sveikatos įpročius lemiančių veiksnių pripažinimas siūlo, kad kuo atidžiau būtų žiūrima į žmogaus patirtį ir motyvaciją. Anot apsisprendimo teorijos, tam tikro elgesio laikymasis reikalauja žmogaus visapusiško vertybių ir įgūdžių pasikeitimo ir patirties asmeniniuose poelgiuose. Pavyzdžiui, optimalus sportininko tobulėjimas pasireiškia per discipliną, kurios metu nuolat dirbama fiziškai ir psichologiškai.

Apsisprendimo teorija yra itin susitelkus procese, kuriame asmuo įgauna reikalingos motyvacijos, norint pradėti naujus įpročius ir jų palaikymą (Williams, Deci ir Ryan, 1998). Motyvacija skatina asmenį ugdyti naujus įpročius, kurių metu bus siekiama suformuoti naują elgesį. Jeigu sportininkas buvo linkęs nesėkmes priskirti aplinkai, tokiu atveju bus skatinamas priimti atsakomybę už su savo veiksmus.

Teorija teigia, kad *autonomiškumo* ir *kompetencijos* plėtojimas yra labai svarbūs *internalizacijos* ir *integracijos* procesams, per kuriuos asmuo įgauna savikontrolę ir palaiko elgesį palankų sveikatai ir gerovei. Taip aplinka (išorinė motyvacija), kuri suteikia savarankiškumo ir pasitikėjimo, gali paskatinti siekti aukštų rezultatų. Taip pat nuo išorinės motyvacijos yra neatsiejamas bendravimas. Žmonės yra labiau linkę perimti vertybes ir elgesį, kuriuos skatina tie, su kuriais jie jaučiasi susiję ir kuriais jie pasitiki (Deci et. al., 2007). Bendravimo metu labiau pasireiškia išorinė motyvacija, dėl kurios įtakos asmuo gali pradėti keitimosi procesus. Pavyzdžiui aukšto meistriškumo sportininko sėkmei gali turėti įtakos santykiai su treneriu.

Didelė dalis žmonių pradeda keisti savo įpročius tik dėl to, kas apsisprendimo teorijoje vadinama *kontroliuojama motyvacija*. Viena šios kontroliuojamos motyvacijos forma yra *išorinis reguliavimas*, dėl kurio žmogus gali norėti pritapti tik norėdamas gauti kažkokį atlygį, išsisukti nuo bausmės arba pradėti laikytis socialinio spaudimo (Markland et al., 2005). Pavyzdžiui sportininkas dalyvaus varžybose tik todėl, kad juo tiki treneris ir skatina kiti komandos nariai, nors pats gali neturėti pakankamai pasitikėjimo ar noro. Dar viena kontroliuojamos motyvacijos forma yra vadinama *vidinis reguliavimas*, dėl kurio asmuo pradeda pokyčius norėdamas gauti kitų pritarimą ar pagyrimą, arba norėdamas išvengti nuo nepritapimo ar kaltės jausmo (Fortier et. al., 2012).

Žmogaus pasikeitimai taip pat gali priklausyti nuo *autonominės motyvacijos*. Autonominė motyvacija vadinama *integruotu reguliavimu*, kuriame asmuo ne tik vertina elgesį, bet taip pat jį susieja su kitomis vertybėmis ir gyvenimo būdo modeliais (Ryan et. al., 2008). Viena autonominės motyvacijos forma yra vadinama *identifikuotu reguliavimu*, kuriame asmuo asmeniškai remia ir atpažįsta tam tikro sveiko gyvenimo elgesį, jį vertina bei supranta jo svarbą (Halvari, 2006). Pasak

apsisprendimo teorijos, identifikuotas ir integruotas reguliavimas yra savarankiški ir yra susieti su geresniais elgsenos pokyčiais ir geresnių pokyčių palaikymu (Schroeder, 2007). Kartu su savarankiškumu, internalizacijai reikalinga, kad asmuo patirtų pasitikėjimą ir kompetenciją norėdamas pasikeisti. Apsisprendimo teorijos pokyčio modelyje kompetencijos gavimą sukuria savarankiškumas (Ntoumanis, 2006). Tai reiškia, kai žmonės yra valingai nusiteikę ir turi aukštą pasiryžimo lygį kažką daryti. Tada pradedama mokytis ir pritaikyti naujas strategijas bei kompetencijas (Rollnick, 2005). Taip pat, priešingai nei saviveiksmingumo teorija (Bandura, 1989), apsisprendimo teorija teigia, kad vien tik kompetencijos neužtenka norint užtikrinti griežtą pokyčių laikymąsi. Kompetencija turi eiti kartu su valia ir savarankiškumu (Deci ir Ryan, 2008). Taigi, pastebima, kad motyvacija skatina papildomus psichologinius įgūdžius, tokius kaip valios pastangos ir savarankiškumas.

Apibendrinant galima teigti, kad apsisprendimo teorija, ne ką mažiau nusileidžianti kitoms motyvacijos metodikoms ir pasižyminti išskirtinumu, kuris pasireiškia per trijų komponentų skirstymą: autonominę, išorinę ir vidinę motyvaciją. Pagal pateiktus apsisprendimo teorijos bruožus, pastebima, kad ypatingai stipriai veikia vidinės motyvacijos komponentas, kada žmogus yra susitelkęs į vidinį rezultato gavimą. Tai reiškia, kad asmuo turintis vidinę motyvaciją, yra labiau patenkintas gyvenimo kokybe, lengviau pasiekia norimų rezultatų, kadangi nuolat jaučiamas vidinis poreikis ar jausmas, kuris turi būti įgyvendintas. Tai ypatingai būdingas bruožas aukšto meistriškumo sportininkams, kadangi jų nuolatinis tikslas mėgautis savo veikla bei siekti kuo geresnių rezultatų.

Svarbu pastebėti, kad bet kokia motyvacija skatina siekti tikslų, nepaisant to, kad galimas nesėkmių patyrimas. Aukšto meistriškumo sportininkai dažniausiai turi pasireiškiantį ne vieną motyvą, o jų visumą. Tokiu atveju svarbu nagrinėti motyvų visumą, kurie sudaro motyvacijos pagrindą.

## **2.1. Psichologinių įgūdžių įtaka sportiniams rezultatams**

Sporto psichologijos šaltiniuose teigiama, jog psichologinių įgūdžių valdymas, turi tiesioginę įtaką rezultatams. (Paridon et. Al., 2017). Svarbu atskirti kaip teigiami bei neigiami faktoriai veikia sportininką.

Pastebima, jog teigiamos sportininko charakterio savybės, tokios kaip: disciplina, pasitikėjimas savimi, teigiamas mąstymas, dėmesio kontrolė, psichinės energijos valdymas, padeda siekti aukštų rezultatų, jaustis ramesniam prieš varžybas bei jų metu, ramiau reaguoti į varžovą. Anot autoriaus Matthews (2017), vien tik talento neužtenka išlaikyti aukštus rezultatus. Būtina išmokti naudotis savo asmeninio pobūdžio stipriosiomis psichologinėmis savybėmis siekiant tikslų.



Taip pat teigiamų psichologinių įgūdžių valdymas, skatina galimybę stiprinti emocinę ir socialinę gerovę.

kadangi psichologijos mokslas orientuojasi į teigiamų psichologinių įgūdžių valdymą bei jų lavinimą, reikia nepamiršti, kad yra ir neigiamos emocijos tokios kaip: nerimas, baimė, stresas, įtampa. Ypatingai šių emocijų metu sportininkas tampa pasyvesnis, jaučiasi nepasitikintis savimi, patiria nepilnavertiškumą bei fiziologinį sukaustymą. Todėl labai svarbu, jog sportininkai lavintų sudėtingus sportinius įgūdžius, kuriuos sudaro psichologiniai, fiziniai bei socialiniai faktoriai (Paridon et. Al., 2017). Autorių teigimu, pastebėta, jog socialinė aplinka gali kelti papildomą nerimastingumą. Priklausomai nuo subjektyvaus vertinimo, kiekvienas sportininkas skirtingai geba susidoroti su konkurencijos veiksniais darančiais įtaką neigiamam emocinės būsenos vystymuisi.

Mokslinėje literatūroje, nerimas apibūdinantis kaip didėjantis susijaudinimo lygmuo, kuris gali būti nepriklausomas nuo nervų sistemos, yra greta subjektyvaus suvokimo ir jausmų (Eskandari et. al., 2013). Autorių teigimu, sportininkas bus labiau linkęs nerimauti, kuomet jaučiama vis svarbesnė konkurencija kelianti varžybinį stresą. Taip pat yra teigiama, kad tai neigiama emocinė būseną persipinanti su liudėsio, pykčio jausmais, kurie jungiasi su fizine veikla ar susijaudinimo nerimu sporte. Taigi, pastebima, kad nerimas turi tiesioginės įtakos į žmogaus fizinį judėjimą, kuris gali pasireikšti nevalingais judesiais, kūno drebėjimu ar kūno sąstingiu (Eskandari et. al., 2013).

Sportininko karjeroje, nerimo būseną yra neatsiejama dalis nuo gerų rezultatų siekimo ar priešvaržybinio pasirodymo, nepaisant to, kad aukšto meistriškumo sportininkas gali būti išsiugdęs pasitikėjimo savimi jausmą, kuris ateina per patirtį bei yra įvaldęs savo sporto šakos technikas. Sportinės varžybos – tai nerimą sukelianti situacija, kuris pasireiškia per fiziologinius ir psichologinius stresorius (Alix-Sy et. al., 2008). G. H. Lotfi et. al. (2011) teigia, jog nerimas gali pasireikšti kaip grėsmės rūšių pasekmė, kurio esant žemam stiprumui pasirodymas atsiranda baimės išraiška, kuri lengvina užduotis. Priešingu atveju, jei nerimas sustiprėja – atsiranda įtaka visos veiklos efektyvumui.

Apžvelgus literatūros šaltinius, pastebima, jog aukšto meistriškumo sportininkai dažnai pasisako kaip turintys geriausius pasiekimus treniruočių metu, gerinantys savo asmeninius pasiekimus, tačiau varžybinė įtampa ir nerimas jų metu lemia nesėkmingus pasirodymus asmeniniu atžvilgiu. Būtent tokioje situacijoje išryškėja konkurencingas nerimas, kuris dažniausiai pasireiškia prieš varžybas.

Taigi, aukšto meistriškumo sportininkas retai supranta, kad nesugebėjimas pasiekti gero rezultato gali būti susijęs su prastu arba nepakankamu psichologiniu pasiruošimu, kuris lemia nerimo kontrolės įgūdžius. Po varžybų didžiausias pasiteisinimų procentas dažniausiai priskiriamas psichiniams ir emociniams žaidimo aspektams, tačiau, kaip pastebima, beveik nėra laiko ar noro jų įtraukti į mokymo programą. Dažniau pasirenkamas grįžimas į naujos fizinės strategijos

pasiruošimo kūrimą, nei skiriamas papildomas laikas psichologiniam pasiruošimui. Todėl labai svarbu pateikti psichologinio pasiruošimo svarbą, siekiant įrodyti patiriamo nerimo žalą pergalės varžybų dieną.

### **2.1.1. Somatinis ir pažintinis nerimas**

Konkurencingo nerimo komponentas pasireiškia per prastą aukšto meistriškumo sportininko psichologinį pasirengimą (Eskandari et. al., 2013). Pagal McNally (2002) teorijos grindžiamas prielaidas, konkurencinis nerimas susideda iš dviejų skirtingų komponentų: kognityvinis ir somatinis nerimas, kuris turi skirtingą poveikį sportininkų siekiamiems rezultatams. Pasak teorijos, šie komponentai gali būti manipuluojami nepriklausomai vienas nuo kito, todėl labai svarbu išsiaiškinti kognityvinio ir somatinio nerimo pagrindinius veikimo principus.

Kognityvinis komponentas apibrėžiamas kaip neigiamu savęs vertinimu, rūpesčiu ir nemaloniais regėjimo vaizdiniais. Vadovaujantis kognityvinio nerimo įveikos metodikomis, tinkama vaizdinių terapijos kūrimo metodika, kurios dėka mažinami nerimo aspektai. (Plačiau aptariama 2.2.2. Vaizdinių kūrimo metodika). Pagal Tursoy (2013) teigiama, jog kognityvinis nerimas gali būti pateikiamas kaip asmeninis streso suvokimas, nemalonių jausmų pasireiškimo ir iškraipytų vaizdinių santykis. Todėl sportininkas gali turėti neigiamą patirtį, kurios metu bus linkęs dėmesį telkti į nelaimingą varžybų pabaigą, o ne į sėkmę.

Aptariant nerimo komponentus, minimas somatinis nerimas, kuris pasireiškia per fiziologinį nerimo sutrikimo poveikį, tokį kaip galimas širdies ritmo padidėjimas, raumenų nevalingas susitraukinėjimas, pykinimas ar dusulys. Pagal Malinauską (2003), fiziologiškai nerimas gali pasireikšti kraujo cirkuliacijos pagreitinimu, pojūčių slenksčio pažemėjimu, kraujospūdžio pakitimu, širdies ritmo padažnėjimu, kvėpavimo sulėtėjimu ar padažnėjimu. Autoriaus teigimu, nedidelis nerimas gali veikti kaip teigiamas faktorius, kuris suintensyvina psichikos jautrumą, didina budrumą, tačiau jokiais būdais negali užsitęsti, kurio veikimo principas tampa priešingas: išsvarginamas organizmas, sukaustoma valia, prasideda netikslus mąstymas (Malinauskas, 2003)

Pagal Velickovska (2014), atliktą tyrimą, pastebėta, jog fiziologiniai simptomai gali trukdyti arba padėti aukšto meistriškumo sportininkams varžybose, o somatinis nerimas yra netiesiogiai susijęs su pačių varžybų rezultatais. Tos pačios autorės teigimu, remiantis ankstesnių varžybų patirtimi, galima kontroliuoti priešvaržybinių nerimą.

Taigi, apibendrinant galima teigti, kad nerimas, tai pasireiškianti psichologinė būseną, kuri visapusiškai veikia asmenybę ir sportininko sėkmę varžybose. Prieš tai minėtas neigiamas nerimas gali veikti sportininką mažindamas potencialių jėgų kiekį, motyvaciją ir nenuoseklų mąstymą.

Teigiamas nerimas veikia priešingai – didina motyvaciją, padeda geriau susikonsoliduoti į užduočių atlikimą ar sukaupia reikiamos energijos kiekį varžybų metu.

### **2.1.2. Nerimo įveika vaizdinių kūrimo metodika**

Vaizdinių metodika apibūdinama kaip patirtis, kuri imituoja tikrąją patirtį ir apima įvairių jutimo modelių derinį, kai nėra faktinio suvokimo. (Cumming & Ramsey, 2009, p. 5). Tai taip pat naudinga metodika naudojant kaip streso strategiją išlaikant esamus įgūdžius ir peržiūrint praeities varžybų patirtį (Thelwell & Maynard, 2002; White & Hardy, 1998). Teigiama, jog vaizdinių metodikos taikymas, turi būti reguliarus ir taisyklingas, kadangi nuosekliu darbu sudaromos galimybės sportininkams išnaudoti savo potencialias galimybes (Kalvaitis, 2005).

Plačiau aptariant vaizdinių metodiką, pabrėžiama, jog tai yra psichologinė technika, kuri parodo sportinį veiksmingumą, teigiamai veikdama psichologines būsenas, pvz., mažindama nerimą ir didindama pasitikėjimą savimi, savęs efektyvumą ir koncentraciją (Garza & Feltz, 1998; Post & Wrisberg, 2012). Manoma, kad vaizdinius kurti geba kiekvienas, tai yra įgimta galimybė, tik skirtumas pasireiškia taip, kad vieni sugeba matyti ryškesnius vaizdus ir labiau juos išgyventi nei kiti (E. Short et. al., 2004). Remiantis autoriaus Paivio (1985) atradimais, pastebima, jog individualūs vaizdinių kūrimo gebėjimo skirtumai priklauso nuo patirties sąveikaujančios su genetiniu kintamumu. Tai reiškia, kad nuo prigimties ir vėliau pereinančios patirties, kiekvienas skirtingai geba kurti vaizdinius ir juos matyti bei išgyventi. Randama, kad vaizdinių kūrimas laikomas polisensorine (susijęs su daugybe jausmų ir suvokimo būdų) patirtimi, tačiau du labiausiai populiarūs sporto psichologijoje vaizdinių kūrimo metodai yra vizualūs (pasireiškia per matymą) ir kinestetiniai (pasireiškia per jausmą) (Vealey, Greenleaf, 2001). Galima teigti, kad kuriant vaizdinius, sportininkui labai svarbu sugebėti ne tik matyti kuriamas vizualizacijas, bet tuo pačiu patirtį jausmą, išgyventi tai, kas yra matoma.

### **2.1.3. PETTLEP (GUDRYBĖS) vaizdų modelis**

Taigi, svarbu išanalizuoti ir pateikti kaip atvaizdai iš tiesų gali lemti sportininko pranašumą prieš varžovą. Holmes ir Collins (2001) sukūrė įvaizdžio modelį, kuris pabrėžia ryšį tarp fizinio judėjimo ir įsivaizdavimo. Šis modelis pagrįstas Jeannerodo (1994, 1997) darbais, kuriame teigiama, kad smegenyse yra tam tikrų dalelių, kurios aktyvuojamos tiek fizinio, tiek įsivaizduojamo judesio metu. Pasak autorių, manoma, kad jeigu vaizdas ir fizinis judėjimas yra panašūs – tai gali padėti sportininkui dar geriau įsivaizduoti kuriamą vaizdą ir pagerinti vaizdo ryškumą (Holmes&Collins, 2001).

Autorės sukurta metodika pasižymi septyniais pagrindiniais elementais, kurie turi būti įtraukiami į vaizdinių kūrimą, kad būtų sukurtas funkcionaliai ekvivalentiškas vaizdas (Quinton, 2015). Autorė pateikia pagrindinius elementus naudodama futbolininko pavyzdį:

Fizinis įvaizdis – įsivaizduoti atitinkamas fizines savybes. Pavyzdžiui, futbolininkas įsivaizduoja save apsirengusį varžybų apranga ir esantis kartu su savo komanda.

Aplinka – reikia įsivaizduoti aplinką, kurioje vyksta varžybos, šiuo pavyzdžiu: futbolo stadionas.

Užduotis – suformuoti duomenis, susijusius su varžybomis (pvz., dėmesio poreikiais) ir sujungti su vaizdu. Svarbu paminėti, kad esant atitinkamam atlikėjo kompetencijos lygiui sportininkas turėtų vengti įsivaizduoti daug stipresnę varžovą, nes jis pats nėra funkciškai ekvivalentiškas.

Laikas – Svarbiausia viską įsivaizduoti kaip realiai vykstantį įvykį, tik sulėtintu vaizdu. Pavyzdžiui, futbolininkas gali įsivaizduoti sulėtintą vaizdą ir matyti kaip juda kojos varžybų metu.

Mokymasis – vaizdai turėtų būti nuolat pritaikomi ir peržiūrimi, kad atitiktų kintančius užduočių poreikius ir sportininko patirties lygį. Pavyzdžiui, kaip pradedantysis futbolininkas progresuoja ir įgyja įgūdžių, vaizdinius reikėtų įsivaizduoti vis iš naujo, kad atspindėtų paties futbolininko progresą.

Jausmas – apima tuos pačius vaizdus, kurie jaučiami fizinėje situacijoje. Labai svarbu bandyti išvengti neigiamų emocijų (baimės, panikos). Pavyzdžiui, žaidėjo įsivaizdavimas, jog gauna nuobaudą, apima pasitikėjimo jausmą ir skatinama adrenalino gamyba.

Perspektyva - vaizdų perspektyva gali būti pirmojo asmens atžvilgiu (vaizdo matymas savo akimis) arba trečiojo asmens (pvz., žiūrėti į save per vaizdo įrašą, matyti vaizdą iš šono). Atsižvelgiant į užduoties charakteristikas, viena perspektyva gali būti palankesnė už kitą, todėl svarbu žinoti, kurią geriau pritaikyti. Pirmojo asmens pavidalu (arba vidinis vaizdinys) gali būti naudingesnis užduotims, kurios nagrinėja asmenines problemas ir nuolat su jomis kovojama. Kita vertus, trečiojo asmens požiūris (arba išoriniai vaizdiniai) yra tinkamesni užduotims, kur naudojamas judesys ir technika.

Taigi, apibendrinant visus išvardintus septynis technikos metodus, svarbu paminėti, kad kuo daugiau metodai naudojami praktikų metu, tuo lengviau sportininkui kurti vizualizacijas. Vaizdinių metodika viena iš efektyviausių pagalbų aukšto meistriskumo sportininkui, kuri įtraukia emocijų lavinimą, judesių ir technikos stiprinimą, skatina pasitikėjimą savimi, kuria situacijas, kurios padeda jaustis pranašesniu už varžovą. Vizualizacijos gali būti naudojamos bet kuriuo metu, nesvarbu, ar tai prieš rungtynes, atlikimo metu ar po rungtynių.

## 2.2. Psichologinių įgūdžių įtaka sveikimo procese po traumos

Atlikus literatūros apžvalgą, pastebėta, jog daug lengviau įvertinti fiziologinius pokyčius organizme intensyvaus sporto metu, pvz.; širdies ir kraujagyslių veiklą ar mechaninius skirtumus tarp sportininkų, nei įvertinti skirtingas sportininkų charakterio savybes ir psichologinius aspektus, lemiančius sportinį efektyvumą. Profesionalaus sporto metu, kada sportininkai siekia kuo aukštesnių rezultatų – jaučiamas reguliarus, ilgalaikis, didelis fizinis krūvis, kas turi didelės įtakos širdies padidintam darbui, reikalauja papildomų organizmo resursų ir didesnių pastangų palaikyti gyvybinę energiją. Todėl prisitaikant prie didelio fizinio krūvio, vyksta sudėtingi, tarpusavyje susiję daugelio organų sistemų struktūriniai bei funkciniai pokyčiai. Svarbiausias vaidmuo visoje sportininko adaptacinėje sistemoje atitenka širdies ir kraujagyslių sistemai (Venckūnas ir kt., 2006).

Be papildomo organizmo darbo ir nuolatinio fizinio krūvio apkrovimo, aukšto meistriskumo sportininkai dažnai patiria sportines traumas. Dažniausios traumas, tai sausgyslių ar raiščių pažeidimai, kelio sąnario nestabilumas, Achilo sausgyslių pažeidimas, sąnarių struktūros pažeidimai (Olsen et al., 2006, Rahnama, Reilly, Less, 2002).

Dėl patiriamų traumų ir grįžimo po jų, aukšto meistriskumo sportininkas susiduria tiek su psichologinėmis tiek su fizininėmis problemomis. Kiekvienam sportininkui patirta trauma kainuoja karjeros ir atlyginimo prasme (Brendon S. Noble, 2016). Todėl ypatingai svarbu, kad po traumos, sportininkams profesionalams grįžimas į sportą būtų kiek įmanoma lengvesnis psichologiškai ir fiziškai. Anot Mikalonytės, Kemerytės-Riaubienės (2017) sportininkų trenerių ir kineziterapeutų nuomone, traumas patiriamos dėl prasto fizinio apšilimo. Fizinis nuovargis gali turėti tiesioginę įtaką neuroraumeninei ir sensorinei kontrolei. Šis veiksnys dažniausiai lemia apatinių galūnių traumas (Zech, et. al., 2012). Prevencijai išvengti nuo panašaus tipo traumų, galima kineziterapija, kokybiška aplinka treniravimuisi, sąmoningumo praktikos, meditacija, atsipalaidavimai.

Svarbu paminėti, jog patyrus traumą, sportininkas patiria ne tik fizinius nepatogumus bei skausmus, bet ir psichologinius. Dažniausiai jaučiama atskirtis nuo mylimos veiklos, šokas bei fizinio parengtumo suprastėjimas, kuris kelia vidinę įtampą ir baimę. Patiriamos sąmoningo kvėpavimo praktikos, meditacijos, vaizdinių terapijos, kurios padeda greičiau atsistatyti bei patirti mažesnę vidinę įtampą. Vaizdinių terapijos metu, vizualizuojant sveikimo procesą bei meditacijos technikomis spartinamas fizinis sveikimas. Manoma, kad atlikta per mažai tyrimų, kurie patvirtintų, jog tai tikrai veikia, tačiau pastebima, jog sportininkai jaučia naudą, spartesnę sveikimą bei gilesnį atsipalaidavimą sveikimo proceso metu po sportinės traumos. (Hopper, 2017).

Ypatingai dėl aukšto meistriskumo sportininkų patiriamų traumų, medicinoje atsirado nauja klinikinė specialybė – regeneracinė medicina, kurioje taikomas vertingas ląstelės tyrimais paremtas

gydymas. Pritaikomas naujas gydymas, kurio metu, užuot vartojus didelius kiekius vaistų ilgą laiką, susirgimas/negalavimas gydomas į atitinkamus audinius įkeldinus reikiamas gyvas ląsteles (Brendon S. Noble, 2016). Kaip pastebima, aukšto meistriškumo sportininkų patiriamos traumos ar susirgimai padeda tobulėti ir medicinos srityje ieškant kuo efektyvesnių būdų greitesniam gydymui.

Svarbu nepamiršti paminėti psichologinio komponento po traumos prieš grįžtant į sportą. Sunkių psichologinių problemų prisitaikymo prie naujos situacijos galima išvengti plėtojant pažintinius įgūdžius ir strategijas, gebant valdyti nerimą, baimę, neigiamas mintis ir emocijas - kitaip tariant, padėti sportininkui susidoroti su neigiamais dirgikliais iš išorinio pasaulio. Teigiama, jog psichologinis stresas gali atimti iš sportininko daugiau psichinės energijos nei bet koks kitas faktorius. Galimas savimi pasitikėjimo praradimas, abejonės savo pajėgumu, kas lemia prarasti įgūdžius, kurie lavinami ilgą laiką treniruočių metu (Kalvaitis, 2005). Aukšto meistriškumo sportininkas, turi išmokti prisiimti atsakomybę už savo psichologinę būseną ir jos valdymą. Šią veiksmų seką kuria kognityvinis elgesys, kuris savo ruožtu leidžia kompleksiskai siekti gerėjančių rezultatų. Remiantis M. Kalvaičio (2005) pateiktos literatūros analize, galima teigti, kad psichologinis rengimas – tai pedagoginis procesas, kurio sėkmė priklauso nuo bendrųjų pedagogikos principų laikymosi: 1) Mokymų ir auklėjimo vienybės; 2) Sąmoningumo ir aktyvumo; 3) Sistemingumo ir nuoseklumo; 4) Visapusiškumo ir atvirumo. Galimos situacijos, kuomet sportininkai kaltina trenerį, tėvus, gerbėjus ar orą, kai viskas blogai ir sunku pasiekti trokštamus rezultatus, tačiau tai yra pats sportininko psichologinis požiūris, kuris kontroliuoja asmenybės veikimą. Siekiant išvengti sportininko savikontrolės praradimo, būtinas prieš tai minėto sąmoningumo ir aktyvumo principo ugdymas, kuriuo teigiama, kad pastovios pastangos siekiant įveikti sportinio tobulėjimo proceso sunkumus ir kliūtis – reikalaujama kryptingai tobulinti psichines savybes, ugdyti suinteresuotumą į treniruotes ir dalyvavimą varžybose (Kalvaitis, 2005).

Reikia daug laiko, kad būtų galima tobulinti ir optimizuoti individualius elgesio įgūdžius, reikalingus sporto našumui padidinti. Norint plėtoti ir taikyti tinkamus įgūdžius, reikia reguliariai ir sistemingai mokytis, kas yra minima vaizdinių technikos kūrimo ar nerimo kontrolės metodikuose. Remiantis autoriaus Niekerk (2016) išvalgomis, svarbu paminėti, kad psichologinis mokymas turi apimti metodus ir būdus, kurie moko, kaip suprasti, kas ir kodėl vyksta su sportininku. Apskritai, kiekvienam sportininkui rekomenduojama išmokti pažinimo įgūdžių ir strategijų, būtinų sporto veiklai ir aplinkai kontroliuoti. Šiandieniniame pasaulyje kiekvienas aukšto meistriškumo sportininkas yra atsakingas už savo elgesio kontrolę. Atsakomybės perkėlimas ar pasiteisinimas dėl savo nesėkmių kitų atžvilgiu – tiesiog netinkamas elgesys siekiant aukštų rezultatų.

Taigi, galima teigti, kad aukšto meistriškumo sportininkai nuolat susiduria su fizinio kūno negalavimais, traumomis ir gydymu. Siekiama atrasti kuo efektyvesnius gydymo metodus, kad sportininkas galėtų kuo greičiau toliau tęsti sportinę karjerą, sveikti fiziškai bei psichologiškai

stengiantis įveikti įgytos traumos baimę. Psichologinė būseną po traumos ir grįžimas atgal į sportinę karjerą reikalauja vidinių pastangų, kurių dėka sportininkas geriau geba prisitaikyti prie pasikeitusios situacijos.

### **2.3. Sporto psichologo svarba aukšto meistriškumo sportininkų treniravimosi procese**

Atsižvelgiant į pastarųjų metų aukšto meistriškumo sportininkų treniravimosi parengtumą varžyboms, pastebėta, jog iššūkiai pasaulyje ypatingai kelia naujus reikalavimus trenerio kompetencijai (Karoblis ir kt., 2015). Atlikus mokslinės literatūros analizę, tai galima pastebėti atliktuose tyrimuose. Vis dažniau treneriai atkreipia dėmesį, jog reikalingos žinios lavinti aukšto meistriškumo sportininko psichologines savybes. Atkreipiama, jog Lietuvoje išaugo sporto psichologo poreikis, kuris gebėtų bendradarbiauti kartu su sportininku bei visu kolektyvu gerinant tarpusavio darbo našumą ir siekiamus rezultatus. Pagal atliktą Karoblio (2015) tyrimą, atskleidžiama, jog 76,2 proc. treneriai mano, jog sportininkui būtinas teorinis praktinis, praktinis psichologinis rengimas. Tokie skaičiai stiprus rodiklis, jog sporto psichologo poreikis tik auga.

Sportininko karjeroje labai svarbus aspektas – psichologinė parama. Anot Stambulovos (1993) psichologinė parama sportininkui – tai psichologinių įgūdžių ugdymas, psichologinė korekcija, psichologinis švietimas, rengimas bei konsultavimas. Pagal Malinauską (2010) psichologinę paramą sportininkui, turėtų teikti sporto psichologas. Atliepiant į trenerio ir sportininko tarpusavio santykių kūrimą, svarbu paminėti, jog sporto psichologas yra tas žmogus, kuris geba padėti spręsti tarpusavio konfliktus, kelti vienas kito pasitikėjimą. Taip pat pastebėta, jog trenerio uždaviniai yra skirtingi nei sporto psichologo, kadangi jų darbo principas skiriasi iš esmės. Pirmiausia, psichologas susipažindindamas su sportininku mezga kontaktinį ryšį ir atlieka pirmines konsultacijas siekiant išsiaiškinti su kokiais iššūkiais tenka susidurti sportininkui, kokie pagrindiniai kriterijai, kuriuos nori sportininkas įveikti. Taigi, psichologas pirmiausia turi atlikti įvertinimą: tai psichologinių testų atlikimas, klausimynų pildymas bei interviu. Pagal tai, dažniausiai psichologas vertina sportininko asmenybę nurodant stipriąsias ir silpnąsias puses. Šių darbų atlikimas treneriui yra neįmanomas, kadangi, visų pirmiausia nėra įgūdžių atlikti psichologinius vertinimus, netinkamas santykis tarp sportininko bei trenerio (Malinauskas, 2010).

Pastebima, jog psichologas gali daryti tiesioginę įtaką sportininkui pagal taikomas darbo metodikas pasitelkiant į pagalbą trenerį, medikus, komandos narius (Malinauskas, 2010). Pagrindinis dėmesys, į ką labiausiai turėtų atliepti sporto psichologas – tai psichologinės paramos suteikimą, o ne sportinius rezultatus. Pagal aptartas Malinausko (2010) autorių įžvalgas išskiriami svarbiausi faktoriai į kuriuos turėtų būti kreipiamas dėmesys suteikiant psichologinę paramą:

- Sportininko asmeninės savybės;
- Sportininko psichomotorika, motorinio mokymo problemos;
- Sportininko dėmesys, jo lavinimas;
- Kognityviniai veiksmai (vaizduotė, sprendimų priėmimas, planavimas, tikslų užsibrėžimas);
- Stresas ir nerimas, streso valdymas;
- Sportininko motyvacija, jos skatinimas;
- Sporto socialiniai psichologiniai aspektai (bendravimas, lyderystė, komandos valdymas ir pan.);
- Sporto poveikis sportininko sveikatai.

Taigi, psichologinė parama sportininkui ugdo asmenybę plačiąja prasme, tai reiškia, kad į treniravimosi procesą įtraukiamas ne tik fizinis pasiruošimas, bet ir psichologinis, asmeninių savybių ugdymas. Tai komponentai, kurie lemia sėkmingą sportinės karjeros veiklą

Užsienio literatūroje atskleidžiama jog sporto psichologas reikalingas jau nuo mokyklinio amžiaus vaikų parengtume (Roux, 2010). Pagrindinis autoriaus tyrimo tikslas buvo nustatyti, ar sporto psichologijos taikymas mokyklinio sporto treniruotėse yra būtynbė ar prabanga. Tyrimas parodė, kad mokyklos sportininkai nori daugiau informacijos apie sporto psichologiją. Treneriams reikia tam tikro formalaus sporto psichologijos mokymo, kad jie galėtų veiksmingai atlikti savo trenerio užduotį. Pavyzdžiui, jie turi žinoti psichologinę vertybių skalę, susijusių su sportu, vystymusi, ugdymo prevencija sportininkui. Atsiranda sporto psichologo poreikis kovoms su agresija sporte, sporto motyvacijos įtakos pasiekimams (Roux, 2010).

Reikia pastebėti, jog vyrauja mitas, kad kartais treneris gali atlikti sporto psichologo vaidmenį ir padėti sportininkui pasiruošti varžyboms ne tik iš fizinės pusės. Tačiau labai dažnai pamirštama, kad trenerio ir sportininko santykis yra tarpusavyje persipinantis, kuris turi pasireiškia per asmeniškumus. Anot Miškinio (2012), treneris neatsiriboja nuo sportininko, o kartu išgyvena tas pačias emocijas prieš varžybas. Taip pat pastebima, jog trenerio ir sportininko pozicija yra toje pačioje pusėje, vyrauja bendra nuomonė, jog neįmanoma išmatuoti asmenybės moralinių, psichologinių savybių (Meidus, 2004). Sporto psichologų praktika priešinga, kadangi yra pakankamai įrankių išmatuoti sportininko psichologinę būseną. Todėl galima iš karto teigti, kad sporto psichologas turi pagrįstos kompetencijos konsultuoti tiek sportininką, tiek trenerį abipusiais klausimais gerinant sportininko emocinį klimatą bei ugdant asmenybę siekiant aukštų sportinių rezultatų.

Teigiama, jog psichologas praktikuoja mokymą nukreiptą į psichologinius įgūdžius, kurių dėka pasiekiami aukšti rezultatai bei sportininko tobulėjimas kaip visapusiškos asmenybės.



Psichologinių įgūdžių lavinimas gerina pasirodymus įtemptų varžybų metu, skatina siekti aukštesnio meistriškumo. (Miškinis, 2005). Lavinami psichologiniai įgūdžiai: tikslų sudarymas, autogeninės treniruotės, relaksacijos, teigiamas mąstymas ir vidinė kalba ir kt.

Įdomiausia tai, kad mokslinėje literatūroje yra apžvelgiamas daugiau sportininkų psichologinis parengtumas, mažiau tyrinėjama sporto psichologo svarba bei nauda. Analizuojant straipsnius apie psichologinių įgūdžių lavinimą pasireiškia sporto psichologo buvimo svarba, kadangi tik su profesionalo pagalba galima įgauti įgūdžių gebėti valdyti psichologinius procesus. Taigi, sporto psichologo svarba pasireiškia per sportininkų psichologinį parengtumą bei trenerių poreikį tobulėti ir įgauti naujų psichologinių žinių, kurios gelbėtų treniravimosi proceso metu. Sporto psichologas dirbantis komandoje suteikia pagalbą ne tik sportininkui, bet ir visam aplink jį esančiam personalui.

### **2.3.1. Sportininkų santykis su treneriu**

Analizuojamoje literatūroje randama, jog sportininko karjeros siekime, nemažai įtakos turi tarpusavio santykis su treneriu. Svarbu įvertinti ir suprasti koks jungiantis bendravimas, ar jaučiama pagarba, baimė ar lygiaverčiai santykiai. Teigiama, jog su trenerio pagalba, sportininkas gali įgauti tam tikrų charakterio savybių, tobulėja ne tik siekiant aukštumų, bet ir gyvenime. Sporte treneris atitinka kaip tėvą ar motiną, nes didžią laiko dalį praleidžia su sportininku jį treniruodamas, pažindindamas su sporto šakos specifika bei ruošiantis varžyboms (Žibinskaitė, 2010). Galima teigti, kad labai svarbus emocinis tarpusavio ryšys tarp sportininko bei jį palaikančio trenerio.

Pastebėta, jog išryškėja tiek sportininkų, tiek trenerio netikrumo jausmas. Lydinčio neigiamos emocijos gali lemti varžybų nesėkmes, todėl labai svarbu, kad treneris ugdytų sportininko pasitikėjimą savimi. Teigiama, jog pasitikėjimas savimi – tai sportininko supratimas, kad jis geba įveikti išsikeltus uždavinius, kuriuos jis kelia pats sau ir kuriuos jam kelia gyvenimas (Miškinis, 2012).

Pagal analizuojamus mokslinius tyrimus, pastebėta, kad sportininkus tiesiogiai veikia jų trenerių stresas, kuris pasireiškia bendravimo metu nuskanuojant trenerio kūno kalbą bei balso tonaciją. Taip pat pastebėta, kad stresuojantis treneris, nėra efektyvus, t.y. negeba sklandžiai kalbėti, reikalauti iš sportininko, aiškinti taktikas, kas lemia prastą sportininko pasirodymą varžybų dieną bei apkrovimą papildoma įtampa (Richard C. Thelwell et. al, 2016). Dalyvaudami varžybose sportininkai yra nusiteikę atiduoti visas jėgas ir rodyti tobulą pasirengimą, todėl neigiamas trenerio požiūris į sportininką ar patiriama įtampa, gali stipriai pakenkti varžybų metu (Lisinskienė, Šukys 2016).

Daugelyje literatūros šaltinių yra minima, kad labai svarbus psichologinis trenerio

palaikymas jau nuo jauno amžiaus sportininkų. Atliktas edukologės Lisinskienės (2016) kokybinis tyrimas, kuriuo atskleista trenerio vaidmens svarba skatinant tėvų ir vaikų sąveiką sporto aplinkoje, siekiant sukurti aplinką, kurioje jaunų sportininkų motyvacija būtų kreipiama teigiama linkme, išskiria, jog treneris turi gebėti analizuoti ir iš anksto modeliuoti varžybų, traumų, laimėjimų ir praleidimų keliamas emocijas (Lisinskienė, 2016).

Taigi, galima teigti, kad aukšto meistriškumo sportininko santykis su treneriu yra labai svarbus jau pradėjus sportuoti nuo jauno amžiaus, kadangi psichologinis palaikymas ir sportininko ugdymas teigiama linkme, turi sąsajų su aukštais sportiniais pasiekimais, gera savijauta, didesniu pasitikėjimu savimi ir sėkmingais pasirodymais varžybose. Šiuo atveju ypatingai svarbus psichologinė parama, kadangi nuo jauno amžiaus sportininkams rekomenduojama atlikti nuodugnesnį sportininko diagnostinį tyrimą, kurį atlieka psichologas (Malinauskas, 2010). Gauti rezultatai padeda suformuoti saviugdą uždavinius.

Anot Malinausko (2010) įžvalgų, pastebėta, jog trenerio darbas yra susijęs su padidėjusiais reikalavimais sportininkui, todėl labai svarbu palaikyti ne tik fizinį pasiruošimą, bet ir motyvaciją, kas padeda sportininką formuoti kaip asmenybę. Todėl atsiranda konsultavimo poreikis, kuris sukuriama konfidencialumo taisykle. Retai manoma, kad sportininkas gebės atvirauti treneriui, sukurti tokį bendravimo ryšį, todėl šiuo požiūriu geriau, kad sportininkas sulauktų pagalbos iš kito autoritetingo žmogaus arba profesionalaus psichologo (Malinauskas, 2010).

Apibendrinant galima teigti, jog sportininko karjeroje svarbus ne tik trenerio vaidmuo, bet ir psichologo, norint siekti aukštų rezultatų. Trenerio visapusiška pagalba gali padėti sustiprinti fizinį pasiruošimą bei kurti gerus santykius tarpusavyje arba su visais komandos nariais, psichologo vaidmuo – suteikia psichologinę paramą, padeda sportininkui tobulėti kaip pilnavertiškai asmenybei, siekti karjeroje aukštų rezultatų, padėti palaikyti gerą emocinį klimatą komandoje ar individualiai bendraujant su treneriu, stiprinti pasitikėjimą savimi bei spręsti įvairias problemas susijusias ne tik su sportine karjera.

## **3. METODIKA**

### **3.1. Tyrimo strategija ir duomenų analizės metodo pasirinkimas**

Psichologinių įgūdžių lavinimui treniravimosi procese atskleisti, buvo pasirinkta kokybinio tyrimo strategija, atlikti aštuoni pusiau struktūruoti interviu, kurie buvo daromi individualiai. Duomenys buvo įrašomi diktafonu, vėliau transkribuojami ir analizuojami teminės analizės metodu pagal Braun ir Clarke (2006). Toliau pateikiama pasirinkimo pagrindimas.

### **3.2. Teorinis tyrimo metodo pagrindimas**

Aukšto meistriskumo sportininkų psichologinių įgūdžių lavinimą treniravimosi proceso metu, pasirinkta tirti kokybiškai, kadangi pastebėta, jok šios metodikos tyrimų sporto tema atlikta itin mažai. Daugiausia kreipiamas dėmesys į kiekybinio tipo tyrimus, kurie daugiausia analizuoja atskirus sportininkų psichologinius įgūdžius. Siekta plačiau pažvelgti su kokiais sunkumais tenka susidurti sportininkams treniravimosi proceso metu, norėta susipažinti su įveikų metodikomis bei asmeniniu požiūriu į sporto psichologo svarbą.

Kokybinio darbo tyrimas suplanuotas pagal teminės analizės metodiką, remiantis tuo, kad tai plačiausiai naudojamas bei pamatinis duomenų analizės metodas, padedantis aptikti temas ir dėsningumus. Anot Boyatzis (1998), teminė analizė lyg įrankis, kurio dėka atsiranda galimybė interpretuoti gautus duomenis, ieškant temų akivaizdžiuoju bei latentiniu lygmeniu. Pritaikytas indukcinis teminės analizės variantas, kuomet kodai ir temos išvedamos iš pačių duomenų, o ne iš anksčiau atliktų tyrimų. Indukcinės metodikos būdu lengviau suvaldyti išankstines nuostatas, atsiriboti nuo tiriamojo reiškinių, padeda atskleisti gautos medžiagos unikalumą, yra aiškios struktūros, kas padeda tyrėjui laikytis aiškumo darbe. Taip pat vienas iš svarbesnių plusų, jog šiuo būdu yra galimybė apimti gausų medžiagų kiekį bei metodas nėra priklausomas nuo teorinių paradigų.

### **3.3. Tyrimo dalyviai**

Tyrimo dalyvavo 8 aukšto meistriskumo sportininkai. Visi tyrimo dalyviai – Lietuvos piliečiai, kurių lietuvių kalba yra gimtoji. Tyrimo dalyviai pasiskirstę pagal skirtingas sporto šakas, kurios sudaro komandinę ir individualią treniravimosi patirtį. Taigi, apklausti atrankoje dalyvavę sportininkai atstovavę tinklinio, krepšinio, salės futbolo, svarsčių kilnojimo, dziudo, aerobinės gimnastikos sporto šakas. Dalyvių atranka vykdyta taikant tokius kriterijus: 1) Aukšto meistriskumo sportininkai, 2) Sportinė karjera baigta ne daugiau kaip vieneri metai, 3) Varžybinė patirtis valstybės ir tarptautiniuose pasaulio čempionatuose. Šie kriterijai išskelti siekiant kuo geresnio

dalyvių reflektyvumo, kuris atsiskleidžia, kuomet patirtis nėra pamiršta, gyvenama savo sportinės karjeros siekimų viršūnėje ar jai pabaigus ne ilgiau kaip vieneri metai.

Atliekant kokybinį tyrimą ir imant interviu, labai svarbu, kad dalyviai noriai dalintųsi savo patyrimu, todėl taikytas „Sniego gniūžties” metodas, skelbimas (žr. *Priedas Nr. 1*) perduotas platesniam aukšto meistriškumo sportininkų ratui. Taip pat skelbimas buvo platinamas perduodant krepšinio agentams, iškabintas Lietuvos sporto universitete. Dėl tyrimo dalyviai kreipėsi nurodytu telefono numeriu ir el. paštu skelbime. Asmenys neatitikę atrankos kriterijų į tyrimą įtraukti nebuvo, tačiau buvo paminėta, kad jeigu ateityje bus vykdomi panašaus tipo tyrimai, su jais bus susisiekiama ir suteikta pirmenybė dalyvauti tyrime.

Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal amžių apima 23-46 metų apimtį, į vykdyto tyrimo skelbimą aktyviau atsiliepė vyriškos lyties atstovai (5 dalyviai) nei moterys (3 dalyvės). Lentelėje (žr. *Nr.1 lentelė*) pateikiamos demografinės tyrimo dalyvių charakteristikos.

*Nr. 1 lentelė*

Nr.	Tyrimo dalyvis	Lytis	Amžius	Individuali/komandinė sporto šaka	Profesionalaus sporto trukmė
1.	Monika*	Moteris	24 m.	Komandinė	10 metų
2.	Gabrielė*	Moteris	25 m.	Komandinė	15 metų
3.	Domas*	Vyras	20 m.	Komandinė	4 metai
4.	Karolis*	Vyras	34 m.	Individuali	10 metų
5.	Gytis*	Vyras	46 m.	Individuali	23 metai
6.	Rokas*	Vyras	23 m.	Komandinė	9 metai
7.	Simona*	Moteris	32 m.	Komandinė	20 metų
8.	Dovydas*	Vyras	38 m.	Individuali	15 metų

\* - pakeisti vardai siekiant išlaikyti konfidencialumą

### **3.4. Tyrimo instrumentai ir procedūra**

#### **3.4.1. Ruošimasis tyrimui**

##### **1. Darbo temos pasirinkimas**

Magistrinio darbo temos pasirinkimą įkvėpė tyrėjos asmeninė sportinės karjeros patirtis bei magistrantūros studijos sveikatos psichologijoje, kuomet buvo studijuojamas sporto psichologijos dalykas. Kaip tik tada, sugrįžę prisiminimai apie varžybines patirtis, paskatino giliau žvelgti į

sportininkų patiriamus išgyvenimus ruošiantis varžyboms. Remiantis tyrėjos patirtais jaudulio bei atsakomybės jausmais, teigiama, jog tai pagrindiniai faktoriai trukdantys siekti pergalių. Dėl išgyventos patirties keliami klausimai: ką reikia daryti, kad būtų galima išvengti psichologinės įtampos varžybų metu? Pastebėta, kad treneris labiau kreipdavo dėmesį į fizinį pasiruošimą nei į psichologinį. Laikui bėgant sportinė karjera buvo baigta, o neatsakytų klausimų išlikę labai daug. Siekiant atsiriboti nuo asmeninės patirties, ryžtasi tyrinėti aukšto meistriškumo sportininkų lavinamus psichologinius įgūdžius bei patiriamą nerimą varžybų metu. Prieš tyrimo atlikimą, papildomai domėtasi kokybinio tyrimo atlikimo metodikomis, skaityti įvairūs straipsniai bei mokslinė literatūra. Pasirinkta kokybinio tyrimo metodika, kadangi siekta labiau prisiliesti prie sportininkų patiriamų emocijų bei išgyvenimų. Priimta manyti, kad gyvas pokalbis tyrėjui gali sudaryt sąlygas labiau pajauti dalyvio patyrimą, atsiranda galimybė į situaciją žvelgti dalyvio akimis.

## **2. Pusiau struktūruoto interviu eiga su tyrimo dalyviais**

Susitikimai su tyrimo dalyviais buvo derinami iš anksto. Susirašinėjant el. paštu ar telefoninio pokalbio metu, buvo derinamas laikas ir vieta, atsižvelgiant į dalyvio patogumą. Stengiantis kuo labiau prisiderinti prie tyrimo dalyvio, buvo siūloma, kad galima atvykti į jam patogią vietą patogiu metu, o jeigu buvo išreiškiama mintis, kad esminio skirtumo susitikimo vieta nesudaro, tuomet dalyvis buvo kviečiamas atvykti į jau prieš tai numatytas patalpas, kur būtų galima ramiai bendrauti.

Atliktų interviu vidurkis apie 30-40 min. Tyrimas buvo atliekamas dažniausiai toje pačioje tyrėjo suorganizuotoje vietoje. Aplinka buvo parinkta rami, suteikianti psichologinio saugumo jausmą, pakankamai privati, be šalutinių žmonių, patogi atvykimui.

Kiekvieno susitikimo metu, tyrėja dar kartą trumpai prisistatydavo, papasakodavo, kas paskatino pasirinkti atliekamo tyrimo temą, trumpai pasidalindavo asmenine patirtimi. Tai leisdavo užmegsti šiltesnį kontaktą su tyrimo dalyviais, sukurti psichologiškai jaukesnę aplinką. Taip pat pokalbio pradžioje buvo tikslinamasi dalyvių amžius, kiek laiko sportuojama profesionaliai, kas paskatino dalyvauti tyrime. Trumpai susipažinus ir sukūrus malonią aplinką bendravimui, buvo prieinama prie pagrindinio klausimo uždavimo „*Mintimis nusikelkite į situaciją, kada patyrėte sunkiausią laikotarpį savo sportinėje karjeroje*“. Prieš pradėdant įrašinėjimą, dalyvis būdavo visuomet informuojamas.

Pastebėta, kad interviu metu mezgasi tyrėjo ir dalyvio ryšys, todėl labai svarbu sukurti kuo jaukesnę ir saugesnę aplinką, kad atsirastų galimybė kuo daugiau pasidalinti analizuojama patirtimi. Labai svarbu paminėti, kad tyrėjas turi jausti didelę pagarbą dalyviams, sukurti bendradarbiavimo santykį bei atskleisti dalyvio vidinį pajautimą, jog jis geriausiai žino, savo patyrimus ir juos gali patikėti tyrėjui. Kitaip tariant, dalyvis yra nagrinėjamos temos ekspertas, kuris geba dalintis

asmenine patirtimi.

Pokalbių pabaigoje, visada būdavo padėkota už sugaištą laiką, suteikta kontaktinė informacija, aptarta, kad galima skambinti ar rašyti norint gauti rezultatų aptarimą. Dažnai tekdavo susidurti su situacija, kuomet išjungus pokalbio įrašinėjimą, dalyviai suteikdavo labai daug svabios informacijos. Po įrašinėjimo sustabdymo, pastebėta, kad dalyvis lyg dar labiau atsipalaiduodavo ir tuomet toliau tęsdavo savo pasakojimą. Tais momentais dalyvis būdavo trumpai pertraukiamas ir atsiklausoma ar galima toliau įrašyti, tai, kas yra kalbama, kadangi išsakoma labai naudinga informacija.

Visi tyrimo dalyviai buvo skatinama tęsti savo pasakojimą tyrėjos skatinamaisiais pasakymais tokiais kaip: („Prašau tęskite“, „Aš jūsų klausau, tai labai įdomu, ką jūs kalbate“, „Jauskitės laisvai, viską, ką pasakysite liks konfidencialu“). Susidomėjimas pokalbiu, aktyvus klausymasis buvo išreiškiamas žodžiais: („Mhm“, „Gal galėtumėte patikslinti?“, „Ar teisingai suprantu kad...“).

### 3. Savirefleksija

Atliekant kokybinį tyrimą, tyrėjas turi nuoširdžiai domėtis tyrimo rašoma tema, tačiau turi būti kuo mažiau jautri ir asmeniškai patirta. Šį kartą neišvengiant asmeninių išgyvenimų, kurie buvo nors ir daugiau kaip prieš dešimtmetį, pasirinkus darbo temą, siekiama nuolat stebėti asmeninius patyrimus, mintis, emocijas. Visą tyrimo laiką vedamas dienoraštis (ištrauka pateikiama Nr.2 lentelė), kuriame dažniausiai reflektuojama po susitikimų su tyrimo dalyviais, ieškant metodinės informacijos bei skaitant transkribuotus tekstus.

Šią darbo temą paskatino asmeninė autoriaus patirtis bei smalsumas. Visą tyrimo laiką, nuolat buvo stebimos mintys ir emocinis patyrimas, siekiant kuo labiau atsiriboti nuo ankstesnio žinojimo, ką reiškia nerimas ar baimė varžybų metu, įtampa treniravimosi metu ir atsakomybė prieš save, komandos narius bei trenerį.

Atlikus pirmus tris interviu, pastebėti pasikartojantys sportininkų pasisakymai, bandoma nuspėti, ko galima tikėtis tolimesniuose interviu. Tyrėja visą laiką taikė savistabos metodiką, siekiant atsiriboti nuo asmeniškumų, kas padeda išvengti išankstinių nuostatų.

Nr. 2 lentelė. Dienoraščio ištrauka

Nr.	Ištraukos iš dienoraščio
1.	Negaliu patikėti, kad taip puikiai pasisekė interviu. Tai mano pirmas susitikimas, ko labai bijojau, kad sunkiai seksis bendrauti ir užduoti klausimus arba, kad nežinosiu, ką reikės pasakyti jei vienu sakiniu bus atsakyti visi klausimai. Man labai pasisekė, kad gavau labai noriai kalbančią dalyvę. Reikia raminti savo emocijas ir stengtis labiau susigyventi su gauta informacija, juk tai yra svarbiausia, o ne mano pačios išgyvenimai..

Nr. 2 lentelė (tęsinys). Dienoraščio ištrauka

2.	Kas labiausiai gąsdino, kad po sėkmingo pirmojo interviu nuėjusi į antrą – galvoju, kad eisis taip pat sklandžiai. Labai pasimečiau, kada tyrimo dalyvė pasakė, jog nežino apie ką kalbėti ir kai pamačiau, kad mes šnekame tik 5 minutes, pagalvoju, jog aš žlugus. Po interviu ilgai galvoju ar teisingai elgiausi gilindamasi į dalyvės išsakytas mintis ir pradėjau eiti paskui ją, o neuždavinėjau man reikiamus klausimus.
3.	Prieš trečią susitikimą suvoki, kad negaliu eiti su išankstine nuomone, jog gausiu viską, ką noriu išgirsti, turiu būti atvira savo dalyvio patirčiai.
4.	Jaučiuosi pavargusi, nuo tekstų skaitymo ir nuolatinės analizės. Atrodo kiek daug visko išsakyta, kad baisu, jog nesugebėsiu apdoroti visos gautos informacijos ir kokybiškai atlikti tyrimą. Techniniai metodiniai dalykai kelia šiek tiek įtampos, bet taip viskas įdomu, kad negaliu nesižavėti išsakyta dalyvių patirtimi.
5.	Šiandieninis interviu dėl nepaaiškinamų priežasčių buvo labai sudėtingas. Atrodo klausydama dalyvio nesugebėjau koncentruoti dėmesio ir kartais dingdavau savo mintyse. Taip ir nesupratau, kas trukdė.; Transkribuojant to paties dalyvio interviu, supratau, kad buvau pati gana stipriai pavargusi, kas galėjo turėti įtakos pačios išsiblaškimui.
6.	Visgi, labai keista, kad vyrai išreiškia didesnę norą dalyvauti tyrime nei moterys. Kaip smagu gauti dalyvį, kuris yra labai noriai kalbantis ir pasakojantis savo problemas. Net interviu metu norisi pačiai suteikti kokybišką pokalbį, kad palengvinti jo asmeninius sunkumus. Iš dalies džiaugiuosi, kad suvokiu, jog turiu koncentruotis į pokalbio turinį, o ne ieškoti būdų kaip palengvinti dabartinį patiriamą stresą.
7.	Skaitydama transkribuotus tekstus jaučiu, kaip po truputėli deliojasi temos, potėmės... kiek daug panašumų ir skirtumų jungia žmones, kurie nepažįstami. Visgi, susidarau įspūdį, kad nepaisant sporto šakos, sportininkai patiria labai panašius dalykus. Toks jausmas, kad galioja kažkokios pagrindinės taisyklės. Pagaliau pradėdau suprasti kaip kuriamas mokslas.

### 3.4.2. Duomenų tvarkymas

**1 žingsnis. Transkribavimas:** Transkribavimas buvo atliekamas dažniausiai sekančią dieną po interviu paėmimo. Siekiant, kad tekstas išliktų kuo arčiau pokalbio, perrašomame tekste buvo žymimos tylos pauzės, juokas, dalyvio šypsena. Dažnai būdavo pažymima dalyvio šypsena, kurios nesijausdavo garso įrašė, tačiau prisimenama, kadangi pokalbis būdavo vykęs dieną prieš.

Transkribavimą atliko pats tyrėjas, kadangi žinoma, jog labai svarbu kokybiniame tyrime būti kuo arčiau tiriamųjų. Tai reiškia, kad garso įrašas buvo perkeltas į popierinį variantą. Transkribuojant tekstą buvo naudota programa *Express Scribe Transcription software*, kurios dėka darbas vyksta daug greičiau. Programos pagalba kompiuterio klaviatūra galima sustabdyti ir paleisti garso įrašą, esant poreikiui pagreitinti kalbėjimą arba sulėtinti bei kitų daugybę funkcijų. Vieno interviu transkribavimo trukmė apie 4-5 valandas. Iš viso užpildyta 87 lapai gryno teksto.

**2 žingsnis. Transkribuoto teksto skaitymas:** šio tyrimo dalis pasireiškia daugkartiniu teksto skaitymu. Transkribuotas tekstas skaitomas tol, kol su juo visiškai pilnai susigyventa, pažinta ir pajauta. Buvo siekiama kiek įmanoma geriau suprasti pateiktą medžiagą.

**3 žingsnis. Kodavimas:** susipažinus su tekstu ir giliau atradus jo prasmę – pradėtas kodavimo etapas. Tekstas suskirstytas į prasminius vienetus, kuriems buvo suteikti kodai. Per įsigilinimą į tekstą buvo suteikiami kodai, kurie siejasi labiau su psichologinės kalbos išsireiškimais nei paprasta kalba. Suskirstyti pagal panašias tematikas.

**4 žingsnis. Interpretacinė analizė:** Atlikus kodavimo žingsnius, pasitelkiama interpretacinė analizė, kurios metu kuriamos temos ir potemės. Pagal surašytų kodų suskirstymą sudaromos potemės (30)\*\*<sup>1</sup>, kurios vėliau suskirstomos į temas (7)\*\*. Iš viso gauta 455 prasminiai vienetai.

**5 žingsnis. Skirtingų atvejų analizė:** Atlikus interpretacinės analizės būdą, prieinama prie sekančio žingsnio, kurio metu ieškoma dalyvių išryškėjusių panašumų bei skirtumų. Šis etapas nėra sudėtingas, kadangi pakankamai lengvai pavyko atrasti panašumus tarp dalyvių. Nors istorijos ir asmenybės yra visiškai skirtingos, tačiau pokalbiuose vyrauja labai panaši bendrumo tematika atsakinėjant į tuos pačius klausimus. Per skirtingas patirtis ir kitaip išreikštus sakinius slypi tokios pačios dalyvių išvados. Visa tai toliau pateikiama rezultatuose.

### 3.4.3. Interviu struktūra

Vykdytas pusiau struktūruotas interviu, kurio metu buvo užduodami penki pagrindiniai klausimai. Pirmasis klausimas situacinis, kuriuo prašoma prisiminti įvykį kuris apibūdintų sunkiausią laikotarpį sportinėje karjeroje. „*Mintimis nusikelkite į situaciją, kada patyrėte sunkiausią laikotarpį savo sportinėje karjeroje*”. Manoma, kad šiuo klausimu suteikiama galimybė tyrimo dalyviui papasakoti patirtį, kuri atskleistų daugybę psichologinių aspektų, kurie duotų pagrindą tyrimo duomenims gauti.

Po pirmojo klausimo pasidalinimo, klausiami likusieji klausimai: „*Kaip pavyko susitvarkyti su emocijomis būsenoje?*”; „*Ar treniravimosi metu ugdote psichologinius įgūdžius? (jei taip, papasakokite, kokias metodikas taikote)*”; „*Ar esate patyręs sportinę traumą? Kas padeda sveikti po sportinių traumų?*”; „*Jūsų nuomone, ar reikalingas sporto psichologas?*”.

Dažnai buvo atsakoma į kelis numatytus klausimus dalinantis patirmi atsakant į pirmąjį klausimą. Klausantis dalyvių iškilo tikslinamieji klausimai kalbant apie sporto psichologą. Papildomai klausama: „*Jūsų nuomone, kiek procentaliai svarbus psichologas bei fizinis pasiruošimas siekiant aukštų rezultatų?*”. Taip pat klausimus papildė naujos temos atsiradimas apie trenerio vaidmenį treniravimosi proceso metu. Siekiant išsiaiškinti kokią įtaką treneris daro

---

<sup>1</sup> \*\*potemių ir temų skaičius



sportininkui, po pirmojo interviu įtraukti papildomi klausimai: „*Kokie tarpusavio santykiai su treneriu?*”; „*Ar trenerio emocijos turi įtakos varžybų metu?*”.

Pastebėta, jog gyvas interviu yra nenuspėjamas, kaskart atsiranda naujos temos, kurios gali būti papildomos kitų dalyvių pasakojimais. Siekiant nenutrūkti nuo pagrindinės temos ir išsikeltų uždavinių, dalyviai gražinami į kontekstą užduodant konkrečius klausimus, kurie reikalingi atskleisti tyrimo medžiagą.

Apibendrinant, galima teigti, jog buvo pateikti penki pagrindiniai klausimai, kurių metu norėta išsiaiškinti, kokie pagrindiniai psichologiniai įgūdžiai lavinami treniravimosi proceso metu. Užduotas vienas situacinis klausimas, kuris duoda pagrindinę temą interviu, kuria lengviau sekti paskui dalyvį ir taip prisitaikyti su kitais numatytais klausimais. Interviu metu iškilus naujoms tematikoms, papildomai pritaikyti keli klausimai, kurie padeda atskleisti dalyvių patirtis bei duoda naudingos informacijos tyrimo vykdymui.

## 4. REZULTATAI

### 4.1. Teminės analizės rezultatai

Įvykdžius pirmąją tyrimo dalį, ir išnagrinėjus visų 8 tyrimo dalyvių pasidalintus pasakojimus, buvo siekta atrasti bendrų temų sistemą, kuri atskleistų aukšto meistriskumo sportininkų ugdomas psichologines savybes treniravimosi procese. Suskirstytos potemės į temas ir atrasti rezultatų panašumai tarp tiriamųjų. Potemės sugrupuotos pagal pasikartojančius kodus, kurie ryškiai išsiskyrė ir netgi savaime reikalavo bendrų temų suteikimo. Nors dalyvių patirtys buvo skirtingos, tačiau potemių ir temų susietumas tarpusavyje išplaukė savaime patys iš savęs. Išskirtos septynios pagrindinės temos: sportinė karjera, psichologiniai sportininko karjeros etapai, psichologinių įgūdžių lavinimas, psichologinių įgūdžių įtaka varžybų rezultatams, sportinės traumos ir jų įveika, sporto psichologo vaidmuo treniravimosi procese, trenerio vaidmuo sportininko karjeroje.

Toliau pateikiami teminės analizės gauti rezultatai (potemės ir pagrindinės temos) Nr. 3 lentelė (žr. Nr. 3 lentelė.)

Nr. 3 lentelė

Tema	Potemė
Sportinė karjera	Grįžimas į sportą, sportinės karjeros pabaiga, sportininko kelias, materialinė gerovė, komandinis palaikymas
Psichologiniai sportinės karjeros etapai	Psichologinis pasiruošimas, psichologijos buvimo svarba, psichologinio pasiruošimo nebuvimas, artimos aplinkos psichologinis palaikymas ir įtaka, neigiamas aplinkos poveikis savivertei, „darbas su galva“
Psichologinių įgūdžių lavinimas	Noras būti patenkintu savimi, neigiamos psichologinės savybės, poreikių kėlimas sau, pasitikėjimas savimi, gyvenimo prasmės ieškojimas, motyvacija, gebėjimas valdyti situaciją
Psichologinių įgūdžių įtaka varžybų rezultatams	Varžovo pažinimas, dažnas dalyvavimas varžybose stiprina pasitikėjimą savimi, juoda diena
Sportinės traumos ir jų įveika	Traumos gavimas, grįžimas į sportą ir prisitaikymas prie naujos situacijos, traumos jausmas, fizinis sveikimas po traumos gavimo
Sporto psichologo vaidmuo treniravimosi procese	Sporto psichologo poreikis, sporto psichologo nauda
Trenerio vaidmuo sportininko karjeroje	Asmeninės trenerio savybės, trenerio įtaka sportininkui, tapimas treneriu

Pateikiant rezultatus aprašomos visos septynios temos bei jų potemės. Pateiktos citatos yra analogiškos dalyvių kalbai, kadangi kalba netaisyta. Laužtiniuose skliaustuose „[...]“ pateikta informacija skaitovui apie dalyvio neverbalinę kalbą. „<...>“ ženklėjimas nurodo, kada citatos ištrauka yra paimta iš sakinio arba pakeista siekiant išsaugoti konfidencialumą, neminint terminų, vietovių, kurios gali pažeisti konfidencialumo taisyklę. Taigi, toliau pateikiama gautų septynių temų ir jų potemių analizė.

#### 4.1.1. Sportinė karjera

Sportinės karjeros temoje atsiskleidė aukšto meistriškumo sportininkų požiūris į pasiaukojimą sportui bei siekį būti geriausiu jei tik įmanoma. Sportininkai dalinosi patirtimi, ką reiškia karjeros pabaiga, su kokiais sunkumais susiduriama treniravimosi procese, kokie iššūkiai ištinka kasdieninėje sporto karjero rutinoje. Siekiant plačiau apžvelgti šios temos aspektus, toliau pateikiamos potemės su tyrimo dalyvių išsakyta patirtimi.

**1. Grįžimas į sportą (4/8).** Pusė tyrimo dalyvių dalinosi patirtimi su kokiais iššūkiais tenka susidurti grįžimo laikotarpiu į sportą po ilgesnės pertraukos, fizinių traumų, abejones ar išvis verta: „*Po to atsiranda toks nu tai ką, vėl pradėt iš naujo reikia. Savaiame nutrūko*” (Karolis, 80), „*bet kai tu pradedi sportuot, na, tu vistiek nori geriausių išspausti, kai matai, kad tavo geriausias yra dar toli (juokiasi) iki kitų geriausio, tai sunkoka, bet nesakyčiau, kad labai ilgai tas tęsėsi*” (Gabrielė, 14). Gebėjimas lengvai grįžti į sportą: „*man šiuo atveju, tie, tas mėnesis ar mažiau, būdavo pakankamai lengva grįžti pačiai su savimi tvarkantis. Bet sakau, nežinau kaip kitu atveju būtų kai tu tikrai labai atsilieki.*” (Monika, 38).

**2. Sportinės karjeros pabaiga (8/8).** Tyrimo dalyviai dalinosi mintimis, ką reiškia baigti aukšto meistriškumo sportininko karjerą, kaip tam yra ruošiamasi ar tiesiog savaiame nutrūkstantis reiškinys: „*<...> gimė vaikas, nenuvažiavau į vienas, nenuvažiavau į antras ir po to žiūriu, kad jau metai praėjo ir aš nei vienoje varžybose nebuvau. Tai nebuvo toks, kad aš atsisveikinau su sportu, tiesiog savaiminis toksai procesas įvykęs. Įvyko vienas dalykas, kitas ir treniruotės baigtos*” (Karolis, 79), „*būtent sportas nutrūko savaiame. Prasidėjo kitas, <...> prasidėjo darbas, atsirado veiklos daug daug daug ir po to kažkaip jau, gal dabar galvoju trejeto rungty mes su mergaitėm pasistatėm paskutinį pratimą ir lyg ir žinojom, kad jau gali būti, kaip ir nebuvo taip jau labai garantuota, kad čia jau bus viskas, bet numanėm, kad jau gali būti paskutinės varžybos.*” (Simona, 28). Sportinės karjeros netekimas kardinaliai keičia gyvenimą: „*<...> profesionalus sportas, siekti, aukotis, daryti ir kai tai iš tavęs atima, tada tu nuspranti, kas vyksta, po to laiko, kad atsigaučiau, aš turėjau surasti kažką naujo, kažką ne fiziškai*”. (Rokas, 14). Grįžimas į profesionalų sportą: „*ten jau nustoju pralaimėt, <...> visada pradėjau laimėt ir taip sakau, pradėjau dalyvaut 2009*

varžybose federacijos <...>, ten tik penkių minučių buvo kėlimas, galvojau nuvažiuosiu pasižiūrėt, nuvažiavau, ir ten manęs nenustebino, užėmiau pirmą vietą, užteko to pasiruošimo". (Gytis, 36).

**3. Sportininko kelias (8/8).** Natūralu, jog visi dalyviai savaime dalinosi sportinės karjeros kaita, kuri susideda nuo vertybinės skalės iki negalėjimo gyventi be sporto, jo keitimo ir treniravimosi nuo vaikystės: „Man matyt tokia vertybių sistema, kad man sportas vistiek prie širdies ir man smagu jame kažką laimėt, nes dabar jeigu matau, kad jau su svarsčiai nepaeis, jau planuoju kitą sportą, jo svorio kėlimą viena ranka". (Gytis, 62). Sportinės karjeros pokyčiai, perėjimas į profesionalų sportą iš megėjiško/vaikiško: „tai galbūt tas lūžis būna nuo jaunimo rinktinių, visas kai surenka ir kiek man ten tada buvo, gal 16 ar 17 metų, tai tada jau visas tas kitas tinklinis vystosi, nes ten toks prieš tai vaikiškas labiau". (Gabrielė, 26), adaptacija pereinant į kitą amžiaus grupę: „Ne tai tiesiog perėjimas, esi jaunas žaidi ten 15,16 metų, o paskui ten vaikų krepšinio perėjimas į vyrų ir kai automatiškai tu esi 18 metų, tu ateini į vyrų profesionalų komandą, kuri sudaryta iš pusės NBA žaidėjų ir tu tiesiog ten žaidi su žaidėjais, kur kartais tu ten sustoji ir pagalvoji, blemba čia su šituo dar žaisdavau video žaidimus ir panašiai". (Domas, 50). Treniruočių trūkumas paskutiniam taškui: „tiek stebiu, kad trūksta to paskutinio taško, kad jie būtų suformuoti ir turėtų tą charakterį". (Dovydas, 33). Neišvengiama sportiniame kelyje susidurti su nepalankiomis situacijomis varžybų metu ar kasdienybėje bei treniravimosi proceso laikotarpiu. Dažnai tenka patirti neteisybę dėl svetimų žmonių padarytų klaidų: „Ir vėl gavos, kad į traumatologinį, tai ten traumatologinį viešoj kai būni tai ten paviršutiniškai, ai tai čia tau skysčiai susikaupę, tai ištinę ten kažkas, išrašė kažkokių vaistų kur ten net negalėjau vartoti jų". (Rokas, 42), „Ten per plauką likom nuo finalo, bet kaltė irgi buvo ne mūsų. Kažkas vėlgi sumaišė kažkokius burtus, mes vietoj dvyliktų ten pirmi startavom, tai tas pats, kas Eurovizijoje pasirodyti pirmiems. Susiklosčiusi situacija neleido kilti aukščiau". (Dovydas, 18).

**4. Materialinė gerovė (3/8).** Labai aiškiai ir struktūriškai išsakytas pasipiktinimas dėl finansavimo trūkumo bei materialinės gerovės sportininkų atžvilgiu Lietuvoje. Privalu paminėti, kad finansinė situacija sportininko karjeroje ir jo rėmimas Lietuvoje labai liūdnas, todėl sportininkai neišgali gyventi vient tik iš sunkaus darbo ir sveikatos alinimo treniruočių metu, palaikymo trūkumas materialiai: „gerai, trumpai labai. Išvyka į pasaulio čempionatą. Palaikymo nulis, finansiško rėmimo nulis <...>". (Dovydas, 1), finansavimo trūkumas: „bet pvz noras važiuot į užsienį, tai krenta ten tas tikrai, nes nu federacija neremia. Federacija ubagas tiesiai šviesiai tariant. Pinigų negaunam, tai viską darai iš savų pinigų nu paskui jau kažkaip". (Gytis, 48). Artimųjų materialinė parama: „Nu ir nieko nepadėjo, išleidau tikrai daug pinigų ir aišku daug tėtis padėjo, bet ir pats stengdavausi kiek galėjau". (Rokas, 46).

**5. Komandinis palaikymas (6/8).** Šeši iš aštuonių dalyviai priklauso sporto šakoms, kur yra komandiniai žaidimai. Pasak jų, labai svarbus geras emocinis komandinis klimatas, vienas kito

palaikymas: „<...> o šiaip kažkaip labai komanda buvo gera, ta prasme nesijautė jokio spaudimo, mikroklimatas buvo teigiamas, tai kažkaip nežinau”. (Simona, 7). Poreikis kalbėtis su komandos nariais ir spręsti bendras problemas: „aišku paskutiniaisiais metais, galbūt jau norėjosi šnekėtis, kad kodėl ne, bet šiaip mes ten kaip susirenkam savaitei, tai ir nesuki galvos po to kažkaip, nežinau... (juokiasi)”. (Gabrielė, 32). Vidinis komandos konkurencingumas ir dviveidiškumas: „Nu tai ką tu girdi iš šono, nu į akis aš tok draugelis, draugas, o už akių su kitu pakalbam, <...> Tai taip ir grupuojasi visi, reik žinot su kuo šnekėti, komandose dažniausiai susiskirsto į grupes žmonės”, „Tai ta konkurencija bandai įrodyti, kad esi geresnis, nenori nusileisti ir t.t. tai kur jeigu nekonkuruosi tai ir nežaisi. Kas ko nori”. (Rokas, 80).

#### 4.1.2. Psichologiniai sportinės karjeros etapai

Tyrimo dalyviai, daugiau ar mažiau paminėjo psichologinio pasiruošimo svarbą treniravimosi procese siekiant pergalių varžybose. Pagrindinis požiūris išryškėjo, jog norint pasiekti aukštų rezultatų ir tapti čempionu, labai svarbu lavinti ne tik fizinį pasiruošimą, bet ir psichologinį, kuris dažniausiai turėtų būti ugdomas nuo ankstyvos vaikystės. Detaliau aptariama kiekviena potemė siekiant atskleisti aukšto meistriškumo sportininkų psichologinį pasiruošimą.

**1. Psichologinis pasiruošimas (8/8).** Visi tyrimo dalyviai, paminėjo, jog psichologinis pasiruošimas bei stabilumas prieš varžybas yra labai svarbus: „<...> bet ko būčiau labiau norėjusi, tai būtent to psichologinio stabilumo, nes iš tiesų, kaip ir pati trenerė sakydavo, pas mus 80% priklauso nuo psichologinio pasiruošimo, ne nuo fizinio pasiruošimo, ne nuo talento, o nuo psichologinės tokios tvirtybės aikštelėje” (Monika, 5-6). Dalis dalyvių išreiškė psichologinį pasiruošimą prieš pat varžybas: „<...> viską žinai, bet vat nėra būtent to psichologinio proveržio, persilaužymo, kad nebe jėgoje yra prasmė, o matau, kad galvoje yra, turi kažkas pasikeist galvoje, kad matau, jog turi pradėt gerėt rezultatai”. (Karolis, 70). Psichologinis pasiruošimas yra didesnis pagrindas nei fizinis: „Manau čia sporto psichologija, yra daugiau nei pusė”. (Domas, 25). Blogos psichologinės būsenos priežasčių paieškos: „<...> dabar mano momentas ir ieškau būdų, nu tikrai šnekuosi ir nieko aš čia neslėpiu su savo tikrai atvirais draugais” (Rokas, 54).

**2. Psichologijos buvimo svarba (6/8).** Šeši iš aštuonių tyrimo dalyviai interviu eigoje išreiškė psichologijos buvimo svarbą norint siekti aukštų rezultatų ir tai įvardino, kad žmogaus psichologinė būseną svarbi ne tik sporte, bet ir versle baigus karjerą. Tai yra neatsiejama gyvenimo dalis, kuri apjungia ne tik karjeros aukštumas, bet ir kasdienius rūpesčius bei yra Dievo duotybė: „Apskritai ar psichologija reikalinga? Nu reikalinga. Tai nereikia bijot, tai atrodo žodis psichologas, tai jau psichas čia, viskas. Nu toks senas požiūris”. (Gytis, 65), „Bet aš tiesiog

*perkėliau savo laimėjimus į verslą ir pagalvojau, kad čia yra lygiai ta pati kova, lygiai ta pati psichologija, nes čia yra galinėtis su dar kuo daugiau <...>”. (Karolis, 77).*

**3. Psichologinio pasiruošimo nebuvimas** (6/8). Išreiškštas nusivylimas, jog iš nežinomybės ir įpročio nuo pat vaikystės, visas dėmesys yra daugiau skiriamas fiziniam pasiruošimui: *„Psichologinio ne, toliau psichologinis turėjo būti savaime per užgrūdinimą [juokiasi], kaip gimnastikoje gauni diržų ir užsigrūdini”. (Dovydas, 12).* Psichologinio pasiruošimo nebūvimas įtaka rezultatams: *„<...> apie tą psichologinį pasiruošimą ir kalbėjimą tarpusavyje, gal tai būtų padėję pasiekti dar aukštesnių rezultatų aš manau”. (Monika, 11), |„<...> kažkaip psichologiniam tam parengimui nebūdavo skiriama daug dėmesio”. (Simona, 10).*

**4. Artimos aplinkos psichologinis palaikymas ir įtaka** (6/8). Dalyviai išsakė artimos aplinkos globą, rūpestį, palaikymą sunkiais sportinės karjeros etapais, patyrus traumą: *„<...> žinai, kad žmogus tą praėjęs yra, ir kažkaip lengviau yra iš jo išgirst, kad viskas gerai bus, kad kažkaip atsistatysi ir viskas. Ir šiaip visakeriopa pagalba <...>”. (Gabrielė, 24).* Taip pat išryškėjo neigiami aspektai, kada tikimasi artimos aplinkos palaikymo, supratimo, artimųjų ar trenerių pagalbos, federacijos, tačiau sportininkas yra paliekamas likimo valiai: *„<...> tai bent svarbu būtų ne materialine kažkokia išraiška, bet jaustis reikalingam, kad tu kažką darai ir tau per petį kažkas patapšnos ir sakys šaunuoliai, einam toliau, aš jums palaikau.” (Dovydas, 1).* Artimųjų tikėjimasis ir psichologinis spaudimas: *„<...> jiems daug paprasčiau kovoti užsieny, nes pusė Lietuvos susirenka, tetos, močiutės, tėvai, draugai, ir visi rėkia, visi tikisi”. (Karolis, 53).*

**5. Neigiamas aplinkos poveikis savivertei** (5/8). Interviu metu dalyviai dalinosi patirtimi, kada teko patirti pažeminimą, pastangų neįvertinimą, nepasitikėjimą savimi: *„<...> o tu visą laiką ant keitimo, tai vat toksai va [juokiasi] nes va pavyzdžiui pas save komandoj, tai aš esu, na į tą pirmą sastatą įeinu. O rinktinėj jau gaunasi, kad aš ant keitimo. Tai vat tas va toksai, kad treniruojiės treniruojiės ir nežaidi [juokiasi], toksai kam aš čia reikalingas...” (Gabrielė, 30).* Jausmas būti mažu: *„Po to dabar žaidi tokioj komandoj, tai realiai esi jauniausias, pelytė esi komandos, o ten kiti žaidėjai po milijonus uždirba”, Jaučiamas pastangų neįvertinimas: „Ta prasme tavo klaida yra vertinama daug, ta prasme, atrodo padarai mažą klaidą, bet treneriui atrodo, kad čia yra vau ir po to kažkokia žvaigždė padaro gan didelę klaidą čia yra nieko tokio”. (Domas, 51,6), aplinkos nepalaikymas: „Manau, tie sunkumai kaip dėmesio nekreipimas, įmesti kaip žuviukai į vandenį arba išplauki, arba neišplauki <...>”. (Dovydas, 7)*

**6. „Darbas su galva”** (8/8). Visi tyrimo dalyviai lyg susitarę minėjo frazę „darbas su galva”, norėdami išreikšti kaip svarbu susidėlioti mintis, kurių dėka galėtų kontroliuoti emocijas tokias kaip baimė, stresas, įtampa ar pasiruošti veiksmų techniką prieš varžovą. Išreikšta mintis, jog patirtis galvoje lemia pergalės: *„Nes kuo vyresnis sportininkas, dėl ko ateina tos pergalės? Ateina pergalės, vienas dalykas, tai patirtis, ir patirtis turbūt galvoje”. (Karolis, 35).* Teigiama, kad valios

ugdymas atsiranda per mąstymą ir savo fizinio pasiruošimo kontrolę: „*Labai galvą reikia susidėliot, kad nepasiduot nu, labai sunku, jau po trijų minučių pasidaro sunku, nes nu nėra taip žinai, kad paimi, nu žinai spaudžia ten tave, čia spaudžia tai labai valios klausimas yra*”. (Gytis, 41), „*<...>nes realiai tai daug yra gerų krepšininkų, kurie nesugeba tiesiog susitvarkyt su savo galva*” (Domas, 26).

#### 4.1.3. Psichologinių įgūdžių įtaka varžybų rezultatams

Kiekvienas aukšto meistriškumo sportininkas gali pasigirti sportine karjera, varžybine patirtimi bei varžovų silpnosiomis ar stipriosiomis savybėmis. Geras sportininkas privalo gebėti analizuoti savo priešininką, stebėti savo darbą varžybų metu, bei patartina siekiant gauti kuo auštesnius įvertinimus varžybų metu, rekomenduojama fizinį pasiruošimą derinti kartu su psichologiniu.

**1. Varžovo pažinimas (5/8).** Esminis sėkmės garantas varžybų dieną, tai kuo geresnis savo varžovo pažinimas: „*ir dar labai priklauso vertinimas, pačio priešininko. Negali nei vieno priešininko nurašyt,*” (Karolis, 26). Geras varžovų pažinimas nekelia neigiamų emocijų: „*Nes varžovų ta baimė sakau, viskas aišku buvo su tais varžovais. Rusų nepaimu, latvių nepaimu, baltarusio ten praktiškai irgi nebuvo šansų paimti. Prizininku tapti, tai menka galimybė. Tai nežinau gal tas ir turbūt kartu gavos. Tai va.*” (Gytis, 24).

**2. Dažnas dalyvavimas varžybose stiprina pasitikėjimą (5/8).** Kuo didesnė varžybinė patirtis, tuo geresni rezultatai, kadangi patirtis padeda dėlioti mintis bei jaustis psichologiškai saugesniu: „*nu kuo daugiau varžybų, tuo labiau pasitikėjimas atsiranda, nes jis labai daug lemiantis faktorius.*” (Karolis, 34). Psichologinis pasiruošimas kartu su fiziniu, didina ne tik pasitikėjimą savimi, bet padeda siekti aukštų rezultatų: „*ir aš manau, kad tai turėtų tiesiog būti dalis treniravimosi, tai tas psichologinis pasiruošimas yra labai labai svarbus, ką mes matome visada aikštelėje ir tai manau, kad būtų labai palanku turėti tokį žmogų, tokią paslaugą. Tai turi eiti koja kojon iš tikrųjų, norint kažko pasiekti ir ypač geriausių rezultatų. Aš daugiausiai kalbu apie profesionaliausių lygį.*” (Monika, 44). Varžybinė patirtis gerina fizinį pasiruošimą ir padeda įveikti šalutinius kūno reagavimus į stresą: „*Bet nežinau, kažkaip tos patirties varžybinės jau yra tai nėra, kad jau labai tenai rankos drebėtų.*” (Gabrielė, 37).

**3. „Juoda diena” (4/8).** Frazė „Juoda diena” nuskambėjo ne iš vieno sportininko lūpų. Šis terminas reiškia, kad varžybų diena yra nepalanki jų ar komandos narių pasirodymo diena. Aukšto meistriškumo sportininkas gali būti pasiruošęs aukščiausios fizinės formos ir geriausios psichologinės būsenos, tačiau sporte pasitaiko tokių dienų, kuomet neįmanoma nieko padaryti pačiam su savimi ir sau padėti: „*stengiesi, bet aišku būna dienų, nu tiesiog juodų dienų ir viskas,*

*bet aišku, bandai save kažkaip nusiteikti.” (Gabrielė, 41), „O pas sportininkus yra labai daug faktorių, ar tą dieną būnų tokių dienų tiesiog kai tą dieną nu niekas neina. Atrodo rankos tirpsta, niekas neina.” (Karolis, 52), „bet tas buvo momentinis dalykas, vienos dienos, kitą dieną vėl grįžau į formą, viskas gerai buvo, trenerė taip pat suprato ir nieko nesakė, nors visi matė, kad buvo tiesiog juoda diena.” (Monika, 21).*

#### **4.1.3.1. Psichologinių įgūdžių lavinimas**

Dalyvių pasakojimuose atsiskleidė psichologinių įgūdžių svarba treniravimosi procese. Išryškėjo atskiros lavinamos savybės ar jų buvimas. Dažniausiai pasireiškianti motyvacija, pasitikėjimas savimi, vidinės baimės, įtampos, stresas. Kaip teigia tyrimo dalyviai, jeigu nebūtų neigiamos patirties, nebūtų kur tobulėti, todėl svarbiausias aspektas, ką jie patys gali nuveikti – tai gebėti pažinti save ir siekti aukščiausių rezultatų, tik labai gaila, kad tai ateina po ilgų metų patirties, kada klaidas būna taisyti daug sunkiau. Toliau aptariama pirmoji potėmė, kurioje atsiskleidžia aukšto meistriškumo sportininkų teigiamos asmeninės savybės.

**1. Noras būti savimi (8/8).** Didžiausia siekiamybė atskleisti save kaip asmenybę siekiant aukščiausių rezultatų bei ugdant savo gerąsias savybes. Taip pat pereinama prie profesinės karjeros baigimo bei tęsimo kaip treniravimo procese, ugdant atsakomybę, valią: „<...> noras nenusileist, noras kilnot, galvoji apie varžybas, paskui automatiškai, tu žinai priešininkus, tu stengiesi kad jis tavęs neaplenktų, tai tą valią taip ir stengiesi išaiškyt, o jėga, jėgos reikia ten <...> (Gytis, 42). Pritaikant discipliną savo gyvenime, atskleidžiant asmenines savybes padedančias siekti aukštumų: „didžiulės ambicijos, užsispyrimas ir norėjau visada būti pirmas”, „Seniau pokalbių daug nebūdavo, būdavo disciplina ir per tą discipliną susiformuodavai kaip žmogus sportininkas arba nesusiformuodavai”. (Dovydas, 14, 13). Žinojimas, kad esi geriausias: „<...> mes Lietuvos mąstu nenugalėti esam, bet nebuvo tokio indėlio finansinio, kad mes galėtumėm tenai būt”. (Dovydas, 17), „<...> tos stiprybės, kadangi nemažai esu pasiekusi, tai stengiuosi būti toks pavyzdys jaunesnėms ar tiesiog”. (Monika, 17). Treniruočių metu labiau akcentuojamas tik fizinis pasiruošimas, tačiau dauguma tyrimo dalyvių pastebėjo, kad fizinis pasiruošimas labai susijęs ir su psichologiniu. Nepaisant to, kad treniravimosi proceso metu sportininkas geba daryti visą ką gali geriausiai, varžybinis stresas sužlugdo ir sunkiai paimama gera vieta: „Kai aš sportavau ir dar dabar labai daug sportininkų sportuoja, tai tik varyk varyk ir augink raumenis, kuo daugiau treniruočių.”, „nes kaip ir sakiau, tikrai yra labai daug talentingų vaikų ir jaunimo, bet jie niekaip nesugeba susitvarkyti su savo psichologija ir treniruotėj jis laimi prieš visus, o išėjęs į varžybas, jisai tiesiog yra sulaužomas savo psichologijos.” (Karolis, 39, 41), Labai priklauso nuo žmogaus, koks treniravimosi procesas arčiau širdies: „Tarkim 50 ant 50% sakyčiau, nepatiko merginoms toks



*bendravimo būdas, jom norisi mažiau šnekėjimo, daugiau darymo, galbūt jas labiau motyvuoja rėkimas ar panašiai.*” (Monika, 28).

**2. Neigiamos psichologinės savybės (8/8).** Ypatingai profesionaliame sporte tenka susidurti su baimėmis, stresu, nuolatine įtampa, nemiga bei didžiulius emocinius perdegimus norint siekti geriausių rezultatų. Todėl labai dažnai aukšto meistriškumo sportininkas prieš varžybas gali patirti perdegimą, nepasitikėjimą savimi, nuovargį: *„tai realiai kai perdegiau, galima sakyti, kad pats didžiausias perdegimas buvo, bet buvo prieš metus laiko Europos čempionate”.* (Gytis, 1). Patiriamas stresas prieš varžybas: *„Ir tada automatiškai gal daugiau streso jeigu artėja varžybos, o tu dar kaip ir nepasiruošus, tai tokios gal būdavo sunkiausias”.* (Simona, 5). Jaudulys persiduodantis viso fizinio kūno poveikiui: *„<...> o aš esu tas vienuoliktas, prieš paskutinis, tai man psichologiškai buvo labai išvis sunku, tu lauki to momento, kada išleis į aikštę ir tu visas drebi, net negalvoji apie tą futbolą tiesiog”.* (Rokas, 5). Baimė likti neįvertintu: *„<...> ir realiai jeigu tu profesionaliai galvoji apie, nu profesionaliai sportuoji, tai pakenkia visiškai tavo formai ir tu netampi toks paklausus toje profesionalioje karjeroje, tai, manau, kad tas yra labai sunku.”* (Monika, 39). Skausmo pakėlimas malšinamas tik vaistais, nėra supažindinama su skausmo įveikos metodikomis: *„Nu ir tada tris keturias dienas, nu ir tada jau lyg lengviau darosi, vaistų aišku nemisil, kur ten jau paskutinis turėtų būti vaistas, bet be jų aš nieko negalėjau.”* (Rokas, 44).

**3. Poreikių kėlimas sau (5/8).** Penki dalyviai išskyrė ryškias asmenines savybes kaip siekį reikalauti pačiam iš savęs, nes kitaip pasiekti aukščiausių rezultatų, galima sakyti, beveik neįmanoma. Pradedama taikyti savęs baudimą: *„nebuvo tokios labai atsakomybės, aišku visos stengdavomės, kad padaryti kuo geriau, bet kaip sakant jau save po to labiau plakdavai, nei ten susilaukdavai iš kitų”.* (Simona, 8). Savęs vertimas, gyvenama nuolatiniuose iššūkių paieškose: *„<...> atidalyvauji paskutinį kartą ir viskas, bet paskui grįžti namo, nusiramini, pailsi ir galvoji vėl kažko reikia, to adrenalino, turbūt šitai varomoji jėga buvo. Reikia vėl kažkokio adrenalino, vėl kažkios nežinomybės, vėl kažkokio išbandymo<...>”, „<...> Turi atiduot save, tada kažkas bus, jei neatiduodi, gaili, paskui rūbinėj paglostai save, tai ten nesiskaito”.* (Dovydas, 20, 34).

**4. Pasitikėjimas savimi (8/8).** Aukšto meistriškumo sportininkai teigia, kad pasitikėjimas savimi padeda skinti pergales sportinėje karjeroje, dažnas dalyvavimas varžybose didina pasitikėjimą ir mažina stresą, ugdo asmenines savybes, tokias kaip baimių įveika ar situacijų kontroliavimas. Pasitikėjimas savimi: *„<...> maksimum pasitikėti savimi, siekti aukščiausio rezultato”.* (Monika, 15), *„Tai va, nes varžybos padeda tau pajauti pasitikėjimą ir parodyti, koks tu iš tikro esi”.* (Karolis, 14), *„<...> nesijauti blogiau už juos, bet supranti, kad nu nebuvai taip paruoštas kaip jie. Jie galbūt sportavo dvidešimt metų, o tu gal po dviejų, trijų metų buvai įmestas į tą prūdėlį”.* (Dovydas, 27). Sugniuždytas pasitikėjimas savimi: *„<...> net negali paprastų dalykų daryti, kuriuos atrodydavo galėdavai daryt vos neužsimerkęs, pakeltų ten tave penkta valandą ryto*

*ir tu tik eik ir padaryk, o dabar atrodo viskas, tu tiesiog nebemoki. Nu ta prasme, man tai žiauriai buvo sunku*".(Domas, 14).

**5. Gyvenimo prasmės ieškojimas (4/8).** Kai kuriems dalyviams patyrus traumą ar sveikatos sutrikimus, ar didelius fiziologinius skausmus, atsirado poreikis susimąstyti apie savo gyvenimą: „<...> *I Lenkijos čempionatą nesakė, kad astma, bet jau turėjau vaistus, nes jau negalėjau. Tai toks va smūgis buvo*". (Gytis, 58). Ateities planavimas bei laimės siekimas: „<...> *šiam momentui tai tikrai nesu laimingas, bet stengiuosi nu kažką. Jeigu sedėsiu namie tai iš viso. ir tada kai galvoji, prisigalvoji ir švaistau savo laiką atrodo, dar ypač kai toks jaunas*”, „<...> *Ką veiksiu pats gyvenime ateity nu vat šokinėjo mintys visokios. Ne tik apie tą futbolą*" (Rokas, 63-64, 27).

**6. Motyvacija (8/8).** Motyvacija skatina sportininką siekti aukštų rezultatų, išryškėja išorinė motyvacija: „<...> *ką darai yra gerai ir visi kiti didžiujasi aplinkui tave, tai galbūt dėl to. Dėl kitų žmonių irgi. Ir ne tiek dėl savęs kiek ištikro dėl kitų žmonių, nes matydavai šeimos palaikymą, draugų susižavėjimą, tas ir skatino*". (Dovydas, 16), „*ir man patikdavo, tarkim mes draugės visos netgi iki dabar esam visos išlikę tos sportininkės, tai labiau gal eidavau ant šitų dalykų. Mane labiau gal motyvuodavo šitie dalykai.*”, „*Tarkim man labiau bendravimas, tiesiog sportavimas, laiko praleidimo būdas, buvimas su draugais, man labiau žaidė šitie dalykai*". (Simona, 20,22). Vidinė motyvacija kylanti iš vidinio poreikio siekti sportinės karjeros: „<...> *gal ta tokia, būtent tas nenorėjimas nuvilti būtent padeda motyvuotis, nes tada yra pasitikėjimas tiek iš trenerių, tiek iš komandos*". (Monika, 18), „<...> *bet jeigu tu ateini nusiteikęs, kad jeigu tu esi geriausias ir aš turiu padaryti viską, kad nugalėti, tai tu labai daug šansų, kad taip ir padarysi, tai mano vidinė motyvacija*" (Karolis, 32).

**7. Gebėjimas valdyti situaciją (6/8).** Ugdomos asmeninės psichologinės savybės, padeda valdyti situacijas, kuriose atsiranda galimybė kontroliuoti situaciją, streso nuėmimas pokalbiais: „<...> *tiesiog kadangi komandinis sportas, tai kaip moterys turbūt išsiplepėdavom viena kitai (juokiasi) ir turbūt taip nuimdavom tą stresą*, (Simona, 6), „<...> *Nes irgi jis jaunesnis ten už mane gal trim metais, tai kaip ir atrodo pasikalbėjom, apkalbėjom, bet nu ką, jis žmogus irgi, toks pat dalyvis varžybų, tai jis irgi taip. Bet jis aišku mažiau jaudinosi nes jis dalyvavo kitoj kategorijoj. Jam kaip ir buvo mažesnis tas jaudulys <...>*". (Gytis, 25). Situacijos, kuomet siekiama įsitvirtinti sportinėje karjeroje esant jauname amžiuje: „<...> *bet vistiek dažniausiai ten pereinant trys, vistiek daugiau to laiko, kad įsitvirtinti, kiti išvis nesugeba ten įsitvirtint. Nėra lengva*". (Domas, 53).

#### 4.1.4. Sportinės traumos ir jų įveika

Tyimo metu, imant interviu iš dalyvių išryškėjo dvi pagrindinės grupės žmonių: pirmoji grupė – sportininkai, kurie patyrė mažas, mikro traumas (6 dalyviai) ir sportininkai, kurie patyrė dideles traumas, keičiančios juos pačius kaip asmenybes ir profesionalaus sporto karjerą (2 dalyviai). Toliau išvardintų potemių analizė atskleidžia traumas gavimo patirtį, gydymo procesus, sugrįžimą į sportinę karjerą po traumas.

**1. Traumos gavimas (8/8).** Traumą teko patirti visiems tyrimo dalyviams, tik vieni gavo mažesnes traumas, kurias įvardina mikro ar mažiau pavojingas: „<...> trenerė kiek pataisė mano koją ir tada pasitempiau stipriai šlaunį. Tai negalėjau kažkiek mėnesį dalyvaut, po to sugrįžusi pradėjau viską vežti ant kitos kojos. Tai taip prasitampiau ir kairę pusę stipriau. Tai vat nežinau, o gydymas buvo namuose, liaudiškai. Poilsis tada automatiškai buvo ir taip sugijo. Kažkaip”. (Simona, 11), „taip ir ne vieną kartą, dažniausiai tai čiurnų traumas, nugaros skausmai, kurie labai eliminuoja kuriam laikui iš žaidimo.” (Monikas, 31-32). Manoma, kad mikrotraumos buvo patirtos dėl prastų sąlygų: „tų smulkių traumų galbūt irgi nebūtų buvę, jei būtų geros sąlygos. Nebūtų išsekimo, nebūtų nuvarytų arkliukų, galbūt rezultatai būtų buvę geresni. Nu bet čia mano nuomonė ir patirtis.” (Dovydas, 21). Traumos, kurios sukrėtė: „viskas buvo taip, kad, nu aš gyvenime turėjau daug tokių mikro traumų, buvo čiurnos įplyšimas, raisčių, čiurnos po to, šiaip mikro traumas, ten pirštą susižeidi, užlipa kas nors, kiti ten dangas, dirbtinė danga ir žolė, biški per nugarą brūkštelni, sąnarius, nu visur viskas dyla kaip sakoma. <...> man įčiuožė į čiurną, nu tiesiog bandė atimt kamuolį ir nesėkmingai ir man raištį kojos ir čiurna pasisuko ir ką, baigęs, iškart į traumatologinį, peršvietė ir įplyšo raištis. <...> bet aš ją nusiimdavau ir man nesuaugo taisyklingai raisčiai.” (Rokas, 34-36), „Man plyšo kelio raisčiai, tai skaitosi gan rimta trauma, rehabilitacija minimum nuo pusės metų iki metų, tai aš gydžiausi apie metus ir po to po truputėlį grįžinėjau į sportą. Tai vat trauma įvyko varžybų metu <...>.” (Gabrielė, 4). Po sunkios traumas gavimo seka šokas dėl gydymo: „bet kažkaip visko to, neapdorėjau, kad čia rimta trauma, ir tikriausiai tik tada kai paskyrė operaciją, va buvo tas toksai truputėli šokas, kad čia reikės tiek ilgai gydytis. Tai va.” (Gabrielė, 7).

**2. Grįžimas į sportą ir prisitaikymas prie naujos situacijos (5/8).** Patirta fizinė trauma kelia daug nepatogumų bei reikalauja pastangų prie pasikeitusios situacijos. Daugumai sportininkų reikėjo derintis prie pasikeitusios situacijos: „Tai gal po operacijos iškart kaip sakiau pradėjau rehabilitaciją, tai gan ilgai aš į ją ėjau ir tas sportas nebuvo dingęs, tiesiog buvo pakeista rūšis.” (Gabrielė, 8). Bandydas sugrįžti į sportą: „tai tiesiog ir bandai kalbėtis su savimi kaip žmogus, kad nėra čia ko bijoti, kad visi grįžta, visi toliau sportuoja, nieko neatsitiks blogo. Tiesiog pats su savimi bandai šnekėtis ir taip realistiškai mąstyti, kad nieko čia per daug neatsitiko, mėnesis tai ne

metai ir kad greitai vėl gali grįžti į formą. Nu iš tiesų, greitai gali grįžti į tą formą, tiesiog, tie pirmieji emociniai pojūčiai būna sunkūs. (Monika, 37). Lengvas grįžimas į sportą, po nesunkių traumų: „man šiuo atveju, tie, tas mėnesis ar mažiau, būdavo pakankamai lengva grįžti pačiai su savimi tvarkantis. Bet sakau, nežinau kaip kitu atveju būtų kai tu tikrai labai atsilieki.” (Monika,38). Fizinės sveikatos pagerėjimas bei galėjimas pilnavertiškai judėti: „Nu ir tada vienas daktaras Vilniuj pasiūlė akupunktūrą. Nu ir per mėnesį laiko aš išbėgau krosą. Tai man čia buvo toksai, nu nežinau, čia ne kiekvienas supras, bet tu vėl iš naujo pradėjai vaikščiot. (virpantis balsas).” (Rokas, 16). Fizinės formos praradimas ir atotrūkis nuo komandos: „Tai gal po operacijos iškart kaip sakiau pradėjau reabilitaciją, tai gan ilgai aš į ją ėjau ir tas sportas nebuvo dingęs, tiesiog buvo pakeista rūšis. <...> bet kai tu pradedi sportuoti, na, tu vistiek nori geriausią išspausti, kai matai, kad tavo geriausias yra dar toli (juokiasi) iki kitų geriausio, tai sunkoka, bet nesakyčiau, kad labai ilgai tas tęsėsi.” (Gabrielė, 8-10).

**3. Traumos jausmas (5/8).** Traumos jausmas persipina kartu su baime. Atsiranda baimė vėl iš naujo patirti traumą ar atlikti veiksmus grįžus po reabilitacijos, kaip būdavo atliekami kaip ir anksčiau: „o tai kovose yra turbūt keletas baimių nepavyks ir gausiu traumą. Nors man taip nebūdavo, bet turbūt vistiek gilesniam lygmeny, tas dalykas yra, kad va, kažkas gali atsitikti, kad aš gausiu traumą, ten prasileisiu smūgi ar dar kažkas.” (Karolis, 72), atsirandanti savisauga po traumos: „<...> kai žinai tą skausmą, kai kažkas įvyksta, tai ta trauma ir automatiškai tu jau pasisaugai. Tarkim nu tu kaip ir žinai, kad turi daryti pilną jėgą, bet pasąmonėj kažkur yra tas saugiklis įjungtas.” (Simona, 13).

**4. Fizinis sveikimas po traumos gavimo (5/8).** Patyrę traumas, aukšto meistriškumo sportininkai atlieka gydymus, taiko reabilitacijas, kad kuo greičiau galėtų grįžti į sportinę karjerą ir aukštų rezultatų siekimą, pastebėta, kad traumos palieka randus daugybei metų: „Nuėjau į kineziterapiją ir žiūrėjo, kas su nugara yra, kas su kojom ir aš net nieko nesakiau, kas man yra ir mano koją būtent tą pakėlė, kur mano raisčiai yra trūkė, sako kodėl neatpalaiduoji kojos? Kas neleidžia? Sakau, nu ir prisiminiau, kad raisčiai, sakau raisčiai buvo nutrūkė, sako: aš jaučiu. Tai reiškia, man net nenorom, kai ji pakelia koją ir bando išjudinti, nu psichologija sako taip, kad laikau įtampą toj kojoj, kad neatpalaiduoju ir jos nepalikt.” (Karolis, 62). Traumos metu gydymas pritaikomas tik fiziniam kūnui, į sportininko psichologinę būseną retai atkreipiamas dėmesys: „ne, tiesiog mus nukreipdavo pas reabilitologus, atbūt turėdavome reabilitaciją, bet tik tokią fizinę, kad atsistatyt galėtumėm kuo greičiau ir viskas, bandydavai grįžti pats kažkaip. Be jokios pagalbos.” (Monika, 35), „Tai man visi raumenys išnyko ir tada nuėjau pas specialistą klinikose ir užrašė operacijai, bet turėjau dar prieš operaciją eiti reabilitaciją kojos, nes buvo per daug sunykę viskas.” (Gabrielė, 5).

#### 4.1.5. Sporto psichologo vaidmuo treniravimosi procese

Sporto psichologo profesija Lietuvoje lyginant su užsienio praktika yra naujovė. Vieno dalyvio teigimu užsienyje sporto psichologo praktika suprantama savaime „Tai o su olimpinės rinktinės nariais, yra kas dirba su psichologais, tai pasako, kad tai visiškai natūralus procesas”. „Temoje sporto psichologas” atskleidžiamas psichologo poreikis aukšto meistriškumo sportininkų tarpe, išsakomos pagrindinės problemos, kada nėra galimybių turėti asmeninį psichologą ar priešingai – psichologo nauda kartu bendradarbiaujant. Tyrime dalyvavo vienas dalyvis, kuris turi praktikos bendravime su psichologu ir varžybų ruošimuisi. Dalinasi savo patirtimi bei teigia, kad tai yra absoliuti pagalba, kada sporto psichologas gali padėti esant poreikiui ir net tada, kada gerai sekasi. Toliau pateikiamos potėmės, kurios atskleidžia sporto psichologo svarbą ruošiantis varžyboms treniravimosi procese bei valdant stresą ir baimes.

**1. Sporto psichologo poreikis (7/8).** Septyni tyrimo dalyviai išreiškė poreikį sporto psichologui, kada jis gali būti reikalingas labai skirtingose situacijose. Išryškėjanti sporto psichologo poreikis: „*Ir vat, ką aš noriu pasakyti, kad apie tokią kaip psichologija iš viso yra labai neseniai pradėta kalbėti, kad jinai reikalinga*”. (Karolis, 38), „*tame ir yra esmė, kad jo reikia kai pradedi jau grįžinėti į savo sportą. Kai tu grįžti visiškai be formos, visos gerai žaidžia, o tu ne ir tu nori ten gerai pasirodyti ir tau nesigauna. Tai vat, vaaat, didžiausias momentas, kada reikėjo to psichologo vat sakyčiau*”. (Gabrielė, 10), „*Tai, manau, kad tokiu atveju, tokiam momente labai padėtų kažkokio profesionalo pagalba, su kuriuo būtų galima pasišnekėti apie savo dvejonas, mintis ir panašiai*”, „*<...> tas psichologinis pasiruošimas yra labai labai svarbus, ką mes matome visada aikštelėje ir tai manau, kad būtų labai palanku turėti tokį žmogų, tokią paslaugą. Tai turi eiti koja kojon iš tikrųjų, norint kažko pasiekti ir ypač geriausių rezultatų. Aš daugiausiai kalbu apie profesionaliausių lygį*.” (Monika, 41, 44), „*dabar kaip manau, tai labai daug turi, būtent kiekviena komanda turėtų turėti sporto psichologą*”. (Simona, 23), „*Tuo labiau šitoj srity, kur nebūta jų, nebūta anksčiau, dabar kažkas atsiranda. <...>. Reikia, reikia žmogaus, kažkokio patarėjo, kažkokio palaikytojo. Reikalingas. Būčiau laimingesnis, kad būčiau turėjęs. Būtų mažiau reikėję vidinių pastangų ir savęs alinimo galbūt tam tikrais klausimais, kuris būtų suteikęs iš šalies tą pagalbą, paramą*”. (Dovydas, 31-32). Aukšto meistriškumo sportininkų pastebėta, kad nežinojimas apie galimybę bendrauti su sporto psichologu ar gauti konsultacijas, nekelia poreikio, tačiau pastebi, kad lengvesnis procesas būtų jeigu jis būtų šalia bent pagal poreikį: „*nebuvo kilusi, nes kažkaip kaip naujas dalykas tam sporte, nesu susidūrusi, kad kažkur būtų tų psichologų ir nebuvo net minties kažkaip. Tada tik per reabilitaciją kai paklausė, net nustebau ir viskas, daugiau nebuvo jokių susidūrimų su psichologais*”. (Gabrielė, 19). Keletas dalyvių išreiškė požiūrį, kad sporto psichologo poreikis priklauso labai individualiai nuo kiekvieno žmogaus, todėl klausimas ar kartais

jis reikalingas visai komandai, nes kiti gali nenorėti atsiskleisti: „gal užbaigiant ir pradėsiu nuo tu, gal vienintelį tokį minusą ar abejonę matyčiau tai tik tokią, kad tiesiog kai kurie žmonės nelabai linkę atvirauti apie savo tuos jausmus, išgyvenimus aikštelėje ir kalbėtis, kas juos kamuoja ir kokios problemos. Tai čia gal tiesiog būtų toks, kad žmonės neatvirauja ir tada tiek iš vienos pusės tiek iš kitos būtų pakankamai sunku bendradarbiauti”. (Monika, 42). Pastebėta, kad sporto psichologas gal ir naudingas, tačiau gali būti finansavimo problema klubui: „O minusai, vėlgi aš kaip neturėjęs sunku įvardinti, tiesiog minusas, tai, kad komanda turi turėt gerą biudžetą. Tai yra papildoma kaip pasakyt, papildomas daktaras, papildomas žmogus komandoj, kur papildomos išlaidos, kur turi paskaičiuot. Čia aišku ne mūsų, bet čia toks vienas minusas, kad investicija ir neaišku kaip vaodvai žiūrės į šitą požiūrį. Ar mum reikia du-tris šimtus į mėnesį išleist sporto psichologui, ar mum nereikia ir mes patys?”. (Rokas, 84).

**2. Sporto psichologo nauda (4/8).** Dalyviai turintys patirties bendravime su psichologu ar pasvarstydami teigia, kad psichologas gali padėti keistis, gaunama didelė nauda: „Tai manau, man po truputį, aš ir priėmiau ir man geriau ir vienu metu ten tikrai buvo tokia žiauriai sunku ir bet padeda, faktas, man asmeniškai padeda, tai realiai net pasikeiti pats, pakeičia tą tokį mąstymą, nes kai tu įlendi į tą vieną, tai po to pradedi save kaltinti, ai tai tu nesugebi čia pats”. „<...> bet kažkiek vistiek padėdavo, kažkiek pakeisdavo tą mąstymą, padėdavo kažkaip nukreipt tas mintis ir labiau savim pasitikėti, kad realiai, gal pažėt į visą šitą iš gerosios pusės, nes tu realiai, nu aš esu toks žmogus kur kelia sau didelius reikalavums, kartais gal per didelius, iš savęs daug reikalauju”. (Domas, 37, 21), „aš matau, tik naudą. Ir tarp kitko, yra vienas žmogus, kuris dirba su olimpine rinktine, jisai dirba su jais kaip iš psichologinės pusės, tai gebėjimas dirbti su psichologu pasikeitimas rezultatų turbūt apie 40%”. (Karolis, 68), „<...> pasaulio čempionate kai dalyvavom tai prancūzijos komanda turėjo. Tai net žinau, mes jį net šamanu vadindavom ten nežinau, kokias tiksliai pareigas atlikdavo, bet jis kiekvieną sportininką prieš kiekviena startą pasiimdavo, jau ten galvą masažudavo, pašnekėdavo, paburdavo ir tada jau išeidavo <...>” (Simona, 25). Teigiama, kad savirealizacija 100% galima tik tuo atveju, kai yra koks nors žmogus iš šono, kad ir sporto psichologas: „Nes jei savęs nerealizavai šimtu procentu, tai kam tu reikalingas? Savo galimybių ribose, nes jeigu tu 50, 60, 70, tai reikia to, kuris davilktų iki šimto tavo galimybių, o tada padarytų visa tai psichologas” (Dovydas, 37).

#### **4.1.6. Trenerio vaidmuo sportininko karjeroje**

Interviu metu išryškėjo abosliučiai nauja tematika apie sportininko santykius su treneriu bei kokią įtaką treneris turi sportininko karjeroje. Dauguma dalyvių išreiškė, jog daugiausia akcentuojamas fizinis pasiruošimas, mažai kreipiama dėmesio į psichologiją, pastebimos trenerio

savybės padedančios sportininkui tobulėti savo karjere. Išskirtos potėmės, kurios padės labiau suprasti trenerio vaidmenį.

**1. Asmeninės trenerio savybės (6/8).** Trenerio buvimas šalia sportininko, gali pakilėti arba smugdyti: „Tarp kitko, vienu metu turėjome vyrą trenerį, kuris būtent apie žaidimą aiškino būtent iš tos psichologinės pusės, labai ramiai, pasisodindavo tave vienas prieš vieną ir bandydavo ištraukti iš tavęs atsakymus, kodėl tau gali nesisekti.”, „Tai vat buvo toks momentas gyvenime, tai čia buvo vienas sezonas, kuomet mes turėjome tokį trenerį, dabar jau jo nebeturim, tai man labai patiko, mane motyvuodavo kai bandydavo išsiaiškinti priežastis, kad į viską stengėsi pažvelgti per kitą prizmę.” (Monika, 26, 29).

Geras tarpusavio ryšys su treneriu, vaidmenų nesureikšminimas, laikymas vieni kitų lygiaverčiais: „ai pas mus toks būdavo, nežinau kaip čia vadinti aaaaa nu kiauinė mūsų mus pempem vadindavo, tai po to mes ir pačios, trenerė visą laiką būdavo linksma, jeigu ji ir bardavosi, tai ji vistiek juokingai atrodydavo kai bardavosi.” (Simona, 15).

**2. Trenerio įtaka sportininkui (5/8).** Trenerio buvimas šalia suteikia galimybės aukšto mesitriškumo sportininkui tobulėti visapusiškai, tiek fiziškai, tiek psichologiškai arba priešingai patirti gniuždymą ir neteisybę: „nu kaip, čia tas treneris, toks ta prasme kaip atrodo ir žinomas, <...> treneriai iš jaunų visa laiką reikalauja daugiau ir jam kliūna daugiau, tai reliai kaip jam su juo kalbėtis ir jis sakydavo: tu turi būt čia, tu negali suklyst, tu turi visą laiką būti geriausias ir panašiai.” (Domas, 15-16). Visapusiškas trenerio palaikymas ir tikėjimas žaidėju: „Tai vat buvo toks momentas gyvenime, tai čia buvo vienas sezonas, kuomet mes turėjome tokį trenerį, dabar jau jo nebeturim, tai man labai patiko, mane motyvuodavo kai bandydavo išsiaiškinti priežastis, kad į viską stengėsi pažvelgti per kitą prizmę.” (Monika, 29).

**3. Tapimas treneriu (4/8).** Kai kurie tyrimo dalyviai išsakė, kad tiesiog negalėjimas gyventi be sporto ir sportinės karjeros pabaigoje, dažniausiai nueinama į trenerio pareigas, kadangi kuo puikiau išmanoma sporto šaka bei jaučiama kompetencija ugdyti mažiau patyrusius: „kai turėjau pats gyvenime pamokų, dabar tai lengviau taikyti savo darbe. Labai gera matyti kai tavim žmonės tiki, akys blizga, jie puola prie tavęs, nes tu jiems esu autoritetas, pavyzdys visame kame, tiek savo vidumi, tiek savo fiziniam pasirupošime tiek psichologiniam. Ir jie tampa tavo siekėjais.” (Dovydas, 22). Buvimas treneriu reikalauja daug vidinio pasiruošimo ir psichologinių įgūdžių lavinamą jaunėlius: „Aš pats studijavau lsu, ir pats su vaikais dirbu, tai aš stengiuos visada, ir rėkiu, ant jų daug rėkiu, per daug net, kartais pats savęs išsigąstu. Stengiuosi ir gražiai aš juos lavinti, aišku ir vaikai jau yra kiti dalykai.” (Rokas, 74).

## 5. APTARIMAS

Šioje dalyje pateikiama literatūros analizė ir atlikto kokybinio tyrimo gauti rezultatai. Mokslinės literatūros apžvalgoje atsiskleidžiama pagrindinės temos, kurios aptaria sportininkų traumos patyrimą, gydymosi laikotarpį bei sugrįžimą į sportą, nerimo ir streso įtaka varžybų rezultatams, motyvacija, trenerio įtaka sportininko karjeroje. Kokybinis tyrimas papildoma atliktų mokslinių tyrimų gautus rezultatus, atskleidžia lavinamus psichologinius įgūdžius treniravimosi proceso metu. Nepaisant užsienio praktikos ir papildusios sporto psichologo profesijos aukšto meistriškumo sportininko karjeros siekime, Lietuvoje tai vis dar ne itin plačiai nagrinėjama tema. Atliekami tyrimai apie sportininkų psichologinių įgūdžių pasiruošimo svarbą, kreipiamasi į sporto psichologus siekiant gerinti asmeninius rezultatų pasiekimus, grįžtant į sportinę karjerą po traumos ar gerinti emocinę būseną prieš varžybas.

Teminės analizės metu išryškėjo nauja tematika – sportinė karjera, kuri susideda iš aukšto meistriškumo sportininko grįžimo į sportą, sportinės karjeros pabaigos, sportinio kelio, materialinės gerovės bei komandinio palaikymo. Su kokiais iššūkiais tenka susidurti profesionalams, kokie neigiami psichologiniai veiksniai veikia nutraukiant profesionalę karjerą. Užsienyje panašia tematika, randami šaltiniai, kuriuose teigiama apie sportininko karjeros planavimą, modelio veikimo sudarymą bei sportininko paruošimą įvairioms situacijoms (Stambulova, 2010). Atskleista, jog užsienio praktika labiau domisi sistemos kūrimu kuris apjungia sportininkų išėjimą į pensiją, blogą savijautą, gydymo procesus. Pastebėta, kad Lietuvoje opi problema – finansavimas. Dalyvių teigimu Lietuvos sportas, jei tai nėra krepšinis yra labai skurdus. Gaunama mažai rėmimų, dažniausiai tenka finansuoti savomis lėšomis „*noras važiuoti į užsienį, tai krenta ten tas tikrai, nes nu federacija neremia. Federacija ubagas tiesiai šviesiai tariant. Pinigų negaunam, tai viską darai iš savų pinigų nu paskui jau kažkaip.*“. Galima teigti, kad Lietuvoje susiduriama su problema, siekiant kurti visapusišką profesionalaus sportininko gerovę. Tai didelė problema, kuri nesudaro sąlygų siekti aukštų rezultatų, kartais net atima galimybes eiti link tikslo ir dalyvauti aukščiausio lygio varžybose vien dėl finansinio trūkumo bei nepalaikymo.

Tyrimo metu atsiskleidė psichologinio vaidmens svarba treniravimosi procese. Tyrime dalyvavusių dalyvių pagrindinė išsakyta idėja – psichologinis pasiruošimas persipina kartu su fiziniu, todėl tai yra neatsiejami vienas nuo kito veiksniai. „*Kai kūnas negali sportuoti, o psichologiškai esi pasirengęs*“ – pateikta tyrimo dalyvio frazė taikliai apibūdina psichologinio pasiruošimo svarbą siekiant sportinės karjeros ir aukštų rezultatų.

Atliktos literatūros analizėje minėta, jog fizinis pasiruošimas varžyboms yra vienintelė mokymo programos sudedamoji dalis ir tai veikianti sistemą ilgą laiką iki šių dienų Lietuvoje. Teigiama, jog psichologinis pasiruošimas užsienyje yra savaime suprantamas reiškinys, tačiau



Lietuvoje – tai skambanti lyg ateinant naujovė, kuri žada dideles permainas sporto pasaulyje. Atlikus literatūros analizę randama prieštaringų autorių nuomonių, kurios skleidžia skirtingas idėjas. Pasak, Paplausko ir Šarkauskienės (2017) meistriškumo gerėjimas daugiausiai priklauso nuo fizinio pasiruošimo, fizinių savybių išugdymo. Šniras, Juknelis (2015) teigia priešingai ir laikosi idėjos, kad šiandiniame sporto pasaulyje norint pasiekti aukščiausių rezultatų svarbus ne tik fizinis ir taktinis pasiruošimas, bet ir psichologinis. Taip pat minima, jog sėkmingos sportinės veiklos raktas yra fizinio ir psichologinio parengtumo derinimas. Pagal pateiktus rezultatus teminėje analizėje atskleidžiama, jog fizinis ir psichologinis pasiruošimas procentaliai išreiškiamas 50 proc. ir 50 proc. Tai reiškia, kad dedamas lygybės ženklas. Pasak kai kurių dalyvių psichologiniam parengtumui skiriamas dar didesnis dėmesys, kadangi tai pagrindinis faktorius lemiantis sėkmę varžybose. Aptartoje literatūros analizėje bei gautuose tyrimo rezultatuose teigiama, kad sėkmingą sportininko karjerą lemiantys faktoriai yra psichologinio ir fizinio pasiruošimo derinimas tarpusavyje. Taip pat tyrimo dalyviai plačiau pasakoja apie psichologinio parengtumo svarbą, jo nebuvimą, koks yra svarbus psichologinis palaikymas ir kokia jo įtaka, kaip reikia gebėti dirbti bei lavinti įgūdžius ir aplinkos palaikymo įtaka.

Taigi, pagal gautus rezultatus ir šaltinių analizę, matoma, kad psichologinis vaidmuo sportinėje karjeroje kartais gali užimti net didesnę dalį nei fizinis arba būti lygiaverčiai. Napatartina sieti tik vieno komponento lavinimo sėkmei pasiekti, kadangi tokiu atveju susiduriama su rizika prarasti pasitikėjimą savimi arba silpną fizinį parengtumą. Atkreiptinas dėmesys, kad psichologinis parengtumas susideda iš daugelio komponentų, kurie yra priklausomi ne tik nuo aukšto meistriškumo sportininko, bet galima ir aplinkos įtaka.

Apžvelgus mokslinės literatūros straipsnius, dažniausiai atrandama, kad psichologinių įgūdžių lavinimas, pagrindiniai faktoriai su kuriais susiduria aukšto meistriškumo sportininkai. Ypatingai plačiai ir daug dėmesio skiriama nerimo tyrimams atlikti. Teigiama, jog nerimas turi tiesioginės įtakos į žmogaus fizinį judėjimą, kuris gali pasireikšti nevalingais judesiais, kūno drebėjimu ar kūno sąstingiu (Eskandari et. al., 2013). Tą patį teigia ir tyrimo dalyviai, jog tenka susidurti su rankų drebėjimu, viso kūno virpėjimu: „*ir atsimenu va išėjom visa komanda į varžybas, jau rūbinėj išvis rankos dreba, išėjo, į aikštelę, himnas groja, šturpai bėga, nesupranti, kas vyksta*”.

Pastebėta, jog tyrimai daugiausia akcentuojasi į pavienių psichologinių įgūdžių nagrinėjimą, kas padeda nustatyti aukšto meistriškumo sportininko atskirų savybių pasireiškimą tam tikrose situacijose. Atliktame kokybiniame interviu, dalyvių pasakojimuose atsiskleidę esminiai pasisakymai, kurie taip pat papildo ir persipina su mokslinės literatūros išvadomis. Dalyviai dalinosi nerimo, streso įvairių baimių pasekmėmis varžybų dieną. Teigiama, jog svarbu gebėti kontroliuoti ir lavinti neigiamas savybes. Ypatingai išryškėjusi motyvacijos tematika. Aštuoni iš aštuonių tyrimo dalyvių įvardino vidinės ir išorinės motyvacijos poveikį jų rezultatų įtakai.

Atrandama jog penkis iš aštuonių dalyvių išorinė motyvacija veikia labiau nei vidinė, kadangi gaunamas stiprus palaikymas iš aplinkos, atsiranda noras nenuvilti. Mokslinėje literatūroje daug dėmesio skiriama apsisprendimo teorijos nagrinėjimui bei pritaikomumui, kuri teigia jog yra trys ryškūs motyvacijos tipai: išorinė ir vidinė motyvacija, demotyvacija (angl. *Amotivation* – motyvacijos nebuvimas) (Ryan, Deci, 2000). Anot apsisprendimo teorijos, tam tikro elgesio laikymasis reikalauja žmogaus visapusiško vertybių ir įgūdžių pasikeitimo ir patirties asmeniniuose poelgiuose. Būtent tą patį teigia tyrimo dalyviai. Kad tik disciplina, savęs pažinėjimas ir savo silpnųjų stiprinimas padeda ugdyti sportininko charakterį ir motyvotumą.

Tyrimo dalyviai daug dėmesio skiria asmeniniams gebėjimams tokiems kaip siekiu būti pavyzdžiu, noru pirmauti, varžytis, gauti įvertinimą. Pastebėta, kad daugiau išsakoma ir einama per pozityvumo prizmę ir daug mažiau akcentuojamos neigiamos savybės, tokios kaip baimės įtaka rezultatams, jauduly ar patiriamas stresas.

Taigi, galima teigti, pagal mokslinės literatūros analizę aukšto meistriškumo sportininkas retai supranta, kad nesugebėjimas pasiekti gerus rezultatus, gali būti susijęs su prastu arba nepakankamu psichologiniu pasiruošimu. Priešingai rodo atlikto tyrimo rodikliai. Kiekvienas tyrimo dalyvis apibūdina, jog psichologinis pasiruošimas ir jo derinamumas su fiziniu pasiruošimu turi ypatingai daug įtakos varžyboms. Pastebėta, jog aukšto meistriškumo sportininkai lavina tokius psichologinius įgūdžius treniravimosi procese kaip pasitikėjimas savimi, nerimo mažinimas ateinant su varžybine patirtimi, streso įveika, įtampos nuėmimas, motyvacijos paieškos.

Atlikus literatūros apžvalgą atkreipiama, kad dėl patiriamų traumų ir grįžimo po jų, aukšto meistriškumo sportininkas susiduria tiek su psichologinėmis tiek su fizikinėmis problemomis. Kiekvienam sportininkui patirta trauma kainuoja karjeros ir atlyginimo prasme (Brendon S. Noble, 2016). Todėl ypatingai svarbu, kad po traumos, sportininkams profesionalams grįžimas į sportą būtų kiek įmanoma lengvesnis psichologiškai ir fiziškai. Pastebėta, kad nuo nuolatinio fizinio krūvio apkrovimo, aukšto meistriškumo sportininkai dažnai patiria sportines traumas. Dažniausios traumos sausgyslių ar raiščių pažeidimai, kelio sąnario nestabilumas, Achilo sausgyslių pažeidimas, sąnarių struktūros pažeidimai (Olsen et al., 2006, Rahnama, Reilly, Less, 2002). Tą patį teigia tyrimo dalyviai: „*taip ir ne vieną kartą, dažniausiai tai čiurnų traumas, nugaros skausmai, kurie labai eliminuoja kuriam laikui iš žaidimo.*”

Teminės analizės metu atsiskleidžia traumas gavimo patirtis bei kokius sunkumus tenka išgyventi sportininkui. Nepaisant vien fizinio skausmo ir sunkumų, dalyviai teigia, kad sunkiausias momentas po traumos – tai grįžimas atgal į sportą ir savo fizinės formos praradimo suvokimas: „*tai tiesiog ir bandai kalbėtis su savimi kaip žmogus, kad nėra čia ko bijoti, kad visi grįžta, visi toliau sportuoja, nieko neatsitiks blogo.* <...>”. Kadangi atlikti tyrimai puikiai išanalizuoja fiziologinius

kūno pokyčius, labai svarbu telkti dėmesį į sportininkų psichologinę gerovę patyrus traumą bei padėti kokybiškesniam ir spartesniam sveikimo procese.

Taigi, pastebima, kad traumos patirtis profesinėje sportininko karjeroje sudrebina sportininko pasaulį bei reikalauja daug vidinių pastangų atsistatymui. Labai svarbu sudaryti sąlygas sportininkams sveikti ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai. Galima pasidžiaugti, kad ir Lietuvoje siūloma psichologo pagalba patyrus traumą reabilitacijos laikotarpiu: „*Tada tik per reabilitaciją kai paklausė, net nustebau ir viskas, daugiau nebuvo jokių susidūrimų su psichologais*”.

Varžybinės patirties ir varžovų pažinimo temos pasiskirstymas atsiskleidė dėl dalyvių išsakytos pasikartojančios minties, jog varžybų patirtis skatina pasitikėjimą savimi. Labai svarbu atkreipti dėmesį, kad varžybos yra pagrindinis faktorius, kada sportininkas gali save įprasminti ir gauti įvertinimą už įdėtą darbą. Dalyvių teigimu, tik pasitikėjimas savimi, kuris yra išugodmas varžybų metu gali padėti atskleisti savęs kaip asmenybės pažinimą bei tikėjimą savo veikla ir savimi, kadangi už tai gaunami pagrindiniai įvertinimai.

Taip pat be varžybinės patirties neatsiejamas varžovo klausimas. Daugiau nei pusė dalyvių išsakė, kad labai svarbu pažinti savo varžovą bei užsiimti jo analize. Tai reiškia, kad reikia stebėti varžovo silpnąsias ir stipriąsias puses, pasiruošti prieš jį psichologiškai bei palaužti varžovo pasitikėjimą savimi, todėl labai svarbus paties sportininko psichologinis pasiruošimas varžybų dieną.

Užsienio praktika moksliniuose tyrimuose (Turksoy, 2013; Malinauskas, 2003; Velickovska, 2014) daugiausia nagrinėja priešvaržybinį nerimą ir stresą. Daugiausia dėmesio skiriama psichologinėms savybėms analizuoti, bet čia matome, kad galima atskleisti papildomus tyrinėjimų laukus kaip aukšto meistriškumo sportininkas telkia dėmesį į varžovo pasiekimus, kokia psichologinė būseną prieš stiprų varžovą ar silpnesnį už save. Tai dar viena sritis, kurioje galima atlikti išsamius tyrimus.

Sporto psichologo svarba teminėje analizėje atsiskleidė kaip labai svarbus faktorius sportininko karjeroje, ypatingai esant profesionaliame sporte. Pastebėta, jog sporto psichologo poreikis yra labai didelis. Visi tyrimo dalyviai, daugiau ar mažiau išreiškia psichologo poreikį ir jo reikalingumą skirtingose situacijose: grįžimui į sportą po traumos, padedant susigražinti savivertę, kelti pasitikėjimą savimi, išsikalbėti, gerinti bendrą komandos mikroklimatą. Dalyviai atskleidžia, kad sporto psichologo nebuvimas ar mažas žinomumas apie šią profesiją Lietuvoje nesudaro sąlygų domėtis ar ieškoti pagalbos, kai tuo tarpu užsienio praktikoje psichologo buvimas šalia sportininko savaime suprantamas reiškinys: „*Tai o su olimpinės rinktinės nariais, yra kas dirba su psichologais, tai pasako, kad tai visiškai natūralus procesas*”. Taip pat atskleidžiama jog sporto psichologas reikalingas jau nuo mokyklinio amžiaus vaikų parengtume (Roux, 2010). Tyrimas

atskleidė norima kuo daugiau informacijos išgirsti apie sporto psichologiją. Treneriams reikia tam tikro formalaus sporto psichologijos mokymo, kad gebėtų teisingai lavinti jaunus sportininkus.

Likęs senas požiūris, jog svarbiausias fizinis pasiruošimas varžyboms ne tik stabdo visapusišką tobulėjimą, bet ir prarandama labai daug laiko sportinėje karjeroje, kol per patirtį sportininkas suvokia, jog psichologinė gerovė vienas iš svarbiausių komponentų. Pagal dalyvių pastebėjimus, džiaugiamasi, kad pradama kalbėti apie psichologinę svarbą treniravimosi procese bei varžybų dieną.

Taigi, galima teigti, kad temoje „sporto psichologas“ atskleidžiamas psichologo poreikis ir nauda, kas dar kartą įrodo, jog šios profesijos buvimas, platinimas bei ugdymas atveria plačius vandenis naujiems specialistams tiek užsienyje, tiek Lietuvoje teikti naujoves.

Trenerio tema atskleista ir išplaukus pati savaime interviu metu. Visi dalyviai išreiškė trenerio vaidmens svarbą treniravimosi procese bei varžybų dieną. Teminės analizės metu, pastebėta, kad daug lemiantys faktoriai tai trenerio savybės ir įtaka sportininko karjerai. Treneris gali atlikti tam tikras psichologo funkcijas – tai suteikti emocinį palaikymą, padrasinti, išklaudyti bei patarti arba priešingai – paskatinti mažesnę pasitikėjimą savimi, žeminti bei pakirsti sportininko savivertę.

Literatūros šaltiniuose teigiama, kad trenerio pagalba sportininkas gali įgauti tam tikrų charakterio savybių, tobulėja ne tik siekiant aukštumų, bet ir gyvenime (Žibinskaitė, 2010). Pastebėta, jog trenerių patiriamas stresas gali tiesiogiai veikti sportininko būseną varžybų dieną (Thelwell et. al, 2016). Interviu metu, nei vienas dalyvis neišsakė jaučiantys trenerio stresą ar nerimą, kuris galėtų trukdyti varžybų dieną. Didesnis nepasitenkinimas išreiškiamas, jog treniravimosi procese didesnis dėmesys telkiamas į fizinį pasiruošimą. Treneriams Lietuvoje dar sunkiai suprantamas psichologijos svarba, retas, kuris pasižymi empatija, supratimu ar skatinimu sportininko išsikalbėjimui.

Būtina paminėti apie atlikto kokybinio tyrimo validumą bei patikimumą. Pasitelktos kelios priemonės, kurių dėka siektas tyrimo validumas ir patikimumas: dienoraščio rašymas, savirefleksija apie tiriamąjį reiškinį, konsultavimasis su darbo vadovu.

Dienoraščio vedimas, suteikia galimybę autoriui reflektuoti bei stebėti savo santykį su tiriamuoju reiškiniumi. Žinant, jog tyrėjas turėjęs išansktinės patirties sportinėje veikloje, svarbu, kad kuo labiau būtų atsiribota nuo ankstesnio žinojimo bei emocinio veikimo panašiuose situacijose apie kurias teko dalintis tyrimo dalyviams. Dienoraščio pildymas skatina ugdyti didesnę savistabą, atpažinti susitapatinimą, įvertinti įsitraukimą į tiriamąjį objektą. Manoma, kad didelės įtakos tyrėjo ankstinė patirtis neturėjo turėti tyrimo vykdymui.

Konsultacijos su darbo vadovu bei aptarimai apie tiriamąjį reiškinį, padėjo žvegti moksliniu pagrindu bei analizės vykdymu, kas apsaugo nuo asmeninės patirties. Darbo rašymas mokslinė

kalba atitolina tyrėją nuo asmeninės patirties, kas padeda atsiriboti ir labiau susitelkti į mokslinį tyrimo pagrindimą.

Taigi, nors dalyvių apimtis nėra didelė ir rezultatai negali būti plačiai apibendrinami, tikima, kad dėl tyrimo dalyvių skirtingų patyrimų ir sporto šakų įvairovės, rezultatai yra pakankamai validūs ir patikimi.

Vertinant šio tyrimo privalumus ir trūkumus, pastebima, kad pagrindinis tyrimo privalumas – naujumas ir aktualumas ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje. Šis kokybinis tyrimas kol kas vienas iš pirmųjų Lietuvoje, atskleidžiantis aukšto meistriškumo sportininkų psichologinių įgūdžių lavinimo visumą. Būtent tai gali padėti ateityje dar labiau tyrinėti ir atskleisti, kokie psichologiniai įgūdžiai padeda sportininkams ugdyti sportininko charakterį, jaustis emociškai stabiliau siekiant aukštų rezultatų sportinėje karjeroje. Visi tyrimo dalyviai mini sporto psichologo poreikį bei norą bendradarbiauti, tačiau dėl nepakankamo finansavimo problemos – sunkiai įperkamos paslaugos. Atskleista, su kokiais iššūkiais susiduria sportininkai ypač grįždami po traumos atgal į sportą. Tai išryškėjo kaip nauja galimų tyrimų tema, kadangi šiai temai skiriama itin mažai dėmesio.

Kokybinio tyrimo išsamumą lėmė dalyvių savanoriškas dalyvavimas tyrime bei noras dalintis patirtimis. Svarbu paminėti, išsamūs atsakymai į klausimus atvėrė naujas aktualias temas, kurios skatina toliau analizuoti aukšto meistriškumo sportininkų patirtis. Tai tyrimas, kuris suteikia gaires atlikti naujus tyrimus, remiantis įvairiomis temomis siejančias sporto pasaulį. Ypatingai išryškėjusi tema – traumos patirtis, suteikia ateities tyrimams tęstinumą norint išsiaiškinti sportininkų traumos patyrimą ir įtaką sportinei karjerai.

Aptariant kokybinio tyrimo trūkumus, reikėtų paminėti, jog tyrimo autoriaus pasirinktas vienas metodas apdoroti duomenų analizei dėl magistrinio darbo apimties ribotumo. Manoma, jog pritaikius bent keletą skirtingų metodų duomenų analizei, atsiranda galimybė palyginti atsakymus bei peržvelgti jų panašumus. Šis trūkumas atskleidžia galimybę atlikti kitus tyrimus keliais būdais, kurių dėka atsirastų galimybė giliau bei plačiau apžvelgti tiriamus reiškinius. Svarbu atskleisti analizuojamąjį reiškinį, kurio dėka būtų atrasti nauji tyrimo objektai ar problemos, į kuriuos būtų galima dar plačiau gilintis.

## 6. IŠVADOS

1. Kokybinio tyrimo metu atskleista, kad aukšto meistriškumo sportininkai dažniausiai lavina šiuos psichologinius įgūdžius: pasitikėjimą savimi, motyvaciją, gebėjimą valdyti situaciją, norą būti patenkintu savimi bei neigiamas psichologines savybes tokias kaip: nerimas, įtampa, baimė, stresas,

2. Tyrimu nustatyta, kad lavinami įgūdžiai turi didelės įtakos varžybų rezultatams. Tai įvardino 5 iš 8 apklaustųjų dalyviai. Atskleista, jog dažnas dalyvavimas varžybose ir varžovo pažinimas stiprina pasitikėjimą savimi. Taip pat atsiskleidė gebėjimas įveikti įtampą prieš varžybas, atsipalaidavimo praktikos.

3. Nustatyta, jog sveikstant po sportinių traumų, sportininkai jaučia didelę baimę antrą kartą patirti tą pačią traumą. Fizinės formos praradimas sukelia netikėtumo jausmą, dėl fizinio išsekimo, negalėjimo grįžti į sportą pilnu pajėgumu.

4. Atlikus kokybinio tyrimo analizę, atskleista, kad sporto psichologas yra labai svarbus asmuo grįžtant po traumos į sportą, suteiktų galimybę išsikalbėti, padėtų susidaryti tikslų planą, būtų jaučiamas psichologinis palaikymas, patiriama mažiau įtampos ar nerimo. Sporto psichologas skatina geresnį komandinį klimatą bei ugdo pasitikėjimą savimi ruošiantis varžyboms.

5. Pastebėta, jog svarbų vaidmenį užima trenerio ir sportininko tarpusavio santykiai. Išsiaiškinta, jog trenerio emocijos daro tiesioginę įtaką varžybų rezultatams, komandos klimatui, sportininko pasitikėjimui savimi.

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Ackland TR, Lohman TG, Sundgot-Borgen J. Current status of body composition assessment in sport: review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition Health and Performance, under the auspices of the I.O.C. Medical Commission. *The American Journal of Sports Medicine*; 2012;42:227–49
2. Alix-Sy, D., Le Scanff, C., Filaire, E. (2008). Psychophysiological responses in the pre-competition period in elite soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7, 446-454.
3. Bozkus, T., Turkmen, M., Kul, M. (2013). The effects of age, sports experience and physical self perception on competition anxiety levels of female football players. *International journal of academic research*, 5 (4), 509–513.
4. Brug J. (2008). Determinants of healthy eating: motivation, abilities and environmental opportunities *Family Practice* 2008; 25: i50–i55
5. Covassin, T., Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27 (3), 230–242.
6. Craig R. Hall, Krista J. Munroe-Chandler, Jennifer Cumming, Barbi Law, Richard Ramsey & Lisa Murphy (2009), Imagery and observational learning use and their relationship to sport confidence, p. 327-337
7. Cvychas E. (2008)., personalo motyvacija ir motyvavimas Vilnius: Vilniaus universitetas, Komunikacijos fakultetas.
8. Deborah L. Garza, Deborah L. Feltz (1998), Effects of selected mental practice on performance, self-efficacy, and competition confidence of figure skaters
9. Deci, E. L., & Ryan, R. M., 2000, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
10. Deci, E. L., & Ryan, R. M., 1985, *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
11. Deci, E. L., & Ryan, R. M., 2000, The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268
12. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The „What— and „Why— of Goal Pursuits: Human Needs and the Self Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227 – 268.
13. Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., Jenny, O. (2010) Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 26(7), 7–19.

14. Encel K., Christopher Mesagno & Helen Brown (2016). Facebook use and its relationship with sport anxiety. p. 756-761.
15. Eskandari, B., Dehghani, S., Monfared, M. O. et al. (2013). The relationship between competitive anxiety and performance level of female students of Yazd Medicine University in tenth athletic Olympiad in 2011. *International Journal of Sport Studies*, 3 (7), 700–706.
16. Ford Jessica L, Kenneth Ildefonso, Megan L Jones, and Monna Arvinen-Barrow. (2017). Sport related anxiety: current insights. *J Sport Med*. 8: 205-212.
17. Fortier M.S., Duda L.J., Guerin E., and Teixeira P.J. (2012), Promoting physical activity: development and testing of self-determination theory-based interventions
18. Holmes P. S. & Collins D.J. (2007), The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists, (pp 60-83)
19. Hopper D. (2017). Practical Applications of Mindfulness Techniques in Sport. Bachelor's Thesis Degree. Haaga – Helia University of Applied Science
20. Jovaiša, L. (2007). Enciklopedinis edukologijos žodynas. Vilnius: Gimtasis žodis.
21. Kalvaitis M. (2005), Krepšininkų psichologinio rengimo programos įtaka psichologiniams įgūdžiams, Lietuvos kūno kultūros akademija, Kaunas
22. Karoblis P., Balčiūnas E., Petkus E., Tamulevičius R.(2015). Šiuolaikinis sportininkų rengimas olimpinėms žaidynėms. Lietuvos edukacijos universitetas. Vilnius. pp. 192–201
23. Kobus Le Roux (2010). The importance of sport psychology in school sport. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*. 16(3).
24. Lisinskiene, A., Šukys, S. (2016). Coach's role in encouraging parent–child educational interaction in sports. *Global Journal of Sociology*, 6(1), 01–08.
25. Lotfi, G. H., Motaghi, M. R., Daemi, E., Rohani, Z. (2011). Investigate the relationship between anxiety and performance anxiety coaches football players Gonbad city. *Journal of Medical Sciences and Health Services Gonbad*, 3, 120–112
26. Malinauskas R. (2010). Taikomoji sporto psichologija. Lietuvos Kūno kultūros akademija, Kaunas. (p. 94-157).
27. Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas. LKKA.
28. Malinauskas, R. (2010). *Taikomoji sporto psichologija*. Kaunas: LKKA.
29. Markland D. (2005), Motivational interviewing and self–determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 24, No. 6, 2005, pp. 811-831
30. Maslow A.H. A theory of human motivation // *Psychological Review*, July 1943. P. 370-396. ISBN 0-7879-9975-X
31. Matthews M. D. (2017). Positive psychology and elite sports performance. Lessons from military psychology.



32. McNally, I. M. (2002). Contrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport: Multidimensional Anxiety and Catastrophe Theories. *The online Journal of Sport Psychology*, 4 (2), 10–22.
33. Mikalonytė R., Kemerytė-Riaubienė E. (2017). Rankininkų patiriamos traumos ir naudojamos prevencinės priemonės. Lietuvos edukologijos universitetas. Vilnius. pp. 54–60
34. Miškinis K. (2012). Sportininkų pasitikėjimo savimi ugdymas. *Treneris*, Nr. 3-4., Vilnius (p.2-4).
35. Niekerk O., (2016), Athletics programmes and programming (pp.27-45)
36. Noble S. Brendon (2016), Is elite sport a driver for medical advance? The University of St Mark & St John, United Kingdom, 1(83), p. 2–7 /
37. Olsen, O. E. et al. (2006). Injury pattern in youth team handball: a comparison of two prospective registration methods. *Scandinavian Journal of Science & Medicine in Sports*, 16, 426–432.
38. Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 22S-28S.
39. Palidaukaitė J. (2007). Motyvacijos unikalumas valstybės tarnyboje. ISSN 1648-2603 *Viešoji politika ir administravimas Nr. 19*. Kaunas: Kauno technologijos universitetas
40. Palilionytė V. (2013). Motyvacijos raiška švietimo organizacijoje taikant apsisprendimo teoriją. Šiauliai:Šiaulių universitetas, Edukologijos fakultetas.
41. Paplauskas Š., Šarkauskienė A., (2017) Jaunųjų vidutinių nuotolių bėgikų atranka ir rengimas. *Sporto Mokslas*. 1(87);
42. Paridon K. N. , Matthew A Timmis, Charlotte M Nevison, Matt Bristow (2017). The anticipatory stress response to sport competition; a systematic review with meta-analysis of cortisol reactivity. *BMJ Open Sport Exerc Med*.
43. Park S., Lavallee D. & Tod D. (2011). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. pp. 22-53
44. Poczwardowski A., James E. Barott and Keith P. Henschen (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretative study, *Eastern Michigan University, J. Sport Psychol.*, 116-140
45. Post, P.G., Wrisberg, C.A., (2012) “A phenomenological investigation of gymnasts' lived experience of imagery” *The Sport Psychologist* 26, 98-121.
46. Quinton M. (2015), Imagery in sport elite athlete examples and the PETTLEP model, *Sport psychology*, (pp. 36-58).
47. Rahnama, N., Reilly, T., Less, A. (2002 Oct.). Injury risk associated with playing actions during competitive soccer, *British Journal of Sports Medicine (BJSM)*, 36 (5), 354–359.

48. Robazza, C., Gallina, S., D'Amico, M. A. et al. (2012). Relationship between biological markers and psychological states in elite basketball players across a competitive season. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 509–517.
49. Sabaliauskas S. (2011), Sportininkų motyvacijos siekti didelio meistriško edukacinės prielaidos daktaro disertacija Socialiniai mokslai, edukologija, Vilnius
50. Schroeder S.A. (2007), *We can do Better – Improving the Health of the American People*, (pp. 221-1228)
51. Short S. E., Tenute A. & Feltz D. (2004), *Imagery use in sport: Mediation effects for efficacy*, Michigan State University, East Lansing
52. Šniras Š., Malinauskas R. (2006), Jaunųjų krepšinininkų varžybinių psichologinių įgūdžių lygio kaita dėl ugdymo programos poveikio, Lietuvos kūno kultūros akademija, Nr. 2 (44).
53. Šniras, Š., Juknelis, R. (2015). Stalo tenisininkų, žaidžiančių skirtingose lygose, priešvaržybinių emocinės būsenos. *Sporto mokslas*, 1 (79), 39–44.
54. Stambulova N. (2010). *Counseling Athletes in Career Transitions: The Five – Step Career Planning Strategy*. pp. (95-105).
55. Stambulova, N. (1993). Two ways of sports career psychological descriptions. In *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto*. Serpa, S.; Alves, J.; Ferreira, V.; Brito, A.P. (Eds.) (p. 762-764). Lisboa university.
56. Šukys S. (2016). Coach's role in encouraging parent – child educational interaction in sports. *Global Journal of Sociology. Volume 06, Issue 1, (2016) 01-08*
57. Šuliauskė F. (2011), *Ankstyvosios motyvacijos teorijos. Darbo motyvacijos teorijos*
58. Thelwell R.C., Wagstaff C.R.D., Rayner A., Chapman M. & Barker J. (2016), Exploring athletes' perceptions of coach stress in elite sport environments 44-55 |
59. Thelwell, R.C., & Maynard, I.W. (2002). A triangulation of findings of three studies investigating repeatable good performance in professional cricketers. *International Journal of Sport Psychology*. Vol 33, pp. 247-268
60. Thøgersen-Ntoumani C, Ntoumanis N. (2016), The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations, *J. Sports Sci.* (pp. 393-404).
61. Türksoy A. (2013). The determination of the competitive state anxiety levels of the male basketball players. *International journal of academic research*. 5 (1), 237–242.
62. Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (pp. 247 – 283). Mountain View, CA: Mayfield

63. Velickovska, L. A., Damovska, L., Anastasovski, I., Koteva-Mojsovska, T. (2014). Anxiety among athletes-basketball player and nonathletes during the medium adolescence. *Research in Physical Education, Sport and Health*. 3 (1), 63–65.
64. Venckūnas T, Stasiulis A, Raugalienė R. (2006), Concentric myocardial hypertrophy after one year of increased training volume in experienced distance runners. *British Journal of Sports Medicine*
65. White, A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnastics. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.
66. Zabulytė R. (2010). Darbuotojų motyvacijai įtaką darančios priemonės ir jų taikymas viešojo ir privataus sektoriaus organizacijose. Kaunas: Vilniaus universitetas Kauno humanitarinis fakultetas.
67. Zech, A., Steib, S., Hentschke, C. et al. (2012). Effects of localized and general fatigue on static and dynamic postural control in male team handball athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(4), 1162–1168.
68. Žibinskaitė E. (2010), Moterys sporte: sportuojančių moterų patirtys, magistro baigiamasis darbas, Vytauto Didžiojo universitetas, Kaunas