

# Šiuolaikinis sportininkų rengimas olimpinėms žaidynėms

Povilas Karoblis<sup>1</sup>, Egidijus Balčiūnas<sup>2</sup>, Einius Petkus<sup>3</sup>, Robertas Tamulevičius<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Lietuvos olimpinė akademija, Studentų g. 39, 08106 Vilnius

<sup>2</sup> Lietuvos edukologijos universitetas, Sporto ir sveikatos fakultetas, Sporto metodikos katedra, Studentų g. 39, 08106 Vilnius, eg.balciunas@gmail.com

<sup>3</sup> Lietuvos edukologijos universitetas, Sporto ir sveikatos fakultetas, Sporto metodikos katedra, Studentų g. 39, 08106 Vilnius, einius@ltok.lt

<sup>4</sup> Lietuvos edukologijos universitetas, Sporto ir sveikatos fakultetas, Psichofiziologijos ir biomechanikos laboratorija, Studentų g. 39, 08106 Vilnius, robertas@ks.lt

**Anotacija.** Sprendžiant konkrečios sporto treniruotės problemas, būtina veiksmingai naudoti sporto mokslininkų, trenerių iniciatyvas, mokslinius tyrimus, gerąją praktiką. Naujų technologijų kūrimas, gerosios trenerių praktikos atskleidimas ir pažinimas per sporto treniruotės teoriją ir didaktiką – svarbiausia sporto mokslo funkcija. Nauji sportinio meistriškumo iššūkiai pasaulyje kelia naujus reikalavimus trenerio kompetencijai. Tai matyti ir mokslininkų tyrimuose, ir trenerių praktikoje, rengiant didelio meistriškumo sportininkus. Trenerio veikla tampa įvairesnė, nes sportininko, siekiančio konkuruoti aukščiausiu lygiu, rengimas yra daugiametis reiškinys, reikalaujantis ne tik trenerio specialiųjų, profesinių, bendrųjų kompetencijų, bet ir kitų sportinio rengimo dalyvių – mokslininkų, medikų, vadybininkų – subalansuoto objektyvaus darbo, valstybės palaikymo bei paramos visiems sportinio rengimo proceso dalyviams. Straipsnyje pažymima, kad modeliuojant sportininkų rengimą olimpinėms žaidynėms, būtina atsižvelgti į sporto šakos, rungties plėtotės ir prognozavimo tendencijas, šiuolaikinio sportininko pagrindinių savybių analizės duomenis, sporto treniruotės metodikos ir strategijos kitimą, augančią treniruotės krūvio, materialinės ir techninės bazės raidą. Kruopščiai tai išanalizavus, žinoti ir apibendrinti savo sportininkų ir varžovų sportinį rengimą per treniruotes bei varžybas. Tuomet galima tikėtis trenerių įžvalgų, tampančių prielaida pasitvirtinti sportinių rezultatų prognozę. Tyrimu nustatyti treniruotės kokybės vertinimo kriterijai, atsižvelgiant į mokslinio darbo naujumą, originalumą, įtaką formuojantis naujoms mokslinių tyrimų sritims, neužmirštant mokslininkų pilietiškumo, tolerancijos, garbingo jų skatinimo.

**Esminiai žodžiai:** *sporto mokslas, efektyvumas, veiksmų kokybė, geroji praktika, sportininko rengimas, asmenybė.*

## Įvadas

Šiuolaikinis sportininko rengimas olimpinėms žaidynėms – tai ilgalaikis, įvairialypis vyksmas, pasižymintis specifine sandara, naujomis treniruotės tobulinimo kryptimis, naujų žinių ir technologijų įgyvendinimu (Karoblis, 2014). Šiandien sportiniai rezultatai yra tokio aukšto lygio, kad net įgimtų gebėjimų turintis sportininkas, jeigu jo treneris nesirems dabartiniais mokslo laimėjimais bei pažangia sportininkų rengimo patirtimi, negali pretenduoti patekti į pasaulio lyderių gretas (Poderys, 2008). Sporto moksle ypač pabrėžiama dvasinių vertybių, mokslo kultūros, etikos normų, pagarbos kūrybai, žmogaus orumui svarba (Miškinis, 2015). Lietuvos mokslų akademijos narė korespondentė profesorė Viktorija Daujotytė (2010) sako: „Mokslas yra aukštos klasės intelektualinis sportas. Sporto prestižas pasaulyje didėja neatsitiktinai. Sporto taisyklės vis daugiau lemia visose gyvenimo srityse. Taip pat ir moksle...“

Didžiausias pavojus Lietuvos sporto mokslininkams, treneriams – žinių ir kompetencijos trūkumas (Poviliūnas, 2010; Karoblis et al., 2013). „Konstruktyvizmas – tai mąstymo (tyrimo) paradigma ir metodologija, kuri teigia, kad mokslinė tiesa yra neatrandama, bet konstatuojama remiantis empiriniais faktoriais ir labiausiai patikrinta logika“, – teigia prof. Albertas Skurvydas (2008). Mokslinių rezultatų siekimas – tai pirmiausia atsitraukimas nuo metodinių dogmų ir savo kelio ieškojimas ties galimybių – intelektualinių, dvasinių ir fizinių – riba. Nes ieškantis pagal pėdsakus niekada nebus pirmas (Mester, 2005). Trenerio kūryba, išmintis, geroji praktika yra didžiulis turtas, gyvenimo prasmė, drąsa žengti didesnę pažinimo žingsnelį, būtinai atskleidžiant objektyvią tiesą (Hartman, 2005; Balčiūnas 2013).

Sportininkų rengimas olimpinėms žaidynėms – tai kulminacinė rengimo grandis, kuri atspindi ne tik sportininko rengimo kokybę, bet ir visos rengimo sistemos efektyvumą. Ištyrus konkrečios rinktinės arba šalies sportininkų rengimą olimpinėms žaidynėms sistemą ir sugretinus su sportiniais pasiekimais galime vertinti sportininkų rengimo sistemos efektyvumą ir potencialą. Todėl aktualu kiekvienais metais stebėti ir tirti sportininkų rengimą olimpinėms žaidynėms, kad būtų nustatyti esminiai rengimo sistemos trūkumai bei neišnaudoti rezervai.

Remiantis olimpinio ciklo trenerių veiklos analize, atskleista ir palyginta paskutinių rengimosi Pekino ir Londono olimpinėms žaidynėms ciklo metų organizacinio, metodinio ir mokslinio rengimo valdymo tendencijos. 2008 ir 2013–2015 m. apklausti treneriai (2008 m. – 29; 2012 m. – 21, 2014 m. – 14), dirbantys su olimpinės rinktinės sportininkais. Taikyti anketinis apklausos, trenerių ataskaitų analizės, pokalbio metodai (Karoblis et al., 2009).

Apibendrinant galima teigti, kad mokslinė trenerio mąstymo filosofija, kultūra, reali praktika turi milžinišką galią mokslo ir treniruotės technologijos pažinimo plėtrai. Svarbiausia – sveikas protas. Mokslo įteisinimas įmanomas tik remiantis logika ir trenerio patirtimi.

**Darbo tikslas** – įvertinti šiuolaikinės Lietuvos olimpinės rinktinės rengimo olimpinėms žaidynėms efektyvumą.

Sporto treniruotės vyksmo sukūrimas – tai analizė, vertinimas, prognozavimo išraiška, trenerių veiklos kompetencijos suvokimas, anketiniai tyrimai, rengimo turinio analizė, gebėjimas pažinti sportininką ir numatyti ateities lūkesčių viziją, siekiant didelių sportinių rezultatų olimpinėse žaidynėse.

**Uždaviniai:**

1. Nustatyti rinktinės rengimą olimpinėms žaidynėms lemiančius veiksnius.
2. Nustatyti veiksnius, gerinančius mokslinį, medicininį, techninį aprūpinimą.
3. Išanalizuoti trenerio, sportininko, mokslininko, mediko gerosios praktikos sąveiką.
4. Apibrėžti sportininko rengimo individualių veiksmų kokybės tikslus.

**Tyrimo organizavimas ir metodai.** Sportininko rengimo sąveikos esminė grandis yra treneris. Galima teigti, kad organizuojant sportininko rengimo procesą, pasirengimo sėkmę didžiąja dalimi lemia trenerio geroji patirtis. Todėl, norint gauti išsamią informaciją apie sportininko rengimą ir sąveiką su pedagoginiu, organizaciniu, moksliniu, medicininiu aprūpinimu, tyrimui pasirinkta trenerių anketų atsakymai, pasisakymai bei pastebėjimai. Tyrime dalyvavo irklavimo, baidarių ir kanojų irklavimo, šiuolaikinės penkiakovės, sportinės gimnastikos, graikų ir romėnų imtynių, sunkiosios atletikos olimpinės rinktinės treneriai. Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių apklausa vykdoma pagal „Trenerių profesinė kompetencija rengiant sportininkus olimpinėms žaidynėms“ (2009). Taikytas klausimynas, trenerių ataskaitų analizė, pokalbis. Rezultatams apibendrinti taikyta aprašomoji statistika. Apskaičiuoti absoliutūs ir procentiniai dydžiai. Neparametrinėms hipotezėms tikrinti taikytas  $\chi^2$  (chi kvadratu) – suderinamumo kriterijus. Skirtumai laikomi statistiškai reikšmingi, kai  $p < 0,05$ . Kokybiniams duomenims – pokalbio atvirų klausimų analizei – taikytas analizės metodas.

**Tyrimo rezultatų analizė.** Didelę reikšmę turi edukacinis trenerio autoritetas – asmenybės bruožų visuma, daranti stiprų įspūdį bei įtaką kitiems ir liudijanti to žmogaus valią ir protą, sukelianti visuotinį pasitikėjimą juo ir pagarbą. Sporto trenerio autoritetas apima daugelį svarbių dalykų – metodinį, profesinį pašaukimą, vertybių sistemą, interesus, erudiciją, pedagoginę kultūrą ir kt. Trenerio anketa – plataus profilio klausimynas, kuriuo siekiama atskleisti respondentų požiūrį į įvairius sporto tikrovės reiškinius, individualus į atskiro tyrimo poreikius orientuotas diagnostinis informacijos rinkimo metodas. Kasmet (nuo 1996 m.) vykdoma Lietuvos trenerių veiklos ataskaitų analizė – tai naujos mokslinės treniruotės technologijos paieška, treniruotės duomenų peržiūra ir argumentuota praktinės veiklos analizė, padedanti atskleisti sportininkų rengimo technologijos tikruosius veiksnius, dėsnius, ieškojimus valdyti ir keisti treniruočių procesą. Naujų technologijų atradimas, atskleidimas ir pažinimas per sporto treniruotės teoriją ir didaktiką – svarbiausia sporto mokslo funkcija (Mester, 2003). Svarbus yra trenerio gebėjimas naudotis mokslo rezultatais ir rekomendacijomis, tuo remiantis sėkmingai modeliuoti elito sportininkų rengimą (Petkus, 2010).

Analizuojant Pekino ir Londono olimpinų ciklą paskutinių metų tyrimo duomenis, paaiškėjo, kad dauguma tyrimo duomenų, susijusių su trenerių organizacinės veiklos parametrais, nesiskiria. Neigiamos tendencijos užfiksuotos keliose organizacinės veiklos srityse (1 lentelė).

1 lentelė. Kai kurių sporto treniruotės organizacinių ir metodinių komponentų kitimo tendencijos, lyginant pasirengimo Pekino ir Londono olimpinėms žaidynėms olimpinų ciklą paskutinius metus (atsakymai „taip“ nurodyti procentais)

Teiginiai	Metai		Suderinamumo koeficientas $\chi^2$
	2008	2012	
Sportininkų rengimo planai – modeliai buvo aptarti trenerių taryboje dalyvaujant mokslininkams, medikams, vadybininkams	72	33	$\chi^2 = 7,5; p < 0,01$
Vyko centralizuotos mokomosios stovyklos dalyvaujant mokslininkams, medikams	55	14	$\chi^2 = 8,6; p < 0,01$
Sportininkai vykdė treniruotės krūvio ir varžybinės veiklos savikontrolės apskaitą	90	81	$\chi^2 = 0,8; p < 0,05$
Sportininkai pildė Lietuvos olimpinės rinktinės sportininko dienyną	56	38	$\chi^2 = 1,4; p < 0,05$
Atlikus tyrimus buvo vykdoma krūvio korekcija	90	62	$\chi^2 = 5,5; p < 0,05$
Vykdomi kriterijų testai, siekiant įvertinti tikrąjį parengtumo lygį	29	62	$\chi^2 = 0,5; p < 0,05$

Statistiškai sumažėjo trenerių, teigusių, kad planas modelis buvo aptartas trenerių taryboje dalyvaujant mokslininkams, medikams ( $\chi^2 = 7,5; p < 0,01$ ), kad vyko centralizuotas mokomosios stovyklos dalyvaujant mokslininkams, medikams ( $\chi^2 = 8,6; p < 0,01$ ). Londono, palyginti su Pekino, olimpinio ciklo paskutiniais metais reikšmingai mažiau trenerių teigė, kad vykdė krūvio korekciją po einamųjų tyrimų ( $\chi^2 = 5,5; p < 0,05$ ), nes leidžia manyti, kad sportininkų rengimas vyko sklandžiai. Dalis trenerių (12 proc.), teigia, kad įvykdė užduotis atrankos varžybose, bet 14 proc. mažiau nurodė, kad buvo įgyta optimali sportinė forma geriausiems rezultatams pasiekti. Pagrindinės priežastys, kodėl nebuvo įvykdytas varžybų kalendorius ir stovyklos planas, tai sportininkų traumas, sveikatos problemos, lėšų trūkumas stovykloms. Be patirtų traumų, kaip vieną ir priežasčių, kodėl nepavyko pasiekti prognozuotų rezultatų, treneriai mini nepakankamą psichologinį pasirengimą, kai kurių sportininkų savarankišką treniravimąsi paskutiniais mėnesiais. Treneriai teigia, kad planuotus rezultatus pavyko pasiekti, bet planuotos vietos – ne. Tai aiškinama ypač pagerėjusiais rezultatais ir padidėjusiu dalyvių skaičiumi.

Londono olimpinio ciklo paskutiniais metais ryškesnės, palyginti su Pekinu, rengimosi techninio pasirengimo aprūpinimo tendencijos: neužtikrintas tinkamas sportininko rengimo fiksavimas ir stabilumas, nepakankama sportininko reabilitacijos programa, aprūpinimas auštos kokybės inventoriumi. Minėti veiksmai, taip pat trenerio, medikų ir mokslininkų bendradarbiavimo spragos, didelio meistriškumo sportininkus rengiančių trenerių kvalifikacijos tobulinimo sistemos spragos, metodinės ir praktinės pagalbos treneriams stygius galėjo turėti įtakos ir tam, kad Londono olimpiniais metais tik dviem trečdaliams sportininkų pavyko pasiekti planuotų rezultatų (Karoblis et al., 2013).

Moksliniai tyrimai (Sabaliauskas, 2011) rodo, kad viena iš priežasčių pasiekti prognozuotus rezultatus varžybose yra tinkamas psichologinis parengtumas. Mūsų tyrimų duomenimis, tik 9,5 proc. apklaustų trenerių teigia, kad rengdamiesi Londono olimpinėms žaidynėms naudojami sporto psichologų pagalba, o kas trečias pažymi, jog buvo atvejų, kai tikrai pasigedo sporto psichologo pagalbos ir jos nepavyko gauti. 31,1 proc. trenerių pageidautų, kad komandoje nuolat dirbtų sporto psichologas / konsultantas. Du trečdaliai trenerių mano, kad sportininkui būtinas teorinis psichologinis, 76,2 proc. – praktinis psichologinis rengimas. Treneriai pritaria, kad jiems reikia teorinio psichologinio (71,4 proc.) bei praktinio psichologinio (76,2 proc.) parengimo. 57,1 proc. per pastaruosius ketverius metus dalyvavo paskaitose, seminaruose sporto psichologijos klausimais, o 80 proc. teigia, kad dalyvautų tokio pobūdžio renginiuose.

Remiantis trenerių, kurių sportininkai 2015 m. išsikovojo teisę startuoti Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse 2016 m., anketiniais tyrimais, pateikiami apibendrinti irklavimo, baidarių ir kanojų irklavimo, šiuolaikinės penkiakovės bei sunkiosios atletikos olimpinės rinktinės trenerių pageidavimai, išvalgos ir siūlymai, kaip pagerinti sportininkų rengimą olimpinėms žaidynėms:

1. Pageidautina, kad centralizuotai būtų rengiami sportininkų planai, kuriuos treneris individualizuoja konkrečiam sportininkui ir vėliau aptaria trenerių taryboje dalyvaujant mokslininkams, medikams, vadybininkams. Faktiškai individualių planų aptarimas vykdomas formaliai arba nevykdomas.

2. Retas sportininkas pildo treniruotės krūvio ataskaitas. Daugiausia šį darbą atlieka treneriai. Ne visada ši informacija tiksli. Tikslinga būtų aprūpinti sportininkus šiuolaikine individualia įranga, kuri reikalinga registruojant treniruotės krūvio intensyvumą ir apimtis bei išsaugant informaciją virtualioje atmintyje.

3. Ruošiantis naujam varžybų sezonui treneriui ir sportininkams turi būti laiku pateikta informacija apie numatytas mokomųjų treniruočių programas, sezono varžybų grafikas, mokslinių ir medicininių tyrimų planas, finansavimo galimybės.

4. Parengti atsigaivimo priemonių, taip pat ir reabilitacijos po sezono varžybų, programą. Kontroliuoti sportininkų mitybos racioną.

5. Sudaryti trenerių mokymo planą, kuris atitiktų sportininkų rengimo etapo aktualumą. Konstatuota, kad trenerių mokymai vyksta stichiškai.

6. Sudaryti sutartis su mokslo ir medicinos specialistais, kurie teiks konsultacijas ir paslaugas rinktinės treneriams bei sportininkams. Treneriai turi turėti šių specialistų kontaktus, kad galėtų prireikus gauti atsakymus į treniruotėse arba varžybose iškilusius klausimus.

7. Treneriai pageidauja, kad mokomosiose treniruočių stovyklose būtų teikiamos ne tik mediko ir masažuotojo paslaugos, bet ir atliekami biocheminiai tyrimai, nuolat registruojamos sportininkų širdies kardiogramos arba ritmogramos.

8. Moksliniai tyrimai atliekami reguliariai, bet gaunama testavimo informacija nėra išsami arba neatitinka pasirengimo etapų uždavinių.

9. Nėra nuolatinių sportinio judesio biomechaninių tyrimų.

10. Kita vertus, sudarytos geros pasirengimo sąlygos: sportininkai buvo labai gerai aprūpinti maisto papildais ir atsigavimo priemonėmis, susirgę – medikamentais.

Apibendrinant trenerių įžvalgas ir pasiūlymus rengiant sportininkus olimpinėms žaidynėms, matyti, kad dar turima nemažai galimybių organizacinei veiklai, treniruotės krūvio valdymui, moksliniam ir mediciniam aprūpinimui tobulinti. Sprendžiant šiuos uždavinius, būtinas sisteminis požiūris ir kolektyvinės vadybininkų, mokslo ir medicinos specialistų bei trenerių pastangos, orientuotos į geriausią sportinį rezultatą.

Nors treneriai, mokslininkai skirtingai mato, suvokia sporto treniruotės technologijos ypatumus, įvairiai gauna ir priima žinias, skirtingai atskleidžia sporto treniruotės vertybes, technologijų galimybes, bet pateiktos jų apklausos esminės mintys apie praktikos ir mokslo reikšmingumą sporto treniruotės technologijai leidžia objektyviai pažinti tikrąjį sudėtingą treniruotės kelią, tuos žmones, kurie tą kelią tiesė, ėjo ir vedė didelio meistriškumo sportininkus. Svarbiausia, kad jų treniruojami sportininkai įvykdė Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių kontrolinius normatyvus ir dalyvauja žaidynėse.

Prof. habil. dr. Jonas Poderys, tris kartus pripažintas produktyviausiu Lietuvos sporto mokslininku, teigia: „Ir tik tada, kai mokslininkas ir treneris dirba bendrai ir sutelktai, galima tikėtis gerų rezultatų sportinėse varžybose. Moksliniuose tyrimuose ieškome ir gauname atsakymus treneriams, todėl ypač būtinas kruopštumas ir sąžiningumas vertinant gautąjį rezultatą, aptariant visas smulkmenas, juk smulkmenose glūdi meistriškumas.“

Italijos irklavimo treneris Giovanni Postiglione, Lietuvos irklavimo rinktinės konsultantas, FISA (Tarptautinės irklavimo federacijos) 2011 m. pripažintas geriausiu treneriu, teigia: „Lietuvos treneriai atliko titanišką darbą, parengė funkciškai stiprius ir techniškai Lietuvos irklautojus. Tačiau šlifavimas, „mikronų“ gaudymas technikos ir taktikos srityse turi tęstis iki Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių. Mano teikiamose rekomendacijose vyrauja ypač intensyvus darbas, techninis parengtumas, konkurencija kiekviename treniruotėje ir varžybose. Tik tada sportininkai gali pasiekti dar aukštesnių rezultatų.“

Algirdas Arelis (trenerio darbo stažas daugiau nei 50 metų), Lietuvos nusipelnęs treneris (pasaulio čempionių D. Vištartaitės ir M. Valčiukaitės treneris), teigia: „Irklavimas – sunkus sportas. Norint gerai irkluoti dvivietę valtį, reikalingas suderinamumas,

harmoningumas. Mūsų mergaitės – nedidelės, bet išsvermingos. Valtyje jos tampa vienu stipriu kumščiu, kuriuo įveikia varžoves. Joms dominuoja trys prioritetai – sportas, studijos ir asmeninis gyvenimas – suderinami.“

Vladislavas Sokolinskis, irklavimo nusipelnęs treneris, dėstytojas, 45 metus ugdo didelio meistriškumo sportininkus (2015 m. pasaulio sidabro medalio laimėtojai R. Ritteris ir R. Maščinskas), teigia: „Man yra brangus trenerio darbas. Malonu kai mano auklėtiniai nenusivilia irklavimu. Visi tampa gerais žmonėmis. Pagrindiniai darbo principai – disciplina ir sportininkų motyvacija.“

Mykolas Masilionis, buvęs stiprus irkluotojas, dabartinis rinktinės porinio irklavimo vyr. treneris, teigia: „Lietuvos elitiniai irklavimo treneriai, bendradarbiaudami su G. Postiglione, labai patobulėjo, visa komanda dirba nuoširdžiai, sportininkai yra motyvuoti, didėja konkurencija. Irkluotojai pradėjo rašyti vaisius, rinkti pergales. Jo treniravimo koncepcijai pritaria Lietuvos irklavimo rinktinės treneriai: V. Leknickas, V. Sokolinskis, T. Valčiukas, L. Miliekša, A. Arelis, R. Tamulevičius, V. Vilkelis, V. Milius, A. Tamulevičienė ir kt.

Robertas Tamulevičius (irklavimo tarptautinės kategorijos treneris, jo auklėtinis M. Griškonis, irkluojantis vienvietę, 2015 m. pasaulio čempionate iškovojo bronzos medalį) pažymi: „Sunku įsivaizduoti sportą be mokslo. Treneriui reikalingos naujausios fiziologijos, biochemijos, biomechanikos, psichologijos, pedagogikos, sporto teorijos, genetikos, naujų technologijų ir kt. žinios. Visų paminėtų mokslo naujienų treneris susekti negali, visų naujausių tyrimų savarankiškai atlikti, akivaizdu, taip pat negali. Jam, siekiant parengti sportininką aukščiausiam rezultatui, reikalinga (būtina) mokslo bendruomenės pagalba. Mokslininkai turi dirbti ateičiai, skleisti naujausias žinias, naujausias technologijas, naujausią praktiką. Treneriui ir sportininkui reikalingi taimokslas ir naujausios technologijos, fiksuojančios funkcinį, biocheminių bei biomechaninių rodiklių pokyčius. Be viso šito trenerį būtų galima sulyginti su „silpnai matančiu“, kuriam reikalingi „akiniai“. Informacijos amžiuje aukščiausi rezultatai gali būti pasiekti tik kolektyviniu darbu.“

## Apibendrinimas

Mokslininkų, trenerių pateikti teiginiai, anketiniai duomenys, empiriniai faktai, mokslo tyrimų rezultatų ir gerosios praktikos įteisinimas įmanomas tik remiantis logika ir patirtimi. Tam reikia mokslinių konferencijų, seminarų, disputų, ryškių asmenybių, mokslinės literatūros, mokslo plėtros pasaulinių idėjų dvasios. Tautiškumą, tautinę tapatybę būtina vertinti ne tik kaip tautos tęstinumo garantą, bet ir kaip mūsų egzistencijos pamatą, kartu ir bendravimo su kitais prasminį pamatą. Tai ir yra pasaulio turtingumo, universalumo atspindys mumyse, mūsų sportininkų pasiekimuose, gebėjimas globalius treniravimo dalykus susieti su mūsų kasdienybe ir visus jaudinančia ateities įžvalga.

Turime ieškoti ir nustatyti, į kokias aukštumas treniruočių mokslo tyrinėjimų srityje esame įkopę, kokių rezultatų galime pasiekti. Privalome atsiminti, kad treniravimo veiklos epicentras yra išprusęs treneris, siekiantis įsitvirtinti pasaulyje, suvokiantis, kad būtina išsaugoti trenerių gerąją patirtį, kuri turi būti grindžiama sporto mokslu. Rezervai dar neišnaudoti.

## Išvados

1. Olimpinių žaidynių dalyvių ir jų sportinių rezultatų analizė rodo, kad sėkmingą atletų pasirodymą lemia sukurta arba esama mokslinė-metodinė rengimo sistema, sportininkų genetinės atrankos sistema, nustatant ir įvertinant dominuojančias sportininko ypatybes, trenerių profesionalumas, jų gebėjimas, remiantis mokslo laimėjimais, rengti sportininkus olimpinėms žaidynėms.

2. Svarbu pagerinti rinktinės pasirengimą per kiekvieną olimpinį ciklą. Tam turi būti sudarytos specializuotos mokslinės grupės arba struktūros, kurios užtikrintų visapusišką konkrečios sporto šakos trenerio darbo ir sportininkų testavimo mokslinį aprūpinimą, siekiant geriausio rezultato. Konkreti sporto šaka turi būti aprūpinta metodine medžiaga apie naujausius mokslo pasiekimus, tendencijas, apie užsienio šalių rinktinių rengimo praktiką, apie naujausias testavimo metodikas, testavimo technologijas. Tam būtina šiuolaikinė tyrimų aparatūra ir įranga.

3. Tyrimai patvirtino, kad aktuali išlieka trenerio, sportininko, mediko ir mokslininko kolegiali sąveika. Treneriams reikia tikslinės ir praktinės pagalbos, nes nėra sukurtos didelio meistriškumo sportininkus rengiančių trenerių kvalifikacijos tobulinimo sistemos, mažos galimybės stažuotis užsienyje, nesidalijame patirtimi, trūksta seminarų, kur būtų teikiamos trūkstamos mokslinės ir metodinės žinios.

4. Svarbiausia – nustatyti individualių veiksmų kokybės tikslus, reikalavimus ir numatyti veiksmų kontrolę, tiksliai vykdyti ir taikyti fizinį krūvį. Treneriui svarbu gauti kuo tikslesnį įvairialypį grįžtamąjį ryšį apie savo veiklą. Tam nepakanka vien sportininkų rezultatų įvertinimo. Būtina, kad moksliniai tyrimai (fiziologiniai, biocheminiai, biomechanikos bei psichofiziologiniai) būtų vykdomi reguliariai, testavimo informacija būtų išsami ir atitiktų pasiruošimo etapo uždavinius, suteiktų galimybes koreguoti ir tobulinti sportininkų rengimo vyksmą.

## Literatūra

- Balčiūnas, E. (2013). *Lietuvos didelio meistriškumo baidarininkų rengimas: daktaro disertacija*. Lietuvos edukologijos universiteto leidykla.
- Daujotytė, V. (2010). Kūrybingumas ir kūrybiškumo atpažinimas. *Mokslo Lietuva*, 3 (425), 1–2.



- Hartman, U. (2005). Future perspectives in periodisation. In *The 46<sup>th</sup> ICHPER.SD Anniversary World Congress: New Vision* (pp. 46–51). New Mission. New Strategies. Congress proceedings.
- Karoblis, P., Raslanas, A., Poteliūnienė, S., Steponavičius, K., Petkus, E., Urmulevičiūtė-Žilinskienė, R. (2009). *Trenerių profesinė kompetencija rengiant sportininkus olimpinėms žaidynėms (1996–2008): monografija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
- Karoblis, P., Steponavičius, K., Tubelis, L., Petkus, E., Balčiūnas, E. (2013). *Sportininkų rengimo olimpinėms žaidynėms aspektai*. Vilnius: Lietuvos edukologijos universiteto leidykla. 84 p.
- Karoblis, P., Pateliūnienė, S., Raslanas, A., Steponavičius, K., Petkus, E., Žilinskienė, R. (2013). Pekino olimpinų žaidynių metinio ciklo ir Londono olimpinų žaidynių metinio ciklo olimpinės rinktinės trenerių veiklos tendencijų palyginimas. *Sporto mokslas*, 1 (71), 8–14.
- Karoblis, P. (2014). *Sporto mokslo dabartis ir žvilgsnis į ateitį*. Vilnius: Lietuvos olimpinė akademija. 426 p.
- Mester, J. (2005). Information management in elite sport: concepts and technologine between measurements and education (pp. 180–182). In *8<sup>th</sup> Annual Congress of European College of Sport Science*. Abstract book.
- Miškinis, K. (2015). *Laisvalaikio skaitiniai*. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. 192 p.
- Petkus, E. (2010). *Lietuvos didelio meistriškumo irkluotojų ugdymo didaktiniai aspektai: daktaro disertacija*. Lietuvos edukologijos universiteto leidykla.
- Poderys, L. (2008). Olimpiinių žaidynių Pekine iššūkiai sporto mokslui. *Sporto mokslas*, 3 (53), 2–8.
- Poviliūnas, A. (2010). *Olimpinė Lietuva 1918–2008: lūžiai, etapai, pasauliniai kontekstai*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla. 654 p.
- Skurvydas, A. (2009). Sporto mokslas – sudėtingų dinaminių sistemų mokslas. *Sporto mokslas*, 2 (56), 2–7.
- Sabaliauskas, S. (2011). *Sportininkų motyvacija siekti didelio meistriškumo edukacinės prielaidos: daktaro disertacija*. Vilnius: Lietuvos edukologijos universiteto leidykla.
- Stonkus, S. (2005). Sportas ir kultūra. *Mokslas ir gyvenimas*, 9 (563), 18–19.

---

# Modern Athletes' Preparation for the Olympic Games

Povilas Karoblis<sup>1</sup>, Egidijus Balčiūnas<sup>2</sup>, Einius Petkus<sup>3</sup>, Robertas Tamulevičius<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Lithuanian Olympic Academy, Studentų St. 39, LT-08106 Vilnius, Lithuania

<sup>2</sup> Lithuanian University of Educational Sciences, Faculties of Sports and Health Education, Department of Sport Teaching Methods, Studentų St. 39, LT-08106 Vilnius, Lithuania, eg.balciunas@gmail.com

<sup>3</sup> Lithuanian University of Educational Sciences, Faculties of Sports and Health Education, Department of Sport Teaching Methods, Studentų St. 39, LT-08106 Vilnius, Lithuania, einius@ltok.lt

<sup>4</sup> Lithuanian University of Educational Sciences, Faculties of Sports and Health Education, Psychophysiology and Biomechanics Laboratory, Studentų St. 39, LT-08106 Vilnius, Lithuania, robertas@ks.lt

---

## Summary

Sport training process has its own problems related to different sport disciplines, thus, it is essential effectively to employ sport scientists' and coaches' initiatives as well as their researches and gained experience. The most important sport science function is to accept and share new technologies and good practices through sport training theory and didactics alongside to the new challenges for high performance sport that settle new requirements for coaches' competency. Such tendencies are already reflected in present scientific studies and training modes of high performance athletes. Coaching more and more appears to come as many-angled process for athletes, who strive for elite level and must be prepared to stay at this level for many years ahead; and this involves not only coach's specific, profession-related, and general competencies but also other parties-scientists, medics, managers-alongside to national support.

When planning athletes' training process for the Olympic Games, it is necessary to take into consideration the tendencies of sport and event perspectives as well as tendencies to anticipate results. The data of athlete's main characteristics analysis, changes in sport training methods and its strategy, the development of increasing training loads, material facilities and technical equipment must be considered too. After analysing this, the training and participation in competitions of athletes and other participants has to be acquainted and summarized; then coach's insights that are prognostic for sport results can be welcomed. Eventually, qualitative criteria for training evaluation must be settled, considering its scientific relevance, originality, influence to new scientific researches as well as scientists' public behaviour, tolerance, and proper area-related growth stimulation.

---

**Keywords:** *sport science, effectively, action quality, quality, good practice, athletes' training, personality.*

---

Įteikta / Received 2015-09-11  
Priimta / Accepted 2014-10-07