

## Sportininkų (rankininkų) valios ugdymo galimybės

**Leonas Meidus**

Docentas socialinių mokslų daktaras  
Vilniaus pedagoginio universiteto  
Kūno kultūros teorijos katedra  
Studentų g. 39, LT-08106 Vilnius  
Tel. +37061 26 79 52  
El. paštas: meidus@vpu.lt

*Tyrimų nustatytas trenerių požiūris į svarbiausias rankininkų valios savybes ir šių savybių raiškos trejų metų dinamiką. Įrodyta, kad rankininkų valios savybės yra tiesiogiai susijusios su fiziniu ir techniniu jų pasirengimu. Didesnio meistriškumo žaidėjų valios savybių raiškos lygis buvo statistškai patikimai aukštesnis.*

**Pagrindiniai žodžiai:** *fizinis pasirengimas, techninis pasirengimas, valios pastangos, tikslo siekimas, pasitikėjimas.*

### Įvadas

Didelių pasiekimų sportas, ypač olimpinės žaidynės, sukėlė visuotinį interesą humanitarinėmis, psichologinėmis žmogaus problemomis. Akivaizdus nuolat didėjantis domėjimasis sportininkų valia. Ji buvo ir tebėra viena iš pagrindinių psichologinių tyrimų objektų, laikoma gana sudėtinga auklėjimo proceso problema. J. Laužikas pažymėjo, kad „valia yra sudėtinga asmens sąmonės pusė. Visų pirma ... valia yra glaudžiai susijusi su proto ir jausmų veikla. Protas ir jausmai iškelia tikslą, nurodo siekimo kelius, tačiau galutinis veiklos tikslo apibrėžimas ir jo vykdymas priklauso valios sričiai“ (Laužikas, 1965). Valios ignoruoti buvo neįmanoma, nes ji priklauso tiems reiškiniams, kurių egzistavimo ir vaidmens sportininko gyvenime nereikia ypatingų įrodymų. Pastaraisiais dešimtmečiais daugelis mokslininkų no-

rėjo atsisakyti vartoti šią sąvoką, teigė, kad ji nėra mokslinė ir stengėsi ją pakeisti elgesio savybėmis, t. y. tokiomis, kurias galima stebėti ir įvertinti.

Psichologinių valios tyrimų yra įvairių krypčių: bihevioristinės krypties mokslininkai tiria tam tikras elgesio formas; motyvacijos psichologija kreipia dėmesį į asmeninius konfliktus; asmenybės psichologija daugiausia dėmesio skiria asmenybės kai kurių valios savybių tyrimams (Chapman, Carrigan, 1993; Collins, 1996; Gould, Eklund, Jackson, 1992; Mento, Stel, Karren, 1987; Orlick, 1986; Weinberg, 1992; Черникова, 1980).

Sportas – tai tokia veiklos rūšis, kuri neturi analogų, nes sportininkų ir žmonių, nesusijusių su ekstremaliomis treniruotėmis ir varžybų sąlygomis, valios raiška skiriasi. Dažnai susiduriama su tokiais atvejais, kai fiziškai, techniškai

ir taktiškai parengti sportininkai nesugeba parodyti geriausių savo rezultatų (tai vaizdžiai parodė Olimpinės žaidynės Graikijoje). Sportininkai (ir ne tik jie) teisinasi nepakankamu valingumu. Toks pasiaiškinimas, aišku, turi realų pagrindą, todėl iškyla būtinybė sukurti sportininkų valingo pasirengimo būdus ir metodus.

Valinga elgesio reguliacija, susijusi su žmogaus sąmone, gali sustiprinti arba susilpninti pirminę elgesio motyvaciją. R. Nemovas teigia, kad motyvacija sustiprinama arba susilpninama, kai pasikeičia atliekamo veiksmo asmeninė prasmė (Немов, 1990). Taigi valia atlieka savitą sąmoningos veiklos reguliacijos ir žmogaus galimybių mobilizacijos funkciją.

Valios aktyvumo mechanizmas gali būti įvairus. Ši įvairovė priklauso nuo keliamų tikslų ir uždavinių, nuo asmenybės savarankiškumo. R. Šaichtdinovo nuomone, iškėlus savarankišką tikslą, valingos veiklos motyvacija aktualinama į vidinę motyvacijos nuostatą, kuri skatina pasirengimą įveikti kliūtis (Шайхтдинов, 1987). Kita vertus, jeigu tikslą iškelia kiti asmenys (treneris, psichologas), asmenybė, analizuodama ir vertindama šio tikslo prasmę, gali jį priimti arba nepriimti. Jeigu tikslas priimtas, valios mechanizmas formuoja atitinkamą motyvaciją, kuri vėliau aktualinama į vidinę motyvacijos nuostatą. Taigi galima teigti, kad išorinė valios pasireiškimo nuostata, pereidama į vidinę motyvacijos nuostatą, nukreipia valios pasirengimą atlikti sunkias užduotis ir skatina žmogaus galimybių savireguliaciją bei mobilizaciją.

Valios pastangų pamatas, kaip teigia V. Ivanikovas, yra suvokti atliekamos veiklos motyvai, kurie turi stimuliuojamąją funkciją. Tokie motyvai būna labai svarbūs, jeigu sportininkai turi reikiamus sugebėjimus ir supranta atliekamos veiklos būtinybę. Be abejo, būtini ir tam tikros praktinės veiklos įgūdžiai (Иванников, 1985).

Valios pastangų ypač reikia ekstremaliomis varžybų sąlygomis. Tačiau valia dalyvauja ir formuojant įvairius sporto veiklos aspektus: jos dėka aktyvinama sportininko asmenybės motyvacija, atrenkami svarbiausi motyvai ir įtvirtinami sąmonėje. Taigi valios pastangos, darydamos įtaką asmens motyvacijai, nuostatoms, aspiracijoms, jausmams, suaktyvina ir kitus psichinius procesus (dėmesį, mąstymą), skatina kelti tikslus ir juos kontroliuoja.

Būtų tinkama, kad, ugdant sportininkų valią, dalyvautų psichologai, fiziologai, pedagogai ir sporto specialistai. Tačiau daugelis trenerių nori, kad būtų pateikta kažkokių ypatingų, universalių būdų ir metodų sportininkų „geležinei valiai“ išugdyti. Kadangi į šių asmenybės savybių ugdymą niekas ypatingo dėmesio nekreipia, tai sportininkų valios ugdymas vyksta stichiškai. Jau praėjusio amžiaus šeštuoju dešimtmečiu A. Puni teigė, jog trenerių ir kūno kultūros mokytojų pasyvi laukimo pozicija, kol bus pateikti universalūs valios ugdymo metodai, yra labai klaidinga (Пуни, 1960). Tokia pozicija trukdo sutelkti ne tik mokslininkus, trenerius, bet ir pačius sportininkus spręsti šias problemas, nors aukštus sporto rezultatus nulemia ne tiktai funkcinis sportininkų pasirengimas, bet ir valios savybes. Juolab kad rankinis – tai labai aktyvus žaidimas, kuriam būdinga didelė žaidimo įtampa ir kaita, iš sportininkų reikia maksimalių valios pastangų. Tik tai stiprios valios žaidėjai gali visiškai išnaudoti savo techninį ir taktinį meistriškumą. Valios savybių stoka gali sužlugdyti ilgametį treniruotųjų darbą.

Trenerių netenkina praktinės valios ugdymo rekomendacijos be gilaus teorinio ir eksperimentinio jų pagrindimo. Be to, norint valdyti sportininkų valios formavimą, patys treneriai taip pat turi suvokti sportininkų asmenybės psichologiją, suprasti jų savimonę, valios pastangas, išmokyti juos savarankiškai

1 lentelė. Rankininkų pasiskirstymas pagal fizinį ir techninį pasirengimą

Grupės	Fizinis pasirengimas (+) Techninis pasirengimas (+)	Fizinis pasirengimas (-) Techninis pasirengimas (-)
A	40	–
B	–	31

rengtis atsakingiems startams. Svarbu turėti galvoje, kad valingos asmenybės ugdymas yra susijęs ir su sportininko dorove. S. Šalkauskis yra pasakęs, „... kad reikia visas fizinio stiprumo apraiškas tobulai palenkti doriniams valios reikalavimams. Tuo būdu kaip tik pasireiškia nuoseklus pedagoginis ėjimas nuo efektyvaus fizinės prigimties tikslo prie subjektyvaus“ (Šalkauskis, 1991).

Mūsų pedagogikoje ir psichologijoje, ypač sporto psichologijoje, valios klausimams dar mažai skiriama dėmesio. Dar mažiau tyrinėtą sportininkų valios ugdymas. Akivaizdu, kad valios problema yra gana sudėtinga. Todėl **tyrimo objektu** buvo pasirinkta sportininkų – rankininkų valios savybių raiška. **Darbo tikslas** – teoriškai pagrįsti tikslingą trenerio auklėjamojo darbo organizaciją, ugdant rankininkų valios savybes. Šiame straipsnyje ryžtamasi panagrinėti aktualius rankinio žaidėjų valios ugdymo klausimus, remiantis subjektyviu trenerių požiūriu į šią problemą ir objektyviais tyrimo rezultatais.

#### Tyrimo uždaviniai:

1. Pateikti psichologinę rankininkų valios savybių charakteristiką.
2. Aptarti rankininkų valios savybių ugdymo galimybes.

**Hipotezė.** Keliama prielaida, kad skirtingo fizinio ir techninio pasirengimo rankininkų valios savybių raiška skirtinga.

**Tyrimų metodai ir organizavimas:** mokslinės ir metodinės literatūros šaltinių analizė; žaidiminės veiklos (varžybų) stebėjimas; trenerių apklausa, trenerių ataskaitų analizė

(2002–2005 m.); EVS-1 metodika skirta laboratorijos sąlygomis nustatyti žaidėjų valios savybes (Meidus, 1988); matematinė statistika.

Tyrimai buvo atlikti Vilniaus pedagoginiame universitete, dalyvavo 71 rankininkė. Žaidėjos buvo suskirstytos į dvi grupes: A) žaidėjos, kurių fizinis, techninis pasirengimas buvo geras (f+, t+) – aukštos kvalifikacijos žaidėjos; B) grupės žaidėjos, kurių fizinis techninis ir pasirengimas buvo nepakankamas (f–, t–) – žemos kvalifikacijos žaidėjos (1 lentelė).

Stebėta šimtas Lietuvos Respublikos čempionato rungtynių, kuriose dalyvavo tiriamos rankininkės; išanalizuotos 25 trenerių ataskaitos, kuriomis remiantis buvo nustatytas trenerių požiūris į rankininkų valios savybes. Visa tai leido lyginti šių grupių žaidėjų valios savybių raiškos ypatybes.

Tyrimai vyko dviem etapais. Pirmu etapu, remiantis varžybų stebėjimų rezultatais, trenerių apklausa, išryškintos tos žaidėjų valios savybės, kurios yra reikšmingos žaidžiant rankinį. Antru etapu, naudojantis EVS-1 metodiką, pagal kurią modeliuojama funkcinė dau-giapakopė veiklos sistema, nustatyta žaidėjų valios savybių dinamika trejų metų laikotarpiu (2002–2003 m.).

#### Rankininkų valios savybių psichologinė charakteristika

Asmenybės valios savybės labiausiai pasireiškia žaidžiant. Literatūros šaltinių analizė ir pokalbiai su treneriais padėjo nustatyti rankininkų požiūrį į tas valios savybes, kurios, jų

nuomone, svarbiausios žaidžiant rankinį: ryžtingumas, atkaklumas, savitvarda, iniciatyvumas, darbštumas treniruočių ir varžybų metu (1 pav.)

**Ryžtingumas** – tai žaidėjų gebėjimas atsakingais žaidimo momentais laiku priimti sprendimus, be abejonių juos vykdyti, drąsiai kovoti su varžovais.

**Atkaklumas** – gebėjimas ilgai ir ryžtingai siekti užsibrėžto tikslo, nugalėti kliūtis. Atkaklumą lemia ilgalaikė psichinių jėgų mobilizacija, tikėjimas sėkme. Ugdyti atkaklumą padeda reikšmingi tikslai, pareigos ir atsakomybės už patikėtą darbą įsisažoninimas. Dažnai komanda laimi rungtynes vien dėl to, kad žaidėjai iki rungtynių pabaigos siekia pergalės, nepaisydami to, kad varžovas stipresnis.

**Savitvarda** – mokėjimas tramdyti savo jausmus, atlikti veiklą emociškai nepalankiomis aplinkybėmis, sąmoningas tą veiklą reguliuojančių psichinių procesų mobilizavimas, tai asmenybės emocinio ir socialinio brandumo rodiklis.

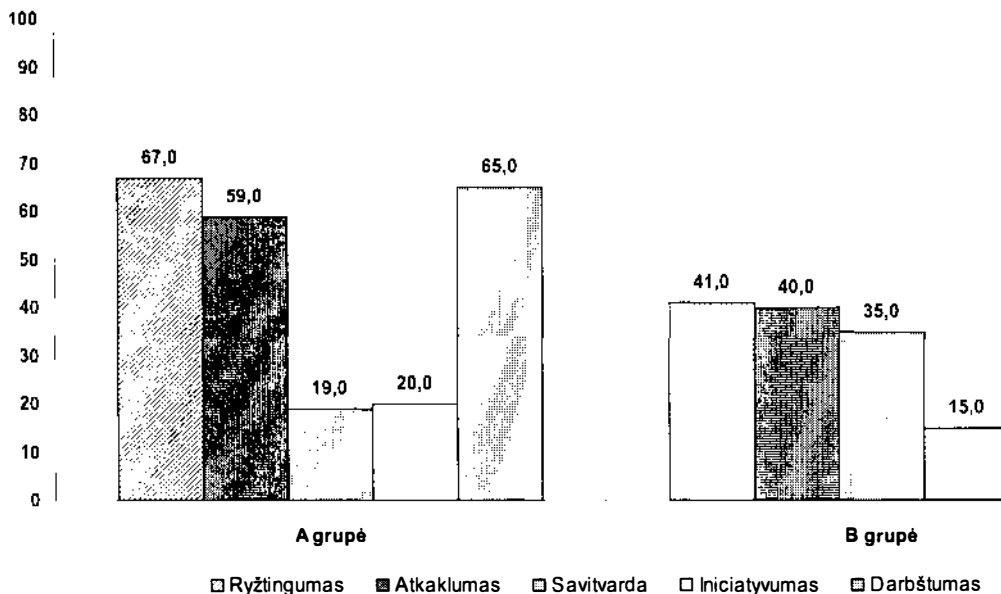
**Iniciatyvumas** – tai didelis žaidėjų aktyvumas. Žaidėjai, kuriems būdinga ši valios savybė, yra puolimo ir gynybos organizatoriai. Jie veda paskui save visą komandą, randa naujų ir nelauktų varžovui sprendimų.

**Darbštumas** (darbingumas) – tai individo potencialus pajėgumas tam tikrą laiką pakankamai našiai dirbti. Tai priklauso nuo veiklos aplinkybių ir jo psichofiziologinių galimybių (Psichologijos žodynas, 1993).

Šios valios savybės yra glaudžiai susijusios ir viena kitą lemia. Jeigu viena valios savybė neišugdoma arba silpnai išugdyta, tai kitos savybės praranda savo visavertiškumą (Meidus, 1999).

## Tyrimo rezultatai

**Pirmas etapas** (anketinė trenerių apklausa). Išanalizavus tyrimų rezultatus, galima teigti, kad A grupės kvalifikuotų žaidėjų išskirtų valios savybių, palyginti su žemesnės kvalifikaci-



1 pav. Skirtingos kvalifikacijos rankinio žaidėjų valios savybių būklė (%)

jos B grupės žaidėjų savybėmis, išraiškos laipsnis yra skirtingas.

A grupės žaidėjų ryžtingumas 67,0 proc., B grupės rankininkų šis rodiklis 26,0 proc. mažesnis. Matyt, neryžtingoms žaidėjoms yra sunku gerinti savo rezultatus netgi tada, kai jos turi didelių sportinių sugebėjimų. Tokios žaidėjos suklumpa susidūrusios su pirmaisiais sunkumais, yra pasyvios. Jų veiksmai atliekant pratimus yra nepastovūs, atsitiktiniai ir impulsyvūs. Ryžtingos rankininkės sėkmingai treniruojasi nekreipdamos dėmesio į nesėkmes. Tyrimo rezultatai rodo, kad ne visada geras funkcinis žaidėjų pasirengimas lemia jų ryžtingumą. Geri žaidėjų tarpusavio santykiai, moralinės savybės taip pat svarbios formuojant ryžtingumą.

Didelis atkaklumas būdingas žaidėjoms, kurių geras techninis ir fizinis pasirengimas. Jei rankininkės nepakankamai fiziškai ir techniškai pasirengusios, šis rodiklis 18,0 proc. žemesnis. Aišku, fizinis ir techninis pasirengimas skatina atkaklumo raišką įveikiant sunkumus.

Savitvardos ir iniciatyvumo, kaip parodė tyrimai, raiška yra maža, atitinkamai – A grupės 19,5–20,0 proc. ir B grupės 35,0–15,0 proc. Įdomu, kad dauguma trenerių nurodė, jog savitvardos trūksta vartininkams. Matyt, po praleistų įvarčių jie dažnai praranda pasitikėjimą, labai nervinasi. Kartais tokios neigiamos būsenos jie negali įveikti, dėl to prastėja jų žaidimo kokybė.

Tyrimų duomenimis, savitvarda ir iniciatyvumas nebūdingas abiejų grupių žaidėjoms, ir teigti, kad fizinis ir techninis pasirengimas neturi įtakos jų valios savybių brandai, negalima. B grupės žaidėjų savitvarda 16,0 proc. didesne negu A grupės žaidėjų. Tai galima aiškinti tuo, kad mažiau fiziškai ir techniškai pasirengusios žaidėjos yra drausmingesnės, bet drausmė, darydama įtaką jų savitvardai, mažina iniciatyvumą.

Darbštumas, tai patvirtina tyrimo duomenys, būdingas gerai ir nepakankamai fiziškai bei techniškai pasirengusioms žaidėjoms. A grupės žaidėjų noras išlaikyti turimas pozicijas, o B grupės žaidėjų noras patekti į elitinių žaidėjų gretas skatina jas dirbti per treniruotes negailint jėgų.

Ryžtingumas ir atkaklumas būdingas aukštos kvalifikacijos rankininkėms. Tai patvirtina tą faktą, kad šios savybės susijusios su rankininkių meistriškumu. Rankinis yra atletinis žaidimas, kur reikalinga jėga, greitumas, vikrumas. Galima teigti, jeigu žaidėjos bus nepakankamai fiziškai pasirengusios, tai negalės kovoti su stipresnėmis varžovėmis, t. y. neparodys atkaklumo ir ryžto, vadinasi, jos greičiau pavargs, negalės iki rungtynių pabaigos būti aktyvios ir siekti pergalės.

**Antras etapas.** Šio tyrimo etapo rezultatai (jie buvo gauti laboratorijoje tiriant rankininkių valios savybių raišką) patvirtino keltą hipotezę (2 lentelė). Iš pateiktos lentelės matyti, kad pagrindinės žaidėjų valios savybės (šias valios savybes nustato EVS-1 metodika) skirtingo fizinio ir techninio pasirengimo žaidėjų reiškiiasi nevienodai. A grupės žaidėjos siekė aukšto tikslo. Visi tikslo siekimo būdingi parametrai (perspektyvus tikslas, aspiracijų lygis) buvo daug geresni negu B grupės žaidėjų, kurių fizinis ir techninis pasirengimas yra nepakankamas.

A grupės žaidėjos optimaliai tiki sėkme. Reikėtų atkreipti dėmesį, kad pasitikėjimas atliekant sėkmingus veiksmus siekia 67,0 proc. (pagal šimtaprocentę pasitikėjimo skalę), tai yra tas pasitikėjimo lygis, kuris būtinas sutelkiant psichomotorines savybes ir formuojant pasirengimą veiksmui. Pasitikėjimo savimi stoka, savitvardos trūkumas būdingas žemo fizinio ir techninio pasirengimo žaidėjoms.

Akivaizdus didelis A ir B grupės žaidėjų atkaklumo rodiklių skirtumas.

2 lentelė. Skirtingo fizinio ir techninio pasirengimo rankininkų valios savybių raiška ( $\bar{x} \pm S\bar{x}$ )

Valios savybės	A grupės žaidėjos	B grupės žaidėjos	A grupės žaidėjos	B grupės žaidėjos
	2002 m.		2005 m.	
Tikslo siekimas (tikslas)	7,1 ± 0,5	4,3 ± 0,4	6,8 ± 0,2	3,5 ± 0,3
Pasitikėjimas (%)	66,0 ± 0,3	42,0 ± 0,4	68,0 ± 0,7	47,0 ± 3,7
Atkaklumas	7,9 ± 6,4	1,7 ± 6,1	7,5 ± 3,2	2,1 ± 6,8
Drausmė	62,0 ± 0,4	39,0 ± 0,5	64,0 ± 0,4	40,0 ± 3,2
Skirtumų statistinis patikimumas P				
A ir B grupių žaidėjų	P < 0,05		P < 0,05	

B grupės žaidėjoms nebūdingas ilgalaikis psichinių jėgų sutelkimas, tikėjimas sėkme.

Labai drausmingos yra žaidėjos, priklausančios A grupei. Šios žaidėjos sugeba sąmoningai tiksliai ir laiku atlikti savo pareigas, o tai nebūdinga B grupės žaidėjoms. Taigi galima teigti, kad rankininkų valios savybių raiška priklauso nuo jų techninio meistriškumo ir fizinio pasirengimo. Tai patvirtina sportininkų ir jų trenerių apklausos analizė.

### Rankininkų valios savybių ugdymo galimybės

Valios savybėms būdinga tai, kad jos ugdomos įveikiant sunkumus siekiant tikslo. Nuo tikslų svarbos priklauso valios savybių pastovumas. Jos gali būti pastovios tik tada, kai valingi veiksmai atitinka žaidėjų moralines nuostatas. Specializuotas valios savybių ugdymas turi vykti kartu su jų valios ugdymu. Sporto rezultatų reikšmės suvokimas – pagrindinis sportininkų motyvas, kuris priverčia juos panaudoti visas valios galimybes siekiant pergalės.

Valios savybės ugdomos atliekant veiksmus, todėl pagrindinė specialiųjų specifinių valios savybių ugdymo priemonė yra sistemingas pratimų atlikimas treniruočių metu ugdant valios pastangas, būdingas rankininkų žaidiminei veiklai. Atlikdamos šiuos pratimus, žaidėjos

treniruoja valios pastangas, tobulina tikslingus sunkumų įveikimo būdus.

Norint sėkmingai ugdyti valios savybes treniruočių metu, būtina:

- 1) atliekant pratimus, panaudoti maksimalias valios pastangas, tiek pagal intensyvumą, tiek pagal trukmę;
- 2) pratimų sunkumas turi atitikti žaidėjų galimybes, antraip jie formuosis neigiamą požiūrį į sunkumų įveikimą;
- 3) ugdyti meilę rankinio žaidimui, nes tai padeda pozityviai žvelgti į sunkumų įveikimą, skatina siekti didelių rezultatų;
- 4) ugdyti žaidėjų pasitikėjimą savo jėgomis, tai padės sutelkti juos atsakingais žaidimų momentais;
- 5) naudoti varžybų metodą treniruočių metu, kuris įveikiant sunkumus padidina valios pastangų intensyvumą;
- 6) kad žaidėjai suvoktų atliekamų pratimų prasmę ir reikšmę. Jeigu žaidėjas nesuvoks pratimų reikalingumo, jis neparodys valios pastangų;
- 7) treniruočių metu naudoti stimuliacijos, mobilizacijos pratimus, t. y. pasirinkti orientyrus ir per treniruotes numatyti konkrečias užduotis ir įsakymus;
- 8) formuoti sutelktą žaidėjų komandą, kurioje jie teisingai suvoktų veiklos tikslus ir uždavinius;

- 9) individualizuoti treniruočių procesą, atsižvelgiant į kiekvienos žaidėjos galimybes ir laiku pastebėti nuovargį;
- 10) kad treneris būtų reiklus, nes tai didina žaidėjų valios pastangas, privers suvokti pratimų atlikimo būtinumą.

Pateikiant rankininkų valio ugdymo būdus, svarbu nepamiršti J. Laužiko iškelto aktualaus valios ugdymo uždavinio – „... išvystyti asmens sugebėjimus sąmoningai ir kryptingai reguliuoti savo mintis bei veiksmus ir sudaryti saviškai reikiamus pagrindus“ (Laužikas, 1965).

### Tyrimo rezultatų aptarimas

Remiantis atliktais tyrimais, galima teigti, kad valios pastangų kertinis akmuo – suvokti atliekamos veiklos motyvai, kurie atlieka stimuluojamąją funkciją. O valios pastangos atlieka organizacinę, valdymo ir reguliacijos funkcijas. Suvokti motyvai lemia valios pastangų raišką tik tada, jeigu pats sportininkas turi reikiamų valios sugebėjimų. Motyvacinę valios pastangų determinaciją skatina tam tikros sportininkų emocinės būsenos – pasitikėjimo, mobilizacijos, susijaudinimo ir kt., kurios atsiranda atitinkamų motyvų ir asmenybės aspiracijų dėka.

Svarbi valios funkcija – sugebėjimas išsaugoti ir palaikyti energetinę organizmo pusiausvyrą. Su nuovargiu kovojama tam tikru savi-reguliacijos būdu. Dėl nuovargio (varžybų stebėjimo duomenis) mažėja sportininko psichinių procesų efektyvumas, todėl valios reguliacija varžybų metu padeda atkirti sportininko organizmo energetines galias. Valios pastangos gali atlikti krūvio poveikio filtraciją ir blokavimą, optimizuoti būseną ir skatinti veiksmų atlikimo efektyvumą.

Rengdami rankininkes atsakingoms rungtynėms, treneriai turėtų daugiau dėmesio skirti sportininkų valios savybėms. Reikia atsiminti, kad pergalę pasiekia ta komanda, kurios žai-

dėjai parodo didesnes valios pastangas, tiksliai diferencijuodami ir suvokdami kiekvienu atsakingu veiklos momentu išskeltus uždavinius. 1999 metais atlikus tyrimą, buvo įrodyta, kad žaidėjų valios savybės, atsiskleidžiančios žaidiminėje veikloje, priklauso nuo komandos socialinės ir psichologinės brandos, t. y. valios savybių raišką lemia tokie komandų parametrai: atsakomybė, sutelktumas, kolektyviškumas, organizuotumas, atvirumas, informuotumas. Taigi šios valios savybės ugdomos sėkmingai ir tada, kai tinkamai organizuotas treniruočių procesas ir geras komandos psichologinis klimatas (Meidus, 1999). Tad valios savybių ugdymo problema yra labai reikšminga, ji nuolat turi būti trenerių dėmesio centre.

R. Šaichdinovas atliko valios pastangų efektyvumo priklausomybės nuo sportininkų lyties, sportinės kvalifikacijos, sportinės specializacijos tyrimus. Jis įrodė, kad valios pastangų efektyvumas tiesiogiai susijęs su sportininkų kvalifikacija ir amžiumi. Tai patvirtina, jog valios pastangos didėja priklausomai nuo sportininkų amžiaus ir jų kvalifikacijos. Valios pastangų išraiška skirtingos lyties sportininkų buvo nepatikima, nors šioji tokia didėjimo tendencija pastebėta vyrų sportininkų. Lyginant skirtingos specializacijos ir kvalifikacijos sportininkų valios pastangų išraišką, nustatyta, kad sportininkų sugebėjimas įveikti sunkumus, būdingus jų sporto šakai, ir yra specialaus pasirengimo rodiklis (Шайхтдинов, 1987). Šiuos faktus patvirtina ir mūsų atlikti tyrimai.

Galima teigti, kad sunkumų įveikimas žaidžiant rankinį priklauso nuo sportininkų fizinio, techninio ir taktinio meistriškumo, taigi rankininkų valios savybės yra susijusios su visapusišku jų pasirengimu. Nepakankamas fizinis ir techninis pasirengimas sukelia neryžtingumą žaidimo metu, mažina pergalės siekį. Neturinčios tokio pasirengimo žaidėjos praranda savitvardą, nerodo ryžtingumo ir atkaklu-

mo atsakingais žaidimo momentais, praranda iniciatyvą. Tokia žaidėjų būklė neigiamai veikia jų valią ir negali būti kompensuota valios pastangomis.

Daugelis autorių (Chapman, Carrigan, 1993; Collins, 1996) atkreipia dėmesį į valios pastangas ir jų sąsają su sąmoninga žmogaus galimybių mobilizacija (psichologine organizmo išteklių aktualizacija), aktyvia asmenybės savireguliacija. Toks požiūris į valios pastangas yra teisingas.

Gauti rezultatai leidžia pritarti Lietuvos ir Vakarų šalių autorių pozicijai: valios pastangos – tai rezervinis energetinis žmogaus veiklos, kartu ir sporto reguliacinis veiksnys.

## Išvados

Didelių sporto rezultatų rankininkės pasiekta, jei turės aiškius tikslus, pasitikės savimi, bus ryžtingos, atkaklios, mokės tramdyti savo jausmus, bus iniciatyvios ir darbščios. Tiktai tu-

rėdamos šias valios savybes, žaidėjos gali maksimaliai išnaudoti savo jėgas ir galimybes, todėl rankininkių valios savybių ugdymas yra vienas iš svarbiausių trenerio uždavinių.

Rankininkių valios savybės yra glaudžiai susijusios su fiziniu, techniniu pasirengimu, todėl fizinio ir techninio pasirengimo įvertinimas yra būtina valios savybių formavimo sąlyga. Priešingu atveju valios pasireiškimo bus neįmanoma pasiekti valios pastangomis.

Iškeliami sporto tikslai (artimi ir perspektyvūs) turi atitikti rankininkių sugebėjimus ir galimybes, kad valios savybės būtų sėkmingai ugdomos.

Treniruočių proceso individualizacija (individualių planų sudarymas) ir jo vykdymo kontrolė skatina valios savybių pasireiškimą.

Traineris privalo laiku pastebėti savo auklėtinių pervargimo požymius ir paaiškinti jiems kuo skiriasi pervargimas ir nuovargis, skatinti atlikti pratimus, nepaisant pirmųjų nuovargio požymių.

## LITERATŪRA

1. Chapman J., Carrigan M. Public self – attention and personal standards: the impact on group composition. *Current Psychology: Developmental, Learning Personality // Social*. 1993, no. 12, 3, p. 216–229.
2. Collins N. L. Working models of attachment: implications for explanation, emotion and behavior // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996, no. 71, p. 810–832.
3. Guold D., Eklund R. C. Jackson S. A. U. S. Olympic wrestling excellence: 1. Mental preparation, precompetitive cognition, and effect // *The Sport Psychologist*. 1998, no. 6, p. 358–382.
4. Jovaiša L. Hodegetika. Vilnius, 2003. P. 229.
5. Laužikas J. Mokinių valios ugdymo bruožai. Vilnius: 1965. 355 p.
6. Lietuviškoji tarybinė enciklopedija. Vilnius: Mokslas, 1980.
7. Meidus L. Psichologiniai tyrimų metodai sporte. Vilnius, 1988. 47 p.
8. Meidus L. Rankininkių emocinių valios savybių pasireiškimas ir jų formavimas // *Sporto mokslas*. 1999, 3 (17), p. 33–36.
9. Mento A. J., Stel R. P., Karren R. J. A meta analytic study of the effects of goal – setting on task performance: 1966–1984 // *Organizational behavior and Human Decision Processes*. 1987, no 39, p. 52–83.
10. Orlick T. *Psyching for sport: Mental training for athletes* // Champaign, IL : Human Kinetics, 1986.
11. *Psichologijos žodynas*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993.
12. Weinberg R. S. Goal setting and motor performance: A review and critique // GC. Roberts (ed.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics. 1992, p. 177–197.
13. Šalkauskis S. *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa, 1991. P. 475.
14. Иванников В. А. К сущности волевого усилия // *Психологический журнал*. 1985, No. 9, p. 51–55.



15. Немов Р. С. Психология. Москва: Просвещение. 1990.

16. Пуни Ф. Ц. О волевой подготовке спортсмена. Проблемы психологии спорта. Москва: Фис., 1960. P. 148–159.

17. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. Москва: Фис., 1987.

18. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. Москва: Фис., 1980.

## FACILITIES OF FEMALE HANDBALL VOLITIONAL TRAINING

**Leonas Meidus**

### Summary

High achievements in sports require not only good physical preparedness from the playres, but also certain moral features of their will. Specific psychological features that could be attributed are as follows: high movement activity, intense physical loads, concentrated attention, and constantly changing game situations, which relate to intense efforts of the players' will. Therefore, forming of the features related to will becomes one of the basic tasks for coaches. Successful development of such characteristics cannot be proceeded spontaneously, as it must be purposeful and fulfil certain conditions.

**The aim of the present research** is to determine the most important features of female handball players' will and to present a psychological analysis related to forming such skills.

The following methods were used during the research: literary resourse analysis, game activity observation, interviewing coaches and mathematical statistics.

The following basic female handball player will features were distinguished during the experiment:

determination, persistence, self-control, initiative, and diligence. The participating players were divided into two groups: A – playres having good physical and technical preparedness, and b – players whose physical and technical preparedness was insufficient.

As analysis of the experimental results and a comparison of manifestation of the said will characteristics between the two groups indicates that will-related chracteristics are expressed among female handball palyers to different degrees. The A-group players' determination, persistence, self-control, initiative, and diligence were, respectively, equal to 67.0%, 59.0%, 19.0%, 20.0%, and 65.0%. Meanwhile, these parameters had much lower experections in group B: 41.0%, 40.0%, %, 15.0%, 55.0%.

The results obtained allow drawing a **conclusion** that the degree to which female handball team players' will characteristics are expressed is directly connected with their physical and technical preparedness.

**Keywords:** physical preparedness, technical preparedness, will-related efforts, determination, persistence, self-control, initiative, diligence

*Iteikta 2005 05 30*

*Priimta 2005 06 30*