

LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS

Andrius Lazauskas

**DAUGIAMEČIO SPORTININKŲ RENGIMO
EDUKACINIAI VEIKSNIAI**

Daktaro disertacija

Socialiniai mokslai, edukologija (07S)

Kaunas 2018

Daktaro disertacija rengta 2011–2018 metais Lietuvos sporto universiteto Treniravimo mokslo katedroje pagal Lietuvos edukologijos universiteto, Kauno technologijos universiteto, Lietuvos sporto universiteto, Šiaulių universiteto jungtinės doktorantūros reglamentą.

Mokslinis vadovas

Prof. habil. dr. Antanas SKARBALIUS

(Lietuvos sporto universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07S)

TURINYS

PAGRINDINĖS DARBE VARTOJAMOS SĄVOKOS	4
SANTRUMPOS	6
ĮVADAS.....	7
1. DAUGIAMEČIO SPORTININKŲ RENGIMO TEORINĖS PRIELAIIDOS ..	16
1.1. Daugiamečio sportininkų rengimo samprata.....	16
1.2. Daugiamečio sportininkų rengimo istorinės prielaidos	33
1.3. Daugiamečio sportininkų rengimo modeliai	44
1.4. Sportininkų daugiamečių rengimą veikiantys edukaciniai veiksniai	49
2. TYRIMO METODOLOGIJA	70
2.1. Tyrimo loginė seka.....	70
2.2. Kiekybinis tyrimas	72
2.2.1. Kiekybinio tyrimo instrumentarijus.....	72
2.2.2. Tyrimo eiga, metodai ir imtis	73
2.3. Kokybinis tyrimas	77
2.3.1. Kokybinio tyrimo metodologija	77
2.3.2. Kokybinio tyrimo metodai.....	79
2.3.3. Tyrimo dalyviai ir eiga	79
3. TYRIMO REZULTATAI	82
3.1. Sportininkų rengimas Lietuvoje	82
3.2. Kiekybinio tyrimo rezultatai	87
3.3. Kokybinio tyrimo rezultatai	108
4. REZULTATŲ APTARIMAS	120
IŠVADOS.....	130
PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS.....	132
LITERATŪRA	133
PRIEDAI	172

PAGRINDINĖS DARBE VARTOJAMOS SĄVOKOS

Daugiametis sportininkų rengimas (angl. *long-term athlete development*) – vientisas pedagoginis vyksmas – sportinis rengimas, trunkantis nuo 8 iki 30 žmogaus gyvenimo metų. Daugiamečio sportininkų rengimo bruožas – sportinio rengimo uždavinių, metodų ir priemonių perimamumas. Galutinė daugiamečio sportininkų rengimo racionalaus valdymo ir veiksmingumo išraiška yra sportinis rezultatas (*Sporto terminų žodynas*, 2002). Daugiametis sportininkų rengimas (angl. *long-term athlete / player development*) gali būti tapatinamas su daugiamečio sportininkų rengimo modeliu, sukurtu Kanadoje (Balyi, Hamilton, 2004).

Sportinė karjera (angl. *sports career*) – sportininko pasiekti rezultatai per visą intensyvaus sportinio rengimo ir dalyvavimo varžybose vyksmą, jo gyvenimo kokybė aktyviai sportuojant (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Sportinis rengimas (angl. *sports training*) – daugialypis pedagoginis vyksmas, tikslingai naudojant ir taikant turimas sąlygas, žinias, metodus, priemones, sportininkui rengti (*Sporto terminų žodynas*, 2002). Jį sudaro atletinis, techninis, taktinis, psichologinis, teorinis rengimas (Kent, 2006).

Didelis sportinis meistriškumas – sportininko ugdymo sudarant specialias sąlygas rezultatas – gebėjimas pakelti tokius pratybių ir varžybų krūvius, kurie leistų įgyti fizinį, techninį, taktinį ir psichologinį parengtumą, reikalingą siekiant pačių geriausių sporto rezultatų (*Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas*, 1995).

Sportas – socialinis reiškiny, neatsiejama visuomeninės kultūros dalis – rengimosi varžyboms ir dalyvavimo jose sistema, siekiant geriausių sportinių rezultatų; nuoseklus nuolatinis fizinių ir dvasinių žmogaus galių plėtojimas varžymosi, lenktyniavimo būdu (greičiau, toliau, aukščiau, gražiau, geriau, kilniau) ir taip išugdytų jėgų, gebėjimų rodymas individualiose ir sportinių žaidimų varžybose (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Treneris – tai žmogus, kuris moko auklėtinius savo pavyzdžiu, juo sekama. Treneris privalo ne tik parengti sportininkus sportiniam rezultatui pasiekti, bet ir ugdyti jų charakterį, sudaryti galimybes tobulėti, mokytis, suvokti sportines vertybes ir laikytis visuomenei priimtų elgesio normų (Jones, 2008).

Sportavimas – įvairių fizinių pratimų darymas ir žaidimų žaidimas, turint tikslą stiprinti sveikatą ir darbingumą, patirti asmeninę arba kolektyvinę sėkmę, sužadinti optimistinę nuotaiką; reguliarus mankštinimasis siekiant gerų sportinių

rezultatų (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Sportininkas profesionalas – sportininkas, už rengimąsi varžyboms ir dalyvavimą jose gaunantis atlygį iš sporto organizacijos, su kuria yra sudaręs sportinės veiklos sutartį (*Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo pakeitimo įstatymas*, 2008).

Gyvenimo kokybė (angl. *the quality of life*) – Pasaulinė sveikatos organizacija tokią būseną siūlo apibrėžti kaip fizinės, psichinės ir socialinės gerovės pojūtį bei ligų nebuvimą (Post, 2014).

Ugdymas karjerai (angl. *career education*) – sistemingas švietimo institucijų, tėvų ir kitų socialinių dalininkų bendradarbiavimas, siekiant padėti asmeniui įgyti žinių ir mokėjimų, kurie leistų jam (jai) priimti realistišką ir perspektyvų karjeros plėtotės sprendimą (Pukelis, 2012).

Sporto rezultatas – kiekybinis sportinės veiklos rodiklis, reiškiamas pagal sporto šakų specifiką laiko, erdvės ar masės matavimo vienetais, balais, arba kokybinis rodiklis, reiškiamas pergale per rungtynes ar varžybas (*Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo pakeitimo įstatymas*, 2008).

SANTRUMPOS

n – tiriamųjų skaičius

p – reikšmingumo lygmuo

proc. – procentai

V – vidutinis balas

χ^2 – (angl. *chi-squared*) *chi* kvadrato kriterijus

IVADAS

Sveikatingumas ir sportas visuomenėje sulaukia vis daugiau dėmesio. Pasaulinė sveikatos organizacija nuolatos pabrėžia fizinio aktyvumo būtinybę (Foster et al., 2017). Sportą, kaip kokybiško gyvenimo rodiklį, akcentuoja daugybė tyrėjų (Macphail et al., 2010; Balyi et al., 2013; Van Kooten, 2016; Hulteen et al., 2017). Europos Sąjungoje sportui skiriamos įvairios priemonės ir politikos kryptys (Eurobarometer, 2014; Parks, 2017). Veikiamas globalizacijos procesų, sportas tampa svarbia kultūros dalimi, politiniu instrumentu ir ekonominės naudos priemone (Parrish, 2005; Bohlke, Robinson, 2009; Potts, Thomas, 2018). Sporto mokslas tampa vis aktualesnis, siekiant aukštų tarptautinių rezultatų ir ugdant didelio meistriškumo sportininkus (Booth, Copley, Orr, 2017). Šiuo metu ieškoma naujų metodų ir priemonių, kaip parengti daugiau didelio meistriškumo sportininkų, kurie gebėtų laimėti kuo daugiau apdovanojimų tarptautinio lygio varžybose ir garsintų šalies vardą (Huxley, O'Connor, Larkin, 2017).

Tyrimo aktualumas ir mokslinė problema. Sportininkų rengimas ir jį veikiantys veiksniai visuomet buvo viena iš aktualiausių sporto mokslo problemų (Lockie et al., 2011; Chudecka, Lubkowska, 2012; Gulbin et al., 2013; Mikołajec, Maszczyk, Zajac, 2013; Wierike et al., 2013; Sullivan et al., 2014; Paul, Bradley, Nassis, 2015; Akyüz et al., 2016; Forsdyke et al., 2016; Küttel, Boyle, Schmid, 2017; Rosen et al., 2017; Mayer, Thiel, 2018; Gustafsson, Madigan, Lundkvist, 2018). Pripažįstama, kad rengiant sportininką dalyvauja daug specialistų, reikalingas atitinkamas finansavimas ir, žinoma, strategija, kaip kryptingai siekti sportinio rezultato (De Bosscher, De Rycke, 2017; De Bosscher, 2018). Sportinis rengimas nuolatos yra tobulinamas ir ieškoma būdų, kaip efektyvinti rengimo procesus (Freitas, Dias, Fonseca, 2013).

Kaip rodo Lietuvos sportininkų rengimo praktika, dažniausiai sportinis rezultatas yra orientuotas į keturmetį olimpinį ciklą ir olimpių medalių siekimą (Karoblis ir kt., 2015). O Kanadoje paplitęs kryptingas sportininkų rengimas, trunkantis keletą metų iš eilės (Balyi, 2001; Balyi, Hamilton, 2004; Norrriis, 2010).

Daugiamečio sportininkų rengimo svarbą įvertino olimpių ir neolimpių sporto šakų federacijos ir asociacijos, parengdamos sporto šakų daugiamečio sportininkų rengimo programas arba į jau esamas programas integruodamos dalį daugiamečio sportininkų rengimo principų (Vaeyens et al., 2006; Arellano, 2010; Henriksen et al., 2010; Lang, Light, 2010; Banack et al., 2012; Barr et al., 2012;

Leite, Sampaio, 2012; Güllich, Emrich, 2014; Brouwers et al., 2015; Huang et al., 2015; Brenner, 2016; Lloyd et al., 2016).

Daugiamečio sportininkų rengimo svarba akcentuojama atskirose šalyse – Didžiojoje Britanijoje (Bailey et al., 2010), Australijoje (Gulbin et al., 2014), Jungtinėse Amerikos Valstijose (Brenner, 2016), Rusijoje (Stambulova, 1994; Stambulova et al., 2009), Kinijoje (Jian-dong, 2011). Kanadoje, Didžiojoje Britanijoje, Australijoje ir JAV daugiamečiai sportininkų rengimas vyksta pagal tam tikrą sistemą, šioje srityje kryptingai dirba sporto mokslininkai (Dowling, Washington, 2017), o Kinijoje vis dar taikomi natūralios atrankos principai, sportininkų rengimo programos paremtos daugiau fizinių pajėgumų ugdymu ir silpnųjų atmetimu, ignoruojant vaikų ir paauglių socializaciją ar edukaciją (Hong, 2004; Si et al., 2015).

Daugiametis sportininkų rengimas tiriamas įvairias aspektais – medicininis (Smith, 2003), fiziologiniu ir amžiaus tarpsnių (Balyi, Hamilton, 2004; Gulbin et al., 2014), psichologiniu (Stambulova, 2009), socialiniu (Henriksen et al., 2010). Dauguma tyrėjų daugiamečių sportininkų rengimą sieja su kryptingos programos taikymu, atsižvelgiant į amžiaus tarpsnius (Balyi, Hamilton, 2004; Gulbin et al., 2014; Jones et al., 2018), tačiau publikacijose pastebimos ne tik fizinio ir taktinio rengimo, bet ir socialinės aplinkos svarbos (Henriksen et al., 2010; Aarresola et al., 2017) bei sportininko kaip asmenybės raidos sportavimo metu tendencijos (Krebs, 2009). Siekiant sudaryti daugiamečio sportininkų rengimo programas ir išlaikyti sportinius rezultatus, atsiranda poreikis tirti sportininkus ir edukaciniu aspektu, teikti rekomendacijas treneriams ir tėvams, kaip sėkmingai įgyvendinti sportininkų rengimo strategiją ilguoju laikotarpiu (Dowling, Washington, 2017).

Mokslininkų atliekami sportininkų rengimo tyrimai dažniausiai sutelkti į veiksnius, kuriuos lengva išmatuoti, įvertinti bei adaptuoti tobulesniam fiziniam ugdymui, o edukaciniai veiksniai nevertinami kaip labai svarbūs ir kartais dėl šių veiksnių nuvertinimo sportininko gyvenime atsiranda spragų (Cardinal, Yan, Cardinal, 2013), kurios virsta sportiniu perdegimu (Bussmann, 1999; Vitali et al., 2015; Gustafsson, DeFreese, Madigan, 2017; Russell, Molina, 2018) ar net lemia sportinės karjeros pabaigą (Park, Lavallee, Tod, 2013; Ryan, 2018).

Mokslininkai, atlikę tyrimus (Henriksen et al., 2010), vis labiau pabrėžia, kad sportininką supantį aplinka ne mažiau svarbi nei fizinis pajėgumas ar genetinis potencialas (Guth, Roth, 2013). Aplinkos veiksniai nuolatos teigiamai arba neigiamai veikia sportininką, ir šis poveikis turi įtakos jų sportiniams rezultatams

(Erpič et al., 2004; Tekavc et al., 2015).

Analizuojant didelio meistriškumo sportininkų rengimą, mokslinėje literatūroje aptinkama daug modelių ir kriterijų, kuriais remiantis galima apibrėžti edukacinius procesus, reikalingus didelio meistriškumo sportininkams formuoti (Salmela et al., 1998; Lang, Light, 2010; Schiavon et al., 2014; Mullenbach, Green, 2018). Reikia pripažinti, kad sportininko ugdymas apima ne vien medicininį ir mokslinį rengimą, bet ir veiksnius, kurie ugdo sportininko asmenybę (O'Thiel et al., 2011).

Įrodyta, kad tik sisteminis daugiametis sportininkų rengimas sudaro sąlygas kryptingai rengti didelio meistriškumo sportininkus (Belov, 1995; Elliot, 1998; Raslanas, 2001; Schnabel, 2008; Martin, 2011; Lloyd, Oliver, 2012; Balyi et al., 2013; Gulbin et al., 2014; Vilches, 2015; Van Kooten, 2016; Elena, 2017; Johnston et al., 2017; Lutsenko et al., 2017; Reeves, Roberts, 2018).

Lietuvoje pasigendama kryptingos ilgalaikės sportininkų rengimo sistemos, kurioje dalyvautų treneriai, mokslininkai, gydytojai, tėvai, rėmėjai. Kūno kultūros ir sporto įstatyme (1995 m.) bei Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo pakeitimo įstatyme (2008 m.) daugiametis sportininkų rengimas nėra apibrėžtas. Lietuvoje *Gabių sportui vaikui (jaunimo) atrankos, rengimo ir išsaugojimo didelio meistriškumo sportui programą* (2006 m.) rengia, prižiūri ir atnaujiną Lietuvos kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, tačiau pasigendama programos tęstinumo, pasiektų rezultatų analizės ir sąsajų su strateginiais Lietuvos sporto dokumentais (2011–2020 metų Lietuvos valstybinė sporto plėtros strategija, 2011).

Vertinant daugiamečio rengimo metu sportininkus veikiančius edukacinius veiksnius, reikia vertinti ir kitus veiksnius, kurie yra svarbūs sąveikaujant ir siekiant sportinio rezultato. Šioje disertacijoje veiksniai išskirti pasitelkiant žmogaus raidos ekologinį modelį (Bronfenbrenner, Morris, 2006). Modelio raiška sporte analizuojama pasitelkus chronosistemą, kurioje laiko tėkmė vertinama kaip sąveikos bruožas, siekiant ilgalaikio sportinio rezultato (Krebs, 2009).

Literatūros šaltinių (Balyi et al., 2013; Gulbin et al., 2014; Vilches, 2015; Van Kooten, 2016; Elena, 2017; Johnston et al., 2017; Lutsenko et al., 2017; Reeves, Roberts, 2018) analizė atskleidė, kad daugiametis sportininkų rengimas mažai tirtas edukaciniu aspektu, nenustatytas edukacinių veiksnių poveikis daugiamečio sportininkų rengimo procesams. Veiksnių identifikavimas ir jų svarbos nustatymas padėtų treneriams, mokytojams ir tėvams (globėjams) tinkamai

vertinti daugiamečio sportininkų rengimo procesus ir formuoti kryptingus, ilgalaikius, reikšmingus sporto politikos metmenys.

Šiame disertaciniame darbe keliami problema – kokie edukaciniai veiksniai veikia sportininkus daugiamečio rengimo metu, kurie veiksniai yra reikšmingiausi, ir kaip tinkamai juos įvertinti?

Tyrimo objektas – daugiamečio sportininkų rengimo edukaciniai veiksniai.

Tyrimo tikslas – atskleisti daugiamečio sportininko rengimo edukacinius veiksnius.

Tyrimo uždaviniai:

1. Teoriškai pagrįsti daugiamečio sportininkų rengimo modelį.
2. Nustatyti daugiamečio sportininkų rengimo edukacinius veiksnius.
3. Išanalizuoti daugiamečio sportininkų rengimo veiksmų raišką.

Tyrimas grindžiamas šiomis teorinėmis nuostatomis:

Žmogaus raidos bioekologiniu modeliu (angl. *The bioecological model of human development*) (Bronfenbrenner, Morris, 2006). Bronfenbrenner (1979, 1994, 1999). Jis žmogų vertina kaip sudėtingą būtybę, kurio raidoje dalyvauja sistemos, kurios tarpusavyje sąveikaudamos suformuoja asmenybę. Disertacijoje pabrėžiama, kad sportininkas, siekdamas sportinio rezultato ilguoju laikotarpiu, turi ne tik būti visaverčiu visuomenės nariu ir sportininku, bet ir atsižvelgti į laiko tėkmėje atsirandančius iššūkius. Bioekologinio modelio esmė sportiniame kontekste – kad laiko tėkmėje sistemų sąveika gali keistis ir keisti žmogų. Žmogaus raidos bioekologinis modelis suteikia galimybę tyrinėti žmogaus raidos procesą daug platesniu aspektu, pažvelgti, kaip aplinkos pokyčiai veikia sportininko raidą per socializaciją – procesą, kurio metu įgyjama žinių, įgūdžių ir ugdomos charakterio savybės, leidžiančios tapti visaverčiu visuomenės nariu.

Žmogaus prisitaikymo prie pokyčių modeliu (angl. *A model for analyzing human adaptation to transition*) (Schlossber, 1981). Disertacijoje akcentuojama, kad daugiamečio sportininkų rengimo procese egzistuoja tam tikri pokyčiai (keičiantis amžiui, meistriškumui, gyvenimo būdui), ir individas turi prisitaikyti prie naujų sąlygų. Šie pokyčiai gali paveikti sportininko karjerą (Debois et al., 2012), sportinių ir nesportinių veiksmų pasireiškimą siekiant sportinių rezultatų (Erpič et al., 2004). Reikia pripažinti, kad daugiamečiam sportininkų rengimui

būdingi standartiniai ir nestandartiniai perėjimai (Wylleman et al., 2004). Standartiniai perėjimai yra nuspėjami ir laukiami (Sharf, 1997), o nestandartiniai – nenuspėjami, nenumatyti ir dažniausiai priverstiniai (Schlossber, 1981). Šios teorijos principai taikomi ankstesniuose sporto mokslo tyrimuose (Swain, 1991; Lavallee, 2000).

Karjeros projektavimo teorija (angl. *Career development theory*) (Savickas, 2002; Savickas et al., 2009). Ja grindžiami ugdymo karjerai ir gyvenimo kelio planavimo procesai. Šioje disertacijoje pabrėžiama, kad sportininkas, siekdamas sportinio rezultato, nuolatos sąveikauja su šeimos, mokyklos ir treniravimo edukacinėmis aplinkomis. Karjeros projektavimo teorijos taikymas nagrinėjamas ir kituose sporto mokslo tyrimuose (Erpič et al., 2004; Wylleman et al., 2004).

Gyvenimo erdvės teorija (angl. *Life-space theory*) (Super, 1957, 1980, 1990) grindžiamas kiekvieno žmogaus vaidmuo gyvenime. Disertacijoje pabrėžiama, kad kiekvienas sportininkas nuolatos turi derinti sportinį gyvenimą su kitais atliekamais vaidmenimis šeimoje, visuomenėje ir dalykinėje (akademinėje) veikloje (Karoly et al., 2005). Sportininkas, siekdamas rezultato, daug laiko turi skirti treniruotėms ir varžyboms, tad gali kilti klausimas, kuris jo vaidmuo yra pagrindinis, o kuris – papildomas. Žinoma, išimtis šioje teorijoje gali būti didelio meistriškumo sportininkas arba sportininkas profesionalas, kurio pagrindinis vaidmuo yra „sportininkas“, o visi kiti vaidmenys – antriniai (gretutiniai).

Socialinio išmokymo teorija (angl. *Social learning theory*) (Bandura, 1977; 1989). Vaikas mokosi iš aplinkos, iš šeimos narių, draugų, žiniasklaidos ar interneto. Vaiko norą sportuoti ir kelią į sėkmę gali nulemti noras būti panašiu į žinomą sportininką. Socialinio išmokymo teorijos taikymas sporto moksle sutinkamas ir kitų mokslininkų darbuose (Sallis et al., 1992; Parker et al., 2017).

Disertacijos mokslinis naujumas. Disertacijoje pateiktas ir mokslškai pagrįstas daugiamečio sportininkų rengimo modelis. Nustatyti edukaciniai veiksniai, veikiantys sportininkus daugiamečio rengimo metu. Vadovaujantis „Bioekologiniu modeliu“ sportui (Bronfenbrenner, Morris, 2006), išskirtos veiksmų grupės, veikiančios sportininkus daugiamečio rengimo metu.

Kiekybinių duomenų statistinė analizė. Duomenys apdoroti taikant SPSS (angl. *Statistical Package for Social Sciences*) statistinio paketo socialiniams mokslams 23.0 versiją. Atliekant statistinę duomenų analizę, buvo atlikta aprašomoji duomenų statistika – apskaičiuoti aritmetiniai vidurkiai ($\bar{x}$). Skirtumai

tarp tyrimo kintamųjų laikyti statistiškai reikšmingais, esant ne didesnei kaip 5 proc. paklaidai ($p < 0,05$); skaičiuotas vidinis teiginių nuoseklumo Kronbacho alfa koeficientas visoms tyrime naudotoms skalėms.

Kokybinių duomenų analizė. Interviu metu įrašymo priemonėmis užfiksuota tyrimo medžiaga transkribuota. Duomenų analizei pasirinkta kokybinė turinio analizės (angl. *qualitative content analysis*) strategija (Bitinas, Rupšienė, Žydzūnaitė, 2008). Prieš atliekant turinio analizę iš įrašyto teksto pašalinta informacija, nesusijusi su tyrimu ir (arba) galėjusi pakeisti anonimiškumo garantavimo principus (Rupšienė, 2007).

Disertacijos praktinis reikšmingumas. Sukurtas daugiamečio sportininkų rengimo modelis ir išskirti esminiai edukaciniai veiksniai, veikiantys sportininką daugiamečio rengimo metu, sudarant naujas sporto ugdymo programas leidžia atsižvelgti į pagrindinius veiksnius, galinčius veikti sportininko apsisprendimą siekti sportinio rezultato ilguoju laikotarpiu. Sukurtas daugiamečio sportininkų rengimo modelis gali būti taikomas rengiant sportui gabių vaikų integracijos programas mokyklose, formuojant sporto specializacijos sistemas, aiškinant vaikams ir paaugliams apie sportininkų daugiamečio rengimo sistemos išskirtinumą ir pritaikomumą. Modelio pagrindu galima rengti specialias mokymo programas treneriams, sporto mokyklų personalui ir kūno kultūros mokytojams.

Disertacijos struktūra ir apimtis. Disertaciją sudaro pagrindinės sąvokos, įvadas, mokslinės literatūros šaltinių analizės apžvalga, tyrimo metodikos aprašymas, tyrimo rezultatų skyrius, rezultatų aptarimo skyrius, išvados, praktinės rekomendacijos, publikuotų darbų disertacijos tema sąrašas, naudotos literatūros sąrašas (462 šaltiniai) ir priedai. Darbo apimtis – 171 puslapis (be priedų). Jame pateikta 39 lentelės ir 8 paveikslai.

Disertacinio darbo aprobavimas

Straipsniai disertacijos tema recenzuojamuose mokslo leidiniuose:

1. **Lazauskas, A.** (2016). Sportininkų daugiamečio rengimo veiksniai. *Sporto mokslas*. Vilnius: Lietuvos edukologijos universitetas. ISSN 1392-1401. 2016, Nr. 2(84), p. 10–15.
2. **Lazauskas, A., Ūsas, A.** (2016). Daugiametis sportininkų rengimas: sisteminis požiūris. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje=Studies in modern society: mokslo darbai*. Šiauliai: Šiaurės Lietuvos kolegija. ISSN 2029-431X. 2016, Nr. 7 (1), p. 9–17.
3. **Lazauskas, A.** (2015). Daugiamečio sportininkų rengimo ypatumai. *Mokslas ir edukaciniai procesai=Science and Processes of Education*. Nr. 2 (21), p. 38–44.
4. **Lazauskas, A., Skarbalius, A.** (2014). Sportiniai ir nesportiniai veiksniai, siekiant sportinės karjeros. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VII)* [Elektroninis išteklius]: mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. Treniravimo mokslo katedra. ISSN 2029-1590. 2014, p. 18–22.
5. **Lazauskas, A., Skarbalius, A.** (2014). Vaikų ir paauglių sportinės karjeros prielaidos. *Socialinis ugdymas: postmodernios visuomenės iššūkiai vaikų ir jaunimo socializacijai VII: recenzuojamas tęstinis mokslo straipsnių rinkinys*. Šiaulių universitetas. Vilnius: BMK leidykla. ISSN 2351-6194. 2014, p. 328–334.
6. **Lazauskas, A., Skarbalius, A.** (2013). Idealios sportinės karjeros iššūkiai. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VI)* [Elektroninis išteklius]: mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. Treniravimo mokslo katedra. ISSN 2029-1590. 2013, p. 125–130.
7. **Lazauskas, A., Skarbalius, A.** (2012). Didelio meistriškumo sportininkų daugiamečio rengimo raida. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (V)* [Elektroninis išteklius]: mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. Treniravimo mokslo katedra. ISSN 2029-1590. 2012, p. 81–87.

Disertacinio darbo rezultatai aprobuoti autoriui skaitant pranešimus mokslinėse konferencijose:

1. **Lazauskas, A.** (2017). A long-term athlete development: Toward an athlete-centered approach. *Global Issues and New Ideas in Sport Management: The World Association for Sport Management 2nd World Conference*. Kaunas, 20–23 June 2017, Kaunas, Lithuania.
2. **Lazauskas, A.,** Skarbalius, A. (2017). Lithuanian olympic medalists: Career development. *Multiplicity of Sports Science in Practice: 10th Conference of the Baltic Sport Science Society*. Latvia, 26–28 April 2017. Riga, Latvia.
3. **Lazauskas, A.,** Skarbalius, A. (2016). Factors affecting long-term athlete development: A review. *Current Issues and New Ideas in Sport Science: 9th Conference of the Baltic Sport Science Society*. Kaunas, 27–29 April 2016. Kaunas, Lithuania.
4. Ūsas, A., **Lazauskas, A.** (2016). Main educational factors of a long-term athlete development. *Current Issues and New Ideas in Sport Science: 9th Conference of the Baltic Sport Science Society*. Kaunas, 27–29 April 2016. Kaunas, Lithuania.
5. **Lazauskas, A.,** Skarbalius, A. (2015). A long-term athlete development: Are non-athletic factors so important? *8th Conference of Baltic Society of Sport Sciences*, April 22–24, 2015, Vilnius, Lithuania.
6. **Lazauskas, A.,** Skarbalius, A. (2014). Long-term athlete development and life designing process. *Sports and Leisure Management: Tendencies and Challenges. 2nd International Scientific Conference and 6th International Society for the Social Sciences of Sport Conference*, 4th December, 2014 Kaunas, Lithuania, 5th December, 2014 Anuprskes, Trakai district, Lithuania.
7. **Lazauskas, A.,** Skarbalius, A. (2014). Sportiniai ir nesportiniai veiksniai siekiant sportinės karjeros. *Sportininkų rengimo valdymas ir sportininkų darbingumą lemiantys veiksniai (VII). Treniravimo mokslo katedros mokslinė konferencija: programa ir pranešimų tezės*, Kaunas, 2014 m. gruodžio 18 d. Kaunas, Lietuva.
8. **Lazauskas, A.,** Skarbalius, A. (2013). A long-term athlete development: The sensitive periods. *6th Baltic Scientific Conference*. Riga, Latvia, 23–25 April 2013. Riga, Latvia.

9. **Lazauskas, A.,** Skarbalius, A. (2013). Idealios sportinės karjeros iššūkiai. *Sportininkų rengimo valdymas ir sportininkų darbingumą lemiantys veiksniai (VI): Treniravimo mokslo katedros mokslinė konferencija: programa ir pranešimų tezės*, Kaunas, 2013 m. gruodžio 19 d. Kaunas, Lietuva.
10. **Lazauskas, A.,** Skarbalius, A. (2012). Didelio meistriškumo sportininkų daugiamečio rengimo raida. *Sportininkų rengimo valdymas ir sportininkų darbingumą lemiantys veiksniai (V): Treniravimo mokslo katedros mokslinė konferencija : programa ir pranešimų tezės*, Kaunas, 2012 m. gruodžio 20 d. Kaunas, Lietuva.
11. **Lazauskas, A.,** Skarbalius, A. (2012). Iššūkiai rengiant didelio meistriškumo sportininkus: sisteminis požiūris. *Sports and Leisure management: Tendencies and Challenges. 1st International Scientific Conference*. 6th December, 2012 Kaunas, Lithuania, 7th December, 2012 Vazgaikiemis, Prienai district, Lithuania. Kaunas, Lietuva.
12. **Lazauskas, A.,** Skarbalius, A. (2012). Elite athlete development. *Current Issues and Perspectives. 5th Baltic Sport Science Conference*: Kaunas, 18–19 April 2012. Kaunas, Lietuva.

Rengiant disertaciją dalyvauta aukštojo mokslo Erasmus programoje (*Higher Education Erasmus Programme*). Išvykos tikslas – tyrimų populiarinimas, bendradarbiavimas, paskaitų skaitymas studentams. Vieta – J. Pilsudskio kūno kultūros akademija (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego), Varšuva, Lenkija (2014 m. balandžio mėn.).

1. DAUGIAMEČIO SPORTININKŲ RENGIMO TEORINĖS PRIELAIIDOS

1.1. Daugiamečio sportininkų rengimo samprata

Norint kryptingai siekti sportinio rezultato atsižvelgiant į amžiaus tarpsnius, būtina suprasti sportininkų rengimą kaip procesą. Šiame disertacinio darbo poskyryje apžvelgiama daugiamečio sportininkų rengimo samprata, etapai ir požymiai, svarbūs siekiant ilgalaikio rezultato.

Daugiamečio sportinio rezultato siekimo ir išlaikymo metu išskiriamas keturmetis olimpinis ciklas. Jis yra tarp olimpinių žaidynių ir yra plačiai nagrinėjamas mokslininkų darbuose (Milinović et al., 2013; Hollings et al., 2014; Si et al., 2015; Atiković et al., 2017; Mykola et al., 2017; Plews, Laursen, 2017). Šis sportininkų rengimo ciklas orientuojamas į olimpines žaidynes, kad būtent tuo metu būtų pasiekti geriausi rezultatai. Rengiantis olimpinėms žaidynėms, sudaromos specialios bendros programos (*Programa „Rio 2016“*, 2013), bet kartu kiekvienos sporto šakos federacijos rengiasi savarankiškai.

Sportiniai pasiekimai dažniausiai priklauso nuo daugybės įgūdžių ir gebėjimų (Ackerman, 2014; Morais et al., 2017). Didelio meistriškumo sportininkai pasižymi aukščiausiais fiziniais gebėjimais, tokiais kaip jėga, greitis, ištvermė, todėl jiems lengviau atlikti įvairius techninius pratimus ir kryptingai siekti rezultatų (Ford et al., 2011).

Daugiametis sportininkų rengimas suprantamas kaip sportininkų rengimas (*athlete development*), trunkantis ilgą laiką (*long-term*). Kanadoje sukurtas daugiamečio sportininkų rengimo modelis (Balyi, Hamiltons, 2004) atitinka tą patį anglų kalbos terminą *long-term athlete development*. Reikėtų pabrėžti, kad daugiametis sportininkų rengimas yra ilgalaikis procesas, kurio metu ugdomas sportininkas, o ne tam tikras modelis. Kanadoje sukurto modelio (Norris, 2010) esmė – nuoseklus kryptingas sportinio rezultato siekimas, taikant optimalius treniruočių ir varžybų krūvius.

Vieną iš plačiausiai pasaulyje taikomų didelio meistriškumo sportininkų rengimo programų sukūrė Balyi (Norris, 2010) (1 lentelė). Šios daugiamečio sportininkų rengimo programos esmė – treniravimo ir varžybų krūvio optimalumas vaikystėje ir paauglystėje (Balyi, Hamilton, 2004; Bompa, Haff, 2009). Programa sudaroma taip, kad sporto šakos būtų skirstomos pagal specializacijas – ankstyva specializacija (keturi rengimo etapai) arba vėlyva specializacija (šeši rengimo etapai).

1 lentelė. Daugiamečio sportininkų rengimo etapai (adaptuota iš Balyi, Hamilton, 2004)

Etapai	Amžius	Sportininkų treniravimo technologijų principas	Socializacijos principas
Preliminaraus rengimo (judamųjų gebėjimų potencinių galių lavinimo)	0–6 m. abiejų lyčių vaikai	Netaikomas	Taikomas
Pradinio rengimo	6–9 m. berniukai; 6–8 m. mergaitės	Taikomas	Taikomas
Mokymosi treniruotis (bazinio rengimo)	9–12 m. berniukai; 8–11 m. mergaitės	Taikomas	Taikomas
Treniravimosi treniruotis (bazinio rengimo)	12–16 m. vaikinai; 11–15 m. merginos	Taikomas	Taikomas
Mokymosi rungtyniauti	16–18 m. vaikinai; 15–17 m. merginos	Taikomas	Taikomas
Treniravimosi rungtyniauti	8–21 m. vaikinai; 17–21 m. merginos	Taikomas	Taikomas
Mokymosi laimėti (sportinių rezultatų siekimo)	19–23 m.	Taikomas	Taikomas
Treniravimosi laimėti (sportinių rezultatų išlaikymo)	23–30 m. ir vyresni	Taikomas	Taikomas
Baigus sportinę karjerą	30 m. ir vyresni	Netaikomas	Taikomas

Mokslininkai pripažįsta, kad sportininkų rengimas vyksta tam tikrais etapais (Bloom, 1985; Ericsson et al., 1993; Ericsson, 2017), kurių reikia laikytis nuo vaikystės (Côté, 1999) iki pat brandos (Balyi, Hamilton, 2004). Didelio meistriškumo sportininko parengimas įmanomas įvertinus potencines individo galias (Malina, Cumming, 2003; Malina et al., 2004) ir taikant sporto talentų atrankos programas (Abbott, Collins, 2004; Bailey, Morley, 2005, 2006). Norint tinkamai parengti didelio meistriškumo sportininką, reikia vadovautis keliais daugiamečio rengimo principais ir nuolatos atnaujinti programą, įtraukiant naujausius metodus.

Šiuolaikiniai daugiamečio sportininkų rengimo ypatumai. Šiuo metu daugiamečio sportininkų rengimas apima ne tik techninį, psichologinį ir medicininį

rengimą, bet ir nuolatos vykstančius edukacinius pokyčius. Daugumos mokslininkų pripažįstama 10 000 valandų taisyklė (Ericsson et al., 1993; Balyi, Hamilton 2004; Bompa, Haff, 2009) tampa vis mažiau aktuali rengiant didelio meistriskumo sportininkus. Kad sėkmingai parengtume sportininką, neužtenka taikyti 10 000 valandų taisyklę – reikia atsižvelgti ir į kitus veiksnius (Ericsson et al., 1993). Naujausi tyrimai rodo, kad svarbi ne vien 10 000 valandų taisyklė (Balyi, Hamilton, 2004; Downward, Dawson, Mills, 2016), bet ir ugdomoji sporto funkcija (Sabaliauskas, 2011). Tyrimais įrodyta, kad būtinas sisteminis rengimas, be kurio didelio meistriskumo sporte sėkmė negalima (Böhlke, Robinson, 2009; De Bosscher, De Rycke, 2017; Rossing et al., 2017).

Naujausios didelio meistriskumo sporto sistemos formuojamos remiantis edukologiniais aspektais, kuriuos sudaro talentingų individų identifikavimo, trenerių edukacinės, sportininkų socializacijos ir sporto mokslo integravimo priemonės (Böhlke, Robinson 2009). Tai rodo būtinybę tirti didelio meistriskumo sportininkų rengimo edukacines prielaidas (Sabaliauskas, 2011), tačiau daugumoje atvejų pamirštama svarba fiziškai ugdyti vaikus jau ankstyvame amžiuje (Balyi, Hamilton, 2004; Malina et. al., 2004).

Sportininkų rengimas gali būti nagrinėjamas atsižvelgiant į šalies gyventojų skaičių (Krasilshchikov, 2011), kuris gali nulemti didelio meistriskumo sportininkų rengimo programos kriterijus (2 lentelė).

2 lentelė. Sporto talentų atrankos sistemos pagal šalies gyventojų skaičių
(pagal Krasilshchikov, 2011)

Šalys, kuriose gyvena daug gyventojų	Šalys, kuriose gyvena mažai gyventojų
Specifinis testavimas	Visapusis testavimas
Natūrali atranka ankstyvame amžiuje	Mokslinė atranka ankstyvame amžiuje
Atranka treneriai	Atranka mokslininkai
Specifinis testavimas ir vertinimas	Visapusis testavimas ir vertinimas
Atranka konkrečiam sportui ar renginiui	Atranka kelioms sporto šakoms
Decentralizuotas, lengvas pirminis rengimas	Centralizuotas rengimas sporto mokyklose

Kaip rodo praktika, šalys, siekdamos aukščiausių sportinių rezultatų, ieško optimalios sėkmingos sistemos didelio meistriškumo sportininkams rengti (Böhlke, Robinson, 2009; De Bosscher, De Rycke, 2017; De Bosscher, De Rycke, 2017). Egzistuoja įvairūs bandymai kurti išskirtines sportininkų rengimo sistemas (Green, Oakley, 2001), jas taikant konkrečios šalies teritorijoje, bet sportiniam rezultatui pasiekti jau neužtenka konkrečios programos (De Bosscher, De Rycke, 2017). Moksliniai tyrimai vis labiau akcentuoja edukologines (Sabaliauskas, 2011) bei vadybines (Böhlke, Robinson, 2009; De Bosscher, 2018) nuostatas aukštiesiems sportiniams rezultatams siekti. Pripažįstama, kad žmogaus raida vyksta tam tikrais etapais (Bloom, 1985; Ericsson et al., 1993) ir gali būti nagrinėjama ir edukaciniu aspektu.

Apibendrinant galima teigti, kad daugiamečio sportininkų rengimo raida priklauso nuo daugybės veiksnių, kurie gali būti nagrinėjami sportinio rengimo technologijų arba sportininko socialinės edukacijos aspektais, tačiau daugumos mokslininkų pripažįstama, kad sisteminis rengimas yra pagrindas ugdant didelio meistriškumo sportininkus. Pasaulyje parengta įvairių daugiamečio sportininkų rengimo programų, skirtų sporto talentų atrankai, jų ugdymui ir gyvenimo būdo palaikymui, bet šiuolaikinė sportininkų konkurencija verčia esamas programas nuolatos keisti, pritaikant prie rinkos poreikių. Šalies daugiamečio sportinio rengimo programa gali būti sudaroma remiantis gyventojų skaičiumi, sporto šakos specifika, individų potencinėmis galiomis, sporto talentų atrankos metodais ir taikoma sporto sistema.

Sportininkų rengimo technologijos neapima vaikų judamųjų gebėjimų potencinių galių lavinimo ir sportinės karjeros baigimo etapų, todėl jie turi būti tiriami edukaciniu požiūriu – turint tikslą palaikyti sportininko ryšį su sportu. Daugiametį sportininkų rengimą lemiančius veiksnius galima suskirstyti taip: genetiniai, fiziologiniai, psichologiniai, socialiniai ir edukaciniai. Daugiametis sportininkų rengimas apima sportinius ir nesportinius veiksnius, kurių įgalinimas priklauso nuo laiko, kurį individas praleidžia siekdamas sportinių rezultatų.

Didelio meistriškumo sportininkų rengimas priklauso nuo gabių vaikų atrankos sistemos (Reeves, Roberts, 2018) ir testų, naudojamų judamiesiems gebėjimams identifikuoti (Lidor et al., 2016). Gabių vaikų identifikavimo programos tampa vis svarbesnės rengiant didelio meistriškumo sportininkus (Vaeyens, et al., 2006; Vesci et al., 2017). Sporto mokslininkų ir trenerių susidomėjimas daugiamečiu sportininkų rengimu nuolatos auga (Lloyd, Oliver,

2012; Lutsenko et al., 2017).

Daugiametis sportininko rengimas išsiskiria tuo, kad jį būtina pradėti kuo anksčiau (Balyi, Hamilton, 2004; Kavanaugh et al., 2018). Ankstyvas sportininko rengimas leidžia pasiekti geresnių rezultatų, suteikia ilgesnį karjeros laikotarpį ir tolygesnį asmenybės ugdymą visą rengimo laikotarpį. Geresni ir socializacijos rezultatai baigus karjerą (Coakley, 2011). Daugiametis sportininkų rengimas priklauso nuo prigimtinių savybių, kurios pradeda ryškėti nuo to momento, kai vaikas pradeda aktyviai judėti (Malina, Bouchard, Bar-Or, 2004). Ankstyvuojų vaiko raidos etapu formuojasi įgūdžiai, kurie tolesniame asmenybės tobulėjimo etape gali nulemti sportininko meistriškumo lygį, todėl svarbu kuo anksčiau pradėti sportuoti.

Daugiamečio sportininkų rengimo optimizavimo problemos nagrinėjamos akcentuojant fizinės sportininkų galimybes ir techninius optimizavimo variantus konkrečioje sporto šakoje (Čepulėnas, 2001; Skarbalius, 2003; Žilinskienė, 2008; Petkus, 2010; Sabaliauskas, 2011; Balčiūnas, 2013; Matulaitis, 2013; Gražulis, 2013; Zienius, 2015; Van Kooten, 2016; Ušpurienė, 2016; Elena, 2017; Kavanaugh et al., 2018). Daug tyrimų atlikta analizuojant individualius sportininkų rengimo optimizavimo variantus (Žilinskienė, 2008; Gulbinskienė, Skarbalius, 2009). Dalis tyrėjų akcentuoja sportininkų rengimo problemas, kylančias ruošiantis tarptautinio lygio varžyboms ir taikant specializuotas treniravimo programas (Raslanas, 2001; Balčiūnas, 2009). Lietuvoje trūksta mokslo darbų daugiamečio sportininkų rengimo tematika, atsižvelgiant į pasaulinę Kanados (Norris, 2010; Ford et al., 2011; Watson, 2017), Australijos (Gulbin et al., 2013; Huxley et al., 2017) ar Didžiosios Britanijos (Bailey et al., 2010; Gledhill, Harwood, 2017) praktiką, esamus modelius ir galimybes taikyti patirtį konkrečiose sporto šakose.

Sėkmingą sportininko rengimo formulę bandoma atrasti jau seniai, tačiau nėra vieningos visuotinai pripažintos nuomonės, kokiais metodais ir priemonėmis siekti sportinių aukštumų (Aquilina, 2013). Sukurtos sportininkų rengimo programos ir sistemos dažniausiai orientuotos į aukščiausią sportinį rezultatą, akcentuojant fizinius, techninius ir psichologinius sportininko gebėjimus (Smith, 2003). Kai kuriose šalyse sukurtos sportininkų rengimo sistemos kartais „išmeta“ sportininką kaip „nereikalingą sistemos elementą“ (Hong, 2004) be jokios moralinės ar net finansinės atsakomybės prieš žmogų ar visuomenę, arba sportininkai išnaudojami tiek fiziškai, tiek psichologiškai (Kavanaugh et al., 2017). Kyla klausimas, ar sportinis rezultatas ir šalies populiarumas pasaulyje tapo

svarbesnis už sportininką (Green, Oakley, 2001; Hong, 2004; De Bosscher, De Rycke, 2017).

Istoriškai verta pripažinti, kad sportinio rezultato siekimas nehumaniškomis priemonėmis kai kuriose šalyse buvo pateisinamas (Green, Oakley, 2001; Wu et al., 2007), kai kurios šalys lengvai galėjo taikyti natūralios atrankos principus (Krasilshchikov, 2011) ir net pažeisti vaiko raidos procesus (Hong, 2004).

Tyrėjų požiūris į daugiametį sportininkų rengimą skiriasi, priklausomai nuo atstovaujamų mokslų. Jis gali būti vadybinis (Bolke, Robinson, 2009), medicininis (Smith, 2003), ekonominis (Parrish, 2005), psichologinis (Merrotsy, 2017) ar edukacinis (Gould, 2010). Žinoma, tarpdisciplininis požiūris į sportą tik stiprina sportininkų rengimo sistemą ir verčia ieškoti pačių geriausių sprendimų sportiniam rezultatui siekti, lygiagrečiai ugdant asmenybę.

Praktiniu požiūriu daugiametis sportinis rengimas kaip sistema (programa) egzistuoja Kanadoje (Balyi, Hamilton, 2004), Australijoje (Gulbin, 2014) ir Didžiojoje Britanijoje (Bailey et al., 2010). Žinoma, kitos šalys nesiremdamos jokiais specialiomis daugiametio sportininkų rengimo programomis taip pat sugeba išugdyti čempionus (Chin, Green, 2008; Krasilshchikov, 2010). Sporto moksle pastebima ir fenomenologinių atvejų, kai sportinis rezultatas pasiekiamas spontaniškai (Ackerman, 2014), sportinei veiklai skiriant daug mažiau laiko, nei rekomenduoja tradicinis požiūris, siekiant didelio meistriškumo (Ericsson et al., 1993; Ericsson, 2017). Žinoma, spontaniškas sportinio rezultato pasiekimas yra galimas, tačiau jis negali tapti konstanta (Ericsson, 2014).

Vertinant daugybę aspektų, kurie yra būtini ir pripažįstami kaip „konstanta“, sporto pasaulyje dažnai pamirštama, kaip jaučiasi sportininkas, kas jam svarbu? Dažniausiai geriausia sporto infrastruktūra ir prigimtinės savybės nėra vieninteliai veiksniai, išugdantys čempioną. Gali būti, kad svarbiausi gyvenimo sprendimai priimi artimiausioje aplinkoje – šeimoje, kurioje būsime sportininkas jaučiasi saugus ir globojamas (Smits et al., 2017).

Daugiametis rengimas šios disertacijos kontekste suprantamas kaip ilgai vykstantis procesas, kurio metu parengiamas didelio meistriškumo sportininkas (Balyi, 2004). Kiti tyrėjai atskleidė, kad daugiametio sportininkų rengimo rezultatas nebūtinai yra didelio meistriškumo sportininkas ir siūlo tai suprasti kaip ne vienerius metus trunkantį procesą, tinkamą visoms amžiaus grupėms ar įvairaus meistriškumo žmonėms kaip sveikatinimo sistemą (MacPhail et al., 2010).

Didelio meistriškumo sportininkas suprantamas kaip sportininkas, kurio

ugdymas vyksta sudarant specialias sąlygas rezultatams pasiekti. Tai gebėjimas išverti tokius pratybų ir varžybų krūvius, kurie leistų įgyti fizinį, techninį, taktinį ir psichologinį parengtumą, reikalingą geriausiems sporto rezultatams pasiekti (*Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto įstatymo pakeitimo įstatymas*, 2008).

Daugiametis sportininkų rengimas turi tam tikrų būdingų požymių (Balyi, Hamilton, 2004, Price, 2014; Holt et al., 2018): taikoma treniravimo programa, sportinio rezultato siekimas, fiziologinės savybės, amžius, genetinis potencialas, treniruotumas, santykiai su treneriu, santykiai su šeima, šalies politinė sistema, sporto šakos populiarumas ir prieinamumas, žiniasklaidos dėmesys.

Daugiametio sportininkų rengimo koncepcijos (Balyi, Hamilton, 2004; Balyi et al., 2013; Gulbin et al., 2013; Söderström et al., 2016; Elena, 2017; Lutsenko et al., 2017; Morais et al., 2017) nurodo, kaip sistemingai plėtoti sportinį meistriškumą ir padidinti sportuojančiųjų dalyvavimą vietinėse, regioninėse ir nacionalinėse sporto organizacijose. Daugiametio sportininkų rengimo koncepcijos – tai kryptingas požiūris į sportininką, kuris suderina įgūdžių mokymą su ilgalaikiu planavimu ir žmogaus raidos supratimu (Balyi et al., 2013). Bandant iš esmės keisti tokį fundamentalų požiūrį į sportą, susiduriama su iššūkiais, todėl svarbu atkreipti dėmesį į daugiamečio rengimo modelio apribojimus.

Fizinis pajėgumas. Fizinis pajėgumas yra pagrindinių žmogaus judesių, judėjimo ir sporto įgūdžių meistriškumo įgijimas (Whitehead, 2016). Toks meistriškumas leidžia vaikams pažinti savo aplinką ir priimti tinkamus sprendimus, leidžiančius judėti pasitikint savimi, kontroliuojant įvairias fizinės veiklos situacijas. Toks požiūris lemia ilgalaikį dalyvavimą sporte ir rezultatus, pasitelkiant geriausius savo fizinius gebėjimus (Normand et al., 2017). Fiziniai įgūdžiai yra aktyvios kūno kultūros propagavimo ir meistriškumo siekimo pagrindas. Anot (Balyi et al., 2013), geriausia, kad fizinių gebėjimų ir atitinkamų įgūdžių pagrindai būtų įgyti dar prieš paauglių augimo spurtą.

Specializacija. Sporto specializacija prasideda tada, kai sportininkai apsistoja ties viena sporto šaka, kurią treniruoja ir dalyvauja varžybose ištisus metus (Baker et al., 2009; Baker et al., 2017; Normand et al., 2017). Sportas gali būti suskirstytas į ankstyvosios ar vėlyvosios specializacijos kategorijas (Balyi et al., 2013).

3 lentelė. Daugiamečio sportininkų rengimo specializacijos etapai
(pagal Stafford, 2005; Balyi et al., 2013)

Ankstyvoji specializacija	Vėlyvoji specializacija
Preliminarus rengimas	Preliminarus rengimas
Treniravimasis treniruotis (bazinis rengimas)	Mokymasis treniruotis (bazinis rengimas)
Treniravimasis rungtyniauti	Treniravimasis treniruotis
Treniravimasis laimėti	Treniravimasis rungtyniauti
Karjeros pabaiga	Treniravimasis laimėti
	Karjeros pabaiga

Ankstyvosios specializacijos sporto šakose (gimnastika, plaukimas, dailusis čiuožimas) reikalingas ankstyvas treniravimasis (nuo 5 iki 7 metų), norint ateityje pasiekti didelį meistriškumą. Dauguma sporto šakų priklauso vėlyvajai specializacijai, o kai kurios – labai vėlyvai specializacijai. Laikas specializuotis kiekvienos sporto šakos yra skirtingas (De Bosscher, De Rycke, 2017). Vėlyvosios specializacijos sporto šakų, tokių kaip futbolas, ledo ritulys, krepšinis ir beisbolas, treniruotes pradedama lankyti 12 ir 15 metų. Tačiau svarbu, kad šie sportininkai jau būtų įgiję fizinio aktyvumo pagrindus dar prieš paauglių augimo spurtą. Manoma, kad pradėjus sportuoti daug vėliau nei bendraamžiai, vėliau bus sunku pasivyti tuos, kurie pradėjo sportuoti daug anksčiau (Ericsson et al., 1993; Ericsson, 2017).

4 lentelė. Vidutinis amžius pradėti sportuoti konkrečią sporto šaką

Sporto šaka	Amžius, m. (Martin, 1993)	Amžius, m. (Bompa, Haff, 2009)	Amžius, m. (De Bosscher, De Rycke, 2017)
Boksas	12,7	13–14	14,3
Lengvoji atletika	13,3	10–12	12,3
Plaukimas	9,8	3–7	7,5
Rankinis	11,6	11–12	9,2
Imtynės	8,4	13–14	12,2
Irklavimas	14,2	12–14	14,4
Fechtavimasis	10,7	7–8	10,3

Hill ir Simons (1989) specializaciją įvardijo kaip sportininkų apsiribojimą viena sporto šaka, kurią jie treniruoja ir dalyvauja varžybose ištisus metus. Baker ir kt. (2009) išskyrė keturis parametrus ankstyvajai specializacijai apibrėžti:

- ankstyva sportavimo pradžia;
- ankstyvas vienos (o ne kelių) sporto šakos sportavimas;
- ankstyvas dalyvavimas kryptingose, didelio intensyvumo treniruotėse;
- ankstyvas dalyvavimas varžybose.

Balyi ir Hamilton (2004) pristatė ankstyvosios ar vėlyvosios specializacijos sportų šakų grupavimą. Ankstyvosios specializacijos sporto šakose (daugiausia akrobatiniai ir meniniai sportai, pavyzdžiui, nardymas, dailusis čiuožimas ir gimnastika) reikalingas ankstyvas treniravimasis (nuo 5 iki 7 metų), jei norima ateityje pasiekti didelį meistriskumą. Šiose sporto šakose reikia įgyti sudėtingų judesių ir sporto įgūdžių prieš prasidedant paauglių augimo spurtui (arba sparčiausiam augimo laikotarpiui), kuris mergaitėms vyksta maždaug 12 metų, o berniukams – 14 metų. Kadangi ankstyvosios specializacijos sporto šakose negalima specializuotis vėlai, kai kurios neigiamos ankstyvosios specializacijos pasekmės yra neišvengiamos, tačiau suvaldomos. Beveik visos kitos sporto šakos, įskaitant komandinį, kovinį ir sklandymo sportą, yra vėlyvosios specializacijos.

Vėlyvosios specializacijos idėja yra ta, kad nereikia specializuotis anksti, nes tai darant gali atsirasti neigiamų pasekmių. Côté ir kt. (2009) teigia, kad ankstyva diversifikacija pagreitina sportininko vystymąsi, o ankstyva specializacija jį lėtina. Mokslininkai pasiūlė septynias taisykles, kurių reikia laikytis ugdant jaunimą (Bailey et al., 2011):

1. Ankstyva *diversifikacija* (sporto šakų bandymai) netrukdo elitiniam dalyvavimui sporte, kai didžiausias našumas pasiekiamas po brandos.

2. Ankstyva diversifikacija yra susijusi su ilgesne sportine karjera ir turi teigiamos įtakos ilgalaikiam dalyvavimui sporte.

3. Ankstyvos diversifikacijos dėka sukurama daugybė aplinkybių, skatinančių teigiamą jaunimo ugdymą.

4. Apgalvoti, tobulinantys žaidimai sporto šakų bandymo metu skatina būtiną reguliaciją ir sukuria tvirtą būtinos motyvacijos pagrindą dalyvauti patinkančioje veikloje.

5. Apgalvotų, tobulinančių žaidimų sporto šakų bandymų dėka galima įgyti įvairios judėjimo ir įgūdžių patirties, kurią vaikai gali panaudoti labiausiai dominančiose sporto šakose.

6. Vaikai, baigiantys progimnaziją (maždaug 13 metų), turėtų specializuotis labiausiai patikusioje sporto šakoje arba tęsti sportą mėgėjiškai.

7. Vyresni paaugliai (maždaug 16 metų) yra jau išvystę fizinius, pažinimo, socialinius, emocinius ir judėjimo įgūdžius, reikalingus siekiant sutelkti pastangas į vienos sporto šakos aukštos specializacijos treniruotes.

Mokslininkų Gould (2010) ir Baker su bendraautoriais (2009) nuomone, specializacija gali turėti teigiamų ir neigiamų pasekmių, todėl vienos nuomonės, ar specializacija tinkamai ugdyt sportininkus, nėra (5 lentelė).

5 lentelė. Specializacijos privalumai ir trūkumai

Privalumai pagal Gould (2010)	Trūkumai pagal Baker, Cobley, Fraser & Thomas (2009)
Geresnis treniravimasis ir įgūdžių lavinimas. Mėgavimasis sportu. Geresnis ir produktyvesnis laiko valdymas. Augantys sportiniai rezultatai.	Fizinės pasekmės. Psichosocialinės pasekmės. Pažeista socialinė raida. Sportinės veiklos nutraukimas. „Perdegimas“ sportinėje veikloje. Valgymo sutrikimai.

Išbandę įvairiais sporto šakas, vėliau sportininkai būna labiau subalansuoti, stabilūs ir gabesni.

Tai padidina jų galimybes pasirinktose sporto šakose pasiekti elitinį lygį. Jauni žmonės, kurie išbandė daug sporto šakų ir specializuojasi vyresniame amžiuje, pasiekia aukštesnius rezultatus nei tie, kurie specializuojasi anksti (Balyi et al., 2005; Balyi et al., 2013). Sportininkai, išbandantys daug sporto šakų, yra mažiau linkę dėl per didelio streso nuvargti fiziškai ar emociškai ir neišvysto perfekcionistinio požiūrio, kuris dažnai pasireiškia sportininkams, kurie specializuojasi per anksti. Jie išugdo geresnius judėjimo modelius ir sprendimų priėmimo įgūdžius, nes dalyvauja įvairiose kognityvinėse ir fizinėse veiklose. Buvimas įvairiose sporto situacijose padeda išlikti psichiškai sveikiems ir atviriems naujiems dalykams. Kuo daugiau jauni žmonės treniruojasi ankstyvame amžiuje, tuo lengviau jiems pasirinkti vieną, labiausiai jų kūno sudėjimui ir psichinei struktūrai tinkančią sporto šaką. Jei jie nusprendžia specializuotis, jie žino, kurioje sporto šakoje jiems pasiseks.

Įvairių sporto šakų kultivavimas leidžia sportininkams tapti sportiškesniems ir lengviau prisitaikantiems. Pavyzdžiui, krepšininkas gali būti geras vidurio

puolėjas, bet jei jis visą laiką treniruojsi būtent šiai pozicijai ir neatrenkamas į ją naujoje komandoje, neturi pakankamai įgūdžių kandidatuoti į kitas pozicijas. Tai labai sumažina tikimybę, kad jis gaus poziciją komandoje. Tokia patirtis gali būti emociškai sunki jauniems žmonėms, ypač jei jie daug laiko praleido treniruodamiesi. Jauni sportininkai gali visam laikui mesti sportą ir pradėti neaktyvų gyvenimo būdą, nes tai emociškai lengviau. Tačiau jei jauni sportininkai turi galimybę išbandyti daug sporto šakų ir įvairių pozicijų, jie labiau linkę įgyti teigiamos patirties specializuodamiesi. Tai padeda užtikrinti, kad jie išliks aktyvūs visą gyvenimą. Kai vaikams yra tarp 6 ir 12 metų, už jų dalyvavimą įvairiose sporto šakose ir veiklose yra atsakingi tėvai.

Côté (1999) šį svarbų laikotarpį įvardija kaip sporto šakų bandymų metus. Įvairių sporto šakų ir veiklų bandymai jauniems sportininkams suteikia galimybę ugdyti savo pagrindinius judėjimo įgūdžius ir patirtį įvairiose aplinkose. Po šio įvairovės ir įgūdžių ugdymo laikotarpio seka specializavimosi metai, kai sportininkas pradeda koncentruotis į vieną ar dvi sporto šakas. Kiekviena sporto šaka turi savo optimalų laiką specializuotis. Geriausių konkrečios sporto šakos sportininkų duomenų analizė gali nustatyti amžių, kai jie specializavosi, amžių, kai pradėjo bandyti sporto šakas, ir sporto šakas, kurias jie sportavo prieš specializuodamiesi. Kurdamos savo daugiamečio rengimo modelius, nacionalinės sporto organizacijos Airijoje, Anglijoje, Škotijoje, Šiaurės Airijoje, Velse, Kanadoje ir JAV atliko konkrečių sporto šakų tyrimus, kad nustatytų optimalų specializavimosi laiką įvairiose sporto šakose (Norris, 2010; Bailey et al., 2010).

Amžius. Vaikai vystosi skirtingais tempais. Svarstant sportininkų mokymus, varžybas ir mėgėjiškas programas, nepaisant daugiamečio rengimo etapų, tėvai, treneriai ir sporto organizatoriai turi atsižvelgti į sportininko amžių. To negalima padaryti tik patikrinus gimimo datą (Helsen et al., 2005; Bruner et al., 2011) – turi būti atsižvelgta į keletą amžiaus kategorijų (Balyi, et al., 2013):

- chronologinis amžius – metų ir dienų, praėjusių nuo gimimo, skaičius;
- santykinis amžius – amžiaus skirtumai tarp vaikų, gimusių tais pačiais kalendoriniais metais;
- vystymosi amžius – fizinis, protinis, pažinimo ir emocinis brandumas;
- skeletinis amžius – griaučių branda, remiantis kaulų vystymusi;
- bendras treniravimosi amžius – treniravimosi ir išmėgintos sporto šakos sportavimo metų skaičius;
- sporto šakos treniravimosi amžius – metų skaičius nuo sportininko

specializacijos.

Siekdami sukurti optimalias treniravimosi ir konkurencijos programas, treneriai ir administratoriai turi žinoti apie kritinius laikotarpius, kai skirtingų kūno sistemų treniravimas, įskaitant ištvermę, jėgą, greitį, įgūdžius ir lankstumą, veikia optimaliai.

Intelektinis, emocinis ir moralinis vystymasis. Vaikai intelektualiai, emociškai ir moraliai vystosi skirtinga sparta, ir kiekvienam vaikui vienas ar keli iš šių veiksnių gali būti pažengę arba vis dar neišsivystę. Šie vystymosi spartos skirtumai daro įtaką vaiko gebėjimui priimti sprendimus ir susidoroti su stipriomis emocijomis, kurios yra sporto patirties dalis. Dažnai vaikai būna skirtingose intelektinės ir emocinės raidos stadijose (t. y., pažengę intelektualiai, bet atsilikę emociškai). Treneriai, tėvai ir sporto organizatoriai turi žinoti, kaip tai veikia treniravimąsi ir konkurenciją tarp sportininkų.

Veiklai skiriamas laikas. Moksliniai tyrimai parodė, kad bet kokios srities ekspertams reikia mažiausiai 10 metų (10 000 valandų), kad pasiektų didelio meistriškumo lygį (Ericsson et al., 1993; Ericsson, 2014; Ericsson, 2017). 10 000 valandų arba 10 metų taisyklė pristatyta dar 1973 metais (Simon, Chase, 1973). Vėliau šią taisyklę plačiai tyrinėjo Ericson ir kt. (1993), stebėdami muzikantų ir šachmatininkų meistriškumo pasiekimus (6 lentelė).

Yra ekspertų, manančių, kad talentas remiasi genetika ir gali būti ugdomas padidinta sparta. Nepriklausomai nuo to, ar jaunas sportininkas yra gabus (ar talentingas), reikia daug metų treniruočių ir praktikos, kad taptų geriausiu sporte. Per tą daugybę praktikos valandų, siekiant užtikrinti optimalų vystymąsi, reikia imtis intervencijų (t. y., vystymosi požiūriu tinkamos treniravimosi konkurencijos ir mėgėjiškų programų, kurias teikia kokybiški treneriai). Côté ir kt. (2007), daugybę metų atlikdami tyrimus remdamiesi 10 metų taisykle, sukūrė „Dalyvavimo sporte raidos modelį“ (angl. *Developmental Model of Sport Participation*).

6 lentelė. 10 metų taisyklės pritaikomumas sporte ir kitose veiklose
(sudaryta autoriaus)

Sportiniai žaidimai	Individualios sporto šakos	Kovinės sporto šakos	Kitos veiklos
Futbolas (Helsen et al., 1998; Ward et al., 2007; Horrocks et al., 2016; Hendry et al., 2018)	Triatlonas (Baker et al., 2003; Hodges et al., 2016)	Karatė (Hodge, Deakin, 1998)	Muzika (Ericsson et al., 1993; Macnamara et al., 2014; Mosing et al., 2014)
Krepšinis (Baker et al., 2003)	Bėgimas (Young, Salmela, 2010)	Imtynės (Hodges, 1995)	Matematika (Gustin, 1985)
Ledo ritulys (Côte, Abernethy, 2003)	Tenisas (Monsaas, 1985)		Mokslinė veikla (Simonton, 2000)
	Dailusis čiuožimas (Starkes et al., 1996)		Verslas ir antrepreneriška veikla (Keith et al., 2016)
	Šachmatai (Simon, Chase, 1973; Ericsson et al., 1993)		
	Plaukimas (Kalinowski, 1985)		

Periodizacija. Periodizacija suprantama kaip planavimas, užtikrinantis, kad tinkamas treniravimas vyktų tinkamu laiku (Blumenstein et al., 2005). Šis planavimo metodas suteikia pagrindą sudėtingų mokymo procesų organizavimui, kad būtų galima optimaliai pagerinti rezultatus. Periodizavimas yra sporto mokslo, sporto medicinos ir sportinės techninės bei taktinės veiklos integravimo ir sekos nustatymo procesas (Lidor et al., 2016). Proceso esmė – sudėlioti treniravimosi komponentus į savaites, dienas, seansus ir yra kitokia kiekvienoje situacijoje, atsižvelgiant į prioritetus ir turimą laiką treniravimuisi bei konkurencijai gerinti. Periodizacijos metu nustatoma treniruočių apimtis, intensyvumas ir dažnumas ilgalaikio (daugiamečio) ir trumpalaikio (metinio) treniravimosi metu, per varžybas ir mėgėjiškas programas, kad prirėkus būtų pasiektas maksimalus našumas.

Varžybos. Per varžybas sportininkai save realizuoja. Treneriai treniruoja susitelkdami į varžybas, o tėvai, sporto organizatoriai ir politikai sėkmę matuoja

varžybų rezultatais. Daugiamečio sportininkų rengimo modelio svarbiausias veiksnys yra rengti vystymosi požiūriu tinkamas varžybas ir skirti krūvius priklausomai nuo amžiaus ir meistriškumo (Balyi, Hamilton, 2004). Pateikiamos kelios varžybų rūšys:

- treniravimosi (neoficialios, mokomosios varžybos);
- simuliuojamosios (draugiškos);
- orientuotos į rezultatą (reguliarusis sezonas);
- lemiamos (atkrinamosios, oficialios rungtynės, finalai).

Siekdami tinkamai nustatyti varžybų etapus, treneriai turi spręsti įvairias problemas. Individualių sporto varžybų rengimas visiškai skiriasi nuo komandinio sporto varžybų rengimo.

Sistemos derinimas. Dalyvaujant sporte ir fizinėje veikloje, susiduriama su įvairiomis situacijomis, kurios bendrai yra vadinamos sistema. Sistemos derinimas pagal individo perspektyvą suteikia tėvams ir sportininkams orientyrą, į kurį reikėtų atsižvelgti einant daugiamečio rengimo modelio keliu. Sistemų suderinimas organizaciniu požiūriu yra tai, kaip sąveikauja keturi pagrindiniai sektoriai – sveikata, švietimas, poilsis ir sportas. Daugiamečio rengimo modelis yra susikonscentravęs į sportininką; valdomas trenerio; remiamas administracijos, sporto mokslų ir rėmėjų. Daugiamečio rengimo koncepcija gali kryptingai veikti sporto organizacijos pagrindinę misiją ir nesvarbu, ar tai būtų klubas, mokykla, poilsio įstaiga, ar į sveikatą orientuota fizinio aktyvumo programa. Daugiamečio rengimo modelis taip pat gali turėti didelės įtakos trenerių mokymo programai, tarnauti kaip bendra sąsaja, kuri sujungia mokyklinio sporto, bendruomeninio sporto ir sporto klubų sportininkų vystymosi programas.

Nuolatinis tobulinimas. Nuolatinio tobulinimo, kuris vis plečia daugiamečio rengimo modelį, idėja buvo sukurta pagal žinomą japonų industrinę filosofiją, vadinamą „Kaizen“ (Balyi et al., 2013). Sporto ir sportininkų pasaulis nuolat keičiasi ir, norint išlaikyti spartą, būtinas nuolatinis tobulinimasis. Daugeliui žmonių kaita yra sunkus, pilnas iššūkių procesas. Tačiau, be sporto kokybės gerinančių veiksmų, sumažėjo dalyvavimas ir padaugėjo nutukusių žmonių. Taigi daugiamečio rengimo modeliu siekiama sukurti nuolatinio tobulėjimo katalizatorių.

Daugiamečio rengimo apribojimai. Jau minėti veiksniai yra pagrindiniai daugiamečio rengimo koncepcijoje, tačiau ne vieninteliai, turintys įtakos sportininko ilgalaikiam vystymuisi. Papildomi veiksniai, tokie kaip genetika, šeima, socialinė parama dalyvavimui ir galimybė naudotis finansiniais ištekliais

gali turėti įtakos ir vystymuisi, ir sportiniams rezultatams.

Pagrindinis daugiamečio rengimo modelio apribojimas yra tas, kad mažai žinoma apie įvairių tarpusavio veiksmų sąveiką, o tiksliau – kaip vieno veiksmio kaita veikia kitą veiksmą. Pavyzdžiui, nors mes puikiai žinome jautrius treniravimosi laikotarpius, nėra jokių žinių apie tai, kaip ankstyvo jautrumo laikotarpis gali pakeisti vėlesnių jautrių laikotarpių laiką ar intensyvumą, paveikdamas, pavyzdžiui, laikotarpį nuo 10 iki 20 metų amžiaus. Be to, dar daug ko reikia išmokyti apie individualias variacijas dėl atsako į treniravimosi programą ilguoju laikotarpiu. Mes nežinome, ar skirtingų genetinių struktūrų žmonės skirtingai reaguoja į įvairias treniravimosi rūšis skirtingais brendimo etapais. Kai šios žinios taps prieinamos, jos gali pakeisti mūsų požiūrį į treniravimo optimizavimą.

Mes nepajėgiame iki galo suprasti galimų sąveikų tarp veiksmų, o pridėdant papildomų veiksmų, šis sudėtingumas tik dar labiau išauga. Čia pristatyti veiksniai yra svarbiausi, rengiant daugiamečio rengimo programas. Žinoma, yra ir kitų alternatyvių ar papildomų veiksmų, kurie turėtų būti įtraukti kaip papildoma informacija, padėsianti nuspręsti, ką reikėtų daryti su sportininkais. Tai yra jų prerogatyva ir pagrindinis daugiamečio rengimo modelio nuolatinio tobulėjimo filosofijos elementas.

7 lentelė. Daugiamečio sportininkų rengimo sąsajos
(sudaryta pagal Balyi, Hamilton, 2004; Ford et al., 2011; Balyi et al., 2013)

Amžius	0–6 m.	7–14 m.	15–19 m.	20–35 m. (40 m.)	35 m. ir vyresni
Etapo pavadinimas	Žaidimas	Pradžia	Išrinktieji	Karjera	Po karjeros
Ugdymo (darbo) institucija	Ikimokyklinės institucijos	Mokykla	Mokykla	Aukštoji mokykla/darbovietė	Darbovietė
Pagrindinės problemos	Mažai ugdomi judamieji vaikų gebėjimai	Sporto šakos pasirinkimas	Perdegimas, specializacija	Rezultatų išlaikymas	Adaptavimasis visuomenėje

Sportinė karjera daugiamečio rengimo kontekste. Sportinė karjeros metu sportininkas susiduria su įvairiais iššūkiais, kurie veikia jo tolesnį gyvenimą ir planus.

Mokslininkai Park, Lavallee, Tod (2013), išanalizavę 126 tyrimus nustatė, kad kokybiška sportinė karjera vyksta tam tikrais perėjimais. Apibendrinus tyrimus buvo išskirti veiksniai, lemiantys sėkmingą ir kokybišką sportinės karjeros raidą:

- sportininko identitetas;
- demografinė padėtis;
- sveikatos ir traumų problemos;
- sportiniai pasiekimai;
- išsilavinimas;
- finansinė padėtis;
- savivertė;
- santykiai su treneriu;
- gyvenimo pokyčiai.

Sportinės karjeros metu galime išskirti požymius, būdingus bet kokiai karjeros rūšiai (Stambulova, 1994):

- daugelį metų trunkanti veikla, kurią žmogus pasirenka pats;
- karjera, nukreipta į aukštus sportinius pasiekimus;
- karjeros aukštumų neįmanoma pasiekti be savęs realizavimo pasirinktoje srityje.

Sportinė karjera pasižymi tam tikra specifika. Kaip ir daugiamečio rengimo sportinės karjeros pradžia yra daug ankstesnė nei kitų sričių karjerų. Pastebimas ankstyvas karjeros startas ir karjeros kulminacija. Vertinant žmogaus darbinę veiklą, aukščiausio lygio rezultatų ir karjeros viršūnė pasiekama perkopus 40 metų, o sporte karjeros viršūnė gali būti pasiekama 18–25 metų arba 25–30 metų (Stambulova, 1994). Verta paminėti, kad, priklausomai nuo sporto šakos ir specializacijos laiko, sportinės karjeros kulminacija pasiekama dar anksčiau (ypač tai pasakytina apie moteris) (Steingrover et al., 2016).

Sportas – daug energijos ir laiko reikalaujanti veikla, todėl reikia ypatingo ir sporto mokslininkų dėmesio, tiriant sportininkus medicininio (Smith, 2003), psichologinio (Stambulova, 2011) ir edukacinio požiūriu (Sabaliauskas, 2012). Vienas iš svarbiausių klausimų, kamuojančių sportininkus sportinės karjeros metu – *ką aš veiksiu baigęs karjerą?* (Arvinen-Barrow et al., 2017). Šis klausimas neduoda ramybės daugumai sportuojančiųjų, todėl dar vienas svarbus sportinės

karjeros požymis – veiklos baigties neapibrėžtumas. Šis neapibrėžtumas priklauso nuo amžiaus, sportinės veiklos dinamiškumo ir daugelio veiksnių, kuriuos apibrėžti sunku.

8 lentelė. Sportininko karjeros kritiniai taškai (sudaryta autoriaus)

Karjeros pradžia	Karjeros viršūnė	Karjeros pabaiga
Aplinkos įtaka (De Bosscher, De Rycke, 2017; De Bosscher, 2018) Tėvų įtaka (Radford, 1990; Feldman, Côté, 1999; Ullrich-French, Smith, 2006) Potencialių talentų atranka (Reilly et al., 2000; Bailey, Morley, 2006)	Treniravimo programos optimalumas (Balyi, Hamilton, 2004) Santykis su treneriu (Wolfendon, Holt, 2005) Edukacinė sistema (Bailey, Dismore, 2004) Socialiniai ir ekonominiai veiksniai (Kay, 2013; Cusimano et al., 2017) Karjeros laikotarpiu dauguma sportininkų baiminasi, ką jie veiks baigę sportinę karjerą (Lavellee, Wylleman, 2000)	Baigus karjerą sportininkai susiduria su sunkumais: depresija, valgymo sutrikimai (Thompson, Petrie, Anderson, 2001; Mannes et al., 2018) mažėjančiu pasitikėjimu savimi (Sinclair, Orlick, 1993; Taylor, Lavallee, 2010) piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis (Mazanov, Woolf, 2017)

Sportinės karjeros unikalumas yra tas, kad sportininkas gali keisti sporto šaką ir taip ilgiau išlikti sportinėje veikloje. Nepaisant daugelio galimybių sportinės karjeros metu, reikia pripažinti, kad sportas – tai „suspaustas gyvenimo modelis“ (Stambulova et al., 2015). Apklausus daugumą sportininkų paaiškėjo, kad sportas tampa svarbus profesionalaus sportininko gyvenime kaip socialinė funkcija ar vaidmuo.

Kiekvieno sportininko sportinės karjeros sėkmė yra individuali, jos laikas ir trukmė priklauso nuo sportininko gebėjimų ir pasiekimų. Sportinė karjera daugiamečio rengimo kontekste suprantama kaip nuolatinis augimas link sportinio rezultato ir, žinoma, sėkmė aukčiausio lygio tarptautinėse varžybose.

1.2. Daugiamečio sportininkų rengimo istorinės prielaidos

Daugiametis sportininkų rengimas – kryptingas procesas siekiant sportinio rezultato, todėl tinkamai jį suprasti būtina pažvelgti ir į istorinę praeitį. Šiame poskyryje atskleidžiama sportininkų rengimo sistemos skirtumai skirtingose šalyse ir analizuojami šių sistemų panašumai ir trūkumai.

Sportininkų rengimo studijos siekia dar 1869 metus (Galton, 1869). Pirmoji serija tyrimų, kurie apėmė pasaulinio lygio sportininkus buvo atliktos 1985 metais (Bloom, 1985). Mokslininkas Bloom (1985) tyrinėjo profesionalių tenisininkų ir plaukikų kelią į „didįjį sportą“. Buvo nustatyta, kad kelias į „didįjį sportą“ pasiekiamas per 3 raidos etapus, kurie yra veikiami artimiausių žmonių (šeimos) ir sportinės aplinkos, kurie turi tiesioginį poveikį sėkmingai sportininko karjerai.

Daugelį metų vykstantis sportininkų rengimas vainikuojamas olimpinėse žaidynėse (Green, Oakley, 2001). Olimpinės žaidynės – svarbiausias sporto renginys sportininkui, siekiančiam pripažinimo visame pasaulyje. Olimpinės žaidynės pritraukia labai daug žiūrovų ir vis daugiau sportininkų. Daugumai šalių olimpinės žaidynės tapo politiniu įrankiu ir pajamų šaltiniu. Žvelgiant į olimpinių žaidynių istoriją galime matyti, kad dauguma šalių tam skiria ypatingą dėmesį (Holt, 2004). Kiekvienas sportininkas supranta, kad Olimpinis medalis tai daug metų sunkaus ir kryptingo treniravimosi pasekmė (Bredtmann et al., 2016; Haut et al., 2016).

Viena iš galimybių realizuoti daugelio metų įdirbį sporto arenose – yra olimpinės žaidynės, kuriose „elito“ sportas tampa „matomas“ ir pripažįstamas visam pasauliui. Olimpinės žaidynės kaip galimybė parodyti daugelį metų siekto tikslo rezultatus pasirinktos dėl kelių priežasčių:

- **Žiūrovų susidomėjimas.** Olimpinės žaidynės apanko daug žiūrovų. Per televiziją, media priemonės stebi virš 1 mlrd. Žemės gyventojų (Coopers, 2011; Brown et al., 2017).

- **Dalyvių gausa.** Olimpinėse žaidynėse dalyvauja virš 200 valstybių (Chalip et al., 2017).

- **Pagrindas daugiamečio rengimo.** Kai kurios šalys pripažįsta olimpinės žaidynės kaip daugiamečio rengimo pagrindą (Chin, Green, 2008; Zheng et al., 2017).

- **Sportininkų rengimo sistemos orientacija.** Kai kurios šalys sportininkų rengimo programą orientuoja į olimpinės žaidynės (Wu et al., 2007; Zhang et al., 2017).

● **Ekonominė nauda.** Olimpinės žaidynės šalims “šeimininkėms” atneša finansinį pelną, sukuria sporto infrastruktūrą, populiarina šalį visame pasaulyje (The economic impact of the Olympic Games, 2004; Miyoshi, Sasaki, 2016).

● **Sportininkų karjeros galimybės, žinomumas.** Olimpinese žaidynėse savo šalį nori atstovauti geriausi savo sporto šakos sportininkai taip pat jaunieji sportininkai, kurie tikisi būti pastebėti ir tęsti savo sportinę karjerą kaip profesionalai geriausiose pasaulio lygose ar klubuose (Baade, Matheson, 2002; Samuel et al., 2016).

● **Finansinė nauda sportininkui.** Lietuvoje sportininkas iškovojęs olimpinį medalį kartu su trenerių gauna finansinę paramą. Vėliau gali gauti valstybės rentą (Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto įstatymas, 1996).

● **Istorinis palikimas.** Olimpiniai pasiekimai įrašomi į pasaulio sporto istoriją (Salmon, Harrison, 2017), o vietovės, kuriose vyko žaidynės labiau lankomos turistų (Rocha, Fink, 2017).

Pasaulyje daugiametis sportininkų rengimas suaktyvėjo po 1952 metais įvykusių vasaros olimpinių žaidynių Helsinkyje, Suomijoje (Green, Oakley, 2001). Sovietų Sąjungos sportininkai Helsinkio olimpinėse žaidynėse iškovojo 71 apdovanojimą (22 aukso, 30 sidabro ir 19 bronzos medalių), tarp kurių buvo 5 lietuviai, o tai įrodė sėkmingą sportininkų rengimo sistemą (Green, Oakley, 2001). Šios olimpinės žaidynės laikomos nauja „Rytų bloko“ sporto sistemos dominavimo pasaulyje pradžia (Green, Oakley, 2001). Mokslininkai įrodė, kad Rytų Vokietijos ir Sovietų Sąjungos sportininkų rengimas apėmė tam tikrus specifinius bruožus: centralizuotą kontrolę, technologinį rengimą, medicininį rengimą (įskaitant dopingą) ir ideologijos sklaidą (Zha, 2017). Tokia sportininkų rengimo sistema buvo veiksminga atsižvelgiant į rezultatus olimpinėse žaidynėse, tačiau buvo pamiršamas sportininko kaip asmenybės ugdymas.

Sovietų Sąjungos įtaka didelio meistriškumo sportininkų rengimui buvo juntama ne tik Europoje, bet ir Kinijoje. Kinijos valdžios buvo nutarta, kad Kinijos sporto politika ir sistema turi remtis Sovietų Sąjungos pavyzdžiu (Green, Oakley, 2001; Chin, Green, 2008). Vertinant tai, kad 1945 m. Sovietų Sąjungos karinės pajėgos užėmė dalį centrinės ir rytų Europos, pasikeitė politinės įtakos pusiausvyra Europoje (Arnaud, Riordan, 2013; Kobierecki, 2016).

Sovietų Sąjungos sportininkų rengimo sistema yra žlugusi, tačiau Kinija, Kuba ir Šiaurės Korėja dar vadovaujasi šios sistemos elementais. Šie elementai aptinkami Albanijoje, Vietname ir Kambodžoje. Svarbu pažymėti tai, kad Sovietų

Sąjungos ir Rytų Vokietijos sporto sistema ne tik konkuravo su Vakarų Vokietijos ir Jungtinių Amerikos Valstijų sporto sistemomis, bet ir bandė įrodyti komunizmo sistemos pranašumus prieš kapitalistines valstybes (Arnaud, Riordan, 2013).

Kinijos didelio meistriskumo sportininkų atranka jau daugelį metų remiasi natūralios atrankos principais (Chin, Green, 2008; Zheng et al., 2017), kuomet surenkama daug vaikų ir atrenkami tik patys stipriausi ir ištvermingiausi. Krasilshchikov (2011) nuomone, tokia sporto sistema įmanoma tik turint didelį gyventojų skaičių, todėl remiantis šalies gyventojų skaičiumi galima numanyti, kokia sportininkų rengimo programa buvo taikoma. Pagal Green ir Oakley (2001) šalies sėkmingą dalyvavimą olimpinėse žaidynėse galima nusakyti ne tik pagal iškovotų olimpinių medalių skaičių, bet ir pagal olimpinių medalių skaičių, tenkantį milijonui gyventojų. Šiuo metu Kinijos Liaudies Respublika olimpinėse žaidynėse pagal medalių skaičių pirmauja jau kelias olimpines žaidynes iš eilės (9 lentelė).

9 lentelė. Kai kurių šalių užimta vieta olimpinėse žaidynėse 1952–2016 m.
(Sudaryta remiantis olimpinės statistikos duomenų baze www.databaseolympics.com)

Vieta vasaros olimpinėse žaidynėse																	
	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016
JAV	1	2	2	2	1	2	2	*	1	3	2	1	1	1	1	1	
Kinija									8	7	4	4	3	3	2	2	
Lietuva											42	65–69	39	54	40	39	
Rusija											1	3	2	2	3	3	
Rytų Vokietija					6	3	3	2	*	2							
Vakarų Vokietija					4	4	4	*	2	4							
Vokietija	5	5	3	3	4						3	2	5	4	6	5	
Sovietų sąjunga	2	1	1	1	2	1	1	1	*	1							
Australija	9	3	5	8	9	6	32	15	14	15	10	7	4	4	6	8	10
Kanada	21	15	32	22	23	27	27	*	6	19	11	21	24	21	19	36	20
Didžioji Britanija	12	7	8	9	13	10	11	7	5	9	12	19	9	10	4	4	3

Pastaba. * – nedalyvavo dėl politinių nesutarimų.

Olimpinėse žaidynėse 2016 metais dalyvaus daugiau 200 valstybių. Jų metu visi tarptautiniai nesutarimai ir geopolitiniai ginčai bus pakeičiami sportu. Iš lentelėje pateiktų duomenų apie 10 pastarųjų olimpinių žaidynių rezultatus galima pastebėti keletą dalykų: mūsų dienomis sporto mokslo tyrėjai (De Bosscher, 2018; Jiang et al., 2018) išskiria sėkmingus Australijos, Didžiosios Britanijos ir Kanados sporto rezultatus ir sieja juos su sėkmingai veikiančia sporto sistema bei sporto mokslo integravimu į sporto politiką (Norris, 2010; Ford et al., 2011; Eime, Harvey, 2018).

Sportininkų rengimo sistemos. Didelio meistriškumo sportininkų parengimui sudaromos programos (Balyi, Hamilton, 2004; Sander et al., 2017), kurių dėka atrenkami talentingi vaikai, turintys potencialą tapti didelio meistriškumo sportininkais (De Bosscher, 2018). Nauji sporto vadybos iššūkiai turės spręsti uždavinius, kaip sėkmingai valdyti organizacijų efektyvumą ir lyderystės procesus, kurie turės prisitaikyti prie didelio meistriškumo sportininkų rengimo programų (Balyi et al., 2013; Lutsenko, 2017). Ankstesnės didelio meistriškumo sportininkų rengimo programos taikytos Rytų Vokietijos ir Sovietų Sąjungos sukurtais modeliais (Green, Oakley, 2001). Tokios rengimo programos išnyko kartu su praeities sistema, todėl atsirado poreikis prisitaikyti prie rinkos sąlygų.

Šiuo metu mokslinėje literatūroje aptinkame skirtingą būtiniausių elementų skaičių, reikalingą sėkmingam daugiamečio sportininkų rengimo organizavimui (Green, Oakley, 2001; Böhlke, Robinson, 2009; Gulbin et al., 2013; Elena, 2017). Didelio meistriškumo sportininkų rengimo sistemos įgavo naujų makro, mikro ir mezo lygio elementų (De Bosscher et al. 2006; De Bosscher, 2017), be kurių veikimo negalima formuoti ilgalaikės valstybės sporto politikos (Green, Oakley, 2001). Chelladurai (2012) nuomone, sėkmingam sporto organizacijų efektyvumui pasiekti būtina taikyti daugialypius modelius ir atskirti sportą kaip „malonumo siekimą“ ir sportą kaip „tobulumo siekimą“. Dauguma tyrėjų (Böhlke, Robinson, 2009; Bailey et al., 2010; Gulbin et al., 2014; De Bosscher, 2017) sutinka, kad didelio meistriškumo sportininkų rengimo sistemą turėtų sudaryti tokie elementai: talentų identifikavimas ir atranka, sporto mokslo taikymas, trenerių edukacinės sistemos, antidopingo programos, varžybų sistemos, sportininkų gyvenimo būdo ir karjeros palaikymas. Pagal De Bosscher (2017) pagrindą aukštiems tarptautinio lygio rezultatams turi finansinė parama, organizacijos politika ir struktūra, tačiau šalies pranašumas formuojamas individualių sportininko gebėjimų pagrindu.

Sportininkų rengimas Europos Sąjungoje. Sportas Europos Sąjungoje (ES) suprantamas kaip svarbus reiškinys, kuris mažina nusikalstamumą ir netoleranciją (European Commission, 2011; Carr et al., 2018.). Sportininkų rengimas Europos Sąjungoje remiasi “piramidine” struktūra, kurioje dominuoja vertikali integracija leidžianti aukščiausių sportinių rezultatų siekti nuosekliai – nuo klubinės sporto veiklos iki nacionalinio ar tarptautinio lygio (Parrish, 2005; Eichberg, 2008) ES propaguoja fizinį aktyvumą skleisdama ir skatindama valstybių narių ir suinteresuotųjų šalių gerą patirtį. Bendrasis Europos Sąjungos sporto politikos tikslas, susijęs su fiziniu aktyvumu, turėtų būti visų visuomenės sluoksnių įtraukimas į kokybišką sportinę veiklą (García, 2009; Eurobarometer, 2014).

Galima teigti, kad Europos Sąjungos politikoje daugiametis sportininkų rengimas labiau akcentuojamas kaip sveikatinimo priemonė, o ne didelio meistriškumo sportininko parengimo rezultatas (MacPhail et al., 2010).

Europos Sąjungoje populiariausia sporto šaka išlieka futbolas (Brown, 2000; Godinho, Cerqueira, 2018). Futbolas kaip populiariausia sporto šaka įvardinama Ispanijoje, Vokietijoje, Italijoje. Futbolo populiarumą visoje Europoje sėkmingai skatiną Europos futbolo asociacijų sąjunga (EUFA – angl. *Union of European Football Associations*) ir EUFA čempionų lygą. Žinoma, Europos sportas neapsiriboja tik futbolu tarp populiarių sporto šakų vyrauja krepšinis ir tenisas (European Commission, 1999).

Europos Sąjungoje kol kas nėra politinių įrankių ir galimybių vieningai daugiamečio sportininkų rengimo sistemos integralumui. Tai vyksta dėl kelių priežasčių – pirmiausia vieningos sporto politikos nebuvimas (Henry, 2009; Gard, Dionigi, 2018). Atskiros Europos Sąjungos šalys-narės turi vieningą fizinio aktyvumo strategiją ar iniciatyvą (European Commission, 2013), tačiau, deja, yra narių kurios dar nėra parengusios vieningų sportininkų sistemai būdingų principų. Pagirtina, kad šalys-narės sutaria, kad būtina skatinti didelio meistriškumo sportininkus suteikiant jiems dvigubos karjeros galimybes (Ryba et al., 2015; Ronkainen et al., 2017). Dvigubos karjeros galimybės leidžia didelio meistriškumo sportininkui siekti aukščiausių sportinių rezultatų ir, tuo pačiu, studijuoti universitete.

Europos Sąjungos vieningos sporto politikos trūkumus galime įvardinti dėl kelių priežasčių – tai kultūros ir tradicijų skirtumai, skirtingas ekonominės integracijos lygis, sporto politikos skirtumai, prioritetinių sporto šakų skirtumai. Atsižvelgiant į mokslininkų rekomendacijas (Krasilshchikov, 2011) galima teigti,

kad daugiamečio sportininkų rengimo principai bus nevienodi dėl gyventojų skaičiaus skirtumų Europos Sąjungos šalyse (Trenz, Triandafyllidou, 2017).

Sportininkų rengimo sistema Jungtinėse Amerikos Valstijose.

Vyriausybė yra įsitraukusi į profesionalių sportininkų ugdymą (Chalip et al., 1996; Green, Houlihan, 2005; Chalip, Hutchinson, 2017). Jungtinėse Amerikos Valstijose (JAV) vyriausybė sukūrė schemas, kurios padeda subsidijuoti didelio meistriškumo sportininkų veiklą. JAV yra laikomos geriausia sportininkų „kalve“. Jungtinės Amerikos Valstijos dominuoja olimpinėse žaidynėse jau kelerius dešimtmečius (10 lentelė).

Atletų rengimas jaunystėje JAV nėra griežtai kontroliuojamas, tačiau turi struktūrizuotą kelią į aukščiausias lygas (Bowers et al., 2010). JAV sportinės karjeros galima siekti jau mokykloje, vėliau universitete ir pereiti į profesionalias komandas. Dėl to kelios profesionalios sporto lygos turi savo sporto rengimo sistemas. Visos profesionalų lygos JAV ir Kanadoje turi sistemą, kurioje dalis naujokų pašaukiami į lygą „naujokų biržose“. Pvz. Nacionalinė krepšinio lyga (NBA) turi „draftus“ (šaukimus), į kuriuos gali būti pašaukti jaunuoliai iki 24 metų amžiaus.

JAV jaunimas skatinamas sportuoti profesionaliai (Kelly, 2017). Kiekvienas universitetas turi specifinį sportininkų ruošimo modelį, kurį taiko studentams. Dažnai studentai atstovaudami universitetus dalyvauja šalies pirmenybėse, kuriose įvykdo olimpinius normatyvus ir iškovoja teisę dalyvauti olimpinėse varžybose. Jaunimas sportininko kelią išsirenka sporto mokyklose arba yra pastebimi bendrosiose lavinimo mokyklose. Valdžios skatinimas rinktis profesionalaus sportininko kelią pasireiškia per stipendijas, kurios mokamos profesionaliai sportuojantiems studentams. Profesionalų lygos skatina jaunų sportininkų konkurenciją (Groothuis et al., 2007). Pvz., Nacionalinėje krepšinio lygoje (NBA – angl. *National Basketball Association*) naujokų „šaukimuose“ pirmieji 20 pašauktų jaunuolių gauna garantuotus kontraktus (Bowers et al., 2010).

10 lentelė. Populiariausios sporto šakos JAV
(sudaryta autoriaus pagal Green, Houlihan, 2005)

Populiariausios sporto šakos JAV universitetuose	Populiariausios sporto šakos JAV universitetuose (profesionalo karjeros galimybės)	Populiarios sporto šakos JAV (profesionalo karjeros galimybės)
Šuoliai į vandenį	Lengvoji atletika	Boksas
Fechtavimasis	Beisbolas	Dviračių sportas
Gimnastika	Krepšinis	Triatlonas
Irklavimas	Amerikietiškas futbolas	Ilgųjų nuotolių bėgimas
Imtynės	Tenisas	Krepšinis
Plaukimas		Beisbolas
Tinklinis		Amerikietiškas futbolas
		Ledo ritulys

JAV mokyklose ir universitetuose skatina sportuoti įvairias sporto šakas, tačiau profesionalo karjera galima tik žaidimų lygose arba olimpinėse žaidynėse.

JAV sporto žaidimai organizuojami 4 profesionalų lygose: Aukščiausiosios beisbolo lygos (MLB – angl. *Major League Baseball*), nacionalinės futbolo lygos (NFL – angl. *National Football League*), nacionalinės krepšinio asociacijos (NBA) ir nacionalinės ledo ritulio lygos (NHL – angl. *National Hockey League*) yra orientuoti į maksimalios ekonominės naudos gavimą. Šiose lygose žaidžiantys klubai dažniausiai priklauso vienam savininkui ar kompanijai, kuri klubą valdo kaip įmonę, siekdami maksimizuoti pelną. Klubai organizuoja papildomas veiklas (suvenyrų prekyba, internetinės parduotuvės, dalyvauja socialinėse programose), taip marketingo pagalba siekdami gauti pajamų.

Sportininkų rengimo sistema Kinijoje. Kinijos sėkmę sporto pasaulyje lemia unikali sporto sistema, kuri pavertė mažus vaikus į sporto žvaigždes (Hong, 2004; Zheng et al., 2017). Lu Li, olimpinė gimnastė, aukso medalio laimėtoja, pradėjo lankyti sporto mokyklą nuo 6 metų. Kai ji iškovojo aukso medalį 1992 metų Barselonos olimpinėse žaidynėse, jai buvo tik 13, o 14 metų ji patyrė traumą, kuri privertė ją pasitraukti iš sporto. Lu Li buvo pakeista kita sportininke ir tapo nereikalinga kaip sportininkė. Toks likimas nutinka daugeliui Kinijos vaikų dar nesudalyvavus olimpinėse žaidynėse (Donnelly, Petherick, 2004).

1949 metais komunistai nugalėjo nacionalistus ir perėmė Kinijos valdžią.

Šalis buvo paskelbta Kinijos liaudies respublika (angl. – *People Republic of China*). 1952 m. lapkričio 15 d. Kinijos sporto ministerija paskelbė formalią valdžią atsakingą už sporto propagavimą ir kontrolę. 1956 m. sporto ministerija paskelbė „Kinijos varžybinio sporto sistemą“. Nuo 1957 iki 1962 m. profesionalių sportininkų sistema buvo nuolat tobulinama. Kinijos „Didžiojo ekonomikos pertvarkymo“ planinės ekonomikos tikslas buvo per 7 metus aplenkti Didžiosios Britanijos, o per 15 metų – JAV ekonomiką.

1958 metais Kinijoje buvo 16 000 sporto mokyklų su 770 000 jaunųjų atletų (Chin, Green, 2008). Jaunųjų atletų paieška buvo išplėtota į visas provincijas, buvo pasirinktos 10 prioritetinių sporto šakų (atletika, gimnastika, plaukimas, futbolas, krepšinis, stalo tenisas, badmintonas, šaudymas, svorių kilnojimas ir slidinėjimas). 1980-aisiais sporto ministerija parengė „Olimpinę strategiją“ ir tikslus, kuriuose numatoma tapti sporto „super“ valstybe iki 20 amžiaus pabaigos. Pasiiekti šitą tikslą valdžia naudojo visus savo resursus, kad galėtų užtikrinti specialias ir intensyvias treniruotes potencialiems aukso medalių laimėtojams (Hong, 2004; Zheng et al., 2017).

Vaikai nuo 5 iki 6 metų yra atrenkami į sporto mokyklas, kur papildomai rengiamos sporto treniruotės. Treniravimosi metodai perimti iš „Liaudies išvadavimo armijos“ (angl. – *People's Liberation Army*) 1963 metų ir paremta disciplina, intensyviu režimu, treniravimusi ir praktika. Beveik kiekvienas vaikas, kuris buvo sporto nacionalinėje arba vietinėje komandoje, treniravosi po 10–12 valandų per parą. Tokia sistema taikoma gimnastikai, plaukimui, futbolui, krepšiniui, tinkliniui, badmintonui ir stalo tenisui. Vaikai izoliuojami socialiai, dėl to pažeidžiama visavertė vaiko raida (Meng, Wang, 2009; Lyu, 2017; Samuel et al., 2018).

Viena iš išskirtiniausių Kinijos sporto savybių yra aistra patriotizmui (Liu, 2017). Tikima, kad sėkmė bet koku atveju ateis, jeigu būsi susikoncentravęs ir visą energiją atsiduosi paskirtai užduočiai. Neretai toks atsidavimas peržengia leistinas normas ir pradedami vartoti neleistini preparatai (dopingas) (Chen et al., 2017). Vienas pagrindinių šiandienos klausimų, kaip apsaugoti Kinijos jaunuosius sportininkus nuo dopingo, kuris yra propaguojamas. Hong (2004) teigimu, treneriai ir sportininkai verčia jaunuosius atletus vartoti dopingą, vardan medalio nacionalinėse ar tarptautinėse varžybose (Chen et al., 2017).

JAV jaunimas skatinamas sportuoti profesionaliai (Kelly, 2017). Kiekvienas universitetas turi specifinį sportininkų ruošimo modelį, kurį taiko studentams.

Dažnai studentai atstovaudami universitetus dalyvauja šalies pirmenybėse, kuriose įvykdo olimpinis normatyvus ir iškovoja teisę dalyvauti olimpinėse varžybose. Jaunimas sportininko kelią išsirenka sporto mokyklose arba yra pastebimi bendrosiose lavinimo mokyklose. Valdžios skatinimas rinktis profesionalaus sportininko kelią pasireiškia per stipendijas, kurios mokamos profesionaliai sportuojantiems studentams. Profesionalų lygos skatina jaunų sportininkų konkurenciją (Groothuis et al., 2007). Pvz., Nacionalinėje krepšinio lygoje (NBA – angl. *National Basketball Association*) naujokų „šaukimuose“ pirmieji 20 pašauktų jaunuolių gauna garantuotus kontraktus (Bowers et al., 2010).

11 lentelė. Kinijos olimpiniai pasiekimai 1984–2016 m.
(Tarptautinio olimpinio komiteto duomenys, 2016, www.databaseolympics.com)

Žaidynės	Metai	Miestas	Aukso medalai	Sidabro medalai	Bronzos medalai	Bendras medalių skaičius	Vieta olimpiniam reitinge
1	1984	Los Angeles	15	8	9	22	4
2	1988	Seulas	5	11	12	28	7
3	1992	Barselona	16	22	16	54	4
4	1996	Atlanta	16	22	12	50	4
5	2000	Sidnėjus	28	16	15	59	3
6	2004	Atėnai	32	17	14	63	2
7	2008	Pekinas	51	21	28	100	2
8	2012	Londonas	38	27	33	88	2
9	2016	Rio de Janeiro	26	18	26	70	3

Dvidešimtame amžiuje vakaruose tokia Kinijos strategija buvo kritikuojama ir kalbama apie vaikų teises ir išnaudojimą. Anot kritikų, tokia sistema yra aukščiau įstatymų ir žmogaus teisių. Pagal Hong (2004) Kinijoje buvo ir yra taikoma piramidinė sistema, kurios pagrindas yra jauni vaikai iš sporto mokyklų, tačiau tik 1 iš 10 vaikų pavyksta tapti olimpinio atletu, likusieji atstumiami, o kai jau nebegali sportuoti, visiškai užmirštami.

Kinijos sporto pasiekimai šiuo metu yra vieni aukščiausių pasaulyje (11 lentelė), tačiau tas pasiekimas galimas dėl didelio gyventojų skaičiaus,

taikomos daugiamečių treniravimo sistemos kariniu pagrindu. Neišspręsta dopingo problema, senieji treneriai ir sportininkai vis dar toleruoja ir propaguoja dopingą (Chen et al., 2017).

Sportininkų rengimo sistemų palyginimas. Šiuo metu labiausiai išvystyta daugiamečio sportininkų rengimo sistema yra Jungtinėse Amerikos Valstijose (JAV) (Mostafavifar et al., 2012; Martel, 2015). JAV sėkmę olimpinėse žaidynėse lemia šalyje taikoma sporto sistema ir finansavimo mechanizmai atitinkamoms sporto šakoms (Green, Houlihan, 2005). Pagrindinės JAV ir Europos Sąjungos sporto modelio charakteristikos yra: griežtas padalinimas tarp mėgėjiško ir profesionalaus sporto, orientacija į maksimalų pelną, sukomercinta varžybų struktūra, įėjimo barjerai, kurie užtikrina klubų konkurencingumą ir finansinį pajėgumą (European Commission, 1999).

Valstijose narėse sportas organizuojamas nacionalinių federacijų sistema. Tik didžiausia įtaką turinčios federacijos (dažniausiai viena šalyje) yra susijusios su Europos ir kitomis tarptautinėmis federacijomis. Iš esmės ši struktūra primena piramidinę hierarchijos sistemą (Siekmann, 2011). Politiniu lygmeniu diskutuojant apie sportą Europoje didelė reikšmė dažnai teikiama vadinamajam „Europos sporto modeliui“ (European Commission, 1999). Europos komisija (toliau – Komisija) mano, kad reikia puoselėti tam tikras Europos sporto vertybes ir tradicijas. Tačiau, atsižvelgdama į Europos sporto struktūrų įvairovę ir sudėtingumą, Komisija mano, jog siekti nustatyti bendrą Europos sporto organizavimo modelį yra sunkiai įgyvendinama užduotis. Galima teigti, kad daugumoje valstybių narių vykstantys ekonominiai ir socialiniai pokyčiai veikia ir sporto sistemas.

Europos Sąjungoje piramidinė struktūra numato skirtingų lygių nepriklausomybę, ne tik organizaciniu požiūriu, bet ir varžybiniu, nes varžybos organizuojamos skirtinguose lygmenyse. Pvz. futbolo klubas, žaidžiantis regioniniame lygmenyje, gali dalyvauti nacionaliniame čempionate ar net tarptautiniame lygmenyje tik tada, kai yra vietinės lygos čempionas ir atitinka keliamus reikalavimus (biudžeto ir stadiono) (Parrish, 2005). Visais kitais atvejais nacionalinės federacijos (esančios piramidės viršūnėje) priklauso Europos ir tarptautinėms federacijoms, kurios organizuoja tarptautinius ir Europos čempionatus (European Commission, 2007).

**12 lentelė. JAV, Kinijos ir Europos Sąjungos sportininkų rengimo sistemos
(sudaryta autoriaus)**

	JAV	Kinija	Europos Sąjunga
Išskirtinumas	4 didžiosios profesionalų žaidimų lygos (European Commission, 1999)	Orientuota į olimpinės žaidynės (Meng, Wang, 2009)	UEFA (Bosshardt et al., 2013)
Rengimo sistema	Nuosekli – nuo mokyklos iki universiteto ir iki profesionaliosios lygos (Bowers et al., 2010)	Sporto mokyklos ir natūrali atranka (išlieka stipriausi). Piramidinė sistema, paremta natūralia atranka (Hong, 2004)	Rengimo sistema remiasi talentų paieška ir nuoseklių jų rengimu (Reilly et al., 2000)
Dominuojančios sporto šakos	Krepšinis, amerikietiškas futbolas, beisbolas, ledo ritulys (Green, Houlihan, 2005)	Stalo tenisas, gimnastika, dailusis čiuožimas (Hong, 2004)	Futbolas, krepšinis, tenisas (European Commission, 1999)

Lygindami įvairių šalių sportininkų rengimo sistemas matome, kad jos yra pakankamai skirtingos (12 lentelė). Europoje labai populiarius futbolas, sportininkų rengimas remiasi talentų paieška bei atranka. Europos Sąjungos šalys narės turi skirtingas sportininkų rengimo sistemas ir jas reikėtų analizuoti ir lyginti atskirai.

Kinija turėdama didelį gyventojų skaičių gali remtis natūralios atrankos principais, kuomet išlieka tik patys stipriausi. JAV vykdo nuoseklią sportininkų rengimo programą nuo pat mokyklos ir (kartu su Kanada) garsėja keturiomis didžiausiomis žaidimų lygomis pasaulyje.

Sportininkų daugiamečio rengimo istorinės prielaidos susiformavo olimpinėse žaidynėse siekiant įrodyti, vienos ar kitos sporto šakos pranašumą. Galima pripažinti, kad Sovietų Sąjungoje taikomi sportininkų rengimo metodai buvo vieni efektyviausių pasaulyje, tačiau dėl humaniško trūkumo vėliau jie buvo pripažinti netinkamais, nors kai kurios šalys sėkmingai tuo vadovaujasi dar šiuo metu. Mokslinėje literatūroje galima rasti įvairių sportininkų rengimo sistemų, kurios orientuojasi į sportininko rengimą, tačiau nėra vieningos nuomonės, kuri sistema būtų efektyviausia.

Didelio meistriškumo sportininkų parengimas tampa vis svarbesnis kiekvienai valstybei, todėl būtina sėkmingai valdyti šiuos procesus ir taikyti geriausių įvairių šalių praktiką. Naujai kuriamos sportininkų daugiamečio rengimo

programos turi atsižvelgti į sėkmingą kitų valstybių praktiką ir patirtį bei nuolatos tobulinti kuriamus modelius pagal naujausius sporto mokslo pasiekimus.

Išanalizavus JAV ir Europos sportininkų rengimo sistemas galima teigti, kad pagrindiniai skirtumai susidaro dėl vietinės valdžios įtakos ir indėlio į sportą. JAV sportininkų rengimo sistema yra nuosekli ir sudaro galimybes siekti profesionalios sportinės karjeros nuo pat mokyklos, tuo tarpu Europoje yra kuriamos nacionalinės akademijos ir sporto centrai. Kinijoje sportininkų rengimas remiasi natūralia atranka ir griežtais ugdymo metodais. Kinijos sporto sistema orientuojasi į olimpinės žaidynes ir kuo didesnę medalių skaičių. Remiantis paskutiniaisiais olimpinių žaidynių pasiekimais galima teigti, kad Kinijos sportininkų rengimo sistema yra veiksminga ir šios šalies sportininkai laimi daug apdovanojimų.

Atsižvelgiant į įvairių šalių patirtį taikant specifines treniravimo programas rengiant didelio meistriškumo sportininkus lieka neaišku, kokie veiksniai nulems sėkmingą sportininko karjerą – kokius edukacinius veiksmus reikia išskirti kaip svarbus, o į kokius atsižvelgti mažiau.

1.3. Daugiamečio sportininkų rengimo modeliai

Šiame poskyryje aptariami skirtingi sportininkų rengimo modeliai. Apžvelgiama šių modelių įvairovė ir įvairių veiksnių pasireiškimas juose. Taip pat lyginami skirtingi sportininkų rengimo modeliai ir išskiriami bendri požymiai būdingi sportininkų daugiamečiam rengimui.

Sudarant sportininkų daugiamečio rengimo modelius, asmeninės savybės ir įgūdžiai lemia gebėjimą sėkmingai dalyvauti sportinėje veikloje. Atliktos studijos tiriant muzikantus ir šachmatininkus (Ericsson et al., 1993) įrodė, kad sėkmingą profesinę karjerą lemia tai veiklai skiriamas valandų skaičius ir specifiniai gabumai. Apklausiant imtynininkus paaiškėjo, kad tarptautinio lygio sportininkai daugiau laiko skyrė treniruotėms už tuos, kurie treniravosi tik vietiniuose klubuose (Starkes et al., 1996), panaši tendencija pastebima ir sportinių žaidimai sporto šakose (Baker, Côte, Abernethy, 2003; Barr et al., 2014).

Sportinė sėkmė dar priklauso nuo gebėjimų adaptuotis fiziniams krūviams ir kryptingai treniruotis pagal parengtą programą (Balyi, Hamilton, 2004). Pripažįstama, kad *treniruotumas* – tai ilgo sistemingo ir racionalaus sportinio rengimo rezultatas, organizmo morfologinės ir funkcinės būsenos bei fizinio,

techninio, taktinio parengtumo išraiška (Bompa, Haff, 2009), todėl sportinė veikla siejama su organizmo pokyčiais, kuriuos sukelia fiziniai krūviai ir kurie pasireiškia fizinės būklės gerėjimu (Kubilius, 2010).

Rengimas sportui visada siejamas su edukaciniais veiksniais (Sabaliauskas, 2011) ir aplinka, kurioje auga ir gyvena. Tyrimais (Bailey et al., 2010) įrodyta, kad socialinė aplinka neišvengiamai veikia sportinių rezultatų kokybę, nuo kurių priklauso ir tolimesnė motyvacija siekti užsibrėžtų sportinių rezultatų. Socializacijos veiksniai pagal Coakley (2011) siejami su tėvais, broliais, seserimis, ugdymo institucija, bendruomene, draugais ir žiniasklaida.

Sportinė karjera – ilgas metus trunkantis procesas, kurio metu sportininkas siekia rezultatų ir gyvena pilnavertį gyvenimą. Vertinant tai, kad sportuoti pradedama nuo vaikystės ir tai trunka paauglystės, jaunystės ir suaugusiųjų metais, o sportininko gyvenime kaip ir nesportuojančio individo vyksta nuolatiniai pokyčiai, kuriuos aiškina raidos teorijos (Levinson, 1978, Super, 1990) vis dėlto, nuolatos ieškoma sprendimų kaip pasiekti darbinės veiklos ir gyvenimo balansą (Sturges, Guest, 2004).

Vertinant, kaip sportininkas turi save pateikti visuomenei reikia pripažinti, kad sportininkų karjera labai skiriasi nuo tradicinės karjeros (Taylor, Lavallee, 2010) ir sportininkai sąlyginai anksti priversti baigti savo sportinę karjerą (Blinde, Greendorfer, 1985), kai tuo tarpu kiti yra nesportinės karjeros aukštumose. Sportinės karjeros metu pabrėžiama atsakomybė įgyvendinti savo gyvenimo strategiją, todėl sportininkų ugdymo reikmėms keliami nauji reikalavimai optimizuojantys daugiamečio rengimo procesą.

Daugumoje sporto šakų Kanadoje ilgalaikio rengimo programos buvo sukurtos ir (arba) derintos pagal Balyi didelio meistriskumo sportininkų rengimo programas (Norris, 2010), taip pat ir visame pasaulyje (Ford et al., 2011). Balyi modelis buvo pritaikytas įvairioms sporto šakoms – su tikslu parengti vaikus didelio meistriskumo sportui (Ford et al., 2011). Balyi sukurtas sportininkų rengimo modelis (Balyi, Hamilton, 2004) pirmiausiai akcentuoja psichologinę perspektyvą, atsižvelgiant į biologinio augimo potencialią ir fizinius ypatumus (Ford et al., 2011). Šio modelio pritaikomume praktikoje galima taikyti kelis principus – sportinio rengimo ir socializacijos.

Nežiūrint didelio pritaikomumo įvairiose sporto šakose, Balyi sukurtas modelis nėra naujas (Ford et al., 2011). Sportininkų rengimo modelius sukūrė ir kiti mokslininkai (Côté, 1999; Abbott, Collins, 2004; Abbot et al., 2005; Bailey,

Morley, 2005, 2006; Bompā, Haff, 2009) – jų esmė – sėkmingi mokymo metodai vaikams ir paaugliams paremti sporto mokslo pasiekimais. Didelio meistriškumo sportininkų rengimo programas galima sudaryti remiantis šiais modeliais:

- dalyvavimo sporte raidos modeliu (Côté, 1999);
- psichologinių bruožų siekiant meistriškumo (Abbott, Collins, 2004; Abbot et al., 2005);
- sporto talentų programa (Bailey, Morley, 2005; 2006) (13 lentelė).

Sportininkų rengimo modeliai susiję su fizinėmis ir psichologinėmis sportininkų savybėmis, kurias siūloma lavinti tam tikrais etapais (Balyi, Hamilton, 2004; Bompā, Haff, 2009) ir sudarant ar taikant specialią sportininkų rengimo programą. Taip pat būtina atsižvelgti į žmogaus anatomines, neurologines, hormonines ir kitas kūno sistemas, tam, kad tinkamai suplanuoti ir adaptuoti fizinius krūvius (Malina et al., 2004).

13 lentelė. Sportininkų rengimo modelių palyginimas
(adaptuota iš Bailey, et al., 2010)

Modelio autoriai	Balyi, Hamilton, 2004	Côté, 1999	Abbott, Collins, 2004; Abbot et al., 2005	Bailey, Morley, 2005, 2006
Programos tikslai	Pateikti visą daugiametę treniravimo „filosofiją“ sportininkams	Suprasti skirtingus dalyvavimo sporte veiksnius nuo vaikystės iki brandos	Ištirti sėkmės prielaidas sporte ir jas panaudoti atrenkant talentingus individus	Išaiškinti talentų ugdymo procesus per gamtą, rengimo turinį ir charakterį
Modelio tipai	Psichologinis ir biologinis	Psichologinis ir socialinis	Psichologinis	Edukologinis ir filosofinis
Pagrindiniai elementai	Raidos etapai (priklausomai nuo specializacijos). Kritiniai periodai	Raidos etapų fenomenologija siekiant didelio meistriškumo	Psichologinės charakteristikos siekiant meistriškumo. Talentų rengimo aplinka ir identifikavimas	Įvairių gebėjimų ugdymas
Modelį papildančios teorijos	Bompā, Haff (2009) periodizacijos teorija	Bloom (1985) taksonomijos teorija. Ericsson et al. (1993) 10 000 val. taisyklė	Orlick, Partington (1988) psichologinės meistriškumo nuostatos	Ericsson et al. (1993) 10 000 val. taisyklė

Tyrėjų nuomone tinkamai vertinti kaip sportininkas jaučiasi visuomenėje galima naudoti „Bioekologinį sportininkų ugdymo modelį“ (1 pav.) (Krebs, 2009; Araújo et al., 2010; Henriksen, Stambulova, Roessler, 2011; Larsen et al., 2013).



1 pav. Bioekologinis sportininkų ugdymo modelis (Krebs, 2009)

Šio modelio taikymas atskleidžia, kad sportininkas linkęs patirti tuo pačiu metu patirti teigiamus ir neigiamus potyrius (Krebs, 2009). Šio priešingybės sportininkui leidžia sąveikauti mikrosistemos lygyje. Pagal pateiktus tokio modelio aiškinimus galima teigti, kad sportininko kaip asmenybės vystymosi kelias visuomet turės tam tikrų nesklandumų (Bronfenbrenner, Morris, 2006). Treneriui kyla užduotis, kaip tinkamai pasirinkti geriausius sportininkus varžyboms.

Siekiant tirti didelio meistriškumo sportininkų parengimo optimizavimą būtina suprasti, kad sisteminį sportininkų daugiamečio rengimo modelį papildo:

- gabių sportui vaikų sisteminė atranka (Williams, 2009; Coutinho, 2016);
- kryptingas talentingų sportininkų treniravimas visais daugiamečio rengimo etapais, įvertinant individualias potencines galias (Balyi, Hamilton, 2004; Balyi et al., 2013; Gulbin et al., 2014; Morais et al., 2017)
- sportininkų atrankos ir jų treniravimo organizacinė struktūra (Raslanas, 2001; Petkus, 2010; Bisel, Kramer, Banas, 2017; Vesci et al., 2017; Clarke et al., 2018);
- aplinkos poveikis sportininko asmenybei (Henriksen, 2010; Stambulova, 2016).

Daugiamečio rengimo modelio stiprybė yra ta, kad jis yra pagrįstas trimis tvirtais pagrindais (Balyi et al., 2013):

1. Žmogaus augimo ir vystymosi stadijomis.
2. Treniravimo praktika treniruojant vaikus ir jaunimą.
3. Sporto mokslo tyrimais ir gautais rezultatais.

Teorijos ir praktikos sujungimas į vieną modelį yra didelis sportininkų daugiamečio rengimo modelio privalumas ir tuo pačiu prieš tokio pobūdžio modelį nukreiptos kritikos priežastis (Ford et al., 2011; Gulbin et al., 2014).

Daugiamečio sportininkų rengimo koncepcijos papildo tam tikrą spragą sportininkų ugdymo teorijoje ir praktikoje. Praeityje trūko informacijos apie tai, kaip sistemingai plėtoti sportinį meistriškumą ir padidinti aktyvų sportininkų dalyvavimą. Kiekvienas treneris ar organizacija, įgyvendinanti daugiamečio rengimo koncepciją, turi atsižvelgti į tam tikrus faktorius, be kurių tinkamas sportininkų rengimas tarptautinio lygio rezultatams nebus įmanomas.

Apibendrinant šį skyrių galime teigti, kad daugiamečio sportininkų rengimo modeliams būdingi tokie požymiai:

- *kryptingumas (siekiama sportinio rezultato);*
- *apibrėžtumas (treniravimo programa turi apibrėžtus tikslus ir metodikas);*
- *sistemiškumas (rengimas vyksta pagal tam tikrą sistemą);*
- *periodiškumas/amžiaus tarpsniai (fizinio krūvio ir varžybinės veiklos santykis);*
- *ribotumas (sportinio rezultato pasiekimas tam tikra amžiuje);*
- *specializacija (laikas kuomet privaloma pasirinkti vieną sporto šaką);*
- *laipsniškumas (sportinio meistriškumo siekimas vyksta laipsniškai – įvykdyti vienus reikalavimus siekiama aukštesnių rezultatų);*
- *rizikingumas (visuomet yra rizika, kad sportininkas gaus traumą,*

nesportuos dėl asmeninių priežasčių arba perdegęs);

- *ilgalaikiškumas (sportinio rezultato siekiama ilguoju laikotarpiu);*
- *baigtinumas (pripažįstama, kad daugiametis sportininkų rengimas trunka tam tikrą laiką).*

Aptariant įvairius daugiametio rengimo modelius pastebima, kad nuolatos bus susiduriama su tam tikromis kliūtimis, kurios gali paveikti sportininko rezultatus teigiamai arba neigiamai – tai pereinamieji laikotarpiai (perėjimo laikotarpiu sportininkai susiduria įvairiomis problemomis ir svarbu, kad tas perėjimas vyktų nuosekliai) ir standartų nebuvimas (nėra nustatyta kiek etapų rengiant sportininką turi būti).

1.4. Sportininkų daugiametį rengimą veikiantys edukaciniai veiksniai

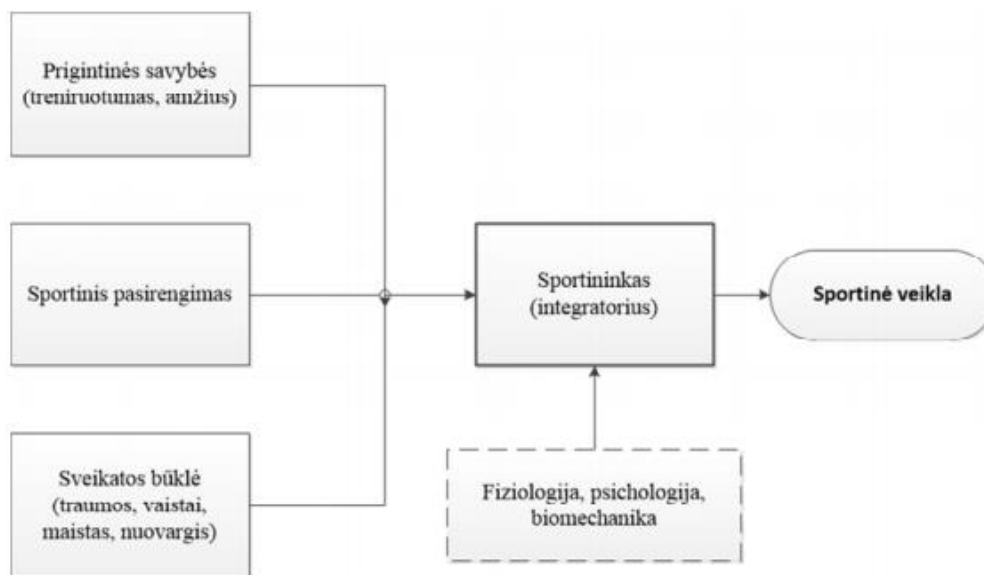
Sportininko kelias nuo sportavimo pradžios iki sportinio rezultato trunka eile metų, daug valandų treniruočių ir daugumos įvykių, kurie vyksta gyvenime. Sportininko kelią nuo apsisprendimo sportuoti iki sportinio rezultato galima pavaizduoti kaip procesą, kurio kelio pradžia yra apsisprendimas, o galutinis tikslas – rezultatas (Bryson et al., 2017). Žinoma, tokia siekiamybė vykdoma tik kryptingai ir sistemiškai siekiant rezultato, o ne spontaniškai.

Mokslininkai atskleidė, kad sportininkų daugiametio rengimo raida priklauso nuo daugybės veiksnių, kurie gali būti nagrinėjami sportinio rengimo technologijų aspektu arba sportininko socialinės edukacijos aspektu, tačiau daugumos mokslininkų pripažįstama, kad sisteminis rengimas yra pagrindas didelio meistriškumo sportininko ugdymui. Pasaulyje parengta įvairių daugiametio sportininkų rengimo programų, skirtų sporto talentų atrankai, jų ugdymui ir gyvenimo būdo palaikymui, bet šiuolaikinė sportininkų konkurencija verčia nuolatos keisti esamas programas ir taikyti jas prie rinkos poreikių. Šalies daugiametio sportinio rengimo programa gali būti sudaroma atsižvelgiant į gyventojų skaičių, sporto šakos specifiką, individų potencines galias, sporto talentų atrankos metodus ir esamą sporto sistemą.

Sportininkų rengimo technologijos neapima vaikų judamųjų gebėjimų potencinių galių lavinimo ir sportinės karjeros baigimo etapų, todėl šie etapai turi būti tiriami edukaciniu požiūriu – turint tikslą išlaikyti nuolatinį sportininko ryšį su sportu. Daugiametį sportininkų rengimą lemiančius veiksnius galima suskirstyti taip: genetiniai, fiziologiniai, psichologiniai, socialiniai ir edukaciniai veiksniai

(Smith, 2003) (2 pav.). Daugiametis sportininkų rengimas apima sportinius ir nesportinius veiksnius, kurių įgalinimas pasireiškia priklausomai nuo laiko, kurį individas praleidžia siekdamas sportinių rezultatų.

Siekdami sportinių rezultatų sportininkas ir treneris privalo įvertinti daugybę veiksnių ir juos tinkamai susieti kasdieninėje veikloje. Sportininkui svarbu įvertinti sportinius ir nesportinius veiksnius, taikomą treniravimo programą ir įgimtas savybes. Sportinio rezultato siekimas turi būti aiškinamas kaip ilgo laikotarpio investicija į skirtingus lygmenis (fizinį, finansinį, socialinį, psichologinį). Daugeliu atveju sportinės karjeros nutraukimą lems ne tik sportiniai ar nesportiniai veiksniai, bet ir supanti artima aplinka (tėvai, vaikai, draugai). Sportinės karjeros procese būtina pripažinti ir kitus veiksnius, nuo kurių priklausys sportiniai rezultatai, tai: įgūdžiai, psichologinės savybės, kūno konstitucija, sportininko vartojamas maistas.



2 pav. Veiksniai, nuo kurių priklauso sportinės veiklos rezultatai
(parengta pagal Smith, 2003; MacDougall, Wenger, 1991)

Daugiamečio sportininkų rengimo strategija yra orientuota į geriausius sportinius rezultatus (Vilches, 2015; Baker et al., 2017). Tai yra didžiojo sporto esmė ir pagrindinis tikslas, tačiau vis daugiau tyrėjų atskleidžia, kad svarbiausia yra sportininko asmenybė ir jos raida (Erpič et al., 2004), o tik paskui sportinis rezultatas. Daugiamečio rengimo koncepciją papildė naujausios daugiamečio sportininkų rengimo teorijos, kuriose akcentuojami sveikatinimo veiksniai

(MacPhail et al., 2010), kurių taip pat gali būti siekiama ugdant didelio meistriškumo sportininkus.

Klasikinės sportininkų rengimo teorijos tampa ribotos, kalbant apie šių laikų sportininkų rengimą, ypač įvertinant globalizacijos, informacinių technologijų, socialinius veiksnius, kurie vis stipriau veikia apsisprendimą eiti sportiniu keliu (Balyi et al., 2013). Moksliniai tyrimai atskleidžia, kad svarbu įvertinti ne tik globalizacijos ir informacinių technologijų procesus, bet ir sporto sukomercinimą ir vyriausybės sporto politiką (De Bosscher et al., 2003). Lyginamosios mokslininkų studijos (De Bosscher, 2018) pripažįsta, kad daugiametis sportininkų rengimas turi turėti tam tikrą sistemą, politinį palaikymą ir atitikti šiuolaikinius sportininkų rengimo standartus.

Šiuo metu viena pagrindinių didelio meistriškumo sportininkų rengimo problemų – kaip tinkamai įvertinti sėkmingą sportininkų rengimą lemiančius veiksnius ir išvengti nesėkmių sudėtingame ir kryptingame sportininkų rengimo procese. Daugelį metų vykstantis sportininko rengimas glaudžiai siejamas su veiklai skiriamų valandų skaičiumi (Ericsson et al., 1993), optimaliu treniruotės ir varžybų krūviu (Balyi, Hamilton, 2004), socialine atsakomybe (Super, 1990), priklausymu tam tikrai sistemai (Bronfenbrenner, 1994, 1999; Bronfenbrenner, Morris, 2006) ir sėkmingu arba nesėkmingu perėjimu iš vieno į kitą gyvenimo tarpsnį (O'Toole et al., 2014). Vertinant veiksnius, kurie susidaro ir veikia sportininko rengimo procesus, būtina atsižvelgti į amžiaus ir fiziologinio išsivystymo tarpsnius (Ford et al., 2011), šalies sporto politiką (De Bosscher et al., 2003), prioritetines sporto šakas ir požiūrį į sportininko asmenybę už sportinės arenos ribų (Erpič et al., 2004). Dar vienas svarbus dalykas, vertinant veiksmų pobūdį, yra sporto šakos ir jų populiarumo lygis (De Bosscher, 2018).

Pasaulyje daugiametį sportininkų rengimą lemia šalies požiūris į sportą kaip socialinį reiškinį. Kinijoje jau kelis dešimtmečius sportas yra vienas svarbiausių galios ir dominavimo simbolių (Chin, Green, 2008), Jungtinės Amerikos Valstijos visada siekė dominuoti sporto arenose visame pasaulyje, šiuo metu daugiametio sportininkų rengimo programos intensyviai vykdomos Kanadoje (Balyi et al., 2013). Kanados sporto politikos tikslas rengti sportininkus, įtraukiant į šį procesą tėvus, trenerius su sporto federacijomis ir, žinoma, patį sportininką (Norris, 2010). Toks požiūris į daugiametio rengimo koncepciją lemia nuoseklų ir kryptingą sportinio rezultato siekimą be išimties visose sporto šakose. Ilgalaikis ir sisteminis sportininkų rengimas leidžia numatytų tikslų siekti nuosekliai ir kryptingai,

išvengiant trumpalaikio neigiamų veiksmų poveikio ir kartu nukreipiant visą šalies politiką sėkmingu keliu (De Bosscher, 2018).

Veiksmų pasireiškimas. Kinijos didelio meistriškumo sportininkų atranka jau daugelį metų remiasi natūralios atrankos principais (Chin, Green, 2008), bet tai lemia ir šalies gyventojų skaičiaus specifika (Krasilshchikov, 2010). Sporto mokslo tyrimai įrodė, kad didelio meistriškumo sportininkų rengimas yra nuoseklus procesas, apimantis ne tik fizinių žmogaus savybių ugdymą (Bompa, Haff, 2009), bet ir nuoseklų asmenybės ugdymą per sportinę veiklą (Sabaliauskas, 2011). Šiandien pasaulyje egzistuoja specialios didelio meistriškumo sportininkų rengimo programos (Balyi, Hamilton, 2004). Daugiamečio sportininkų rengimo programų esmė – optimalus treniruotės ir varžybų krūvis vaikystėje ir paauglystėje (Balyi, Hamilton, 2004; Bompa, Haff, 2009). Taikant šias programas, būtinas naujas požiūris į sportininkų rengimą, suprantant, kad aukšto lygio sportinių rezultatų reikia siekti strategiškai (Green, Oakley, 2001), o ne spontaniškai.

Pasaulyje vieną plačiausiai taikomų didelio meistriškumo sportininkų rengimo programų sukūrė Balyi (Norris, 2010). Programa sudaryta taip, kad sporto šakos gali būti skirstomos pagal specializacijas – ankstyvosios specializacijos (keturi rengimo etapai) arba vėlyvosios specializacijos (šeši rengimo etapai). Daugumos sporto šakų ilgalaikio rengimo programos buvo sukurtos ir / arba derintos su Balyi didelio meistriškumo sportininkų rengimo programomis tiek Kanadoje (Norris, 2010), tiek ir visame pasaulyje (Ford et al., 2011). Balyi modelis, pirmiausia akcentuojantis psichologinę perspektyvą, atsižvelgiant į biologinio augimo potencialią ir fizinius ypatumus, buvo pritaikytas įvairioms sporto šakoms siekiant parengti vaikus didelio meistriškumo sportui (Ford et al., 2011).

Naujausios didelio meistriškumo sporto sistemos formuojamos remiantis edukologiniais aspektais, kuriuos sudaro talentingų individų identifikavimo struktūros, trenerių edukacinės struktūros, sportininkų socializacijos ir sporto mokslo integravimo priemonės (Böhlke, Robinson, 2009; Bullock et al., 2009). Tai įrodo, kaip svarbu tirti didelio meistriškumo sportininkų rengimo edukacines prielaidas (Sabaliauskas, 2011), tačiau daugeliu atvejų pamirštama kuo jaunesnio amžiaus vaikų fizinio ugdymo svarba (Balyi, Hamilton, 2004; Malina et al., 2004).

Daugiamečio sportininko rengimo laikotarpiu vienu metu gali veikti įvairūs, bet kartu ir skirtingi veiksniai. Šių veiksmų sąveika ir jų pasireiškimo pobūdis lemia, kiek sėkmingas gali būti pasiektas sportinis rezultatas. Remiantis

daugiametio rengimo principų studija, kuri buvo atlikta Airijoje (MacPhail et al., 2010), galima teigti, kad daugiametį sportininkų rengimą svarbiau suprasti kaip procesą, o ne kaip rezultatą, kurio tikslas – didelio meistriškumo sportininkas.

Tyrėjas Super (1990) pastebėjo, kad dėl tam tikrų veiksmų žmonių tipai yra skirtingi. Jis išskyrė asmeninius veiksmus (poreikius, interesus, vertybes) ir situacinius veiksmus (šeima, gyvenamoji vieta, ekonominė politika, rasė). Sąveikaudami tarpusavyje šie veiksniai formuoja mūsų gyvenimo vaidmenis ir koncepcijas, kartu leidžia sėkmingai susidoroti ir toliau kurti savo gyvenimą. Mokslininko nuomone, nuo tų veiksmų pobūdžio priklauso, kokią vaidmenį ir kuriuo metu mes atliekame gyvenime. Daugiametis sportininkų rengimas vyksta 10 metų ar netgi daugiau (Ericsson et al., 1993; Vilches, 2015), todėl individas turės atlikti ne tik sportininko vaidmenį, bet ir mokinio, studento, darbuotojo ir šeimos nario. Remiantis šia teorija galima teigti, kad sportininkui reikės nuolatos derinti didelio meistriškumo sportininko vaidmenį, kuriam jis privalo skirti daug laiko, su kitais jam būtiniais atlikti vaidmenimis.

Tiriant Vokietijos olimpiečių gyvenimo stilių (Thiel et al., 2011) buvo nustatyta, kad vieni svarbiausių asmenų sportinės karjeros metu yra šeimos nariai. Atlikti tyrimai leido suformuoti tam tikrą asmenų tinklą, kuris turi tris lygius: mažiau svarbūs asmenys (komandos draugai), svarbūs asmenys (treneris, draugai, giminės), labai svarbūs asmenys (tėvai, broliai ir seserys).

Veiksmų pasireiškimo lygiai. Sėkmingas ir kryptingas daugiametis sportininkų rengimas įmanomas tik tinkamai įvertinus aplinką ir ekosistemą, kurioje šis rengimas vyksta. Didelio meistriškumo sportininkų rengimas, kurio pagrindą sudaro fiziniai, taktiniai, psichologiniai ir medicininiai veiksniai, tiriami įvairiais aspektais (Bompa, Haff, 2009). Daugelį metų buvo manoma, kad sėkmę sportinėje veikloje pasiekia tik fiziškai stiprūs ir taktiškai parengti sportininkai (Krasilshchikov, 2010), tačiau didėjant konkurencijai (De Bosscher, 2018) ir sporto sektoriui įgaunant politinę bei komercinę reikšmę (Green, Oakley, 2001) atsiranda būtinybė kurti kiekvienos sporto šakos daugiametio rengimo programas (Balyi, Hamilton, 2004).

Teigiama, kad sėkmingai konkuruoti tarptautinėse sporto arenose yra įmanoma tik turint tinkamą sporto strategiją, kad didžiausio susidomėjimo ir konkurencijos sporte galima tikėtis olimpinėse žaidynėse, nes šalys taip formuoja savo įvaizdį pasaulyje ir siekia, kad čia pasirodytų geriausi šalies sportininkai (De Bosscher et al., 2006). Iškovotų medalių skaičius visuomet susilaukia didelio

žiniasklaidos dėmesio, kartu paliekami įrašai pasaulio sporto istorijoje (Chin, Green, 2008).

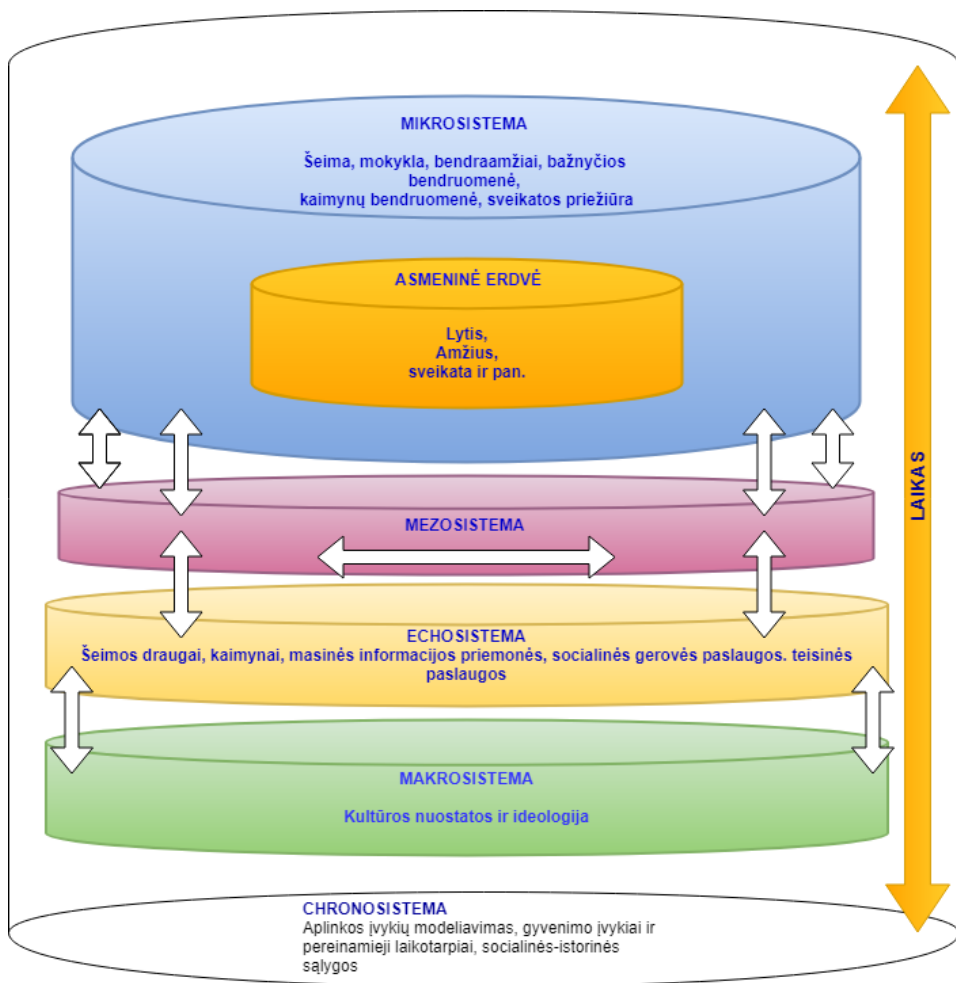
Vis dėlto tarptautinis sportinis rezultatas priklauso ir nuo sėkmės nacionaliniame bei individualiame lygyje (De Bosscher et al., 2003). Tyrėjų nuomone, veiksniai, veikiantys sportinį rezultatą, formuojasi skirtingo lygio aplinkoje. Makrolygio aplinka – tai socialinis ir kultūrinis kontekstas, kuriame gyvena žmonės; čia svarbi ekonominė gerovė, geografija ir klimatas, urbanizacijos lygis, politinė ir kultūrinė sistema. Mezolygio aplinkoje svarbi sporto politika, čia formuojama sporto politika gali veikti ilgalaikius šalies sportinius rezultatus. Mikrolygiui svarbu individualios sportininko savybės, genetinis potencialas (Malina et al., 2004), artima aplinka (Thiel et al., 2011). Mikrolygmens aplinkoje galima kontroliuoti treniravimo techniką ir taktiką, tačiau neįmanoma riboti sportininko potencinių galių.

Kiti tyrėjai (Henriksen, Stambulova, Roessler, 2010) pritaria, kad didelio meistriškumo sportininkų ugdymas, siekiant geriausių rezultatų, vyksta mikro- ir makrolygių aplinkoje. Šių mokslininkų nuomone, labai svarbus tampa laiko aspektas, kuris veikia sportininko asmenybę. Jų siūlomas modelis akcentuoja veiksnius, kurie sportininką veikė praeityje, veikia dabar ir veiks ateityje.

Klasikinis Bronfenbrennerio (Bronfenbrenner, 1994) modelis taip pat akcentuoja aplinką, kuri veikia žmogaus asmenybės raidą skirtinguose lygmenyse. Šis modelis, kuriame be mikro- ir makrosistemų dar yra išskiriami mezo- ir egzosistemos lygiai, sėkmingai buvo pritaikytas teniso sporte (Carlson, 1988) ir papildytas akcentuojant kūno kultūrą, artimą žmogui aplinkoje, kurioje veikia tėvai, mokykla, šeima. Carlson (1988) nuomone, sportinis ugdymo turinys pasireiškia mikroaplinkoje, kur kaip pagrindiniai veiksniai veikia patys artimiausi žmonės, galintys lemti svarbiausius sprendimus sportininko gyvenime.

Individas ir jį supanti aplinka. Norint išskirti sportuojančio individo aplinkoje veikiančius veiksnius, buvo apibrėžtos aplinkos veikiančios sportininką daugiamečio rengimo metu. Aplinkos išskirtos remiantis Bronfenbrenner žmogaus ekologijos teorijomis (1979; 1994; 1999) ir bioekologiniu modeliu žmogaus raidos modeliu (Bronfenbrenner, Morris, 2006) (3 pav.). Šis modelis žmogų vertina kaip sudėtingą sistemą ir jos pagrindinį elementą, kurioje itin glaudžiai susipynę biologiniai, pažintiniai, emociniai ir socialiniai elementai, o pokyčiai, vykstantys vienoje sistemos veikia kitas jos dalis ir nuolatos sąveikauja tarpusavyje laiko dimensijoje. Socialiniame bioekologiniame modelyje supanti aplinkos sistema turi

keturis lygmenis, o kiekvienas lygmuo turi individualius žmogaus elgseną veikiančius veiksnius.



3 pav. Bioekologinis žmogaus raidos modelis (Bronfenbrenner, Morris, 2006)

Asmeninė erdvė – tai žmogaus privati erdvė, kurioje jis formuojasi pagal tam tikrus požymis – lytis, amžius, sveikatos būklė. Žinoma, siekiant sportinio rezultato svarbu genetinis potencialas, potencinės galios, gebėjimas atlaikyti didelius krūvius, skausmo pakantumas ir pan.

Mikrosistema – tai artimiausia žmogaus aplinka, kurioje žmogus kasdien bendrauja su artimiausiais žmonėmis, galinčiais daryti individui tiesioginę įtaką. Mikrosistemoje aiškiai išskirti konkrečias aplinkas yra pakankamai sudėtinga.

Tačiau šios disertacijos kontekste kalbama apie individą siekianti sportinio rezultato, pasirenkant sporto šaką. Sportininką supantis kontekstas apima artimiausius šeimos narius, bendraamžius, mokyklos ir sporto bendruomenę. Galima teigti, kad čia veikia ir organizacijos, vykdančios socialinį ugdymą. Mikroveiksniai veikia žmogaus vystymąsi per taip vadinamuosius socializacijos agentus, t. y. asmenis, su kuriais praeina visas jų gyvenimas. Įvairiose amžiaus grupėse šie agentai būna skirtingi ir atlieka skirtingus vaidmenis. Vaikams ir paaugliams tokiais agentais būna tėvai, broliai ir seserys, bendraamžiai, mokytojai, treneriai.

Mezosistema – tai tarpusavyje sąveikaujančios mikrosistemos. Mezosistemos svarbios ir tuo, kad palaiko mikrosistemose vykstančią veiklą. Mezosistemą sudarantys mikrosistemų ryšiai svarbūs būsimam sportininkui bendraamžių, šeimos, mokyklos, bendruomenės nuostatų formavime. Čia veikiantys mezoveiksniai gali būti skirstomi pagal tautinį požymį, gyvenamąją vietą ir jos tipą (miestas, gyvenvietė, kaimas).

Echosistema – tai aplinkos, kuriose vaikas tiesiogiai nedalyvauja, tačiau jos veikia vaiko gyvenimą. Tai socialinės formalios ir neformalios struktūros, institucijos.

Makrosistema. Sudaryta iš mikrosistemų, mezosistemos, egzosistemos sąveikos su visuomenės kultūra. Makrosistema netiesiogiai formuoja tam tikras gyvenimo normas, ideologijas, viešai pripažįstamus standartus. Čia formuojama sporto ir švietimo politika, religiniai įsitikinimai šalies kultūriniai ypatumai, visuomenės nuostatos sporto šakos atžvilgiu veikia vaikus, paauglius renkančius sportinę veiklą. Makroveiksniai (šalis, politika, visuomenė), veikiantys visų gyventojų socializaciją. Visos individą supančios sistemos sudaro kultūrinę makrosistemą.

Chronosistema – tai aplinkos ir individo kaita laiko tėkmės dimensijoje. Chronosistema svarbi vertinant individo sportines sėkmes ir nesėkmes, bei perėjimo į aukštesnę sportinę meistriskumą galimybes. Taip pat svarbu ar tam tikrame laike buvęs įvykis skatina tęsti sportinę veiklą ar ne?

Dėl visų šių sistemų sąveikos sportininko ugdymas tampa dar sudėtingesniu procesu. Visuomenė nuolatos veikiama naujausių technologiniu pokyčiu, lengvinančių gyvenimą, turi įrodyti ne tik fizinio aktyvumo naudą, bet ir profesionalaus sporto galimybės vaikams ir paaugliams, kuriems tradicinis žmogaus raidos kelias formuojamas klasikinių paradigmu atrodo per

daug paprastas ir pakankamai nuobodus. Socialiniai pokyčiai veikia vaiko gerovę, nes vaikas patiria socialiai kenksmingos aplinkos poveikį. Tam, kad būtų užtikrinta sėkminga sportui gabių individų integraciją į sporto bendruomenę, nes tik tėvams, mokytojams ir treneriams dirbant kartu įmanoma siekti aukščiausių sportinių rezultatų. Bioekologinis raidos modelis gali būti naudingas analizuojant sportininko asmenybę (14 lentelė).

Aplinkos poveikis sportininkui plačiai analizuojamas įvairių tyrėjų darbuose. Sportininką veikiančius veiksnius galima nusakyti naudojant Bronfenbrenner žmogaus raidos bioekologinį modelį. Šis modelis taip pat buvo pritaikytas sporte (Krebs, 2009). Pasak Domingues ir kt. (2014) Bronfenbrenner modelis gali būti naudojamas kaip tam tikra sistema analizuojant sportininko aplinką ir jo vystymosi progresijas.

14 lentelė. Bioekologinio žmogaus raidos modelio sportinis aspektas
(pagal Bronfenbrenner, Morris, 2006)

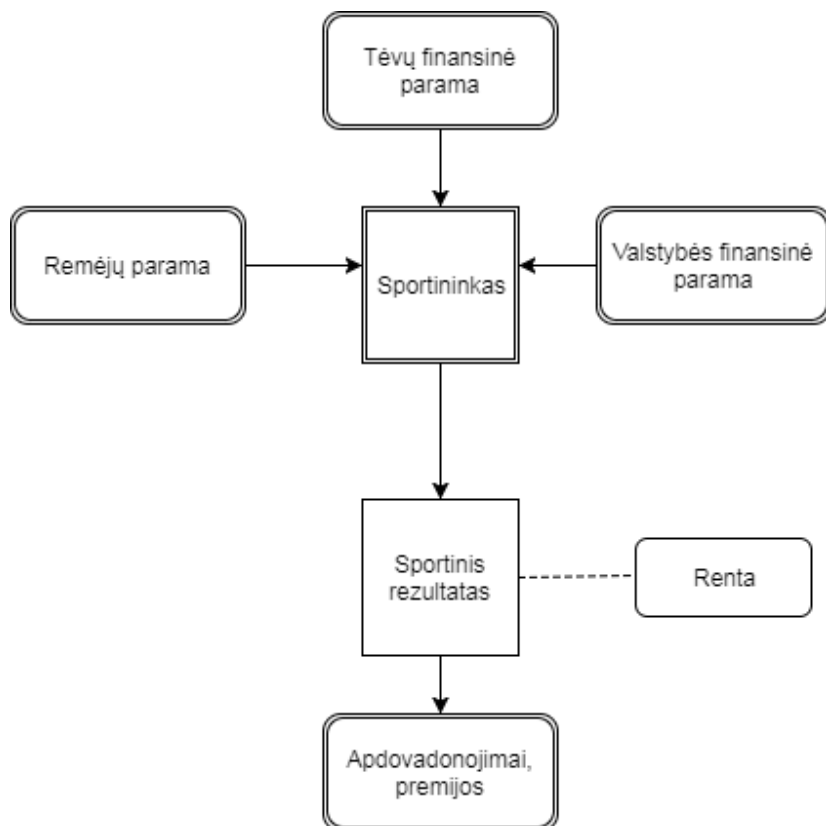
MIKROSISTEMA Kokį auklėjimo stilių taikė sportininko tėvai? Kaip sportininką ir jo sportinius pasiekimus vertino jo treneris, tėvai, broliai ir seserys, bendraamžiai? Kaip galima apibūdinti vaiko ryšius su sporto draugais? Kokį poveikį vaikui turėjo sportinės veiklos atsiradimas jo gyvenime?	MEZOSISTEMA Kokie vaidmenų modeliai galimi ir svarbūs sportininko gyvenime? Kokias galimybes jis turi pasirinkti mėgstamą sporto šaką/šakas?
EGZOSISTEMA Kokią pagalbą siekiant sportinio rezultato suteikė mokykla, sporto mokykla ir kitos institucijos?	MAKROSISTEMA Su kokiomis vertybėmis – moralinėmis, religinėmis, kultūrinėmis – susiduria sportininkas?
CHRONOSISTEMOS Kokį poveikį laikui bėgant sportininkui patirtis darė jo savivertei?	

Sportininkų daugiamečių rengimą veikiančius veiksnius galima sugrupuoti į pagrindines 4 veiksmų grupes: informacinius veiksnius, ekonominius veiksnius, edukacinius veiksnius ir biologinius veiksnius.

Informaciniai veiksniai. Šie veiksniai svarbūs pasirenkant konkrečią sporto šaką, pradėjus domėtis sportu ar įsitraukiant į sportinę veiklą dėl žiniasklaidos, interneto ar kitų paskatinimo (Waters, 2017). Susidomėjimą sportu skatina šalies laimėjimai aukščiausio lygio varžybose, sportuojančių skaičius konkrečią sporto šaką, šalies prioritetai sporto politikoje (De Bosscher, De Rycke, 2017). Taip pat

gali nulemti ir sportinių kompiuterinių žaidimų populiarumas ar socialiniai tinklai (Witkemper, Lim, Waldburger, 2012). Prie informacinių veiksnių, lemiančių sporto šakos pasirinkimą galima priskirti ir informaciją, kurią teikia tėvai, mokytojai, treneriai, ar kiti su sportu siejami asmenys, skatinantys rinktis sportą (Kerstajn et al., 2018).

Ekonominiai veiksniai. Parama sportavimo metu labai svarbi kiekvienam sportininkui (Godinho, Cerqueira, 2018), o ypač pradedant sportuoti svarbi tėvų finansinė parama. Nuo tėvų požiūrio priklauso kaip vaikas pasieks treniruotes, ar tėvai nupirks visą reikią aprangą ar įrangą, ar parems vykstant į varžybas. Žinoma, didelio meistriškumo sporte svarbus nuolatinis valstybės ar rėmėjų palaikymas, o laimėjus aukščiausius apdovanojimus tarptautinio lygio varžybose svarbu užtikrinti sportininkų galimybes gauti paramą.



4 pav. Sportininko finansinės paramos aplinka karjeros metu Lietuvos atvejis (sudaryta autoriaus)

Biologiniai veiksniai. Genetinis potencialas vienas iš svarbiausių veiksmų lemiančių sportininko motorinių gebėjimų ir funkcinių galių išugdymo lygį (Massidda, Scorcu, Calò, 2014). Ypač svarbus brendimo laikotarpis, kurio metu pilnai susiformuoja visos kūno sistemos (Georgopoulos et al., 2010), todėl siekiant optimalių rezultatų sportininkų daugiamečio rengimo programose būtinas vaikų ir paauglių augimo ir fizinio pajėgumo monitoringas (Balyi, Way, 2005) ir tinkamas vaikų ir paauglių skirstymas pagal amžiaus grupes (Cobley et al., 2009). Poreikį stebėti augimą sportininkų daugiamečio rengimo metu ypatingai akcentuojama Kanados daugiamečio rengimo programoje (Balyi, Way, 2005). Jie pabrėžė, kad 12 metų chronologinių metų vaikas gali būti tarp 9 ir 15 metų biologinio amžiaus. Toks amžiaus skirtumas ypatingai juntamas tarp bendraamžių varžybose, todėl jie siūlo biologinio amžiaus stebėjimus atlikti treneriams, kurie geriausiai pažįsta savo sportininkus. Vaikų ir paauglių augimo matavimo metodikos plačiai aprašytos jų autorių (Simmons, 2000; Williams, 2009).

Sportininko genotipas nulemia tam tikrus pajėgumus, tačiau tik kryptingas sportinio rezultato siekimas ir skiriamas valandų skaičius gali visiškai atskleisti turimą potencialą (Ericsson et al., 1993; Bailey, Morley, 2006). Smith, 2003 mano, kad didelio meistriškumo sportininkų rengimas gali būti vykdomas atsižvelgiant tik į genetiškai talentingus individus ir tuos, kurie treniruoja pagal tam tikrą sistemą. Priklausomai nuo sportininko amžiaus, veiksniai, turintys poveikį sportiniams rezultatams, gali keistis. Prie tokių veiksmų priskiriami fiziniai, emociniai, kognityviniai ir motyvaciniai veiksniai (Helsen et al., 2000). Kiti veiksniai, lemiantys sportininkų gebėjimą siekti ir išlaikyti sportinius rezultatus, priklauso nuo sportininko raumenų struktūros, biomechanikos, atsigavimo gebėjimų, taip pat nuo gebėjimo toleruoti krūvį ir skausmą (Smith, 2003). Viena vaikų tinkamo ugdymo galimybių – taikyti daugiamečio rengimo modelius (Balyi, Hamilton, 2004), kad treniruotės ir varžybų krūvis būtų optimaliai paskirstomas.

Fizinio aktyvumo programų taikymas vaikystės 7–8 metų tarpsniu sudaro palankias prielaidas padidinti sportinių gebėjimų potencialą ir individams subrendus tapti elito sportininkais (Malina et al., 2004). Tačiau sporto plėtrą vykdančios sporto institucijos šį amžiaus tarpsnį tinkamai neišnaudoja (De Bosscher, 2018). Kitas palankus amžiaus tarpsnis ne tik lavinti sportininkų fizines galias, bet ir sėkmingai tobulinti sportinį meistriškumą yra vaikinams tarp 12–17 metų ir merginoms tarp 10–13 metų (Schiffer, 2013).

Mokslininkų pripažįstama, kad sportininkų atrankos ir sportinio parengtumo

raidos mokslo tyrimai sparčiai progresuoja, todėl ieškoma vis naujesnių būdų, kaip pritaikyti genetikos mokslo laimėjimus prognozuojant organizmo raidos kryptis bei tikslingai nukreipiant į atitinkamą sporto šaką (Tubelis, 2013). Biologinių veiksmų tinkamas įvertinimas svarbus sportininkų daugiamečiam rengimui, nes tik tinkamas individas galės pasiekti ir išlaikyti aukščiausio lygio sportinius rezultatus. Skernevičius ir kiti (2011) akcentuoja, kad sportininkų genotipinė ir fenotipinė adaptacija daro lemiamą įtaką sporto rezultatų pasiekimui.

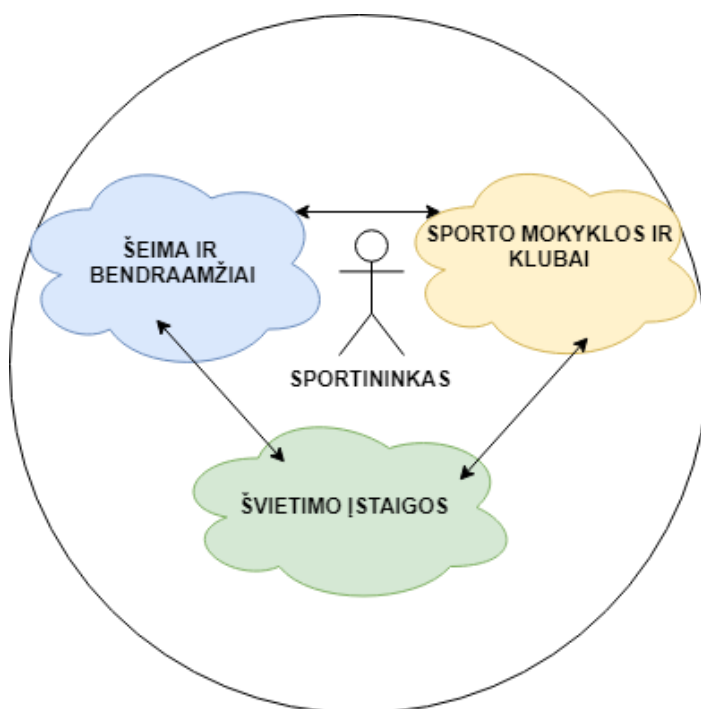
Tyrėjų Malina ir kt. (2004) nuomone, biologiniu požiūriu labai svarbūs veiksniai, susiję su vaikų ir paauglių fiziniu aktyvumu. Jie įvardijo biologinius veiksmus, lemiančius paauglių fizinį aktyvumą: paveldėjimas, lytis, nutukimas ir mitybos ypatumai, sveikatos būklė; lytinis brendimas, judėjimo įgūdžiai, fizinis pajėgumas. Teran-Garsia et al. (2008) rekomenduoja atsargiai vertinti tyrimus, kuriuose pristatomas genetinių veiksmų poveikis. Dažnai tokie tyrimai dėl mažos tiriamųjų imties yra nepakankamai patikimi. Maia et al., (2002), apklausę 411 dvynių porų, kurių amžius nuo 12 iki 25 metų, nustatė, kad genetiniai veiksniai turi įtakos dalyvavimui sporto pratyse bei laisvalaikio fiziniam aktyvumui.

Edukaciniai veiksniai. Kai kurių tyrėjų nuomone, aplinkos veiksniai gali tapti lemiamu priežastimi siekiant išlaikyti sportinius rezultatus (Stambulova et al., 2014; Brown et al., 2018), tačiau dauguma sportinės karjeros modelių taikomi prie treniravimo programos, kurios pagrindas – fizinių galių ugdymas ir maksimalių sportinių rezultatų siekimas, o ne socialinės asmenybės ugdymo procesai (Ford et al., 2011; Martins et al., 2017). Tiriant, kokie veiksniai gali veikti vaikus Sallis ir kt. (1999) siūlo juos skirstyti į asmeninius ir aplinkos (15 lentelė).

15 lentelė. Veiksniai, veikiantys sportuojančius vaikus
(pagal Sallis et al., 1999; Gardner et al., 2017)

Asmeniniai veiksniai		Aplinkos veiksniai	
Biologiniai	Psichologiniai	Socialiniai	Aplinkos
Amžius	Motyvacija	Šeima	Mokykla
Paveldimumas	Suvokiamos kliūtis	Kultūra	Veiklos pobūdis
Fizinis pajėgumas	Suvokiama kompetencija	Sektini pavyzdžiai	Prieigos
Nutukimas	Požiūris	Draugai	Mobilumas

Siekiant parengti didelio meistriškumo sportininką svarbu laikytis adaptuotos treniravimo programos (Balyi, Hamilton, 2004; Ford et al., 2011; Balyi et al., 2013; Gulbin et al., 2014). Manoma, kad sportininkų rengimo svarbiausias veiksnys yra realaus ir individualaus treniruotės modelio sudarymas bei treniruotės krūvio ir varžybinės veiklos apskaita bei savikontrolės duomenų tvarkymas (Poteliūnienė, 2010).



5 pav. Edukacinės aplinkos veikiančios sportininką daugiamečio rengimo metu (sudaryta autoriaus)

Iš 5 paveikslo matome, kad pagrindė edukaciniai veiksniai veikia sportininką trijose aplinkose. Šeima ir bendraamžiai veikia vienoje aplinkoje, kur edukaciniai veiksniai yra arčiausiai asmeninės erdvės. Treniruojantis labiausiai veikia sporto mokyklos ar klubo aplinka, kurioje svarbiausias vaidmuo tenka treneriui. Švietimo įstaigose svarbus mokytojo vaidmuo ir nuteikimas sportinei veiklai, bet tuo pačiu mokyklos aplinkoje svarbūs neformalūs sportiniai užsiėmimai.

Šeima ir jos edukacinė aplinka. Socialiniame kontekste vaikų dalyvavimas sporte siejamas su vaiko ir šeimos aplinka (Côte, 1999; Brackenridge, Rhind, 2010; Dorsch et al., 2017; Stefansen et al., 2018). Šeimos nariai visada pripažįstami kaip

didelį poveikį sportininkui turintys veiksnys (Hopwood et al., 2015; McGannon et al., 2018). Šeimą ir jos edukacinę aplinką reikia suprasti ir vertinti kaip vieną iš svarbių veiksnių pradedant sportuoti ir siekiant karjeros aukštumų (Bloom, 1985; Woolger, Côté, 1999; Fredricks, Eccles, 2005). Šeima apima tėvus, brolius ir seseris (Kay, 2013). Pripažįstama, kad tėvai turi ypatingą poveikį vaiko įsitraukimui į sportinę veiklą suteikdami tam tikras galimybes ir pasirinkimus (Dorsch et al., 2017), taip pat palaikydami psichologiškai (Carr et al., 2009; Jacobs et al., 2017).

Bloom (1985) tirdamas vaikus nustatė, kad šeimos poveikis bus skirtingas įvairiais sportininko karjeros etapais. Kaip mini autorius ypatingai svarbi yra galimybė laisvai rinktis sportuoti ar ne, nes vėliau gali atsirasti finansinės paramos būtinybė sportuojančiam vaikui, kurią gali suteikti tėvai. Vis dėlto pabrėžiama, kad didžiausia poveikį įsitraukti į bet kokią veiklą tėvai turės vaikystėje ir ankstyvoje paauglystėje.

Ericsson ir kt. (1993) atlikdami tyrimus su muzikantais ir šachmatininkais pabrėžė, kad kuo ankstyvesnis įsitraukimas į veiklą tuo greičiau bus pasiekiamas rezultatas, turint omenyje, kad meistriškumui pasiekti reikės 10 metų ar net daugiau (Ericsson, 2017).

Tėvų įtaka gali daryti ir neigiamą poveikį vaikų sportiniams rezultatams ar juo net „perspausti“ (Kay, 2003; Burgess et al., 2016; McGannon et al., 2018). Galima teigti, kad šeima yra pirmas žingsnis į visuomenę tuo pačiu ir į sportines veiklos pradžia, nes įgyvendinant sportininkų daugiamečio rengimo principus pirminiame etape (vaikui esant iki 6 metų) didžiausia atsakomybė ir supratimas tenka tėvams (Balyi et al., 2013).

Šeimos vaidmuo išlieka svarbus sportuojant bet kokiame amžiuje ir bet kokiame daugiamečio sportininkų rengimo etape (Côté, 1999; Contreras, Kerns, 2000; Côté, Hay, 2002). Šeima svarbi išreiškiant finansinę paramą (Callan, 2008) ir perduodant sportines tradicijas iš kartos į kartą (Côté, 1999). Zeij ir kt. (2001) pastebi, kad šeima ir jos socialinis ir ekonominis pagrindas yra „tiltas“ į suaugusiųjų pasaulį. Anderson (2001) nustatė, kad tarp vaikų egzistuoja „socialinės grandinės“, kurios su tėvų parama įtraukia į sportą. Kiti tyrimai parodė, kad 10–12 metų vaikai daugiau laiko leidžia su tėvais, o jau 14–15 metų paaugliai su draugais (Zeij et al., 2001). Taip pat buvo nustatyta tiesioginė koreliacija tarp ekonominės padėties ir vaikų įsitraukimo į sportą tokiam amžiuje. Atsižvelgiant į kitus mokslinius tyrimus (Balyi et al., 2013; Loucaides, Tsangaridou, 2017) nustatyta, kad sportinė veikla konkuruoja su naujausiomis technologijomis, kurios

dažniausiai skatina vaikus daugiau laiko skirti technologijoms, o ne sportinei veiklai.

Sportininko broliai ir/arba seserys buvo pastebėti kaip svarbus veiksnys fizinio aktyvumo ir konkurenciniame sporte (Hopwood et al., 2015). Phillips ir kt. (2010) teigia, kad sportininkų broliai ir seserys įvardijami kaip partneriai neformalioje aplinkoje. Buvo nustatyta, kad jei šeimoje sportuoja brolis arba sesuo, tai paskatins sportuoti nesportuojantį vaiką (Hopwood et al., 2015; Nelson et al., 2017). Taip pat išlieka svarbi gimimo eiliškumo dimensija (Barnsley, Thompson, 1998; Bertoni, Brunello, 2016). Cabane ir kt. (2016) tyrimas nustatė, kad aukštesnio išsilavinimo šeimose vaikai daugiau sportuos ar lankys muzikos pamokas.

Apibendrinant galima teigti, kad šeimose egzistuoja tam tikri veiksniai, kurie lemia vaiko įsitraukimą į sportą galimybes (16 lentelė). Nuo tėvo ar mamos asmenybės didžiąją dalimi priklausys vaikų pasirinkimas sportuoti ar nesportuoti. Žinoma, šiais tendencijas dar koreguoja ir dabartinės technologijos, mados tendencijos, populizmas, žiniasklaidos priemonės arba mada.

16 lentelė. Veiksniai, lemiantys vaiko įsitraukimą į sportą šeimos aplinkoje

Veiksny	Šaltinis
Tėvų išsilavinimas	Cabane et al., 2016; Dorsch et al., 2017
Sportuojantys broliai arba seserys	Hopwood et al., 2015; Nelson et al., 2017
Veiklai skiriamų valandų skaičius	Kay 2003; Ericsson, 2003, 2006, 2017; Ackerman, 2014
Gimimo eiliškumas	Sulloway, Bertoni et al., 2016
Ekonominė padėtis	Callan, 2008; Ferry, Lund, 2018
Automobilio turėjimas	Rowley, Baxter-Jones, 1992; Kay, 2003

Kaip svarbiausius sėkmingus veiksnus, siekiant sportinės karjeros, sportininkai įvardijo: gyvenimo partnerio sutikimą, asmeninių pasiekimų turėjimą ir išsilavinimo įgijimą. Labiausiai neigiamais veiksniais laikyti šie: liga arba trauma (nėra galimybės siekti rezultatų), svarbių gyvenimo įvykių žlugimas ir blogėjantys santykiai su tėvais. Manoma, kad sėkmė sporte priklauso ir nuo šeimos bei artimos aplinkos vertybių (Georgopoulos et al., 2010). Jei vertybės skiriasi, gali būti, kad sportinio rezultato siekimas nebus pripažįstamas kaip vertybė šeimoje.

17 lentelė. Teigiami ir neigiami veiksniai, veikiantys sportininką šeimos aplinkoje
(pagal Erpič et al., 2004)

Teigiami veiksniai	Neigiami veiksniai
Išsilavinimo įgijimas	Šeimos narių mirtis
Vaiko gimimas	Partnerio mirtis
Nėštumas (įvardijo moterys)	Liga arba trauma
Partnerės nėštumas (įvardijo vyrai)	Vaiko, šeimos nario liga arba trauma
Asmeniniai pasiekimai	Darbo praradimas
Naujas darbas	Svarbių gyvenimo įvykių žlugimas
Geresnės gyvenimo sąlygos	Blogi santykiai su tėvais, šeima
Gyvenimas su partneriu	
Vedybos	
Sėkmingas egzaminų išlaikymas (siejama su mokslu)	
Tėvų parama svarbiais gyvenimo momentais	

Bendraamžiai ir draugai. Keegan ir kt. (2010) pastebi, kad tarpusavyje bendraujantys paaugliai motyvuoja vienas kitą sportuoti. Kiti mokslininkai pastebėjo bendraamžių įtaką tiek sporto, tiek meno pasirinkime (Patrick et al., 1999, Keegan et al., 2009). Taip pat buvo pastebėta, kad tarpusavyje žaisdami mobilius žaidimus paaugliai taip pat skatina vienas kitą sportuoti (Arteaga et al., 2012).

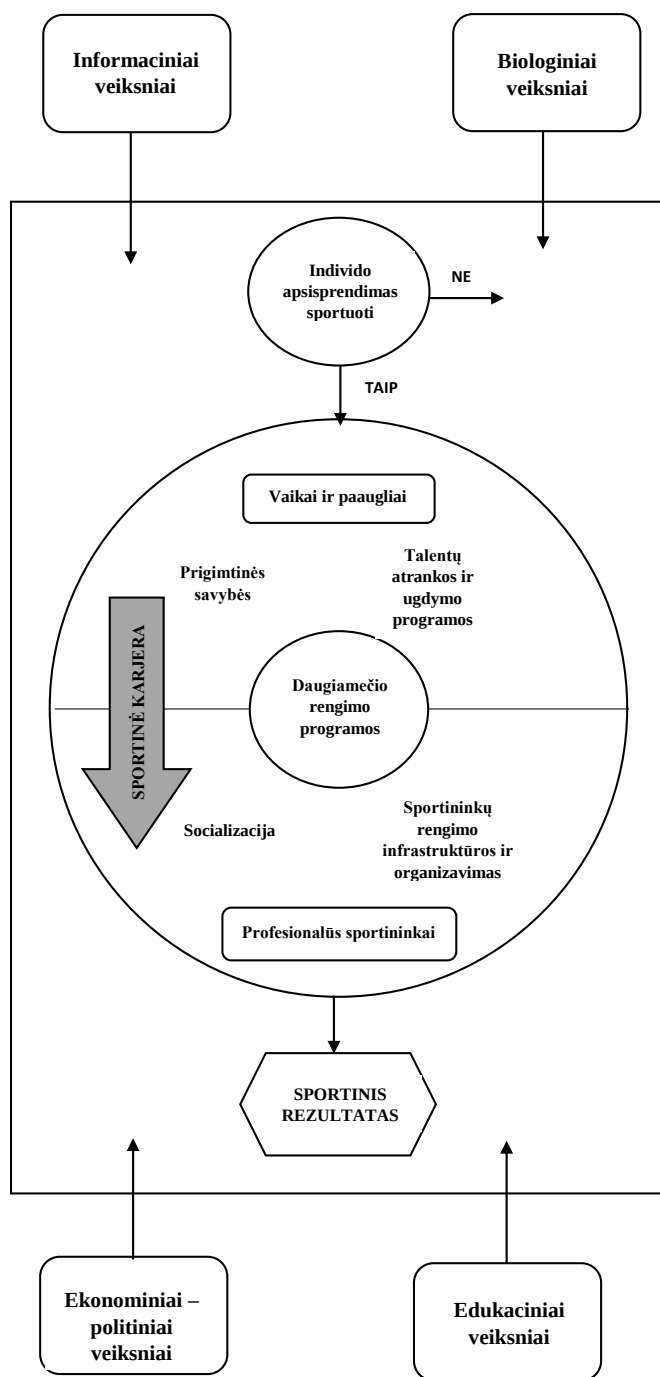
Kaip teigia Balyi, Hamilton (2004), siekiant sportinio rezultato ilguoju laikotarpiu būtina vaikams kuo daugiau judėti nuo mažų dienų. Aktyvus žaidimai bendraamžių tarpe yra kaip tam tikras mechanizmas įgyti įgūdžių reikalingų sportinei veiklai (Barnett et al., 2013).

Trenerio asmenybė. Rengiant didelio meistriškumo sportininkus pagal sportininkų daugiamečio rengimo programas treneris turi būti tam tikros kompetencijos (Banack, Bloom, Falcão, 2012), nes tik taip jis sugebės pateisinti sportininko lūkesčius ir kryptingai siekti rezultato kartu su sportininku. Treneris nuolatos turi keistis ir gebėti keistis, kad atitiktų šiuolaikinius treneriams keliamus reikalavimus (Price, 2014). Būtina, kad treneris gebėtų taikyti sportininkų daugiamečio rengimo programų principus konkrečiose sporto šakose ir gebėtų identifikuoti trūkumus ir privalumus (Greyson et al., 2010). Trenerio kaip edukatoriaus pareiga taikyti sportininkų daugiamečio rengimo principus atsiranda atitinkamose sporte šakose – krepšinyje (Leite, Sampaio, 2012), tinklinyje

(Chevrier et al., 2016), sunkioje atletikoje, jėgos sporte (Lloyd et al., 2012; Granacher et al., 2016), slidinėjime (Banack, Bloom, Falcão, 2012), plaukime (Treffene, 2010), futbole (Watson, 2017).

18 lentelėje pavaizduota kaip priklausomai nuo amžiaus sportininkų daugiamečio rengimo modelis yra veikiamas ugdomosios aplinkos. Ankstyvame amžiuje svarbiausią vaidmenį atlieka šeima ir asmenys, padedantys ugdyti fizinį aktyvumą, vėliau prie to prisideda švietimo ir sporto įstaigos bei juose dirbantys asmenys. Žinoma, nereikia pamiršti pirminės sportininkų daugiamečio sportininkų rengimo modelio idėjos, kurios tikslas – sportinis rezultatas, tačiau sportinio rezultato siekimui sudaromos tam tikros ribos, kurių individas neturėtų peržengti ir siekti rezultato kryptingai, pagal biologinį amžių ir treniruočių bei varžybų santykio rekomendacijas.

Sportuojant visuomet bus reikalingas palaikymas, kurį gali suteikti tie asmenys, kuriais pasitiki arba kurie būna šalia. Svarbiausi asmenys tai šeimos nariai ir bendraamžiai. Vėliau kai vaikas pradeda eiti į mokyklą svarbus palaikymas iš mokytojų, tėvų ar trenerių. Kaip rodo atlikti kitų tyrėjų tyrimai, palaikymas svarbus ir iš medicinos personalo ar kitų žmonių, padedančių siekti sportinio rezultato.



6 pav. Sportininkų daugiamečio rengimo modelis (sudaryta autoriaus)

Sportininkų daugiamečio rengimo sistema negali veikti be individo, kuris apsisprendžia sportuoti arba nesportuoti (6 pav.). Daugiamečio sportininkų rengimo modelis gali veikti tik tuomet, kad individas priima sprendimą sportuoti. Priėmus sprendimą nesportuoti, jam sportininkų daugiamečio rengimo modelis negali būti taikomas. Priėmus teigiamą sprendimą individas papuola į tam tikrą sportinę erdvę, kurioje jau pradedamas taikyti sportininkų daugiamečio rengimo modelis. Žinoma, individo gebėjimą siekti aukščiausių sportinių rezultatų nulems prigimtinės savybės (Malina et al., 2004; Puthuchearry et al., 2011; Camporesi, McNamee, 2016).

Pirmiausia į sportinę erdvę patenkama būnant vaiku arba paaugliu. Tai priklauso nuo amžiaus ir pasirinktos sporto šakos – nuo šių požymių priklausys kada reikia taikyti atitinkamą specializaciją (Gould, 2010). Atsižvelgiant į ankstyvosios ir į vėlyvosios specializacijos sporto šakas tenka pripažinti, kad sportininkų rengimas bus pradedamas vaikystėje arba paauglystė (Myer et al., 2016). Kaip nurodo sportininkų daugiamečio rengimo modelis sukurtas Kanadoje (Balyi, Hamilton, 2004; Norris, 2010), ruoštis konkrečiai sporto šakai reikia dar vaikystėje.

Pasaulyje plačiai sukurtos sistemos gabių vaikų ugdymui švietime (Mansfield, 2015; Hertberg-Davis et al., 2017) ir sporte (Müller et al., 2015; Coutinho et al., 2016; Bjørndal et al., 2017). Lietuvoje *Gabių sportui vaikui (jaunimo) atrankos, rengimo ir išsaugojimo didelio meistriškumo sportui programą* (2006) rengia, prižiūri ir atnaujiną Lietuvos kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. Sporto mokslo teorijoje sukurti gabių vaikų atrankos modeliai, kurie pilnai ar dalinai gali būti taikomi praktikoje taip siekiant atsirinkti gabiausius vaikus atitinkamoms sporto šakoms (Reilly et al., 2000; Unnithan et al., 2012; Höner et al., 2015; MacNamara, Collins, 2015). Žinoma, egzistuoja bendri principai, kurie gali būti taikomi pagal valstybės dydį (Krasilshchikov, 2011) arba laipsniškus meistriškumo siekimo etapus (Gulbin et al., 2013).

Sporto tikslas turėtų būti ne tik geresnės fizinės sveikatos, bet ir gerovės kūrimas vaikų ir paauglių gyvenime (Baciu, Baciu, 2015). Genys (2011) pabrėžia, kad edukacija gali vykti per sportą ir ji turi būti suprantama gana plačiai ir švietimo kontekste neapsiribojama siaura sporto samprata, todėl sportas gali būti kaip socializacijos priemonė.

Sportininkų daugiamečio modelio funkcionalumas labiausiai atsiskleidžia

kai yra pasiekiamas aukštesnis sportinis meistriškumas. Sportininkas tampa visaverčiu visuomenės narius, nes tapęs profesionaliu sportininku gauna atlygį už sportinę veiklą ir jam nėra reikalingas tėvų (globėjų) leidimas priimti tolesnius sprendimus, lemiančius sėkmingą karjerą ir tolimesnį gyvenimą.

Literatūros šaltinių analizė atskleidė, kad daugiametį sportininkų rengimą lemia veiksnių įvairovė, jie pasireiškia įvairioje sportininko aplinkoje, kartu sąveikauja tarpusavyje ar netgi formuoja visiškai naujus veiksnius, kurių anksčiau nebuvo. Daugiamečio sportininkų rengimo kontekste būtina vertinti ne tik sportinius veiksnius, kurie pasireiškia tiesioginiais būdais, bet ir nesportinius veiksnius, kurie gali sutrikdyti sisteminį ir kryptingą asmenybės ugdymą ilgalaikėje perspektyvoje. Apibendrinant galima teigti, kad sportuojant svarbu artimiausios sportininkui aplinkos palaikymas, be jo daugiametio rengimo strategijos įgyvendinimas komplikuosis.

Pripažįstama, kad daugiametis sportininkų rengimas bus sėkmingas, jei bus tinkamai vertinami veiksniai, kurie pasireiškia artimoje aplinkoje. Artimos aplinkos palaikymas ypač svarbus siekiant geriausių sportinių rezultatų, tam reikia maksimalaus sportininko dėmesio sutelkimo į numatytus tikslus ir artimųjų palaikymo. Sportininkas ir treneris kasdieninėje rengimo veikloje turi įvertinti daugybę veiksnių, sportinius ir nesportinius veiksnius, taikomą treniravimo programą ir įgimtas savybes. Sportinio rezultato siekimas turi būti aiškinamas kaip ilgo laikotarpio investicija į skirtingus lygmenis (fizinį, finansinį, socialinį, psichologinį). Daugeliu atveju sportinės karjeros nutraukimą lems ne tik sportiniai ar nesportiniai veiksniai, bet ir supanti artima aplinka (tėvai, vaikai, draugai). Sportinės karjeros procese būtina pripažinti ir kitus veiksnius, nuo kurių priklausys rezultatai, tai: įgūdžiai, psichologinės savybės, kūno konstitucija, sportininko vartojamas maistas.

Pasaulyje parengta įvairių daugiametio sportininkų rengimo programų, skirtų sporto talentų atrankai, jų ugdymui ir gyvenimo būdo palaikymui, bet šiuolaikinė sportininkų konkurencija verčia nuolatos keisti esamas programas ir taikyti jas prie rinkos poreikių. Šalies daugiametio sportinio rengimo programa gali būti sudaroma atsižvelgiant į gyventojų skaičių, sporto šakos specifiką, individų potencines galias, sporto talentų atrankos metodus ir esamą sporto sistemą.

2. TYRIMO METODOLOGIJA

Antroje disertacijos dalyje pagrindžiama empirinio kiekybinio ir kokybinio tyrimo metodologija, kurią sudaro teorinės ir metodologinės tyrimo nuostatos, tyrimo etikos principų bei tyrimo metodikos ir organizavimo skyriai. Pastarasis skyrius apima tyrimo loginę seką; tyrimo instrumentariją, kiekybinio tyrimo organizavimą ir imtį, tyrimo duomenų statistinės analizės pagrindimą.

Siekiant tirti daugiamečio sportininkų rengimo veiksnius, buvo apsiribota edukaciniais veiksniais, kurie veikia visais sportininkų rengimo etapais. Mokslininkai sportinėje veikloje atsirandančius veiksnius siūlo skirstyti į „sportinius“ ir „nesportinius“ (Erpič, Wylleman, Zupančič, 2004). Šioje disertacijoje buvo apsiribota edukacinių („nesportinių“) veiksmų, kurie sportininko daugiamečiame veikloje gali tapti kritiniais ar veikti kitus veiksnius, tyrimu (Ford et al., 2011).

Sportininkų daugiamečio rengimo edukaciniams veiksniams atskleisti naudojami kiekybiniai ir kokybiniai tyrimo metodai. Kokybiniai ir kiekybiniai tyrimo metodai leidžia papildyti vienas kitą (Bitinas, 2011; Crowther et al., 2017) ir skirtingais požiūriais pažvelgti į tiriamas problemas (Cresswell, 2014, 2015; Creswell, Creswell, 2017; Levitt et al., 2018). Viena iš svarbiausių kiekybinio ir kokybinio tyrimo prielaidų ta, kad kartu naudojami kiekybiniai ir kokybiniai tyrimų metodai leidžia geriau išanalizuoti tyrimo problemas, nei vienas metodas (Creswell, Plano Clark, 2007; Creswell, Creswell, 2017; McKim, 2017).

2.1. Tyrimo loginė seka

Pagrindus daugiamečio sportininkų rengimo edukacinius veiksnius, buvo kuriamas sportininkų daugiamečio rengimo tyrimo dizainas. Numatyti tyrimo etapai, parinkti ir aprašyti atitinkami tyrimo metodai. Kiekybiniu tyrimu siekiama atskleisti sportininkų daugiamečio rengimo veiksnius, o kokybiniu išskirti svarbiausius veiksnius Lietuvos sportininkams ir patvirtinti arba paneigti jų svarbą sportininkų daugiamečio rengimo metu. Tyrimas buvo vykdomas keturiais etapais pagal loginę tyrimo seką (7 pav.).

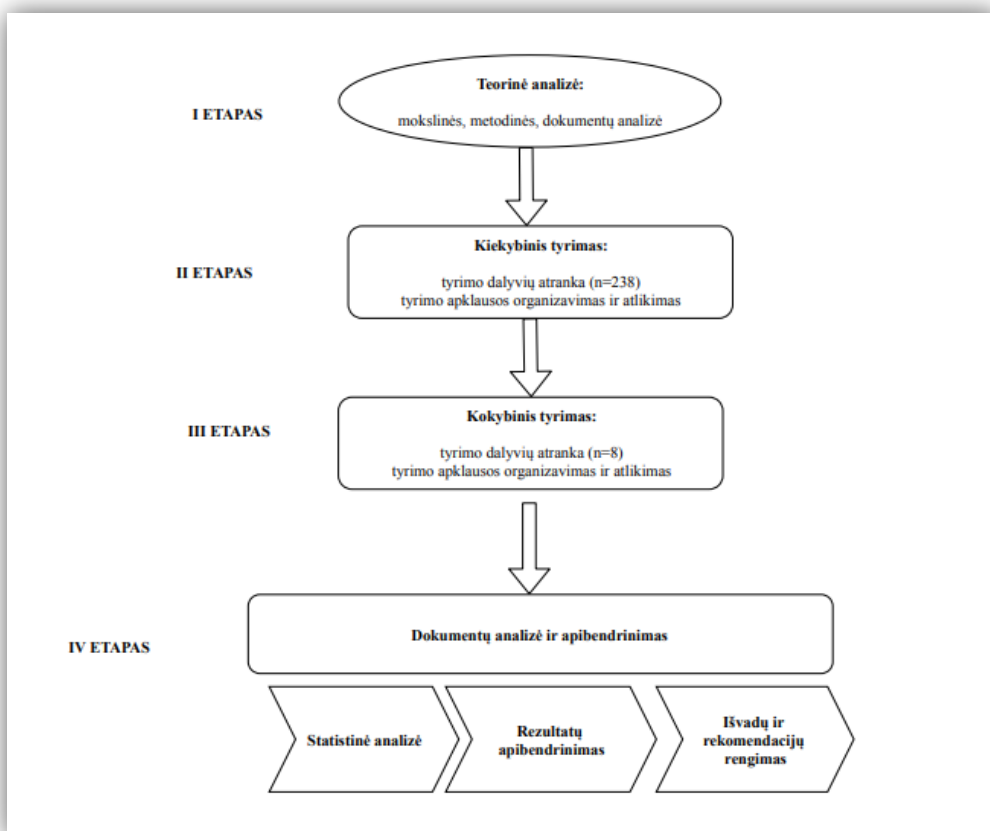
Pirmo etapo metu atlikta mokslinės, metodinės literatūros bei teisinių aktų, įvairių programų analizė, kurios pagrindu formuota tyrimo problema, iškeltas tyrimo tikslas ir uždaviniai, išnagrinėtos sportininkų daugiamečio rengimo

sistemos, modeliai, istorinės prielaidos, programos ir modeliai. Atlikta teorinė analizė leido parengti tyrimo metodologiją, parinkti tinkamus tyrimo metodus ir instrumentus.

Pirmo etapo metu atlikta mokslinės informacijos, dokumentų, metodinės literatūros šaltinių analizė. Tokia šaltinių analizė leido suformuluoti tyrimo problemą, iškelti tikslą, uždavinius. Atliekant analizę išnagrinėtos istorinės prielaidos sportininkų daugiamečiam rengimui, sportininkų rengimo sistemos, sportininkų daugiamečio rengimo koncepcija ir veiksniai, sportininkų daugiamečio rengimo programos ir modeliai, sportininkų daugiamečio rengimo veiksniai.

Antro etapo metu buvo vykdomas kiekybinis konstatuojamasis tyrimas, kurio metu ištirti reprezentatyvios imties ($n = 238$) respondentai.

Trečio etapo metu buvo atliekamas kokybinis tyrimas ($n = 8$), kurio metu apklausiami sportininkai.



7 pav. Tyrimo loginė seka

Ketvirto etapo metu atlikta kiekybinio tyrimo statistinė duomenų analizė, kokybinio tyrimo analizė ir apibendrinimas. Parengtos išvados ir rekomendacijos. Siekiant ištirti sportininkų daugiamečio rengimo veiksnius buvo taikyti tokie tyrimo metodai:

- **mokslinės, metodinės literatūros ir dokumentų analizė** – metodas, kuriuo remiantis atlikta teorinė sportininkų daugiamečio rengimo veiksnių analizė. Atskleidžiamas temos aktualumas, nustatytas tikslas ir uždaviniai, suformuluota tyrimo problema, susistemintos esminės teorinės nuostatos;

- **apklausa raštu** – metodas, kuriuo siekta nustatyti daugiamečio rengimo metu sportininkus veikiančius veiksnius, išskirti svarbiausius iš jų, suranguoti svarbiausius veiksnius pagal svarbą;

- **pusiau struktūruotas interviu** – metodas, kurio metu apklausiant sportininkus buvo remiamasi tam tikru planu, tačiau leidžiama akcentuoti, kad jiems atrodo svarbiausia ir aktualiausia tuo metu arba taip atrodo anksčiau siekiant sportinio rezultato;

- **duomenų apdorojimo metodas** – statistinė analizė. Kiekybinio tyrimo duomenys apdoroti taikant IBM SPSS (angl. *Statistical Package for Social Science*) statistinio paketo socialiniams mokslams 23 versiją.

2.2. Kiekybinis tyrimas

2.2.1. Kiekybinio tyrimo instrumentarijus

Atliekant tyrimą taikomas apklausos raštu metodas. Toks tyrimo instrumentas taikytas šiame darbe, nes buvo remtasi jau anksčiau atliktų tyrimų (Martindale et al., 2010; Martindale et al., 2013; Li et al., 2015). Tyrimo klausimyną sudaro 4 dalys (žr. 3 priedą). **Pirma dalis klausimų** skirta sužinoti tiriamųjų demografinius duomenis – amžių, lyti, sportavimo metus.

Antra klausimyno dalis skirta išsiaiškinti kaip sportininkai pradėjo užsiiminėti sportine veikla, kas juo paskatino žengti pirmuosius žingsnius link sportinio rezultato. Šis klausimynas buvo anksčiau taikomas atliekant panašius tyrimus (Žilinskienė, 2008; Sabaliauskas, 2011; Gražulis, 2013). Panašūs klausimynai naudojami tiriant sportininkų sporto šakos pasirinkimą ir meistriškumo siekimą (Lochbaum et al., 2016; Höner, Feichtinger, 2016).

Trečia klausimyno dalis sudaryta remiantis atliktu tyrimu tiriant šeimos

poveikį sportininkui sportavimo metu 3 etapais (Côté, 1999) ir dalyvavimo sporte plėtros modelių (Côté et al., 2007). Pagal nurodytus autorius išskirti trys sportavimo etapai, kuriuos sportininkas praeina kol pasiekia aukštą meistriškumą – tai sportavimo pradžia (mėginimų metas), sporto šakos pasirinkimas (specializacija) ir aukščiausių rezultatų siekimas (investicijos).

Ketvirta klausimyno dalis sudaryta remiantis *Talentų vystymo aplinkos sporte klausimynu* (angl. *Talent Development Environment Questionnaire for Sport*) (Martindale et al., 2010; Martindale et al., 2013; Li et al., 2015). Šio klausimyno keliose dalyse akcentuojamas daugiamečio sportininkų rengimo veiksniai siejami su trenerio asmenybe ir sportavimo pradžia, kas yra svarbu siekiant atskleisti sportininko rengimo aspektus ilguoju laikotarpiu. 24 keturi klausimai sportininkams užduoti siekiant išsiaiškinti ilgalaikes perspektyvas sportinėje veikloje. Panaši tyrimo metodika akcentuojama kitų tyrėjų darbuose, kurie pritaria, kad kuriant ateities progresą, būtina įvertinti šiuo metu turimą patirtį ir vertinti ilgalaikius planus, o ne pasiruošimą trumpalaikiam rezultatui (Côté, 1999; Abbott et al., 2005; Bailey, Morley, 2006; Russell et al., 2011). Šioje klausimyno dalyje taip pat tiriamas ir požiūris reikalingas ilgalaikiai sportininko progresijai (pvz., reikalingų įgūdžių įgijimas, supratimas, atsakomybė). Šiuos požymius galima sieti su skirtumais tarp veiklos rezultatų (Russell et al., 2011), gebėjimu mokytis ir tobulėti (Ericsson et al., 1993; Ericsson, 2017) bei teisingu gyvenimo stiliaus pasirinkimu (Pisarek et al., 2011).

2.2.2. Tyrimo eiga, metodai ir imtis

1 etapas. Tyrimo instrumentų vertinimas ir adaptavimas. Norint tinkamai įvertinti klausimynus jie buvo dviejų anglų kalbos specialistų verčiami į lietuvių kalbą, o vėliau vertinami trečio anglų kalbos specialisto ir pataisomi pagal jo rekomendacijas. Tokia vertinimo metodika jau buvo naudota moksliniuose darbuose (Šukys, 2010; Lisinskienė, 2016). Dar tikslesniam klausimynų vertinimui gali būti naudojamas atgalinis vertimas, tačiau neatmetant jo naudingumo kartais tai tiesiog nebūtina daryti (Riklikienė, 2007).

2 etapas. Tyrimo vykdymas. Apklausa buvo vykdoma 2015 metais kovo–gruodžio mėnesiais. Užpildžius anketas jos buvo dedamos į vokus ir paskui skirstomos pagal atitinkamas sporto šakas.

3 etapas. Per trečią etapą taikant taikant *Chi* kvadrato skaičiavimus buvo

siekama išskirti statistškai reikšmingus skirtumus tarp individualių sporto šakų tiriamųjų ir sportinių žaidimų atstovų, jaunimo ir suaugusiųjų, vyrų ir moterų.

4 etapo metu išskyrus instrumentus sudarančius teiginius, patikrintas jų patikimumas skaičiuojant vidinio suderinamumo (Kronbacho alfa) reikšmes. Taip pat tikrintas instrumentų validumas. Kalbant apie instrumento validumą, esmine sąvoka paminėtinas konstrukto validumas, t. y. visas instrumentas ar atskiros jo dalys matuoja teoriškai operacionalizuotą objektą ar tam tikrus jo kintamuosius. Tačiau dažnai būna sudėtinga jį nustatyti, nes, pirma, sudėtinga objektą ar jo kintamuosius apibrėžti, ir, antra, ribotos jų empirinio patikrinimo galimybės (Sattler, Hoge, 2006).

Tyrimo domenų analizė atliekama naudojant IBM SPSS 23 (*Statistics Package for Social Sciences*) ir *Microsoft Office Excel 2016* programinę įrangą. Anketinės apklausos raštu teiginiai įvertinti naudojama 5 balų Likerto skalė.

Tyrimo metodai. Tiriant sportininkus buvo naudotas kiekybinio tyrimo metodas – apklausa raštu. Toks tyrimo metodas pasirinktas, norint surinkti informaciją apie sportininkų daugiamečiam rengimui poveikį darančius veiksnius.

Tyrimo validumas reiškia, kad tyrėjas ir tiriamieji vienodai suprato pateiktus teiginius. Vidiniam teiginių nuoseklumui vertinti buvo remiamasi Kronbacho alfa koeficiento reikšmėmis, kuomet vidinis nuoseklumas pasireiškia kai Kronbacho alfa reikšmė yra didesnė nei 0,6 (Pukėnas, 2010). Socialiniuose ir sporto mokslo tyrimuose patikimomis laikomos šios Kronbacho alfa koeficiento reikšmės: iki 0,5 nepriimtinos, 0,5–0,6 diskutuotinos, 0,6–0,8 pakankamos, 0,8–0,9 geros, o daugiau nei 0,9 puikios (George, 2011; Bekešienė, 2015). Nustatytas Kronbacho alfa koeficientas (α – 0,62–0,69) rodo gerą klausimų tarpusavio suderinamumą matuojamo reiškinio atžvilgiu ir patvirtina tyrimo instrumento validumą.

19 lentelė. Sportininkų daugiamečio rengimo veiksnų klausimyno dalių ir patikimumo rodikliai

Eil. nr.	Klausimyno dalių pobūdis	Teiginių skaičius	Kronbacho alfa koeficientas
1.	Apsisprendimas sportuoti	14	0,69
2.	Šeimos poveikis sportininkui sportavimo metu	13	0,66
3.	Treniravimasis ilguoju laikotarpiu ir trenerio įtaka	24	0,62

Tyrimo imtis ir dalyviai. Pasirenkant dalyvaujančių anketinėje apklausoje sportininkų tipą ir meistriškumą buvo nuspręsta orientuotis į olimpinės sporto šakas. Siekiant, kad tyrimo išvados ir rekomendacijos atitiktų šiuo metu taikomas Lietuvos Respublikos sporto politikos gaires pasirinktos tos olimpinės sporto šakos, kurios yra įvardijamos kaip prioritetinės mūsų valstybėje (*Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus įsakymas dėl prioritetinių valstybės sporto šakų ir strateginių sporto šakų 2013–2016 metų sąrašų patvirtinimo*, 2013 m. vasario 8 d. nr. V-50. Vilnius, 2013).

Atsižvelgiant, kad daugiamečių sportininkų rengimas orientuotas į sportinį rezultatą atliekant apklausą buvo pasirinkti tie sportininkai, kurie jau yra Lietuvos rinktinių sudėtyse. Šių respondentų pasirinkimas įrodo daugiamečio sportininkų rengimo koncepcijos realizaciją sportininko kaip asmenybės potencialių galių realizavimo kulminaciją.

Skaičiuojant tyrimo imtį ir vertinant tai, kad generalinė visuma sudaro 582 sportininkus (žr. 5 priedą), paklaida 5 proc. su 95 proc. tikimybe buvo nustatyta, kad tyrimo imtį turi sudaryti nemažiau kaip 234 sportininkai (Raosoft, 2004).

Iš viso apklausti buvo 18 sporto šakų atstovai. 238 didelio meistriškumo sportininkai esantys Lietuvos suaugusiųjų rinktinių sudėtyse (20 lentelė). Apklausoje raštu dalyvavo 121 vyras ir 117 moterų. Amžiaus vidurkis – 24,85 metų. Jauniausiam tyrimo dalyviui tyrimo metu buvo 16 metų, vyriausiam – 49 metai. Didelę respondentų amžiaus sklaidą lėmė sporto šakų įvairovė – jauniausieji dalyviai buvo plaukimo ir sunkiosios atletikos atstovai, o vyriausieji buriuotojai. Apklausiai raštu atlikti buvo taikomas tipinės atrankos būdas (Kardelis, 2002).

Analizuojant apklausos metu gautus rezultatus, tyrimo dalyviai buvo skirstomi pagal sporto šakų specifiką – 188 individualių sporto šakų atstovai ir 50 sportinių žaidimų atstovų.

20 lentelė. Tyrime dalyvavę 2015 m. Lietuvos suaugusiųjų rinktinių nariai pagal sporto šakas

Sporto šaka	Vyrai	Moterys	Iš viso
Tenisas	2	3	5
Penkiakovė	1	1	2
Šaudymas	10	7	17
Krepšinis	0	11	11
Futbolas	8	12	20
Tinklinis	8	9	17
Boksas	6	3	9
Dziudo	5	0	5
Graikų-romėnų imtynės	7	0	7
Laisvosios imtynės	7	5	12
Baidarių ir kanojų sportas	2	4	6
Buriavimas	8	5	13
Dviračių sportas	8	15	23
Plaukimas	12	11	23
Lengvoji atletika	15	21	36
Stalo tenisas	4	4	8
Irklavimas	12	2	14
Sunkioji atletika	2	8	10
Iš viso	117	121	238

Tyrimo etikos principai

Tyrimų metu laikytasi pagrindinių socialiniams tyrimams būdingų etikos principų: teise būti nepažeistam, teisė nebūti išnaudotam, tyrimo naudingumu, teisingumu, pagarbos asmens privatumui, anonimiškumu ir konfidencialumu (Žydzūnaitė, 2007, 2011; Žydzūnaitė, Sabaliauskas, 2017).

Teisė būti nepažeistam tiriamiesiems užtikrina garantuojant, kad atliekamas tyrimas neturės jokios neigiamos įtakos jų fizinei, socialinei ar psichinei sveikatai. Formuojant vyresniojo mokyklinio amžiaus mokinių socialinių emocinių gebėjimų per kūno kultūros pamokas tyrimo instrumentą bei analizuojant duomenis, disertacijos autorius pasirinko tokias sąvokas, kad jos tiriamiesiems nedalytų jokio neigiamo psichologinio poveikio.

Teisė nebūti išnaudotam įgyvendinta tyrimo metu užtikrinant gerą tiriamųjų savijautą bei garantuojant, kad gauta informacija nebus panaudota prieš juos pačius ar perduota trečiai pusei (pvz., treneriams, federacijų atstovams, valstybės tarnautojams).

Tyrimo naudingumas. Tyrimo dalyviai sąmoningai sutiko dalyvauti, nes tai pasirodė reikšminga jiems patiems. Dalyviai suvokė, kad jų dalyvavimas konkrečiame tyrime prisideda prie sportininkų daugiamečio rengimo programų rengimo. Tyrimo dalyviai buvo informuoti, kad tyrimo rezultatai bus viešinami tik apibendrintai.

Teisingumo principas užtikrintas kiekvienam tyrimo dalyviui sudarant sąlygas gauti ji dominančią informaciją, susijusią su tyrimo eiga, organizavimu ar duomenų panaudojimu ateityje. Tiriamieji atrenkami pagrįstais kriterijais.

Pagarbos asmens privatumui principas. Šis principas suprantamas kaip vienas iš pagrindinių tiriant žmogaus pažinimą ir suvokimą. Vadovaujantis šiuo principu, užtikrinama, kad tyrimo dalyviai nebūtų išnaudojami vien tik kaip priemonė tyrimo tikslui pasiekti. Privatumo poreikis susijęs su individualia tyrimo dalyvio nuostata, kiek kiti apie jį turi arba neturi žinoti, ir su tuo, kiek asmuo fiziškai, emociškai arba intelektualiai atsiveria.

Anonimiškumo principas užtikrintas informuojant tyrimo dalyvius, kad pateikti asmeniniai duomenys niekur nebus viešai skelbiami, minimi vardai ir pavardės koduojami arba pakeičiami. Anketos buvo pateiktos anonimiškai.

Konfidencialumo principas. Tyrimo duomenys skelbiami tik statistiškai apibendrintai, neįvardijant konkretaus asmens ar kitų faktų, minimų tyrime.

2.3. Kokybinis tyrimas

2.3.1. Kokybinio tyrimo metodologija

Kokybinio tyrimo metu atlikta sportininkų apklausa žodžiu – interviu. Ištirta sportininkų patirtis ir nuomonė apie sportininkų daugiamečio rengimo veiksnus. Tyrimu siekiama identifikuoti sportininkų daugiamečio rengimo galimybės Lietuvoje. Kokybinio tyrimo metu siekiama gauti duomenų apie specifinį ugdymo reiškinių arba naują reiškinių aspektą (Bitinas, 2006; Bitinas ir kt., 2008; Castillo-Montoya, 2016). Kokybiniai tyrimai leidžia atskleisti konkrečioje aplinkoje vykstančius reiškinius ir tyrimo rezultatus susieti su realiomis sportininkų

daugiamečio rengimo sąlygomis.

Šis kokybinis tyrimas remiasi sportininkų nuomone, patirtimi, požiūriu, pastebėjimais ir rekomendacijomis. Analizuojant kokybinio tyrimo duomenis, ieškoma reikšminių vienetų, atskleidžiančių svarbius sportininkų patirties ir požiūrio aspektus, orientuotus į tiriamąjį objektą.

Pirminiai apklausos duomenys analizuoti taikant kokybinės turinio analizės (angl. *Content analysis*) metodą (Williams, Shepherd, 2017). Gauti duomenys pagal panašumą sujungti į kategorijas, išskirtos subkategorijos. Žinoma, kokybiniame tyrime analizuojami duomenys, išreikšti žodine forma dažniausiai bus vertinami subjektyviai (Bitinas, 2010). Kokybiniuose tyrimuose socialiniai fenomenai tiriami, siekiant suvokti jų prasmę per kitų asmenų patyrimą, pagrindžiant tikroviškais asmens veiklos pavyzdžiais, subjektyviai suvokiant asmens patirtį (McCusker, Gunaydin, 2015).

Duomenų rinkimas. Pagrindinis duomenų rinkimo metodas yra kryptingasis pusiau struktūruotas interviu (Bitinas ir kt., 2008; Cohen, Manion, Morrison, 2011), kurio klausimai ir procedūros standartizuojami tik iš dalies. Sportininkai buvo kviečiami savanoriškai dalyvauti tyrime. Skelbimas buvo iškabintas Lietuvos sporto universiteto patalpose (žr. 1 priedą). Interviu su sportininkais buvo atliekamas pagal iš anksto parengtą klausimyną (4 priedas).

Tariantis su tiriamaisiais dėl dalyvavimo apklausoje, būsimieji respondentai buvo informuoti apie tyrimo tikslą ir numatomo pokalbio tematiką, buvo aptariama preliminarini interviu data, trukmė ir vieta. Interviu vyko sportininkams patogiu laiku, palankioje aplinkoje, kurioje respondentai galėjo jaustis laisvai (prieš treniruotes, arba laisvomis nuo treniruočių dienomis, LSU auditorijoje). Kai kurie interviu tikslinami susisiekus telefonu. Visos apklausos buvo fiksuojamos garso įrašais. Prieš atliekant garso įrašą, tyrimo dalyvių buvo prašoma sutikimo atlikti šią procedūrą, garantuojant konfidencialumą ir užtikrinant, kad interviu metu gauti duomenys bus panaudoti tik šiam tyrimui atlikti. Pokalbis vyko laisva forma, interviu modelyje parengtų klausimų eiliškumo nebuvo griežtai laikomasi. Atsižvelgiant į interviu eigą (respondento pasakojimo pobūdį, pateikiamos medžiagos gausumą) ir remiantis anksčiau atliktų interviu duomenimis, tyrimo dalyviams buvo pateikiami papildomi klausimai. Renkant informaciją buvo rašomos atmintinės ir pastabos apie gautus duomenis.

2.3.2. Kokybinio tyrimo metodai

Kokybiniam tyrimui analizuoti pasirinktas **kokybinės turinio (content) analizės metodas**. Kontekstinė analizė (angl. *analysis contextual*) yra metodas, kurį naudojant nagrinėjamas tyrimo turinys (Gorard et al., 2017). Leedy, Omrod (2001) apibrėžia kontekstinę analizę kaip detalų ir sisteminių tam tikrų duomenų tyrimą, kurio tikslas yra išskirti tematiką, raktinius žodžius, reikšmines sąvokas (vienetus). Šiuo metodu išskiriamos specifinės nagrinėjamo fenomeno turinio charakteristikos. Tokie tyrimo metodai plačiai taikomi sporto mokslo tyrimuose (Christiansen et al., 2014; Middelweerd et al., 2014; Shapiro et al., 2014; Ntoumanis et al., 2017). Kokybinė turinio (content) analizė atliekama duomenims, gautiems struktūruoti interviu su sportininkais metu, apdoroti. Bitinas ir kt. (2008) pažymi, kad atliekant tokio pobūdžio kokybinę duomenų studiją reikia aiškiai atskleisti tyrėjo nustatytus ryšius tarp surinktų duomenų ir gautų rezultatų – išvadų apie duomenis, parodant loginius procesus, o tuo tarpu Leedy, Omrod (2001) kokybinės turinio (content) analizės metodą siūlo suprasti kaip detalų ir sisteminių tam tikrų duomenų tyrimą, kurio tikslas yra išskirti tam tikras temas, raktinius žodžius ar reikšmines sąvokas.

2.3.3. Tyrimo dalyviai ir eiga

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo savanoriškai į skelbimus apie vykstantį tyrimą atsiliepę sportininkai. Skelbimai su kvietimu buvo iškabinti Lietuvos sporto universiteto patalpose. Visi atsiliepę į skelbimą tyrimo dalyviai Lietuvos sporto universiteto studentai. Tyrime pareiškė norą dalyvauti 12 dalyvių, tačiau tyrimui pavyko panaudoti tik 8 atvejus.

Tyrimo trukmė. Tyrimas vyko 10 mėn. – nuo 2015 m. spalio 10 d. iki 2016 m. birželio 30 d. Interviu vykdavo tuo metu kai sportininkams nebūdavo paskaitų ir treniruočių. Jeigu vykdavo treniruotės interviu buvo atliekamas prieš treniruotes. Siekiant, kad tyrimo dalyviai bendrautų atvirai interviu vykdavo neformalioje aplinkoje. Apie interviu tikslią datą ir laiką buvo tariamasi individualiai. Tyrimo dalyviai apie vienas kito apklausas nebuvo informuoti.

Giluminis pusiau struktūruotas interviu. Tyrimas buvo atliekamas interviu būdu. Apklausos truko apie 60 minučių. Kokybinio tyrimo klausimai sudaryti atsižvelgiant į ankstesnius didelio meistriškumo sportininkų tyrimus

(Carlson, 1988; Lang, Light, 2010; Debois et al., 2012; Ryba et al., 2015).

Užduodant klausimus apklausos dalyviams buvo leidžiama pasakoti tai kas jiems atrodė tuo metu aktualiausia, todėl tyrimo klausimai tyrimo eigoje galėjo keistis, bet tai buvo daroma išlaikant apklausos struktūrą. Buvo paliekama galimybė patiems tyrimo dalyviams papildyti ar praplėsti interviu rūpimomis temomis. Interviu metu buvo minimos pavardės ir įvykiai, galintys identifikuoti sportininkų asmenybę, todėl šiame darbe atsižvelgiant į aplinkybes stengiamasi vardus pakeisti, o įvykius atskleisti taip, kad nebūtų identifikuojamas apklausiamas sportininkas. Su dalyvių sutikimu apklausa buvo įrašoma į skaitmeninę laikmeną.

21 lentelė. Tyrimo dalyvių demografinės charakteristikos

Eil. nr.	Vardas	Amžius, m.	Sporto šaka	Sportavimo pradžia, m.	Aukščiausias sportinis pasiekimas
1.	Gintas*	25	Slidinėjimas, biatlonas	11	Olimpinės žaidynės, 66 vieta
2.	Juozas*	21	Boksas	8	Europos čempionas
3.	Gerda*	23	Krepšinis	11	Lietuvos rinktinės narė (tarptautinių varžybų dalyvė)
4.	Jonas*	19	Krepšinis	10	Tarptautinių varžybų dalyvis
5.	Kęstutis*	20	Futbolas	5	Lietuvos rinktinės narys (tarptautinių varžybų dalyvis)
6.	Arnoldas*	20	Boksas	10	Lietuvos rinktinės narys (tarptautinių turnyrų nugalėtojas)
7.	Jurgis*	23	Futbolas	6	Lietuvos rinktinės narys (tarptautinių turnyrų nugalėtojas)
8.	Antanas*	20	Plaukimas	10	Tarptautinių varžybų dalyvis

Pastaba. * – vardai pakeisti.

Žinojimu pagrįsto sutikimo dalyvauti tyrime kriterijus. Susitikimo metu tyrimo dalyviai buvo supažindinti su tyrimo tikslais, tyrimo idėja, apklausos eiga, informuojama, kad bus vykdomas garso įrašas. Dalyviai informuojami apie konfidencialumą, asmens duomenų neatskleidimą ir tyrimo rezultatų panaudojimo

būdas. Buvo pasirašomas raštiškas sutikimas dalyvauti tyrime (2 priedas).

Tyrimo dalyviai informuojami, kad įtraukimas į tyrimą ir transkribavimas bus vykdomas 2 savaites po interviu taip paliekant galimybę atsisakyti dalyvavimo. Taip pat informuojama, kad garso įrašai atlikus transkribavimą bus naikinami, o tyrimo rezultatų analizė atliekama iš transkribuotų duomenų.

Homogeniškumo kriterijus. Tyrimo dalyvius siejo tai, kad 1) visi iš jų buvo/yra Lietuvos sporto universiteto studentai; 2) savanoriškai sutiko dalyvauti tyrime; 3) raštiškai pasirašė sutikimą dalyvauti tyrime; 4) visi jie buvo linkę gilintis į savo išgyvenimus, sportinę patirtį ir gebėjo juos išreikšti verbaliniu būdu.

Duomenų aprėpties kriterijus. Tyrime kreipiant dėmesį į detales, buvo analizuojamas ne tik pasakojimo turinys, bet ir kalbėjimo forma. Mėginant suprasti, kas slypi už tyrimo dalyvių pasakojimo apie savo patirtis, reikalingas ypatingas dėmesys kiekvienai pasakytai frazei, kiekvienam teisingai ar klaidingai ištartam žodžiui. Todėl buvo apsiribota 8 tyrimo dalyviais. Gauta 150 puslapių analizuojamo teksto, kurio, remiantis mokslininkų rekomendacijomis (Eatough, Smith, 2008), tai pakanka šiam tyrimui atlikti, įskaitant ir tai, kad tai tęstinis tyrimas, papildantis kiekybinį tyrimą (Creswell, 2015).

Transkribavimas. Šiame etape buvo įsigilinama į tai, kaip dalyviai kalbėjo apie save: jų toną, ritmą, pauzes, temų pokyčius. Tyrimo metodika reikalauja detalios ir išsamios interviu transkribavimo medžiagos (teksto), kuris ir yra analizės objektas. Tad galima pažymėti ir kai kurias esminės dalyvių interakcijų vietas (juokas, verksmas, tylą, akivaizdus nuotaikos pasikeitimas).

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Sportininkų rengimas Lietuvoje

Daugiametis sportininkų rengimas vyksta visose šalyse, todėl būtina analizuoti ir Lietuvos atvejį ir suprasti kas nulėmė tokias sportininkų rengimo tendencijas. Vertinant tai, kad sportininkams vienas iš prestižiškiausių apdovanojimų karjeroje yra olimpinis medalis šiame poskyryje analizuojami Lietuvos olimpiniai prizininkai, jų olimpiniai pasiekimai ir veikla baigus sportinę karjerą.

1918 m. vasario 16 d. paskelbus nepriklausomybę, į Lietuvą grįžo daug anksčiau išvykusių lietuvių iš užsienio, kurie jau buvo susipažinę su sportu. Tarp jų – Stepas Garbačiauskas, Elena Kubiliūnaitė-Garbačiauskienė, Karolis ir Viktoras Dineikos, Jonas ir Kęstutis Bulotos, Pranas Sližys ir kt. (Lietuvos kūno kultūros ir sporto valstybinio valdymo raida, 2010). Viena iš ryškiausių asmenybių, pergyvenusių tometinę sporto situaciją – iš JAV grįžęs lakūnas Steponas Darius. Pirmoji Nepriklausomos Lietuvos sporto organizacija buvo Lietuvos sporto sąjunga, įkurta 1919 m. gegužės 18 d. Kaune. Buvo numatyta, kad ji koordinuos sporto organizacijų veiklą. Taip pradėjo formotis organizuota kūno kultūros ir sporto sistema Lietuvoje. 1920 m. rugpjūtį LSS nustojo veikti (*Lietuvos kūno kultūros ir sporto valstybinio valdymo raida*, 2010).

Pagal Sovietų Sąjungos modelį pradėta reorganizuoti ir visa tautinė kūno kultūros ir sporto valdymo sistema. Buvo keičiami visų vadovaujančių grandžių vadovai. Vadovavimą kūno kultūrai ir sportui Lietuvoje faktiškai perėmė partinės organizacijos.

1988 m. Lietuvoje prasidėjus tautiniam atgimimui, Lietuvos sporto vadovai, kiti specialistai ir sportininkai taip pat vis dažniau prabildavo apie sporto valdymo tobulinimą ir Lietuvos sporto organizacijų savarankiškumą. (Poviliūnas, 2010).

Iš 22 lentelės matyti, kad pagrindą Lietuvos didelio meistriskumo sportininkų rengimui turėjo politinis sprendimas steigti Lietuvos sporto lygą, kuri išaugo į Lietuvos tautinį olimpinį komitetą ir centralizuotas sportininkų rengimas mokyklose-internatuose, o vėliau specializuotuose sporto centruose.

Analizuojant Lietuvos sportininkų pasirengimą olimpinėms žaidynėms buvo išskirti vidiniai ir išoriniai veiksniai, lemiantys pasirengimą keturmečio ciklo metu (Programa „Rio 2016“, 2013)

22 lentelė. Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo olimpinėse žaidynėse veiksniai
(parengta pagal programą „Rio 2016“, 2013)

Išoriniai veiksniai	Europos sporto chartija Tarptautinė konvencija prieš dopingo vartojimą sporte Olimpinė chartija Tarptautinių federacijų narių skaičiaus didėjimas Programa „Olimpinis solidarumas“
Vidiniai veiksniai	Lietuvos tautinis olimpinis komitetas (Lietuvos sporto lyga) Lietuvos kūno kultūros įstatymas (1932 m.) Lietuvos kūno kultūros rūmai Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės Lietuvos respublikinė bendrojo lavinimo Vilniaus sporto mokykla-internatas Lietuvos olimpinis sporto centras Sporto bazės Trenerių kvalifikacinių kategorijų nustatymas Sporto mokymo įstaigų bendrieji nuostatai Sportininkų kvalifikacinės kategorijos Sporto medicinos centrai Sportuojančių medicinos priežiūros sistema Pasižymėjusių sportininkų, trenerių skatinimo sistema Valstybės parama pasirengti ir atstovauti Lietuvai Premijavimo ir stipendijų sistema didelio meistriškumo sportininkams Materialinio skatinimo tvarka gydytojams, masažuotojams, mokslinių grupių nariams Dopingo mėginių testavimas premijuojant sportininkus Sporto šakų treneriams-sporto mokytojams, rengiantiems olimpinės rinktinės kandidatus ir olimpinės pamainos rinktinės kandidatus, mėnesinių tarifinių atlygių priedų nustatymas Rentų buvusiems sportininkams skyrimo ir mokėjimo tvarka

Lietuva po nepriklausomybės atkūrimo 1918 m. vasaros olimpinėse žaidynėse dalyvavo pirmą kartą, tačiau pirmuosius olimpinius medalius iškovojo tik 1992 m. Barselonoje. Nuo 1940 iki 1990 m. Lietuvoje užaugo ir sportinių rezultatų pasiekė daug sportininkų, tačiau jie atstovavo ne Lietuvai, o Sovietų Sąjungai. Sportininkų rengimą nuo 1940 iki 2016 m. galime suskirstyti į 3 laikotarpius (23 lentelė).

Didžiulį impulsą Lietuvos sportiniam gyvenimui davė 1988 m. gruodžio 11 d. atkurtas Lietuvos tautinis olimpinis komitetas (LTOK). LTOK siekė spartinti

Lietuvos sporto reorganizaciją, ėmė rūpintis didžiojo sporto problemomis, sportininkų dalyvavimu olimpinėse žaidynėse (Poviliūnas, 2010).

Sovietų Sąjungos centralizuota sistema dėl žinybinių ambicijų pačioje Maskvoje kėlė savotišką valstybinių, profsąjunginių ir žinybinių sporto organizacijų priešpriešą, kuri daugeliu atvejų dar labiau reikšdavosi respublikose. Laimei, Lietuvos sporto vadovai, nors ir ne visada lengvai, rasdavo būdų, kaip išvengti, kad natūrali konkurencija netaptų pažangos kliūtimi. Dėl to pavyko bendromis pastangomis nuosekliai ir efektyviai tobulinti sportininkų rengimo sistemą, kurios pasiekimų viršūne tapo Lietuvos sportininkų laimėjimai (*Lietuvos kūno kultūros ir sporto valstybinio valdymo raida*, 2010). 1988 m. Seulo olimpinėse žaidynėse, kai gausiausias 26 Lietuvos sportininkų būrys iškovojo 10 aukso, 2 sidabro ir 3 bronzos medalius. Iš viso per penkiasdešimt okupacijos metų olimpiniais čempionais tapo 22 Lietuvos sportininkai, o Aldona Česaitytė-Nenėnienė, Angelė Rupšienė ir Gintautas Umaras – net po du kartus. Iškovota 18 sidabro ir 15 bronzos medalių apdovanojimus (*Lietuvos visų laikų olimpiečių matrikula*, 2013).

23 lentelė. Lietuvos olimpinių žaidynių laikotarpiai (sudaryta autoriaus)

Laikotarpio pavadinimas	„Už metalinės uždangos“	„Permainos“	„Sugrįžimas“
Metai	1940–1988 m.	1988–1992 m.	1992–2016 m.
Ekonomikos sistema	Planinė ekonomika	Planinė ekonomika, rinkos ekonomika	Rinkos ekonomika
Pagrindinės sporto šakos, kuriose laimėti olimpiniai apdovanojimai	Krepšinis, plaukimas, boksas, penkiakovė, lengvoji atletika, rankinis, biatlonas	Krepšinis, lengvoji atletika, slidinėjimas	Krepšinis, lengvoji atletika, boksas, plaukimas, penkiakovė, graikų-romėnų imtynės, sunkioji atletika
Sportinės karjeros galimybės	Tik Sovietų Sąjungoje	Sovietų Sąjungoje ir kitose šalyse	Visose šalyse
Išsilavinimo įgijimo galimybės	Tik Sovietų Sąjungoje	Prieinama kitose šalyse po 1990 m.	Visose šalyse
Populiariausia profesija baigus karjerą	Mokytojo, trenerio	Trenerio, mokytojo, verslininko, politiko	Įvairios
Treniravimo sistema	Griežtai nuosekli	Griežtai nuosekli	Įvairios

Lietuvos sportininkai Olimpinėse žaidynėse pirmą kartą dalyvavo Rusijos imperijos sudėtyje 1912 m., tačiau olimpinių apdovanojimų neiškovojo iki pat 1952 m. (24 lentelė) Žinoma, pirmieji nepriklausomos Lietuvos medaliai iškovoti tik 1992 m. Barselonos olimpinėse žaidynėse. 1940–1988 m. Lietuvai būnant Sovietų Sąjungos sudėtyje sportinė veikla buvo vykdoma aktyviai. Sporto draugija „Žalgiris“ įkurta 1944 m. Tai visuomeninė kūno kultūros ir sporto organizacija, savanorišku principu jungianti įmonių ir organizacijų savarankiškus sporto klubus, bei kitas sporto organizacijas jų sąjungas. Tais pačiais metais veiklą pradėjo ir „Žalgirio“ krepšinio klubas (Notrimaitė, 2007). Vertinant tai, kad 1960 m. Sovietų Sąjungos populiacija siekė 200 milijonų gyventojų (Zubok, 2017) ir demografinė padėtis gerėjo prizinės vietos Sovietų Sąjungos čempionatuose buvo didelis pasiekimas.

Sovietų Sąjungoje vyravusi planinė ekonomika pereinant nuo centralizuoto-planinio ūkio prie rinkos santykių buvo dar griežčiau kontroliuojama valdžios, tačiau kai kurie procesai jau vyko spontaniškai (Kuodis, 2007). Mokslininkai pastebi ženklus pokyčius sportinėje veikloje „Perestroikos“ laikotarpiu Sovietų Sąjungos šalyse (Gärtner, 1989; Duke, 2013; Stolyarov, Rodichenkoy, 2017; Veth, 2017; Huxley et al., 2018). Lietuvos sportininkams vykusios 1988 m. Seulo Olimpinės žaidynės buvo vienos iš sėkmingiausios sporto istorijoje, deja, atstovaujant Sovietų Sąjungą. Olimpiniai laimėjimai pasiekti 1952–1988 m. vasaros ir žiemos olimpinėse žaidynėse skaičiuojami individualiai (kiekvienam žaidėjui), o nuo 1992 m. komandinėms sporto šakoms skaičiuojamas kaip vienas medalis (24 lentelė).

24 lentelė. Lietuvos olimpiniai apdovanojimai 1952–2016 m. (sudaryta autoriaus)

	1952–1988 m. (skaičiuojami tik asmeniniai medaliai)		1992–2016 m. (skaičiuojami asmeniniai ir komandiniai medaliai)	
	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys
Aukso medaliai	18	8	3	3
Sidabro medaliai	16	3	4	2
Bronzos medaliai	10	6	10	3

Lietuva kaip laisva ir nepriklausoma valstybė pirmuosius olimpinis medalius iškovojo 1992 m. vasaros olimpinėse žaidynėse Ispanijoje (Barselonoje). Vertinant tai, kad lietuviai 1988 m. iškovojo 15 olimpinų medalių, o 1992 m. tik 2 olimpinis medalius tai buvo didelis olimpinų apdovanojimų nuosmukis. Analizuojant Lietuvos olimpinų prizininkų pasiekimus

Lietuvos sportininkų pirmieji olimpiniai laimėjimai skaičiuojami nuo 1952 m. tuometinės Sovietų Sąjungos sudėtyje lietuvių tautybės krepšininkai – Stepas Butautas, Justinas Lagunavičius, Kazimieras Petkevičius iškovojo pirmuosius olimpinis sidabro apdovanojimus (*Lietuvos visų laikų olimpiečių matrikula*, 2013).

Analizuojant Lietuvos olimpinų žaidynių prizininkus (n = 95) paaiškėjo, kad dauguma iš jų yra gimę miestuose (n = 48) – Kaune – 21, Vilniuje – 10, Klaipėdoje – 5, Kretingoje – 3, Šilutėje – 3, Šiauliuose – 2, Panevėžyje – 2, Šiauliuose – 2, Marijampolėje – 2. Kiti olimpinų žaidynių prizininkai gimę kitose Lietuvos vietose (n = 37), kai kurie iš jų už Lietuvos ribų (n = 3) (*Lietuvos sporto enciklopedija*, 2010).

Dauguma Lietuvos žaidynių olimpinų prizininkų (n = 63) turi aukštąjį universitetinį išsilavinimą. Aukštąjį universitetinį išsilavinimą turėjo 27 komandinių sporto šakų atstovai ir 36 – individualių sporto šakų.

25 lentelė. Lietuvos olimpinų prizininkų išsilavinimas (sudaryta autoriaus)

Išsilavinimas	Vyrai	Moterys
Aukštasis universitetinis	54	17
Aukštasis neuniversitetinis	2	1
Kitas	15	6

Analizuojant Lietuvos žaidynių olimpinų prizininkų veiklas baigus sportinę karjerą paaiškėjo (26 lentelė), kad trenerio karjerą pasirinko 23 olimpiniai prizininkai, dėstytojo ir trenerio karjerą – 12, o kitą sportinę veiklą – 16 sportininkų. Tokių veiklų pasirinkimas rodo, kad ir baigus sportininko karjerą sportininkų veikla dažniausiai būna siejama su sportu.

26 lentelė. Lietuvos olimpinių prizininkų veikla baigus sportinę karjerą (sudaryta autoriaus)

Veikla po sportinės karjeros	Vyrai	Moterys
Treneris	20	3
Dėstytojas, treneris, mokytojas	8	4
Kita sportinė veikla	11	5
Kita veikla	32	12

Analizuojant Lietuvos sportininkų rengimą buvo nustatytos tam tikros priežastys lėmusios sportininkų rengimo sistemos atsiradimą. Viena iš tokių priežasčių, kad sportininkų rengimą lėmė iš užsienio šalių perimta geroji praktika, vėliau Sovietų Sąjungos sportininkų rengimo sistemos taikymas. Mūsų dienomis sportininkams rengti sudaromos įvairios galimybės vykti į stovyklas užsienyje, bendradarbiauti su kitų šalių treneriais ir sporto mokslininkais. Analizuojant Lietuvos olimpinius prizininkus pastebėta, kad daugumai jų sportinio rezultato siekti lengviau buvo didžiausiuose Lietuvos miestuose tuo pačių padedant universiteto mokslininkams ir pagalbiniam personalui.

3.2. Kiekybinio tyrimo rezultatai

Analizuojant tiriamųjų pasiskirstymą (procentais) pagal lytį, atsakant jiems į klausimus, kodėl pasirinkote sportuoti šią sporto šaką, buvo nustatytas tik vienas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp vyrų ir moterų. Paaiškėjo, kad moterys statistiškai reikšmingai labiau sutiko, kad patiko pasirinktos sporto šakos technika ($\chi^2(4) = 12,69$; $p < 0,05$) (27 lentelė).

Dar buvo atskleista tendencija, bet ne statistiškai reikšmingas skirtumas, kad vyrus labiau paveikė pasirinktos sporto šakos populiarumas (40,5 proc. vyrų visiškai sutiko, o moterų – 37,6 proc.).

27 lentelė. Atsakymo į klausimą „Kodėl pasirinkote sportuoti šią sporto šaką?“ tiriamųjų skirstinys procentais pagal lytį (vyrai, n = 121; moterys, n = 117)

Teiginys	Lytis	Vertinimas					χ^2 ; p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
1. Apsisprendžiau pats, be niekieno įtakos	Vyrai	8,3	9,9	3,3	20,7	57,9	2,38 p > 0,05
	Moterys	2,6	12,0	6,8	18,8	59,8	
2. Siekiau garsių sporto šakos sportininkų pavyzdžių	Vyrai	15,7	18,2	2,5	19,8	43,8	2,05 p > 0,05
	Moterys	17,1	12,8	4,3	23,1	42,7	
3. Rekomendavo kūno kultūros mokytojas	Vyrai	5,0	35,5	3,3	22,3	33,9	4,00 p > 0,05
	Moterys	2,6	26,5	2,6	27,4	41,0	
4. Patarė tėvai	Vyrai	5,0	32,2	4,1	17,4	41,3	1,88 p > 0,05
	Moterys	3,4	36,8	1,7	17,1	41,0	
5. Pakvietė treneris	Vyrai	3,3	3,3	6,6	38,0	48,8	2,37 p > 0,05
	Moterys	1,7	4,3	4,3	33,3	56,4	
6. Patarė medikai	Vyrai	23,1	9,9	4,1	16,5	46,3	2,64 p > 0,05
	Moterys	15,4	9,4	5,1	20,5	49,6	
7. Paveikė, spauda, televizija, internetas	Vyrai	5,0	33,9	5,0	23,1	33,1	4,03 p > 0,05
	Moterys	2,6	25,6	3,4	27,4	41,0	
8. Paveikė šios sporto šakos populiarumas	Vyrai	10,7	29,8	4,1	14,9	40,5	9,02 p > 0,05
	Moterys	4,3	29,1	1,7	27,4	37,6	
9. Sekiau draugų pavyzdžiu	Vyrai	5,8	25,6	0	19,0	49,6	1,33 p > 0,05
	Moterys	5,1	31,6	0	18,8	44,4	
10. Treniruotes jau lankė mano brolis, sesuo	Vyrai	3,3	24,0	0	22,3	50,4	2,25 p > 0,05
	Moterys	5,1	30,8	0	21,4	42,7	
11. Sporto mokykla buvo netoli namų	Vyrai	5,0	33,9	5,0	23,1	33,1	7,00 p > 0,05
	Moterys	2,6	25,6	3,4	27,4	41,0	
12. Sporto mokykla buvo netoli mokyklos	Vyrai	21,5	10,7	0	22,3	45,5	4,81 p > 0,05
	Moterys	14,5	17,9	0,9	21,4	45,3	
13. Patiko pasirinktos sporto šakos varžybos	Vyrai	6,6	26,4	4,1	25,6	37,2	8,63 p > 0,05
	Moterys	1,7	17,9	1,7	31,6	47,0	
14. Patiko pasirinktos sporto šakos technika	Vyrai	17,4	25,6	0,8	15,7	40,5	12,69 p < 0,05
	Moterys	4,3	27,4	0,9	26,5	41,0	

28 lentelė. Atsakymo į klausimą „Kodėl pasirinkote sportuoti šią sporto šaką?“ tiriamųjų skirstinys procentais pagal sporto šaką (individualios, n = 188; sportiniai žaidimai, n = 50)

Teiginys	Sporto šakos	Vertinimas					χ^2 ; p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
1. Apsisprendžiau pats, be niekieno įtakos	Individualios	5,9	12,2	5,3	19,1	57,4	2,24 p > 0,05
	Žaidimai	4,0	6,0	4,0	22,0	64,0	
2. Siekiau garsių sporto šakos sportininkų pavyzdžiu	Individualios	18,6	12,8	3,2	20,2	45,2	8,64 p > 0,05
	Žaidimai	8,0	26,0	4,0	26,0	36,0	
3. Rekomendavo kūno kultūros mokytojas	Individualios	4,3	31,4	3,7	25,5	35,1	3,87 p > 0,05
	Žaidimai	2,0	30,0	0	22,0	46,0	
4. Patarė tėvai	Individualios	3,2	37,2	2,7	17,0	39,9	4,80 p > 0,05
	Žaidimai	8,0	24,0	4,0	18,0	46,0	
5. Pakvietė treneris	Individualios	2,7	1,6	5,3	37,8	52,7	12,47 p < 0,05
	Žaidimai	2,0	12,0	6,0	28,0	52,0	
6. Patarė medikai	Individualios	21,8	6,9	5,3	16,5	49,5	13,18 p < 0,01
	Žaidimai	10,0	20,0	2,0	26,0	42,0	
7. Paveikė, spauda, televizija, internetas	Individualios	3,7	27,1	4,8	27,7	36,7	5,01 p > 0,05
	Žaidimai	4,0	40,0	2,0	16,0	38,0	
8. Paveikė šios sporto šakos populiarumas	Individualios	7,4	31,9	3,7	18,6	38,3	6,36 p > 0,05
	Žaidimai	8,0	20,0	0	30,0	42,0	
9. Sekiau draugų pavyzdžiu	Individualios	5,9	29,8	0	17,0	47,3	2,41 p > 0,05
	Žaidimai	4,0	24,0	0	26,0	46,0	
10. Treniruotes jau lankė mano brolis, sesuo	Individualios	3,7	29,3	0	20,7	46,3	2,25 p > 0,05
	Žaidimai	6,0	20,0	0	26,0	48,0	
11. Sporto mokykla buvo netoli namų	Individualios	4,8	4,8	1,1	35,1	54,3	4,57 p > 0,05
	Žaidimai	0	6,0	4,0	34,0	56,0	
12. Sporto mokykla buvo netoli mokyklos	Individualios	19,1	12,8	0,5	21,8	45,7	2,32 p > 0,05
	Žaidimai	14,0	20,0	0	22,0	44,0	
13. Patiko pasirinktos sporto šakos varžybos	Individualios	4,8	19,7	3,7	28,2	43,6	5,87 p > 0,05
	Žaidimai	2,0	32,0	0	30,0	36,0	
14. Patiko pasirinktos sporto šakos technika	Individualios	10,1	27,7	1,1	18,6	42,6	4,70 p > 0,05
	Žaidimai	14,0	22,0	0	30,0	34,0	

29 lentelė. Atsakymo į klausimą „Kodėl pasirinkote sportuoti šią sporto šaką?“
tiriamųjų skirstinys procentais pagal amžiaus grupes
(jaunieji sportininkai, n = 91; suaugusieji, n = 147)

Teiginys	Amžiaus grupės	Vertinimas					χ^2 ; p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
1. Apsisprendžiau pats, be niekieno įtakos	Jaunieji	3,3	13,2	5,5	20,9	57,1	2,18 p > 0,05
	Suaugusieji	6,8	9,5	4,8	19,0	59,9	
2. Siečiau garsių sporto šakos sportininkų pavyzdžiu	Jaunieji	16,5	15,4	3,3	23,1	41,8	0,27 p > 0,05
	Suaugusieji	16,3	15,6	3,4	20,4	44,2	
3. Rekomendavo kūno kultūros mokytojas	Jaunieji	1,1	35,2	3,3	22,0	38,5	4,17 p > 0,05
	Suaugusieji	5,4	28,6	2,7	26,5	36,7	
4. Patarė tėvai	Jaunieji	7,7	35,2	3,3	19,8	34,1	6,72 p > 0,05
	Suaugusieji	2,0	34,0	2,7	15,6	45,6	
5. Pakvietė treneris	Jaunieji	3,3	1,1	6,6	41,8	47,3	5,79 p > 0,05
	Suaugusieji	2,0	5,4	4,8	32,0	55,8	
6. Patarė medikai	Jaunieji	17,6	8,8	3,3	17,6	52,7	1,70 p > 0,05
	Suaugusieji	20,4	10,2	5,4	19,0	44,9	
7. Paveikė, spauda, televizija, internetas	Jaunieji	3,3	35,2	3,3	20,9	37,4	2,89 p > 0,05
	Suaugusieji	4,1	26,5	4,8	27,9	36,7	
8. Paveikė šios sporto šakos populiarumas	Jaunieji	12,1	29,7	2,2	18,7	37,4	4,76 p > 0,05
	Suaugusieji	4,8	29,3	3,4	22,4	40,1	
9. Sekiau draugų pavyzdžiu	Jaunieji	7,7	27,5	0	15,4	49,5	2,55 p > 0,05
	Suaugusieji	4,1	29,3	0	21,1	45,6	
10. Treniruotes jau lankė mano brolis, sesuo	Jaunieji	8,8	27,5	0	20,9	42,9	7,90 p < 0,05
	Suaugusieji	1,4	27,2	0	22,4	49,0	
11. Sporto mokykla buvo netoli namų	Jaunieji	3,3	2,2	0	37,4	57,1	5,37 p > 0,05
	Suaugusieji	4,1	6,8	2,7	33,3	53,1	
12. Sporto mokykla buvo netoli mokyklos	Jaunieji	14,3	9,9	1,1	19,8	54,9	8,03 p > 0,05
	Suaugusieji	20,4	17,0	0	23,1	39,5	
13. Patiko pasirinktos sporto šakos varžybos	Jaunieji	2,2	30,8	4,4	23,1	39,6	9,02 p > 0,05
	Suaugusieji	5,4	17,0	2,0	32,0	43,5	
14. Patiko pasirinktos sporto šakos technika	Jaunieji	11,0	26,4	1,1	23,1	38,5	0,61 p > 0,05
	Suaugusieji	10,9	26,5	0,7	19,7	42,2	

Pastaba. Jaunieji – tai jauniausi ir jaunimas iki 22 metų; suaugusieji – 23 metų ir vyresni.

Analizuojant tiriamųjų pasiskirstymą (procentais) pagal sporto šaką, atsakant jiems į klausimus, kodėl pasirinkote sportuoti šią sporto šaką, buvo nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp individualių ir komandinių sporto šakų atstovų dviem atvejais. Paaiškėjo, kad individualių sporto šakų atstovai statistiškai reikšmingai labiau sutiko, jog juos pakvietė treneris ($\chi^2(4) = 12,47$; $p < 0,05$ (29 lentelė). Taip pat didesnis procentas (49,5 proc.) individualių sporto šakų atstovų visiškai sutiko, kad jiems patarė medikai ($\chi^2(4) = 13,18$; $p < 0,01$).

Analizuojant tiriamųjų pasiskirstymą (procentais) pagal amžiaus grupes, atsakant jiems į klausimus, kodėl pasirinkote sportuoti šią sporto šaką, buvo nustatytas tik vienas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp jaunųjų (jaunių ir jaunimo grupės iki 22 metų) ir suaugusiųjų sportininkų (23 metų ir vyresnių). Paaiškėjo, kad suaugusieji sportininkai statistiškai reikšmingai labiau visiškai sutiko, jog juos motyvavo tai, kad treniruotes jau lankė brolis ar sesuo ($\chi^2(3) = 7,90$; $p < 0,05$) (30 lentelė).

Dar buvo atskleista tik tendencija, bet ne statistiškai reikšmingas skirtumas, kad suaugusiųjų grupės sportininkams labiau patiko pasirinktos sporto šakos varžybos (43,5 proc. suaugusiųjų sportininkų visiškai sutiko, o jaunųjų – 39,6 proc.).

30 lentelė. Atsakymo į klausimą „Kaip į jų sportinę veiklą žiūrėjo tėvai?“ tiriamųjų skirstinys procentais pagal lytį (vyrai, $n = 121$; moterys, $n = 117$)

Teiginys	Lytis	Vertinimas					$\chi^2(4)$; p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
Sportavimo pradžioje							
15. Tėvai man suteikė galimybes sportuoti	Vyrai	3,3	3,3	3,3	37,2	52,9	1,96
	Moterys	4,3	3,4	0,9	35,9	55,6	p > 0,05
16. Visi šeimos vaikai dalyvavo įvairiose veiklose (ir sporte)	Vyrai	16,5	13,2	4,1	19,8	46,3	3,75
	Moterys	9,4	17,9	2,6	21,4	48,7	p > 0,05
17. Tėvai įžvelgė mano gabumus sportui	Vyrai	5,0	32,2	0	25,6	37,2	3,55
	Moterys	3,4	27,4	1,7	23,9	43,6	p > 0,05
18. Tėvai suprato, kad reikia pasirinkti vieną ar dvi sporto šakas	Vyrai	5,0	38,0	0	21,0	57,0	4,82
	Moterys	3,4	29,1	1,7	25,6	40,2	p > 0,05

lentelės tęsinys kitame puslapyje

Teiginys	Lytis	Vertinimas					$\chi^2(4);$ p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
19. Tėvai akcentuodavo mokyklos svarbą labiau už sportinius pasiekimus	Vyrai	4,1	24,8	3,3	24,0	43,8	2,29 p > 0,05
	Moterys	4,3	29,1	0,9	21,4	44,4	
Pasirenkant sporto šaką							
20. Tėvai įsipareigojo skirti man laiko ir finansinę paramą sportuojant	Vyrai	7,4	28,1	6,6	19,0	38,8	7,75 p > 0,05
	Moterys	2,6	22,2	2,6	24,8	47,9	
21. Tėvai skyrė man daugiau dėmesio kaip sportuojančiam vaikui	Vyrai	11,6	8,3	5,0	31,4	43,8	10,55 p < 0,05
	Moterys	2,6	4,3	6,8	29,9	56,4	
22. Sportuojantys vyresni broliai ir seserys buvo man autoritetai	Vyrai	13,2	15,7	7,4	23,1	40,5	3,13 p > 0,05
	Moterys	9,4	16,2	3,4	23,9	47,0	
Siekiant aukščiausių rezultatų							
23. Dėmesys buvo skiriamas tik pasirinktai sporto šakai	Vyrai	9,1	29,8	5,8	24,0	31,4	8,93 p > 0,05
	Moterys	1,7	25,6	9,4	22,2	41,0	
24. Tėvai pradėjo skirti dar daugiau dėmesio mano sportinei veiklai	Vyrai	6,6	25,6	4,1	17,4	46,3	4,62 p > 0,05
	Moterys	2,6	23,9	4,3	26,5	42,7	
25. Tėvai palaikė, susidūrus su sportinėmis nesėkmėmis	Vyrai	12,4	8,3	5,8	32,2	41,3	12,89 p < 0,05
	Moterys	1,7	5,1	6,0	31,6	55,6	
26. Tėvai skirtingai elgėsi brolių/seserų atžvilgiu, lyginant su manimi	Vyrai	8,3	19,0	7,4	25,6	39,7	2,57 p > 0,05
	Moterys	11,1	12,8	6,0	24,8	45,3	
27. Jaunesni broliai ir seserys pavydėjo man sportinių aukštumų	Vyrai	8,3	34,7	5,8	17,4	33,9	5,63 p > 0,05
	Moterys	3,4	32,5	2,6	24,8	36,8	

Nagrinėjant tiriamųjų pasiskirstymą (procentais) pagal lytį, atsakant jiems į klausimus, kaip į jų sportinę veiklą žiūrėjo tėvai, buvo nustatyti du statistiškai reikšmingi skirtumai tarp vyrų ir moterų. Paaiškėjo, kad moterys statistiškai reikšmingai labiau visiškai sutiko, kad tėvai skyrė daugiau dėmesio kaip sportuojančiam vaikui ($\chi^2(4) = 10,55$; $p < 0,05$) (30 lentelė). Moterys taip pat statistiškai reikšmingai labiau visiškai sutiko, kad tėvai jas palaikė, susidūrus su sportinėmis nesėkmėmis vaikui ($\chi^2(4) = 12,89$; $p < 0,05$).

Dar buvo atskleista tendencija, bet ne statistiškai reikšmingas skirtumas, kad moterys labiau sutiko, kad, siekiant aukščiausių rezultatų, dėmesys buvo skiriamas tik pasirinktai sporto šakai (41,0 proc. moterų visiškai sutiko, o vyrų – 31,4 proc.)

31 lentelė. Atsakymo į klausimą „Kaip į jų sportinę veiklą žiūrėjo tėvai?“ tiriamųjų skirstinys procentais pagal sporto šaką (individualios sporto šakos, $n = 188$; sportiniai žaidimai, $n = 50$)

Teiginys	Sporto šakos	Vertinimas					$\chi^2(4);$ p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
Sportavimo pradžioje							
15. Tėvai man suteikė galimybes sportuoti	Individualios	4,3	3,7	2,7	38,3	51,1	4,58
	Žaidimai	2,0	2,0	0	30,0	66,0	p > 0,05
16. Visi šeimos vaikai dalyvavo įvairiose veiklose (ir sporte)	Individualios	14,4	14,4	3,7	19,1	48,4	3,46
	Žaidimai	8,0	20,0	2,0	26,0	44,0	p > 0,05
17. Tėvai įžvelgė mano gabumus sportui	Individualios	4,8	30,3	1,1	25,5	38,3	2,54
	Žaidimai	2,0	28,0	0	22,0	48,0	p > 0,05
18. Tėvai suprato, kad reikia pasirinkti vieną ar dvi sporto šakas	Individualios	3,2	31,9	1,1	19,7	44,1	3,49
	Žaidimai	6,0	24,0	0	28,0	42,0	p > 0,05
19. Tėvai akcentuodavo mokyklos svarbą labiau už sportinius pasiekimus	Individualios	3,2	27,7	2,7	23,4	43,1	4,12
	Žaidimai	8,0	24,0	0	20,0	48,0	p > 0,05

lentelės tęsinys kitame puslapyje

Teiginys	Sporto šakos	Vertinimas					$\chi^2(4);$ p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
Pasirenkant sporto šaką							
20. Tėvai įsipareigojo skirti man laiko ir finansinę paramą sportuojant	Individualios	4,8	27,7	4,3	23,4	39,9	5,86 p > 0,05
	Žaidimai	6,0	16,0	6,0	16,0	56,0	
21. Tėvai skyrė man daugiau dėmesio kaip sportuojančiam vaikui	Individualios	8,5	6,4	6,4	29,8	48,9	3,17 p > 0,05
	Žaidimai	2,0	6,0	4,0	34,0	54,0	
22. Sportuojantys vyresni broliai ir seserys buvo man autoritetai	Individualios	12,8	16,0	5,3	22,9	43,1	1,87 p > 0,05
	Žaidimai	6,0	16,0	6,0	26,0	46,0	
Siekiant aukščiausių rezultatų							
23. Dėmesys buvo skiriamas tik pasirinktai sporto šakai	Individualios	6,4	26,6	8,5	23,9	34,6	3,74 p > 0,05
	Žaidimai	2,0	32,0	4,0	20,0	42,0	
24. Tėvai pradėjo skirti dar daugiau dėmesio mano sportinei veiklai	Individualios	4,8	26,6	4,3	19,7	44,7	3,17 p > 0,05
	Žaidimai	4,0	18,0	4,0	30,0	44,0	
25. Tėvai palaikė, susidūrus su sportinėmis nesėkmėmis	Individualios	8,5	6,9	5,3	30,9	48,4	3,21 p > 0,05
	Žaidimai	2,0	6,0	8,0	36,0	48,0	
26. Tėvai skirtingai elgėsi brolių/seserų atžvilgiu, lyginant su manimi	Individualios	10,6	15,4	6,9	25,0	42,0	1,14 p > 0,05
	Žaidimai	6,0	18,0	6,0	26,0	44,0	
27. Jaunesni broliai ir seserys pavydėjo man sportinių aukštumų	Individualios	6,9	31,9	4,8	21,3	35,1	3,16 p > 0,05
	Žaidimai	2,0	40,0	2,0	20,0	36,0	

Analizuojant tiriamųjų pasiskirstymą (procentais) pagal sporto šaką, atsakant į klausimus, kaip į jų sportinę veiklą žiūrėjo tėvai, statistškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (31 lentelė). Taip pat neišryškėjo ir jokių tendencijų skirtingų sporto šakų atstovų vertinimuose pagal atsakymą į klausimus, kaip į jų sportinę veiklą žiūrėjo tėvai.

32 lentelė. Atsakymo į klausimą „Kaip į jų sportinę veiklą žiūrėjo tėvai?“ tiriamųjų skirstinys procentais pagal amžiaus grupes (jaunieji sportininkai, n = 91; suaugusieji, n = 147)

Teiginys	Amžiaus grupės	Vertinimas					$\chi^2(4);$ p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
Sportavimo pradžioje							
15. Tėvai man suteikė galimybes sportuoti	Jaunieji	4,4	1,1	2,2	37,4	54,9	2,49
	Suaugusieji	3,4	4,8	2,0	36,1	53,7	p > 0,05
16. Visi šeimos vaikai dalyvavo įvairiose veiklose (ir sporte)	Jaunieji	15,4	11,0	2,2	18,7	52,7	4,31
	Suaugusieji	11,6	18,4	4,1	21,8	44,2	p > 0,05
17. Tėvai įžvelgė mano gabumus sportui	Jaunieji	5,5	28,6	1,1	20,9	44,0	2,17
	Suaugusieji	3,4	30,6	0,7	27,2	38,1	p > 0,05
18. Tėvai suprato, kad reikia pasirinkti vieną ar dvi sporto šakas	Jaunieji	6,6	31,9	1,1	17,6	42,9	4,37
	Suaugusieji	2,0	29,3	0,7	23,8	44,2	p > 0,05
19. Tėvai akcentuodavo mokyklos svarbą labiau už sportinius pasiekimus	Jaunieji	5,5	28,6	1,1	22,0	42,9	1,53
	Suaugusieji	3,4	25,9	2,7	23,1	44,9	p > 0,05
Pasirenkant sporto šaką							
20. Tėvai įsipareigojo skirti man laiko ir finansinę paramą sportuojant	Jaunieji	6,6	29,7	4,4	22,0	37,4	3,07
	Suaugusieji	4,1	22,4	4,8	21,8	46,9	p > 0,05
21. Tėvai skyrė man daugiau dėmesio kaip sportuojančiam vaikui	Jaunieji	5,5	3,3	8,8	33,0	49,5	5,05
	Suaugusieji	8,2	8,2	4,1	29,3	50,3	p > 0,05
22. Sportuojantys vyresni broliai ir seserys buvo man autoritetai	Jaunieji	13,2	23,1	3,3	19,8	40,7	7,56
	Suaugusieji	10,2	11,6	6,8	25,9	45,6	p > 0,05
Siekiant aukščiausių rezultatų							
23. Dėmesys buvo skiriamas tik pasirinktai sporto šakai	Jaunieji	3,3	29,7	9,9	17,6	39,6	4,95
	Suaugusieji	6,8	26,5	6,1	26,5	34,0	p > 0,05
24. Tėvai pradėjo skirti dar daugiau dėmesio mano sportinei veiklai	Jaunieji	6,6	25,3	3,3	22,0	42,9	1,64
	Suaugusieji	3,4	24,5	4,8	21,8	45,6	p > 0,05

lentelės tęsinys kitame puslapyje

Teiginys	Amžiaus grupės	Vertinimas					$\chi^2(4);$ p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
25. Tėvai palaikė, susidūrus su sportinėmis nesėkmėmis	Jaunieji	6,6	4,4	6,6	31,9	50,5	1,53
	Suaugusieji	7,5	8,2	5,4	32,0	46,9	p > 0,05
26. Tėvai skirtingai elgėsi brolių/seserų atžvilgiu, lyginant su manimi	Jaunieji	9,9	12,1	12,1	25,3	40,7	7,81
	Suaugusieji	9,5	18,4	3,4	25,2	43,5	p > 0,05
27. Jaunesni broliai ir seserys pavydėjo man sportinių aukštumų	Jaunieji	3,3	34,1	4,4	18,7	39,6	2,84
	Suaugusieji	7,5	33,3	4,1	22,4	32,7	p > 0,05

Pastaba. Jaunieji sportininkai – tai jauniausi ir jaunimas iki 22 metų; suaugusieji – 23 metų ir vyresni.

Analizuojant tiriamųjų pasiskirstymą (procentais) pagal amžiaus grupes, atsakant į klausimus, kaip į jų sportinę veiklą žiūrėjo tėvai, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (32 lentelė). Taip pat neišryškėjo ir jokių tendencijų skirtingų amžiaus grupių vertinimuose pagal atsakymą į klausimus, kaip į jų sportinę veiklą žiūrėjo tėvai.

33 lentelė. Atsakymo į klausimą „Kas yra svarbiausia siekiant sportinio rezultato ilguoju laikotarpiu?“ tiriamųjų skirstinys procentais pagal lytį (vyrai, n = 121; moterys, n = 117)

Teiginys	Lytis	Vertinimas					χ^2 ; p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
28. Mano treneris padeda man suprasti stipriąsias ir silpnąsias mano savybes	Vyrai	10,7	24,0	8,3	18,2	38,8	10,72 p < 0,05
	Moterys	4,3	23,1	2,6	30,8	39,3	
29. Mano treneris padeda man suprasti, ką aš darau ir kodėl	Vyrai	5,8	28,1	5,8	20,7	39,7	4,24 p > 0,05
	Moterys	3,4	25,6	1,7	24,8	44,4	
30. Mano treneris nuolatos akcentuoja fizinį pasirengimą ir įgūdžių lavinimą	Vyrai	1,7	28,1	2,5	27,3	40,5	2,05 p > 0,05
	Moterys	4,3	23,9	3,4	29,1	39,3	
31. Kuo daugiau patirties aš įgyju, tuo labiau treneris mane skatina būti savarankišku mokantis ir treniruojantis	Vyrai	4,1	40,5	0	20,7	34,7	14,22 p < 0,01
	Moterys	2,6	27,4	8,5	23,9	37,6	
32. Mano fizinis pasirengimas apima daugybę ypatybių (lankstumo, vikrumo, koordinacijos, pusiausvyros, jėgos ir t. t.)	Vyrai	1,7	32,2	6,6	20,7	38,8	16,00 p < 0,01
	Moterys	1,7	30,8	4,3	28,2	35,0	
33. Patyręs traumą sulauksiu tinkamo palaikymo	Vyrai	7,0	29,0	8,0	26,0	51,0	2,26 p > 0,05
	Moterys	2,6	28,2	1,7	20,5	47,0	
34. Man nuolatos primena, kad mano atsidavimas ir noras būti sėkmingu yra pagrindas siekti rezultatų	Vyrai	3,0	34,0	5,0	26,0	53,0	2,88 p > 0,05
	Moterys	0,9	34,2	1,7	20,5	42,7	
35. Mano treneris nuolatos primena, ko jis tikisi iš manęs	Vyrai	4,1	6,6	3,3	38,8	47,1	6,17 p > 0,05
	Moterys	0	7,7	5,1	34,2	53,0	
36. Mano treneris mane motyvuoja siekti rezultatų	Vyrai	11,6	13,2	1,7	23,1	50,4	4,18 p > 0,05
	Moterys	13,7	7,7	0	26,5	52,1	
37. Mano treneris ugdo mane kaip didelio meistriškumo sportininką ateičiai, o ne laimėjimams dabar	Vyrai	6,6	37,2	1,7	21,5	33,1	4,43 p > 0,05
	Moterys	4,3	30,8	0	23,9	41,0	

lentelės tęsinys kitame puslapyje

lentelės tęsinys

Teiginys	Lytis	Vertinimas					χ^2 ; p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
38. Per mano treniruotes lavinama daug įvairių įgūdžių	Vyrai	3,3	25,6	2,5	20,7	47,9	6,92 p > 0,05
	Moterys	0,9	37,6	1,7	23,9	35,9	
39. Mano treniruotės orientuotos į efektyvumą ilguoju laikotarpiu	Vyrai	0,8	6,6	3,3	34,7	54,5	0,02 p > 0,05
	Moterys	0,9	6,8	3,4	35,0	53,8	
40. Mano treneris akcentuoja, kad svarbiau treniravimasis nei varžybos	Vyrai	10,7	15,7	6,6	17,4	49,6	3,06 p > 0,0
	Moterys	11,1	12,0	3,4	23,9	49,6	
41. Aš ruošiamas būti pasirengusiu visiems sporto ir gyvenimo iššūkiams	Vyrai	0	10,7	4,1	37,2	47,9	8,65 p < 0,05
	Moterys	0	1,7	5,1	36,8	56,4	
42. Daugiausia laiko aš praleidžiu tobulindamas įgūdžius, kurie, trenerio manymu, reikalingi yra profesionalaus lygio	Vyrai	16,5	5,8	5,8	28,1	43,8	6,58 p > 0,05
	Moterys	10,3	14,5	4,3	26,5	44,4	
43. Mano treniruotės yra sudėtingos, bet naudingos	Vyrai	5,0	17,4	2,5	26,4	48,8	3,33 p > 0,05
	Moterys	4,3	13,7	5,1	34,2	42,7	
44. Man ir kolegoms yra žinoma, kaip turime vienas kitam padėti, siekdami rezultatų	Vyrai	0,8	23,1	4,1	19,8	52,1	4,38 p > 0,05
	Moterys	0,9	23,9	6,8	28,2	40,2	
45. Treneris man leidžia mokytis iš savo klaidų	Vyrai	4,1	25,6	5,0	17,4	47,9	7,71 p > 0,05
	Moterys	1,7	17,1	6,8	29,9	44,4	
46. Aš esu skatinamas išlaikyti treniravimosi pusiausvyrą (pvz., jei nesiseka jėgos treniruotės, sekasi technikos)	Vyrai	3,3	26,4	5,0	23,1	42,1	3,00 p > 0,05
	Moterys	4,3	17,9	6,0	29,1	42,7	
47. Treniravimo programos organizavimas yra prioritetas, siekiant didelio meistriškumo	Vyrai	1,7	12,4	4,1	35,5	46,3	4,09 p > 0,05
	Moterys	1,7	5,1	3,4	38,5	51,3	

lentelės tęsinys kitame puslapyje

Teiginys	Lytis	Vertinimas					χ^2 ; p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
48. Yra žmonių (treneris, tėvai, psichologai) kurie padeda man susidoroti su rūpesčiais ir problemomis, kurias aš patiriu	Vyrai	13,2	5,8	1,7	29,8	49,6	10,26 p < 0,05
	Moterys	8,5	17,1	4,3	29,1	41,0	
49. Jei aš nesitreniruočiau čia, yra daug kitų galimybių ir vietų, kurios man padėtų tobulėti sporte kitur	Vyrai	4,1	21,5	0	28,1	46,3	3,45 p > 0,05
	Moterys	6,8	15,4	0,9	32,5	44,4	
50. Tobulėjantysis sportininkai dažnai nuvertinami prieš laiką, nesuteikiant jiems galimybių atskleisti savo potencialo	Vyrai	1,7	24,8	5,8	18,2	49,6	9,31 p > 0,05
	Moterys	0,9	23,9	2,6	34,2	38,5	
51. Mano treneris ir tie, kurie mane palaiko, tiksliai atsako į mano klausimus	Vyrai	0,8	12,4	8,3	38,8	39,7	2,32 p > 0,05
	Moterys	0,9	6,8	9,4	38,5	44,4	

Nagrinėjant tiriamųjų pasiskirstymą (procentais) pagal lytį, atsakant jiems į klausimus, kas yra svarbiausia siekiant sportinio rezultato ilguoju laikotarpiu, buvo nustatyti penki statistiškai reikšmingi skirtumai tarp vyrų ir moterų. Paaikškėjo, kad moterys statistiškai reikšmingai labiau pritarė teiginiui, jog treneris padeda suprasti stipriąsias ir silpnąsias savybes ($\chi^2(4) = 10,72$; $p < 0,05$; 33 lentelė). Taip pat moterys statistiškai reikšmingai labiau visiškai sutiko, kad „Kuo daugiau patirties aš įgyju, tuo labiau treneris mane skatina būti savarankišku mokantis ir treniruojuantis“ ($\chi^2(4) = 14,22$; $p < 0,01$). Jos taip pat statistiškai reikšmingai labiau pritarė ir teiginiui „Aš ruošiamą taip, kad būčiau pasirengusi visiems sporto ir gyvenimo iššūkiams“ ($\chi^2(3) = 8,65$; $p < 0,05$).

34 lentelė. Atsakymo į klausimą „Kas yra svarbiausia siekiant sportinio rezultato ilguoju laikotarpiu?“ tiriamųjų skirstinys procentais pagal sporto šaką, (individualios sporto šakos, n = 188; sportiniai žaidimai, n = 50)

Teiginys	Sporto šakos	Vertinimas					χ^2 ; p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
28. Mano treneris padeda man suprasti stipriąsias ir silpnąsias mano savybes	Individualios	8,0	27,1	6,4	22,9	35,6	10,05 p < 0,05
	Žaidimai	6,0	10,0	2,0	30,0	52,0	
29. Mano treneris padeda man suprasti, ką aš darau ir kodėl	Individualios	4,3	28,2	4,3	22,3	41,0	1,64 p > 0,05
	Žaidimai	6,0	22,0	2,0	24,0	46,0	
30. Mano treneris nuolatos akcentuoja fizinį pasirengimą ir įgūdžių lavinimą	Individualios	1,6	26,6	3,2	27,7	41,0	6,12 p > 0,05
	Žaidimai	8,0	24,0	2,0	30,0	36,0	
31. Kuo daugiau patirties aš įgyju, tuo labiau treneris mane skatina būti savarankišku mokantis ir treniruojantis	Individualios	3,7	35,6	3,2	23,9	33,5	6,02 p > 0,05
	Žaidimai	2,0	28,0	8,0	16,0	46,0	
32. Mano fizinis pasirengimas apima daugybę ypatybių (lankstumo, vikrumo, koordinacijos, pusiausvyros, jėgos ir t. t.)	Individualios	2,1	34,0	4,8	23,4	35,6	4,40 p > 0,05
	Žaidimai	0	22,0	8,0	28,0	42,0	
33. Patyręs traumą sulauksiu tinkamo palaikymo	Individualios	5,3	27,1	5,3	20,7	41,5	7,62 p > 0,05
	Žaidimai	0	22,0	0	22,0	56,0	
34. Man nuolatos primenama, kad mano atsidavimas ir noras būti sėkmingu yra pagrindas siekti rezultatų	Individualios	2,1	33,5	2,7	18,6	43,1	5,43 p > 0,05
	Žaidimai	0	22,0	4,0	30,0	44,0	
35. Mano treneris nuolatos primena, ko jis tikisi iš manęs	Individualios	1,6	5,3	4,3	38,3	50,5	6,05 p > 0,05
	Žaidimai	4,0	14,0	4,0	30,0	48,0	
36. Mano treneris mane motyvuoja siekti rezultatų	Individualios	14,4	9,6	1,1	23,4	51,6	4,17 p > 0,05
	Žaidimai	6,0	14,0	0	30,0	50,0	

lentelės tęsinys kitame puslapyje

lentelės tęsinys

Teiginys	Sporto šakos	Vertinimas					χ^2 ; p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
37. Mano treneris ugdo mane kaip didelio meistriškumo sportininką ateičiai, o ne laimėjimams dabar	Individualios	5,9	32,4	1,1	24,5	36,2	2,85 p > 0,05
	Žaidimai	4,0	40,0	0	16,0	40,0	
38. Per mano treniruotes lavinama daug įvairių įgūdžių	Individualios	2,1	34,0	1,1	20,2	42,6	8,16 p > 0,05
	Žaidimai	2,0	22,0	6,0	30,0	40,0	
39. Mano treniruotės orientuotos į efektyvumą ilguoju laikotarpiu	Individualios	0,5	5,3	3,7	37,2	53,2	5,58 p > 0,05
	Žaidimai	2,0	12,0	2,0	26,0	58,0	
40. Mano treneris akcentuoja, kad svarbiau treniravimasis nei varžybos	Individualios	13,8	11,2	4,8	19,7	50,5	12,24 p < 0,05
	Žaidimai	0	24,0	6,0	24,0	46,0	
41. Aš ruošiamas būti pasirengusiu visiems sporto ir gyvenimo iššūkiams	Individualios	0	8,0	5,9	34,6	51,6	8,35 p > 0,05
	Žaidimai	0	0	0	46,0	54,0	
42. Daugiausia laiko aš praleidžiu tobulindamas įgūdžius, kurie, trenerio manymu, reikalingi yra profesionalaus lygio	Individualios	13,3	9,6	4,8	27,1	45,2	0,61 p > 0,05
	Žaidimai	14,0	12,0	6,0	28,0	40,0	
43. Mano treniruotės yra sudėtingos, bet naudingos	Individualios	5,3	17,0	3,7	29,8	44,1	2,80 p > 0,05
	Žaidimai	2,0	10,0	4,0	32,0	52,0	
44. Man ir kolegoms yra žinoma, kaip turime vienas kitam padėti, siekdami rezultatų	Individualios	1,1	20,7	5,3	23,9	48,9	4,95 p > 0,05
	Žaidimai	0	34,0	6,0	24,0	36,0	
45. Treneris man leidžia mokytis iš savo klaidų	Individualios	3,2	19,7	6,9	22,9	47,3	3,50 p > 0,05
	Žaidimai	2,0	28,0	2,0	26,0	42,0	

lentelės tęsinys kitame puslapyje

lentelės tęsinys

Teiginys	Sporto šakos	Vertinimas					χ^2 ; p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
46. Aš esu skatinamas išlaikyti treniravimosi pusiausvyrą (pvz., jei nesiseka jėgos treniruotės, sekasi technikos)	Individualios	3,2	20,2	5,3	28,2	43,1	4,22 p > 0,05
	Žaidimai	6,0	30,0	6,0	18,0	40,0	
47. Treniravimo programos organizavimas yra prioritetas, siekiant didelio meistriškumo	Individualios	2,1	11,2	3,2	35,1	48,4	8,34 p > 0,05
	Žaidimai	0	0	6,0	44,0	50,0	
48. Yra žmonių (treneris, tėvai, psichologai) kurie padeda man susidoroti su rūpesčiais ir problemomis, kurias aš patiriu	Individualios	10,1	11,2	3,2	29,3	46,3	0,93 p > 0,05
	Žaidimai	14,0	12,0	2,0	30,0	42,0	
49. Jei aš nesitreniruočiau čia, yra daug kitų galimybių ir vietų, kurios man padėtų tobulėti sporte kitur	Individualios	6,4	18,6	0	29,8	45,2	5,23 p > 0,05
	Žaidimai	2,0	18,0	2,0	32,0	46,0	
50. Tobulėjantysis sportininkai dažnai nuvertinami prieš laiką, nesuteikiant jiems galimybių atskleisti savo potencialo	Individualios	1,6	22,9	4,3	25,5	45,7	2,26 p > 0,05
	Žaidimai	0	30,0	4,0	28,0	38,0	
51. Mano treneris ir tie, kurie mane palaiko, tiksliai atsako į mano klausimus	Individualios	1,1	11,7	8,0	37,2	42,0	5,57 p > 0,05
	Žaidimai	0	2,0	12,0	44,0	42,0	

Nustatyta, kad vyrai statistiškai reikšmingai labiau sutiko, jog „Mano fizinis pasirengimas apima daugybę ypatybių (lankstumo, vikrumo, koordinacijos, pusiausvyros, jėgos ir t. t.)“ ($\chi^2(4) = 16,00$; $p < 0,01$). Vyrai taip pat reikšmingai labiau pritarė pozicijai, kad „Yra žmonių (treneris, tėvai, psichologai), kurie padeda man susidoroti su rūpesčiais ir problemomis, kurias aš patiriu“ ($\chi^2(4) = 10,26$; $p < 0,05$).

Analizuojant tiriamųjų pasiskirstymą (procentais) pagal sporto šaką, atsakant jiems į klausimus, kas yra svarbiausia siekiant sportinio rezultato ilguoju laikotarpiu, buvo nustatyti du statistiškai reikšmingi skirtumai tarp individualių ir komandinių sporto šakų atstovų. Paaiškėjo, kad individualių sporto šakų atstovai statistiškai reikšmingai labiau sutiko, jog „Mano treneris padeda man suprasti stipriąsias ir silpnąsias mano savybes“ ($\chi^2(4) = 10,05$; $p < 0,05$; 34 lentelė).

Be to, buvo nustatyta, kad individualių sporto šakų atstovai statistiškai reikšmingai labiau pritarė pozicijai, jog „Mano treneris akcentuoja, kad svarbiau treniravimasis ir nei varžybos“ ($\chi^2(4) = 12,24$; $p < 0,05$).

35 lentelė. Atsakymo į klausimą „Kas yra svarbiausia siekiant sportinio rezultato ilguoju laikotarpiu?“ tiriamųjų skirstinys procentais pagal amžiaus grupes, (jaunieji sportininkai, $n = 91$; suaugusieji, $n = 147$)

Teiginys	Amžiaus grupės	Vertinimas					χ^2 ; p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
28. Mano treneris padeda man suprasti stipriąsias ir silpnąsias mano savybes	Jaunieji	11,0	19,8	5,5	25,3	38,5	3,23 $p > 0,05$
	Suaugusieji	5,4	25,9	5,4	23,8	39,5	
29. Mano treneris padeda man suprasti, ką aš darau ir kodėl	Jaunieji	5,5	28,6	3,3	22,0	40,7	0,59 $p > 0,05$
	Suaugusieji	4,1	25,9	4,1	23,1	42,9	
30. Mano treneris nuolat akcentuoja fizinį pasirengimą ir įgūdžių lavinimą	Jaunieji	5,5	25,3	4,4	24,2	40,7	5,21 $p > 0,05$
	Suaugusieji	1,4	26,5	2,0	30,6	39,5	
31. Kuo daugiau patirties aš įgyju, tuo labiau treneris mane skatina būti savarankišku mokantis ir treniruojantis	Jaunieji	2,2	33,0	6,6	22,0	36,3	2,66 $p > 0,05$
	Suaugusieji	4,1	34,7	2,7	22,4	36,1	
32. Mano fizinis pasirengimas apima daugybę ypatybių (lankstumo, vikrumo, koordinacijos, pusiausvyros, jėgos ir t. t.)	Jaunieji	2,2	35,2	3,3	16,5	42,9	7,26 $p > 0,05$
	Suaugusieji	1,4	29,3	6,8	29,3	33,3	

lentelės tęsinys kitame puslapyje

lentelės tęsinys

Teiginys	Amžiaus grupės	Vertinimas					χ^2 ; p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
33. Patyręs traumą sulauksiu tinkamo palaikymo	Jaunieji	5,5	30,8	4,4	15,4	44,0	4,09 p > 0,05
	Suaugusieji	3,4	23,1	4,1	24,5	44,9	
34. Man nuolatos primename, kad mano atsidasavimas ir noras būti sėkmingu yra pagrindas siekti rezultatų	Jaunieji	4,4	34,1	2,2	18,7	40,7	7,70 p > 0,05
	Suaugusieji	0	29,3	3,4	22,4	44,9	
35. Mano treneris nuolatos primena, ko jis tikisi iš manęs	Jaunieji	1,1	6,6	4,4	38,5	49,5	0,94 p > 0,05
	Suaugusieji	2,7	7,5	4,1	35,4	50,3	
36. Mano treneris mane motyvuoja siekti rezultatų	Jaunieji	8,8	11,0	1,1	24,2	54,9	2,26 p > 0,05
	Suaugusieji	15,0	10,2	0,7	25,2	49,0	
37. Mano treneris ugdo mane kaip didelio meistriškumo sportininką ateičiai, o ne laimėjimams dabar	Jaunieji	4,4	39,6	1,1	22,0	33,0	2,42 p > 0,05
	Suaugusieji	6,1	30,6	0,7	23,1	39,5	
38. Per mano treniruotes lavinama daug įvairių įgūdžių	Jaunieji	5,5	33,0	2,2	14,3	45,1	10,04 p < 0,05
	Suaugusieji	0,7	30,6	1,4	27,2	40,1	
39. Mano treniruotės orientuotos į efektyvumą ilguoju laikotarpiu	Jaunieji	1,1	4,4	1,1	37,4	56,0	3,90 p > 0,05
	Suaugusieji	0,7	8,2	4,8	33,3	53,1	
40. Mano treneris akcentuoja, kad svarbiau treniravimasis nei varžybos	Jaunieji	6,6	12,1	7,7	25,3	48,4	6,54 p > 0,05
	Suaugusieji	13,6	15,0	3,4	17,7	50,3	
41. Aš ruošiamas būti pasirengusiu visiems sporto ir gyvenimo iššūkiams	Jaunieji	0	4,4	5,5	41,8	48,4	2,40 p > 0,05
	Suaugusieji	0	7,5	4,1	34,0	54,4	
42. Daugiausia laiko aš praleidžiu tobulindamas įgūdžius, kurie, trenerio manymu, reikalingi yra profesionalaus lygio	Jaunieji	13,2	13,2	4,4	25,3	44,0	1,76 p > 0,05
	Suaugusieji	13,6	8,2	5,4	28,6	44,2	

lentelės tęsinys kitame puslapyje

Teiginys	Amžiaus grupės	Vertinimas					χ^2 ; p
		Visiškai nesutinku	Norėčiau nesutikti	Neturiu nuomonės	Sutinku	Visiškai sutinku	
43. Mano treniruotės yra sudėtingos, bet naudingos	Jaunieji	4,4	12,1	4,4	31,9	47,3	1,49 p > 0,05
	Suaugusieji	4,8	17,7	3,4	29,3	44,9	
44. Man ir kolegoms yra žinoma, kaip turime vienas kitam padėti, siekdami rezultatų	Jaunieji	1,1	25,3	6,6	26,4	40,7	2,00 p > 0,05
	Suaugusieji	0,7	22,4	4,8	22,4	49,7	
45. Treneris man leidžia mokytis iš savo klaidų	Jaunieji	2,2	23,1	9,9	22,0	42,9	5,00 p > 0,05
	Suaugusieji	3,4	20,4	3,4	24,5	48,3	
46. Aš esu skatinamas išlaikyti treniravimosi pusiausvyrą (pvz., jei nesiseka jėgos treniruotės, sekasi technikos)	Jaunieji	3,3	20,9	4,4	25,3	46,2	1,04 p > 0,05
	Suaugusieji	4,1	23,1	6,1	26,5	40,1	
47. Treniravimo programos organizavimas yra prioritetas, siekiant didelio meistriškumo	Jaunieji	1,1	5,5	5,5	39,6	48,4	3,56 p > 0,05
	Suaugusieji	2,0	10,9	2,7	35,4	49,0	
48. Yra žmonių (treneris, tėvai, psichologai) kurie padeda man susidoroti su rūpesčiais ir problemomis, kurias aš patiriu	Jaunieji	13,2	14,3	3,3	26,4	42,9	2,55 p > 0,05
	Suaugusieji	9,5	9,5	2,7	31,3	46,9	
49. Jei aš nesitreniruočiau čia, yra daug kitų galimybių ir vietų, kurios man padėtų tobulėti sporte kitur	Jaunieji	5,5	17,6	1,1	31,9	44,0	1,87 p > 0,05
	Suaugusieji	5,4	19,0	0	29,3	46,3	
50. Tobulejantysis sportininkai dažnai nuvertinami prieš laiką, nesuteikiant jiems galimybių atskleisti savo potencialo	Jaunieji	2,2	24,2	2,2	27,5	44,0	2,55 p > 0,05
	Suaugusieji	0,7	24,5	5,4	25,2	44,2	
51. Mano treneris ir tie, kurie mane palaiko, tiksliai atsako į mano klausimus	Jaunieji	2,2	7,7	13,2	38,5	38,5	7,45 p > 0,05
	Suaugusieji	0	10,9	6,1	38,8	44,2	

Pastaba. Jaunieji – jauniausi ir jaunimas iki 22 metų; suaugusieji – 23 metų ir vyresni.

Buvo atskleista tik tendencija, bet ne statistiškai reikšmingas skirtumas, kad suaugusiųjų grupės sportininkai labiau visiškai sutiko, jog „Mano treneris ir tie, kurie mane palaiko, suteikia man tikslius atsakymus į mano klausimus“ (44,2 proc. suaugusiųjų sportininkų visiškai sutiko, o jaunųjų – 38,5 proc.).

Ranguojant respondentų išsakytą nuomonę paaiškėjo, kad labiausiai apklaustieji sutiko su teiginiu, kad „aš ruošiamas taip, kad būčiau pasirengęs visiems iššūkiams sporte ir gyvenime“, 2 vietoje buvo teiginys „Tėvai man suteikė galimybes sportuoti“, 3 vietoje – „pakvietė treneris“.

36 lentelė. Aukščiausiai įvertintų teiginių TOP-10

Teiginys	Vidurkis	Rangas
Aš ruošiamas taip, kad būčiau pasirengęs visiems sporto ir gyvenimo iššūkiams	4,37	1
Tėvai man suteikė galimybes sportuoti	4,34	2
Pakvietė treneris	4,32	3
Sporto mokykla buvo netoli namų	4,32	4
Mano treniruotės orientuotos į efektyvumą ilguoju laikotarpiu	4,28	5
Mano treneris nuolatos primena, ko jis tikisi iš manęs	4,25	6
Treniravimo programos organizavimas yra prioritetas, siekiant didelio meistriškumo	4,25	7
Mano treneris ir tie, kurie mane palaiko, tiksliai atsako į mano klausimus	4,18	8
Apsisprendžiau pats, be niekieno įtakos	4,16	9
Tėvai skyrė man daugiau dėmesio kaip sportuojančiam vaikui	4,10	10

Analizuojant tiriamųjų pasiskirstymą (procentais) pagal amžiaus grupes, atsakant jiems į klausimus, kas yra svarbiausia siekiant sportinio rezultato ilguoju laikotarpiu, buvo nustatytas tik vienas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp jaunųjų (jaunių ir jaunimo grupės sportininkų iki 22 metų) ir suaugusiųjų sportininkų (23 metų ir vyresnių sportininkų). Paaiškėjo, kad jaunieji sportininkai statistiškai reikšmingai labiau visiškai sutiko, jog „Mano treniruotėse lavinama daug įvairių įgūdžių“ ($\chi^2(4) = 10,04$; $p < 0,05$) (žr. 6 priedą).

37 lentelė. Statistiškai patikimi skirtumai tarp vyrų ir moterų

Teiginys	Vyrai	Moterys
Tėvai man skyrė daugiau dėmesio kaip sportuojančiam vaikui		$\chi^2(4) = 10,55$; $p < 0,05$
Treneris padeda suprasti stipriąsias ir silpnąsias savybes		$\chi^2(4) = 10,72$; $p < 0,05$
Kuo daugiau patirties aš įgyju, tuo labiau treneris mane skatina būti savarankišku mokantis ir treniruojantis		$\chi^2(4) = 14,22$; $p < 0,01$
Aš ruošiamas taip, kad būčiau pasirengęs visiems sporto ir gyvenimo iššūkiams		$\chi^2(3) = 8,65$; $p < 0,05$
Mano fizinis pasirengimas apima daugybę ypatybių	$\chi^2(4) = 16,00$; $p < 0,01$	
Yra žmonių (treneris, tėvai, psichologai), kurie padeda man susidoroti su rūpesčiais ir problemomis, kurias aš patiriu	$\chi^2(4) = 10,26$; $p < 0,05$	

Atlikus kiekybinį tyrimą ir analizuojant statistškai patikimus skirtumus tarp vyrų ir moterų buvo nustatyti dėsningumai, kad moterų nuomone „Tėvai skyrė daugiau dėmesio kaip sportuojančiam vaikui“, „Treneris padėjo suprasti stipriąsias ir silpnąsias savybes“, „Kuo daugiau patirties aš įgyju, tuo labiau treneris mane skatina būti savarankišku mokantis ir treniruojantis“, „Aš ruošiamas taip, kad būčiau pasirengęs visiems sporto ir gyvenimo iššūkiams“. O tarp vyrų labiau buvo išryškinti dėsningumai, siejami su fizinėmis ypatybėmis: „Mano fizinis pasirengimas apima daugybę ypatybių“ ir palaikančiais žmonėmis „Yra žmonių (treneris, tėvai, psichologai), kurie padeda man susidoroti su rūpesčiais ir problemomis, kurias aš patiriu“.

Atlikus kiekybinį tyrimą buvo išryškinti edukacinių veiksmų dėsningumai, kuriuos sportininkai laiko jų nuomone svarbiais siekiant sportinio rezultato. Norint geriau suprasti ir įsigilinti į edukacinių veiksmų poveikį daugiamečiam sportininkų rengimui buvo atliktas kokybinis tyrimas, su tikslu, papildyti kiekybinio tyrimo metu išryškintus dėsningumus ir įvertinti kokius svarbiausius edukacinius veiksmus išskiria patys sportininkai.

3.3. Kokybinio tyrimo rezultatai

Siekiant išsamiau atskleisti ir pagrįsti teorinės analizės pagrindu iškeltą problemą ir papildyti kiekybinio tyrimo rezultatus atliktas kokybinis tyrimas, kuris patvirtino iškeltos mokslinės problemos aktualumą. Šioje disertacijos dalyje analizuojami pusiau struktūruoto interviu duomenys iš sportininkų, dalyvavusių apklausoje. Atliekant pirminę kokybinio tyrimo rezultatų analizę svarbus pradinis teksto suvokimas ir jo suskaidymas tam tikromis dalimis.

Kokybiniame tyrime dalyvavo 8 sportininkai. Visi turėjo daugiau kaip 10 metų įvairios sportinės patirties. Apibūdindami patirtį respondentai minėjo pasiekimus (pvz., Europos čempionato prizininkas, Universiados medalis laimėtojas, olimpinis žaidynių dalyvis).

Analizuojant sportininkų sportavimo pradžią pastebima, kad atėjimas į sportą labai priklauso nuo šeimos, taip pat paaiškėjo, kad dauguma sportininkų įvardino, kad turi tam tikrą autoritetą į kurį lygiuojasi (38 lentelė). Sportininkai pabrėžė, kad sportas padėjo ne tik siekti sportinių rezultatų, bet ir tapti pilnaverčiu visuomenės nariu. Žinoma, pastebima ir kitų aplinkos veiksnių paskatinusių sportuoti. Tai gali būti draugai, treneris, o gal tiesiog kieme sportuojantys vaikai.

38 lentelė. Sporto pasirinkimo tikslų kategorija ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Teiginiai	Teiginių skaičius
Sporto pasirinkimo tikslai	Šeima	„Mamos draugas mane nuvedė į sportą“ (Juozas, 34–34). „(...) tėvai labai norėjo, kad žaisčiau lauko tenisą“ (Jurgis, 64–64). „Visi šeimos vyrai sportavo bokso“ (Arnoldas, 72–72). „(...) šeimoje visi aukšti, todėl krepšinis savaime suprantama“ (Gerda, 26–27). „...norėjau aplenksti brolių“ (Jonas, 19–20). „Tėvas nuvedė į treniruotes...“ (Kęstutis, 29–30).	6
	Autoriteto paieškos	„(...) stebėjau kitų boksininkų kovas, jų technikas pasižiūriu, bet tokio vieno autoriteto ne“ (Arnoldas, 368). „Taip tai mano treneris. Norėčiau tokios sporto karjeros augimo, kaip jo“ (Jurgis, 274). „Siekiu, kad aš būčiau pavyzdys kitiems sportininkams. Gerbiu tuos sportininkus, kurie pasiekia aukštų rezultatų. Konkretaus vieno žmogaus, į kurį norėčiau lygiuotis, neturiu“ (Gintas, 285–286). „Sabonis būtų geras (juokiasi). Trūksta ūgio. Jeigu rimtai gal Jasikevičius“ (Kęstutis, 241).	4
	Sportas kaip ugdymo priemonė	„Sportas užaugino gyvenimui, per sportą tapau savarankiškas. Paruošė savarankiškam gyvenimui“ (Kęstutis, 162). „Sportuodamas gyvenau vienas nuo labai anksti. Išmokau savimi rūpintis, taupyti pinigus, planuoti laiką“ (Gintas, 147).	2
	Žiniasklaida	„Žiūrėjau ir pavydėjau. Dėmesys, televizija, kelionės, apdovanojimai. Esi visuomet matomas. Pagalvojau, būtent krepšinis“ (Jonas, 99–100). „Aš žinojau bokso, domėjausi. Žinojau visus geriausius boksininkus. Gal bijojau eiti sportuoti bokso“ (Juozas, 378). „Žinojau visus krepšininkus. Visus klubus. Visą NBA istoriją. Visą statistiką. Pamokų metu sudarinėdavau „Svajonių komandas“. Gyvenau krepšiniu“ (Kęstutis, 59).	1
	Bendraamžiai ir draugai	„Pirma nuėjo draugas, po to ir važinėdavom“ (Gintas, 22–23). „Kieme visi žaisdavo futbolą, aš negalėjau būti kitoks. Norėjau būti geresnis visuomet“ (Kęstutis, 101–23).	2

Sportininkų interviu metu išsakyti teiginiai leido suformuoti kategoriją – „**Sporto pasirinkimo tikslai**“, kurią sudaro 5 subkategorijos.

Pateikti teiginiai atskleidžia (38 lentelėje), kad pirmoji subkategorija, išryškėjusi apibendrinant interviu rezultatus, yra „**Šeima**“. Ji tampa ypač svarbi pasirenkant sporto šaką arba kelias sporto šakas. Šeimoje pirmiausiai *formuojamos tradicijos*, kurios vėliau lemia tam tikrus pasirinkimus gyvenime. Šeimoje augdamas vaikas dažniausiai *paklūsta šeimos narių nuomonei* arba labai stipriai į ją atsižvelgia. Žinoma, kai kada *vyksta tam tikra konkurencija*, kurios dėka sportuojantys vaikai stengiasi vienas kitą aplenkti. Jei brolis ar sesuo sportuoja, tai atkreips dėmesį kitų šeimos narių, kurie skirs dėmesį sportuojančiam vaikui jam padėdami. Vis dėlto galima teigti, kad svarbiausias vaidmuo pasirenkant sporto šaką tenka tėvams arba globėjams. *Tėvai šeimoje turi tam tikrą autoritetą* ir gali būti pavyzdžiu vaikui ar paaugliui pradėti sportinę veiklą. Kaip rodo interviu rezultatai, sportuojantys ar sportavę tėvai dažniausiai pritraukia vaiką į sportinę veiklą, bet nebūtinai į tą sporto šaką, kurią patys sportavo. Remiantis išskirta subkategorija, galima teigti, kad polinkį į sportinę veiklą formuos tėvų patirtis, kuris „*užkrečia*“ kaip pavyzdys.

Kitoje subkategorijoje „**Autoriteto paieškos**“ sportininkai įvardijo, kas jiems galėtų būti autoritetu siekiant sportinio rezultato. Autoriteto paieškos ypač svarbios paaugliams, kuriems labai reikia paskatinimo ir nukreipimo tam tikra linkme. Sportuojantis krepšinį įvardijo garsių sportininkų pavardes, kurie gali būti jiems autoritetu. Kaip rodo interviu rezultatai, individualių sporto šakų atstovai konkretaus autoriteto nepateikė – „*Konkretaus vieno žmogaus, į kurį norėčiau lygiuotis neturiu*“, „*Stebėjau kitų boksininkų kovas, jų technikas pasižiūriu, bet tokio vieno autoriteto ne*“. Vienas sportininkas įvardino, kad *autoritetas jam būtų treneris*. Kaip rodo pateikti teiginiai, autoriteto paieškos visiems sportininkams bus skirtingos. Sportininkai atvirai neįvardijo, bet kaip matyti iš atliktų apklausų, jiems autoritetų tampa tėvai, kuriuos sekdami pradeda sportuoti.

Subkategorijoje „**Sportas kaip ugdymo priemonė**“ sportininkai atskleidžia, kad sportas parengė juos gyvenimui, išmokė rūpintis savimi, planuoti, taupyti. Galima teigti, kad sportinė veikla tam tikromis sąlygomis gali būti kaip edukacinis veiksnys. Žinoma, sportas kaip ugdymo priemonė nėra galimas, be trenerio ir jo vykdomos treniravimo programos ilguoju laikotarpiu. Čia sportinė veikla įvardinama *kaip auginanti gyvenimui, išmokanti savimi rūpintis, taupyti pinigus, planuoti laiką*. Tai rodo, kad sportas tampa tam tikra priemonė sėkmingai

socializacijai. Sportininkas jeigu anksti pradeda profesionalo karjerą priverstas daug keliauti – dalyvauti įvairiose stovyklose, varžybose, atstovauti renginiuose ir pan. Toks gyvenimo būdas ugdo sportininką kaip asmenybę, nes jis turi pradėti priimti sprendimus savarankiškai. Žinoma, toks gyvenimo būdas turi ir neigiamų pasekmių sportininko socializacijai – jis būna atskirtas nuo šeimos ir draugų, kenčia studijos, bet daugiamečio rengimo kontekste – tai padeda išlaikyti sportininką sportinėje veikloje.

Kaip rodo subkategorija „**Žiniasklaida**“ pritraukimas į sportą gali vykti tiesiog televizijos ar monitoriaus ekrane – „*Žiūrėjau ir pavydėjau*“. Žiniasklaida formuoja bendra visuomenės nuomonę – tai, sporto šakos populiarumas, šalies tradicijos ir sporto šakos pasiekimai šalyje. Žinoma, čia galima priskirti ir specialius filmus apie sportininkus, kurie parodo kaip klostėsi jų gyvenimas būnant vaikais, siekiant sportinių rezultatų ir tapus žinomais sportininkais.

Subkategorijoje „**Bendraamžiai ir draugai**“ **matome, kad pritraukimas į sportą** gali vykti tiesiog kieme – „*Kieme visi žaisdavo futbolą, aš negalėjau būti kitoks*“. Matome, kad vaikui smagu būti kartu su kitais, jis nori rezultato siekti drauge. Bendraamžiai ir draugai veikia mūsų artimiausioje aplinkoje – tai kiemo, mokyklos draugai, sportuojantys bendraamžiai – jie veikia kaip stiprus veiksnys, nes vyrauja panaši nuomonė ir nuostatos tokiam bendruomenės rate. Kai kurie draugai būna pirmesni ir taip pritraukia likusius – „*Pirma nuėjo draugas, po to ir važinėdavom*“. Remiantis išskirta subkategorija, galima teigti, kad treneriams siekiant pritraukti daugiau sportuojančių reikia skleisti informaciją bendraamžių tarpe, tuo pačiu supažindinti su jau sportuojančiais vaikais, kurie gebėtų formuoti kitų teigiamą nuomonę.

39 lentelė. Veiksnių, veikiančių sportavimo metu, kategorija ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Teiginiai	Teiginių skaičius
Veiksniai, veikiantys sportavimo metu	Treneris, jo asmenybė ir gebėjimai	„(...)treneris man padėjo. Jis mane stebėjo. Vaikų ateinančių į boksą yra daug, bet palanko mėnesį ar du ir meta. Treneris žiūri ar stengiesi. Aš buvau iš tų kur sportas man buvo viskas, aš stengiausi, eidavau į treniruotę o ne su draugais“ (Arnoldas, 222–223). „Lietuvos ir Brazilijos lygis skiriasi, Lietuvos treneriai negali sportininkams duoti tiek daug kiek Brazilijos treneriai. Lietuvoje treneriai nėra aukšto lygio, kvalifikacijos reikia kelti nuolat“ (Jurgis, 378–379). „Nesutapo požiūris su treneriu. Pakeičiau sporto šaką (...)“ (Gintas, 68). „Vasarą aš eidavau į treniruotes, o ne su draugais į kiemą, nes man patikdavo ir norėjau kažką pasiekti. Treneris mane stebėjo, po mėnesio sudalyvavau varžybose, pamatė, kad galiu kažką pasiekti ir tada jau skyrė daugiau laiko man.“ „Pirmasis treneris labai rėkdavo, nesugebėjo paaiškinti technikos. Atrodo, kad pats nežinojo ką rodo. Nebuvo jis autoritetas“ (Kęstutis, 259–260).	4
	Santykiai su artimaisiais ir treneriu	„Nesutariau su treneriu. Susipykom. Visą mečiau negalėjau paimti kamuolio į rankas. Dabar gailiuosi“ (Jonas, 166). „(...) dėl nesutarimų federacijoje. Federacijoje trūko organizuotumo, administravimo“ (Gintas, 148). „Sirgo mama. Turėjau padėti. Trūko laiko. Krito rezultatai...“ (Gerda, 154). „Bet pas pirmą trenerį labai trumpai buvau, galima sakyti, kad sportuoju tik pas dabartinį trenerį. Pirmasis treneris nemotyavo manęs kaip aš norėjau. Buvau sunkus vaikas, man reikėjo priprasti“ (Juozas, 145–147). „Senelis mano treneris. Supykau net nėjau į treniruotes. Rūčiau ir gėriau, bet tėvas padėjo, ištraukė“ (Arnoldas, 201–202).	5
	Šeimos palaikymas	„Taip, šeima man labai padėjo. Palaikymas iš tėvų daug ką reiškia. Draugai palaikė ir iki šiol palaiko ir motyvuoja“ (Jurgis, 177–178). „(...) Palaiko šeima, draugė. Eidamas į kovą turi pats save motyvuoti ir siekti pasiekti geresnių rezultatų“ (Arnoldas, 79–80) „Teko nemažai praleisti svarbių švenčių ir įvykių,	4

		nedalyvavau mokyklos išleistuvėse, dažnai negaliu būti šeimos šventėse šeima man yra labai svarbi“ (Gintas, 270–271). „Mama sakydavo kam tau tiek to sporto. Vaikeli, gal gana mokykis geriau“ (Gerda, 314–315). „Tėvai negalėjo paremti. Labai pergyvenau. Verkiau, bet sportavau. Norėjau eiti toliau“ (Gerda, 188).	
	Kliūtis siekiant rezultatų	„(...) mūsų valstybė yra maža ir jei kovoji prieš didesnę valstybę ir laimi vis tiek pergalės negauni. Teisėjai turi savų niuansų, yra kas užima aukštesnes, geresnes pareigas“ (Juozas, 310–311). „Po Londono olimpiados buvo parašyta labai daug protestų, ir olimpinis komitetas, įvertinęs susidariusią situaciją, pranešė, kad jei bus tiek daug apskundimų, boksas bus išbrauktas iš olimpinių šakų. Taip buvo uždrausti protestai“ (Juozas, 314–315). „Laimėjimas buvo mano, tačiau teisėjai nusprendė kitaip. Manau, todėl, kad aš iš Lietuvos. Jis buvo rusas. Buvau labai nusivylęs“ (Arnoldas, 178–179). „Visada buvau arti medalių. Bet nesisekdavo su teisėjais“ (Arnoldas, 218–219). „Aš turėjau talentą, bet nebuvo tas, kuris daug dirba. Aš gimiau ne futbolo šalyje. Daug kas priklauso nuo trenerių. Iš Lietuvos labai sunku papulti į gerą klubą“ (Jurgis, 247–248).	5
	Transformacijos ir perėjimai	„Pasikeitimų būna nuolat, labai dažnai ir daug, treneriai pasikeičia, po gerų varžybų požiūris į tave pasikeičia, kaip ateini į gerą kolektyvą“ (Jurgis, 139–140). „Manau kaip iš jaunimo pereini į suaugusių boksą, pradedi kovoti A ir B kategorijos turnyruose, pradedi juose laimėti, tuomet jau gali priskirti save prie elitinių boksininkų“ (Arnoldas, 177–178). „Būna sportininkų kurie pasiekia gerų rezultatų jaunių, jaunimo lygose, o perėję į suaugusių jau nieko nebepasiekia. Man kaip tik jaunių, jaunimo prasčiau sekėsi, nes reikėjo pereiti nuo Kudo, o perėjus į suaugusių pasiekiau geresnių rezultatų“ (Juozas, 205–206). „Į suaugusiųjų boksą aš perėjau labai jaunas, man buvo tik 17 metų. Kovoju su kur kas stipresniais boksininkais, buvo sunku bet man pasisekė“ (Arnoldas, 186–187).	4

	Tikslų siekimas	„Galėjau padaryti viską geriau, bet reikėtų grįžti į visą pradžią ir daryti viską visai kitaip. Bet dabar nėra blogai, džiaugiuosi tuo ką padariau nuo 6 metų, tik reikia eiti toliau ir eiti ta pačia linkme“ (Juozas, 320–321). „Savo užsispyrimas ir tikslų siekimas. Ir dar toliau siekiu savo užsibrėžtų tikslų nes dar nesu patenkintas esamais pasiekimais. Norėčiau būti dešimtuoke tarp geriausių“ (Gintas, 141–142). „Aukojau mokslus. Miegodavau vietoj to, kad eičiau į paskaitas. Kai kurie dėstytojai suprasdavo kai kurie nelabai. Daug pasikeitė, kai atėjau į rinktinę“ (Gerda, 305–306). „Aš mėgstu bendrauti, aš kalbu keturioms kalbom ir manau, kad tai yra didelis pranašumas pritapti kitoje šalyje. Bendravimas yra labai svarbus sporte“ (Jurgis, 184–185). „Būčiau daręs kitaip. Daugiau laiko skirčiau varžybų peržiūroms. Pritrūko tam tikrų akcentų. Raumenys augo, o technika šlubavo“ (Juozas, 285).	5
	Vidinė būseną	„Būna, kad užsidarai ir pergyveni tai vienas, būna, kad komandoje jausti, visi tai jaučiam. Kartais tai pereina ir į asmeninį gyvenimą, kartais būna, kad tu niekur nenori išeiti ir nieko negali padaryti“ (Kęstutis, 102–103). „Norėjau viską pamiršti, viską ko siekiau, buvo atsibodę iki negaliu“ (Gerda, 176). „(...) patyriau traumą, mane apgavo, nemokėjo man atlyginimo. Būdamas paaugliu, žiūrėdamas televiziją matydavau, kokios sumos kontraktų buvo profesionaliam sporte Europoje ir pamatai, kas vyksta Lietuvoje. Tada buvo labai sunku ir nusivilti“ (Jurgis, 288–289). „Po kiekvieno pralaimėjimo verkdavau“ (Jurgis, 86). „Norėjau viską pamiršti, viską, ko siekiau, buvo atsibodę iki negaliu“ (Gerda, 176). „Plojo visi ir tie, kurie manęs nekenė ar nemėgo. Buvau įvertintas. Pagaliau tai išsipildė“ (Jonas, 174–175). „Perėjau į kitą klubą, tada pradėjo kviesti į fotosesijas, svečius ir t. t. Buvau laiminga“ (Gerda, 149–150).	4
	Projekcijos į ateitį	„Norėtusi turėti šeimą, šeima yra didelis prioritetas, turėti gerą darbą, kur būtų galimybė tobulėti ir kilti aukščiau“ (Jurgis, 321–322). „(...) medaliai. Daug medalių.	6

		(juokiasi)“ (Jonas, 204–205). „Norėčiau būti profesionalas. Senelis sportavo boksą, tėvas sportuoja boksą. Noriu būti tarp geriausių“ (Arnoldas, 85). „Sukūrus šeimą gali kažkas keistis, bet aš turiu savo viziją ir bandau ją pasiekti“ (Juozas 120–121). Norėčiau veikti ką nors su sportu. Būti šalia. Be to negaliu gyventi“ (Kęstutis, 121). „Sunkus klausimas, norėčiau kažko susijusio su sportu. Norėčiau ugdyti vaikus, bet kad biatlono populiarumo nėra ir sąlygų nėra. Patinka Kaunas, bet sąlygų biatlonui nėra“ (Gintas, 385–386).	
	Noras baigti karjerą	„(...) visur yra pliusų ir minusų, po pralaimėjimų tu analizuoji savo žaidimą, savo klaidas, komandos klaidas ir stengiesi padaryti geriau. Po skaudžių pralaimėjimų norisi baigti žaist. Kai labai nesiseka, pradėti galvoti, kad viską reikia mesti, kažką keisti, bet susiimi, sukandi dantis ir eini toliau“ (Jurgis, 125–128). „Taip, buvo minčių mesti, ypač jaunime. Nes finansiškai yra sunku, jei neturi jokių pasiekimų niekas tavęs nepastebi, esi paliktas vienas“ (Juozas 285–286).	2
	Kultūriniai skirtumai	„Komandiniam sporte tai labai svarbu. Kuo daugiau kultūrų yra komandoje, tuo įdomiau, tuo įdomesnis futbolas, kiekvienas žaidėjas įneša į komandą kažką savo ir kaip jis negali bendrauti ir jis negali atsiskleisti“ (Jurgis, 181). „Aš mėgstu bendrauti, aš kalbu keturioms kalbom ir manau, kad tai yra didelis pranašumas pritapti kitoje šalyje. Bendravimas yra labai svarbus sporte“ (Jurgis, 184–185).	2

Pateikti teiginiai atskleidžia (39 lentelėje), kad atskleidžia dar vieną subkategoriją, kuri paaiškėjo apibendrinant interviu rezultatus – tai „**Treneris, jo asmenybė ir gebėjimai**“. Kaip rodo teiginiai treneris kaip asmuo labai svarbus sportininko gyvenime – nuo jo elgesio priklauso kaip sportininkas jaučiasi – ko iš jo tikimasi. Treneris gali motyvuoti ir padėti – „*Treneris man padėjo*“, „*Treneris mane stebėjo*“, „*Treneris mane pakvietė*“, „*Treneris pamatė*“, „*Treneris žiūri, ar stengiesi*“ – kaip matome trenerio nuomonė svari. Iš atlikto interviu galima susidaryti nuomonę, kad trenerį sportininkai priima kaip autoritetą ir draugą, kuriuo

gali pasitikėti, tačiau jei treneris nuvylė – „*Nesutapo požiūris su treneriu*“, „*Treneris labai rėkdavo, nesugebėjo paaiškinti technikos*“, „*Nebuvo jis autoritetas*“ sportininkas gali pakeisti sporto šaką, trenerį ar net baigti sportinę karjerą. Kartais sportininkai tikisi daugiau iš trenerio nei jis gali pasiūlyti – „*Lietuvos treneriai negali sportininkams duoti tiek daug kiek Brazilijos treneriai*“, „*Nebuvo jis autoritetas*“. Tačiau kai kurių gyvenimo momentų sportininkai negali pamiršti ir juos sieja su treneriu – „*Tada supratau, kad sporte galiu pasiekti. Ačiū pirmajam treneriui*“, „*Treneris pamatė, kad galiu kažką pasiekti tai vis paskatindavo treniruotis*“, „*I mokyklą atėjo slidinėjimo klubo treneris ir pakalbino*“. Šioje subkategorijoje atskleisti teiginiai patvirtina trenerio svarbą sportininko rengime ir motyvuoja arba demotyvuoja siekiant sportinio rezultato.

Sportininkų interviu metu išsakyti teiginiai leido suformuoti dar vieną kategoriją – „*Veiksniai, veikiantys sportavimo metu*“, kurią sudaro 5 subkategorijos.

Analizuojant sportininkų pasisakymus apie santykius su treneriais ir šeimos nariais buvo išskirta subkategorija – „**Santykiai su artimaisiais ir treneriu**“. Šioje subkategorijoje atskleidžiama kokie santykiai su treneriu ir artimaisiais ir kas nutinka kai treneris kai santykiai geri ar blogi. Blogėjantis santykiai su treneriu neigiamai paveiks sportinius rezultatus – „*Nesutariau su treneriu*“. *Susipykom*“. *Viską mečiau...*“, „*Pirmasis treneris nemotyavo manęs*“, „*Supykau net nėjau į treniruotes*“, „*Buvo krizė, kaip nesutarėm su treneriu*“. Subkategorijoje buvo išskirti ir santykiai su artimaisiais – „*Tėvas padėjo, ištraukė*“, „*Sirgo mama*“, „*Senelis mano treneris*“. Šioje subkategorijoje atskleista, kad tai kas vyksta artimiausioje aplinkoje su artimaisiais ar treneriu veikia sportininką – tai gali veikti tiek teigiamai, tiek neigiamai.

„**Šeimos palaikymą**“ sportininkai įvardijo kaip veiksnį reiškinį sportavimo metu – „*Šeima man labai padėjo*“, „*Palaiko šeima*“, „*Šeima man yra labai svarbi*“. Šeimos palaikymas ypač svarbus, kai nesiseka ir, žinoma, kai pasiekiamos pergalės, kurios džiaugsmu galima dalintis su artimiausiais žmonėmis. Taip pat pastebėti atvejai, kad tėvai negalėjo suteikti paramos – „*Tėvai negalėjo paremti. Labai pergyvenau. Verkiau, bet sportavau. Norėjau eiti toliau.*“

Siekiant sportinių rezultatų buvo įvardinti tam tik nesklandumai – tai „**Kliūtis siekiant rezultatų**“. Šioje subkategorijoje sportininkai įvardino kas jiems trukdė ar trukdo šiuo metu siekti aukščiausio lygio rezultatų. Minimi politiniai motyvai – „*Mūsų valstybė yra maža ir jei kovoji prieš didesnę valstybę ir laimi vis*

tiesk pergalės negauni“, „Laimėjimas buvo mano, tačiau teisėjai nusprendė kitaip“, „Manau, todėl, kad aš iš Lietuvos. Jis buvo rusas“, „Aš gimiau ne futbolo šalyje, „Iš Lietuvos labai sunku papulti į gerą klubą“ – tokie teiginiai įrodo, kad tradicijų nebuvimas gali labai atsiliiepti rezultatams tarptautiniame lygmenyje, o kaip žinoma aukščiausi pasiekimai iškovojami Pasaulio čempionatuose ir Olimpiniuose žaidynėse. Taip pat sporto federacijų nuomonė tarptautiniu lygmeniu irgi turi būti labai gerai apsvartoma – „Olimpinis komitetas įvertinęs susidariusią situaciją pranešė, kad jei bus tiek daug apskundimų boksas bus išbrauktas iš Olimpinių šakų“. Teisėjų sąžiningumas irgi svarbus veiksnys, nes nuo sąžiningo teisėjavimo ir išankstinės nuostatos bus nulemtas rezultatas – „Teisėjai turi savų niuansų“, „Teisėjai nusprendė kitaip“, „Visada buvau arti medalių. Bet nesisekdavo su teisėjais.“

Subkategorijoje **„Transformacijos ir perėjimai“** sportininkai įvardino kuriais momentais jie jausdavo didžiausius pasikeitimus. Vieni iš didžiausių pasikeitimų sportininkų daugiamečio rengimo metu – tai perėjimai iš jaunučių, jaunimo į suaugusiųjų sportą – tai įvardino dauguma sportininkų – „Perėjimas iš jaunučių į vyrų, arba kaip pereini į stipresnį klubą“, „Perėjau dar jaunas, tai kaip į konkurentą tikrai niekas nežiūrėjo“, „Manau kaip iš jaunimo pereini į suaugusiųjų...“, „Perėjus į suaugusiųjų pasiekiau geresnių rezultatų“, „Į suaugusiųjų boksą aš perėjau labai jaunas“. Šioje subkategorijoje pateikti teiginiai apie perėjimus į aukštesnio lygio meistriškumo klubus ar komandas rodo daugiau teigiamas nei neigiamas patirtis. Šios disertacijos kontekste reikia atsižvelgti į tai, kad interviu dalyvavo didelio meistriškumo sportininkai.

Interviu metu išaiškėjo, kad sportas padeda siekti tikslų. **„Tikslų siekimo“** subkategorijoje sportininkai įvardino, kad jie užsispyrę, nori būti tarp geriausių – „Galėjau padaryti viską geriau“, „Norėčiau būti dešimtuoke tarp geriausių“. Taip pat teigdami kai kurie pripažino, kad mokosi iš klaidų ir būtų viską darę kitaip – „Bučiau daręs kitaip. Daugiau laiko skirčiau varžybų peržiūroms“. Šios subkategorijos teiginiai įrodo sportininkų norą siekti rezultatų ir tuo pačių savo klaidų analizavimą ir naujų tikslų siekimą, įvertinus padarytas klaidas.

Subkategorijoje **„Vidinė būsena“** sportininkai įvardino kaip jie jautėsi vienu ar kitu metu. Jie teigė, kad kartais pasireiškia uždumas „Būna, kad užsidarai ir pergyveni tai vienas“, nuoskaudos dėl traumų „Patyriau traumą mane apgavo, nemokėjo man atlyginimo“, pervargimas – „Norėjau viską pamiršti, viską, ko siekiau, buvo atsibodę iki negaliu“. Tuo pačiu sutinkame ir teigiamų emocijų – „Plojo visi ir tie, kurie manęs nekenė ar nemėgo“, „Perėjau į kitą klubą, tada

pradėjo kviesti į fotosesijas“. Šioje subkategorijoje įvardyti teiginiai atspindi sportininkų vidines būsenas priklausomai nuo sėkmių ar nuopolių, kuriuos jie patiria daugybę kartų daugiamečio rengimo metu.

Klausiant ką sportininkai planuoja ateityje – keli minėjo poreikį sukurti šeimą – „*Norėtusi turėti šeimą, šeima yra didelis prioritetas*“, „*Sukūrus šeimą gali kažkas keistis*“, kitiems svarbi buvo sportinė karjera – „*Norėčiau būti profesionalas*“, „*Norėčiau veikti ką nors su sportu*“, taip pat buvo minimas vaikų ugdymas „*Norėčiau ugdyti vaikus*“ ir poilsio poreikis „*Traumos iškankino. Skauda koją. Nereikės tokių apkrovų ir bus lengviau gyventi. Keliausiu. Mokysiuosi*“. Subkategorijoje „**Projekcijos į ateitį**“ sportininkai siekia skirtingų tikslų, bet kol kas nei vienas iš jų apie karjeros baigti interviu metu negalvojo.

Sportininkų teiginiai apie sportinės karjeros pabaigą suformavo dar vieną subkategoriją „**Noras baigti karjerą**“ Sportininkai minėjo, kad norėjo baigti karjerą – „*Po skaudžių pralaimėjimų norisi baigti žaist*“, „*Taip, buvo minčių mesti, ypač jaunime*“. Žinoma, bet pralaimint buvo daromos išvados, kodėl taip įvyko – „*Visur yra plusų ir minusų, po pralaimėjimų tu analizuoji savo žaidimą, savo klaidas, komandos klaidas ir stengiesi padaryti geriau*“ ir siekiama vėl atsitiesti ir siekti rezultato.

Komandinėje sporto šakos atstovo teiginiuose buvo minima kultūrinių skirtumų svarba, o tai leido suformuoti naują subkategoriją – „Kultūriniai skirtumai“. Sportininkas įvardijo, kad kuo daugiau kultūrinių skirtumų, tuo geriau – „*Kuo daugiau kultūrų yra komandoje, tuo įdomiau, tuo įdomesnis futbolas*“. Galima įžvelgti tendenciją, kad žaidžiant skirtingų kultūrų atstovams jaučiamas kitas žaidimo stilius, o tai įdomu žaidėjams ir žiūrovams.

Daugiamečio rengimo metu sportininko gyvenime įvyksta daug veiksmų ir įvykių, kurie nėra tiesiogiai siejami su sportu, tačiau nuo jų priklauso, kaip sportininkas jaučiasi sportuodamas. Tokie įvykiai ir veiksniai gali nulemti sportinės karjeros pabaigą. Šeimos palaikymas svarbus kiekviename sportinės karjeros etape, todėl pačių artimiausiųjų palaikymas yra ypatingai svarbus. Trenerio vaidmuo sportininkų daugiamečio rengimo metu ypatingai svarbus. Atliekant interviu buvo pastebima, kad sportiniai pasiekimai pasauliniu lygiu labiau priklauso ir sporto šakos, kurią sportuojama ir netgi šalies, kurioje sportuojama. Sportininkai minėjo kitas savybes, kurios reikalingos sėkmingai sportiniam rezultatui pasiekti ilguoju laikotarpiu. Buvo įvardijimas kalbų mokėjimas, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai, žingeidumas, tikslo siekimas, klaidų analizavimas. Taip pat pastebėtos

tam tikros kliūtis trukdančios sėkmingų rezultatų pasiekimui sporto aplinkoje. Viena iš kliūčių tai kilmės šalis ir teisėjų požiūris. Daugumos respondentų klausiant apie ateities planus jų susimąsto. Dauguma apklaustųjų sportininkų jauno amžiaus, todėl dažniausiai galvodavo apie karjerą ir šeimos sukūrimą.

Atlikus kokybinį tyrimą buvo sudarytos sportininkų daugiametio rengimo kategorijos ir subkategorijos. Kaip esminis dalykas siekiant sportinio rezultato ar jį išlaikant buvo minima šeima, kuri yra kaip pagrindas jaustis saugiam nepriklausomai nuo amžiaus ar sportinio meistriškumo. Kalbant apie sportinio kelio pasirinkimą daugumą įvardino, kad tai „trenerio kvietimas“, „televizijos ir interneto poveikis“, „olimpiniai laimėjimai“ ir „įvaizdis visuomenėje“. Šie veiksniai veikia, kaip informaciniai sužinant apie sporto šakos treniruotes ar pritraukiant (ypač jaunimą) į sportą. Aplinkos poveikis labai svarbus formalioje ir neformalioje aplinkoje – čia buvo įvardinta tėvų patirtis sporte – jie kaip pavyzdys skatina sportuoti ir nebūtinai toje pačioje sporto šakoje, tačiau jau tokioje šeimoje kūno kultūra bus labiau palaikoma. Sportininkų daugiametio rengimo metu kyla visokiausių neprognozuojamų aplinkybių, į kurias sportininkas jautriai reaguoja ir kartais gali net palikti sportą dėl tam tikrų nesutarimų ar nuomonių išsiskyrimo. Kultūros ir tradicijų pasireiškimas tampa vis svarbesnis sparčioje technologijų raidoje ir esant globalizacijos procesams, bet vis dėlto, sporto šakos populiarumas ir tradicijų „gilumas“ gimtoje šalyje ir šeimoje lemia sėkmę tarptautinėse arenose.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Atliktais tyrimais buvo siekiama nustatyti kokie veiksniai veikia rengiant sportininkus pagal daugiamečio rengimo programas. Verta paminėti, kad atlikti tyrimai atskleidė tik dalį veiksnių, kurie veikia sportininkus, todėl norint detaliau suprasti sportininko daugiamečio rengimo procesus būtina atlikti papildomus tyrimus ar net taikyti longitudinalio tyrimo apimtį.

Atliktais tyrimais buvo siekiama nustatyti sportininkų daugiamečio rengimo veiksnius Lietuvoje. Tyrimo rezultatai patvirtino, kad sportininkų daugiamečio rengimas veiksmingas tik tuomet kai yra naudojimas kaip kryptinga sistema ugdymui. Panašūs tyrimai atlikti siekiant išsiaiškinti veiksnius veikiančius daugiamečių sportininkų rengimą kitose šalyse – Danijoje (Henriksen, 2010), Anglijoje ir Japonijoje (Callan, 2008), JAV (Martel, 2015; Lloyd et al., 2016), Kanadoje (Norris, 2010; Balyi, et al., 2013), Australijoje (Huxley et al., 2017).

Kiekybinio tyrimas buvo atliekamas siekiant atskleisti edukacinius veiksnius daugiamečio sportininkų rengimo procese. Tyrimas buvo planuojamas remiantis *Karjeros projektavimo teorija* (Savickas, 2002; Savickas et al., 2009; Savickas, 2013), *žmogaus prisitaikymo prie pasikeitimų modeliu* (Schlossber, 1981), *Gyvenimo erdvės teorija* (Super 1957, 1980, 1990), *Socialinio išmokymo teorija* (Bandura, 1977; 1989), Bronfenbrenner *Žmogaus ekologijos teorijomis* (1977; 1994; 1999) ir *Bioekologiniu modeliu žmogaus raidos modeliu* (Bronfenbrenner, Morris, 2006).

Panašūs tyrimai buvo atliekami kitų mokslininkų (Callan, 2008; Vaeyens et al., 2009). Dalis jų akcentavo daugiamečių sportininkų rengimą kaip tam tikrą programą, kurios tikslas – sportinis rezultatas (Gulbin et al., 2014). Dalis mokslinių tyrimų atlikti vertinant konkrečios sporto šakos rezultatų siekimą ir jų išlaikymą ilguoju laikotarpiu (Martindale et al., 2010; Martindale et al., 2013; Li et al., 2015) tačiau kiti tyrimai (Fredricks, Eccles, 2005; Stambulova et al., 2014; Swanson, Kent, 2017) įrodo šalutinių veiksnių (vykstančių už sporto arenos ribų) svarbą tiriant didelio meistriškumo sportininkus.

Kiekybinio tyrimo išskirtinumą sudarė, tai, kad veiksniai buvo atskleisti neskirtant rezultatų pagal konkrečias sporto šakas, o skirtumus lyginant tarp individualių sporto šakų ir sportinių žaidimų. Tyrimo metu dėmesys buvo skiriamas ne tik edukaciniams veiksniams, veikiantiems sportininkų daugiamečio rengimo metu, bet pasirenkant konkrečią sporto šaką.

Atlikus kiekybinį ir kokybinį tyrimą, buvo nustatyti veiksniai labiausiai veikiantys sportininkus daugiamečio rengimo metu. Žinoma, šios disertacijos tyrimo esmė atkleisti edukacinius veiksnius, tačiau atlikus tyrimą buvo pastebėta, kad rengiant sportininką visuomet bus susiduriama su išorinės ir vidinės aplinkos veiksniais, kuriuos rodo jau atlikti tyrimai (Gustafsson et al., 2008), o tai nulems sportinio rezultato pasiekimą arba „perdegimą“ (Isoard-Gauthier et al., 2016) ar net sportinės karjeros pabaigą (Stambulova, 2017).

Kiekybinio tyrimo metu dėmesys buvo skirtas veiksniams, lemiantiems sporto šakos pasirinkimą. Sporto šakos pasirinkimo svarba tiriama ir kitų mokslininkų darbuose (Sabaliauskas, 2011; Gražulis, 2013). Pastebima, kad mūsų dienomis svarbus sporto šakos pasirinkimas ne tik tarp jaunimo, bet ir tarp suaugusiųjų (Jular, Kasnakoglu, 2017). Sporto šakos pasirinkimas svarbus etapas pradedant vykdyti sportininkų daugiamečio rengimo programas.

Nustačius, kad vienas iš svarbiausių veiksnių renkantis sporto šaką buvo trenerio vaidmuo galima teigti, kad svarbus tampa trenerio kaip edukatoriaus vaidmuo ir tolimesniuose sportininkų daugiamečio rengimo etapuose siekiant rezultatų. Trenerio ir sportininkų bendradarbiavimo svarba atskleista ir kitų autorių darbuose (Callan, 2008; Côté, Vierima, 2014; Côté et al., 2005; Côté et al., 2006; Erickson, Côté, 2016; Turnnidge, Côté, 2017).

Tokių tyrimų svarbą patvirtina ir kiti autoriai. Minima, kad vaikų sportinis užimtumas svarbus ypatingai mūsų dienomis, kuomet pastebimas technologinis progresas ir daug mažiau vaikų ateina į sporto užsiėmimus (Gao et al., 2015). Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad šeimos edukacinė aplinka svarbi pasirenkant sporto šaką („Patarė tėvai“ – su šiuo teiginiu visiškai sutiko daugiau kaip 40 proc. apklaustųjų), o šeimos edukacinės aplinkos svarba pastebima kaip svarbi ne tik sporte, bet ir renkantis studijas (Eidimtas, 2015). Sportinėje veikloje tėvų nuolatinis palaikymas labai svarbus, nors yra studijų patvirtinančių ir neigiamą tėvų poveikį (Elliott, Drummond, 2017).

Atliktos apklausos nustatė, kad būsimųjų sportininkų atėjimą į sportą nulėmė jų brolių ir seserų treniruočių lankomumas ($\chi^2(3) = 7,90$; $p < 0,05$). Tokios tendencijos pastebimos kitų tyrėjų darbuose (Blazo et al., 2014; Hopwood et al., 2015). Šeimos poveikį sportininkų daugiamečiam rengimui pastebi ir kiti mokslininkai (Côté, 1999; Smits, Jacobs, Knoppers, 2017). Bloom (1985) atlikti tyrimai įrodė, kad šeima svarbi visuose sportininkų rengimo etapuose nepriklausomai kokį meistriškumą esi pasiekęs. Ericson ir kt. (2013) akcentavo

šeimos įsitraukimą į 10 metų procesą, kurio metu vaikui siekiant meistriško būsena laikytis tam tikro režimo ir generuoti atitinkamą užsiėmimų valandų skaičių.

Treniravimo svarbą projektuojant ateities perspektyvas ir tai vykdant kaip nuoseklų ir ilgalaikį procesą siekiant didelio meistriško nurodo dauguma tyrėjų (Bloom, 1985; Côté, 1999; Csikszentmihalyi et al., 1993; Simonton, 2000; Abbott et al., 2005; Bailey, Morley, 2006; Vilches, 2015).

Kokybinio tyrimo metu buvo siekiama geriau suprasti veiksnius, lemiančius sėkmingą arba nesėkmingą sportininko karjerą daugiamečio rengimo metu. Buvo išskirti veiksniai, kurie lemia sėkmingą sportininkų „kelį“ – tai tėvų ir trenerio palaikymas, finansiniai motyvai, socialinės aplinkos poveikis. Žinoma išskiriami ir neigiami veiksniai, kurie gali pasireikšti kaip persitreniravimas, „perdegimas“ ar sportinės karjeros baigtis. Kitų tyrėjų atlikti panašūs tyrimai nurodo, kad sportininkas yra veikiamas tiek psichologinių tiek įvairiausių papildomų veiksnių, kuriuos galima įvardyti kaip „multi-veiksnius“ (Gould et al., 1999; Greenleaf et al., 2001), žinoma išlieka svarbūs fiziologiniai veiksniai, be kurių išsamaus testavimo neįmanoma siekti aukščiausio lygio sportinių rezultatų (Paul et al., 2016). Kaip pastebi Greenleaf ir kt. (2001), tiriant didelio meistriško sportininkus svarbūs veiksniai, galintys lemti vienokius ar kitokius pasiekimus, siejami su psichologiniais motyvais. Tą patvirtina ir kitos publikacijos (Erpič et al., 2004; Swann, Moran, Piggott, 2015).

Mūsų nebuvo tirta, tačiau kitų mokslininkų darbuose atskleista, kad sporto šakos pasirinkimui poveikį turės finansinė parama, kuri ypač svarbi studentams (Callan, 2008), sporto klubo politika ir kolegų palaikymas (Henriksen, 2010). Finansinių veiksnių svarba minima ir kitose publikacijose (Callan, 2008; Ryan Dunn et al., 2016). Ryan Dunn ir kt. (2016) pabrėžė, kad tėvai investuoja į vaikus ir net siekia tam tikro atsiperkamumo, o Côté (1999) atlikęs šeimų apklausas, išskyrė tam tikrą laikotarpį, kai tėvai investuoja į vaikų sportinę veiklą, o jei pasiseka, pasirinkus konkrečią sporto šaką tam skiria dar daugiau dėmesio. Nors, pasak Callan (2008), finansiniai motyvai nebuvo išskirti kaip labai svarbūs veiksniai tiriant sportininkus.

Atlikus tyrimą pastebėta, kad sporto šakos pasirinkimą nulemia teisinga arba patraukli informacija apie tą sporto šaką. Weed ir kt. (2015) pastebėjo, kad olimpinės žaidynės didina žmonių susidomėjimą sportine veikla, o laimėjimai konkrečiose sporto šakose didina tų sporto šakų populiarumą. Vokietijoje atliktos apklauso parodė (Haut et al., 2016), kad visuomenėje susiformuoja tam tikra

nuomonė apie sporto šakas, kurios gali laimėti olimpinėse žaidynėse, o tai formuoja tam tikrus sporto politikos metmenys (De Bosscher, De Rycke, 2017). Japonijoje atliktus tyrimus įrodyta, kad olimpinės žaidynės turės poveikį sportinės veiklos populiarumui ilgus metus po renginio (Aizawa et al., 2017).

Siekiant išsiaiškinti tiriamųjų apsisprendimą sportuoti dauguma nurodė, kad tokį sprendimą priėmė patys, be niekieno įtakos. Žinoma, žvelgiant per socialinę prizmę, tenka pripažinti, kad toks sprendimas buvo nulemtas ar formuojamas daug anksčiau (Tannehill et al., 2015). Panašų sprendimą priima studentai studami į aukštąsias mokyklas (Eidimtas, 2015), kai toks apsisprendimas yra formuojamas politinių, socialinių ir edukacinių veiksnių (Ryan Dunn et al., 2016).

Apsisprendimui pasirinkti konkrečią sporto šaką turės ir edukatorius – juo gali būti mokytojas arba treneris, kuris propaguoja konkrečią sporto šaką ar yra propagavęs ir be abejojimo moka sudominti pasirinkti tokią sporto šaką. Trenerio vaidmuo pasirinkti sporto šaką buvo svarbesnis moterims su tuo sutiko 56,4 proc. apklaustųjų, tačiau tokios tendencijos nebuvo pastebėta kitų mokslininkų tyrimuose (Sabaliauskas, 2011; Gražulis, 2013).

Mūsų dienomis sporto šakos pasirinkimui (arba pasirinkimui sportuoti) poveikį turi informacinės technologijos (Balyi et al., 2013). Socialinių tinklų poveikis kasdieniniame gyvenime mažina fizinio judėjimo aktyvumą, bet tuo pačiu skatina rinktis sporto šakas sekant garsių sportininkų pavyzdžiu ar informacija internete (Filo et al., 2015). Atliktas atskleistas tyrimas, parodė, kad tokios tendencijos pastebimos, tačiau negali būti įvardintos kaip pagrindiniai veiksniai pasirenkant sporto šaką.

Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad individualių sporto šakų atstovams pasirinkti sporto šaką labiau paskatino treneris (sutiko 52,7 proc. apklaustųjų) ir patarė medicinos personalas (sutiko 49,5 proc.), o sportinių žaidimų atstovams svarbesnė buvo tėvų nuomonė (sutiko 46 proc.). Trenerio vaidmuo pasirenkant sporto šaką kaip vienas iš svarbiausių nurodomas ir kitų tyrėjų darbuose (Sabaliauskas, 2011; Ferreri et al., 2015; Rahmati, 2015; Myer et al., 2016). Kiti autoriai (Gražulis, 2013), tirdami futbolo kaip sporto šakos pasirinkimą nustatė, kad renkantis futbolą kaip sporto šaką labiausiai paveikė futbolo šakos varžybos (67,1 proc.) ir futbolo žaidėjų technika (64,9 proc.), o trenerio kvietimą nurodė tik 23 proc. apklaustųjų.

Atliekant tyrimą taip pat buvo siekiam išsiaiškinti tėvų (šeimos) poveikį sportavimo pradžioje, pasirenkant sporto šaką ir siekiant aukščiausių rezultatų. Panašūs tyrimai atlikti ir kitų mokslininkų (Côté, 1999; Dorsch et al., 2015;

Harwood, Knight, 2015), ypač akcentuojant didelio meistriškumo sportininkų ir šeimos santykius (McGannon et al., 2015; Newhouse-Bailey et al., 2015; Sorkkila et al., 2017).

Tyrimo metu nustatyta, kad tėvai galimybes sportuoti vienodai suteikė tiek berniukams, tiek mergaitėms su šiuo teiginiu sutiko daugiau kaip 50 proc. visų apklaustųjų. Tokia tendenciją ir tyrimo dalyviai (jaunuoliai – 57,1 proc., suaugusieji – 59,9 proc.), tačiau sportinių žaidimų atstovai labiau sutiko su šiuo teiginiu (66 proc.) nei individualių sporto šakų atstovai (51,1 proc.).

Newhouse-Bailey ir kt. (2015) atliktos apklausos patvirtino, kad šeimos palaikymas ypač svarbus didelio meistriškumo sportininkams, kad išlaikytų rezultatus. Panašūs tyrimai nurodo šeimos kaip socializacijos veiksnio svarbą (Dorsch et al., 2015) ar net tam tikros „paramos sportininkui“ sistemos atsiradimą šeimos aplinkoje (Newhouse-Bailey et al., 2015).

Šeimos palaikymą sunkiais momentais įvardijo tiek individualių sporto šakų (48,4 proc.) tiek sportinių žaidimų (48 proc.) atstovai. Kiti tyrimai (Darroch, Hillsburg, 2017; McGannon et al., 2018; Soule, 2018) rodo, kad ypač svarbus mamos (globėjos) vaidmuo rengiant sportininką, bet mūsų tyrime nebuvo išskirtas atskiras tėvo ir (ar) mamos vaidmuo.

Šiuo metu egzistuojanti Lietuvos *Gabių sportui vaikų (jaunimo) atrankos, rengimo ir išsaugojimo didelio meistriškumo sportui programa* (2006) neatitinka pasaulinių sporto mokslo standartų ir nėra orientuota į sportininko kaip asmenybės ugdymą, o tik į sportinį rezultatą. Kyla klausimas, kaip sistemingai ir kryptingai rengti vaikus didelio meistriškumo sportui, kai tam nėra sudaromos tinkamos sąlygos? Pavyzdžiui Latvijoje įkurta „Murjāņi sporto gimnazija“ (Chaker, 2004, p. 74), kurios tikslas – surinkti gabiausius sportui vaikus šalyje ir kryptingai juos rengti sportiniam rezultatui, o Lietuvoje pripažįstama, kad nėra pakankamas ir sistemingas gabių vaikų sportui programos finansavimas (*Gabių sportui vaikų (jaunimo) atrankos, rengimo ir išsaugojimo didelio meistriškumo sportui programa*, 2006).

Vaikų ir paauglių sportinės karjeros nutraukimas diskutuotinas ne tik kaip tam tikros veiklos užbaigimas, bet ir kaip fizinio aktyvumo nutraukimas, kurio pasekmės gali atsiliepti sveikatai ir ateities gyvenimo keliui (Schiffer, 2013).

Tinkamas procesų sporte suvaldymas, kurie vyksta nuo pat ankstyvos vaikystės iki brandos, supratimas leistų geriau reorganizuoti sporto politiką bei kurti pagrįstas ugdymo programas vaikams (Côté, Ericsson, Law, 2005) bei padėtų

tinkamai taikyti daugiamečio rengimo modelius (Balyi, Hamilton, 2004).

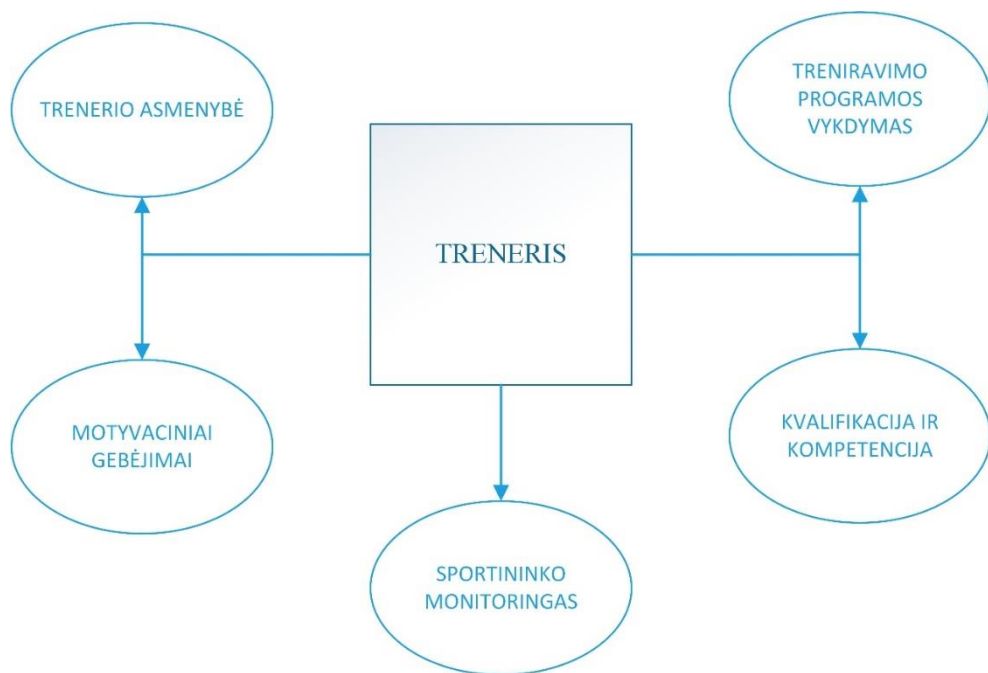
Kaip rodo atliekami tyrimai su vaikais ir paaugliais, genetinis potencialas svarbus pasirenkant sporto šaką ir siekiant rezultatų bei juos išlaikant (Baker, 2013). Atlikus tyrimą atsiskleidė, kad šeimos įsitraukimas į sportą ir supratimas apie jo svarbą sudaro sąlygas vaikui siekti rezultatų, panašiais tendencijas atskleidė ir kitų mokslininkų tyrimo metu gauti atsakymai (Côté, 1999). Kaip matyti iš teiginių, viena iš svarbiausių šeimoje – tėvo nuomonė arba nusiteikimas sportinei veiklai.

Autoritetas tyrimo dalyviams tampa svarbus siekiant save realizuoti sportinėje veikloje. Toks požiūris patvirtina Bronfenbrenner bioekologinio modelio požiūrį į žmogų (Bronfenbrenner, Morris, 2006), kai echosistemoje veikia visuomenės informavimo priemonės, formuodamos tam tikrą žmogaus nuomonę ar nusiteikimą sporto šakos atstovo atžvilgiu. Tyrimo dalyviai minėjo žymių sportininkų pavardes, lygiuodamiesi į jų pasiekimus sporto arenose. Galima išskirti tendenciją, kad sportinių žaidimų atstovai minėjo autoritetus, o individualių sporto šakų atstovai daugiau minėjo gebėjimus ir įgūdžius, o ne konkrečių žmonių pavardes ir jų pasiekimus.

Kaip atskleidė tyrimo rezultatai, sportininkai įvardino aplinką, kurioje augo ar sportavo ir ši aplinka veikė dar vaikus ar paauglius pradedant sportuoti. Anksčiau atlikti tyrimai įrodo, kad aplinkos veiksniai dažniausiai siejami ir su gyvenamąja vietove, kurioje vaikas gyvena su tėvais (Bailey et al., 2010).

Analizuojant sportavimo metu veikiančius veiksnius buvo nustatyta, kad didelis vaidmuo tenka trenerio asmenybei. Trenerio vaidmuo sportininkų daugiamečio rengimo metu akcentuojamas kitų tyrėjų darbuose (Lloyd et al., 2015) ir net siūloma taikant daugiamečio rengimo programas sportininkams atitinkamas programas rengti treneriais ir tėvams (Stafford, 2005). Kaip matyti iš teiginių apie trenerį, treneris kaip veiksnys gali būti labai padedantis arba atvirkščiai – atstumiantis nuo sportinio rezultato ilguoju laikotarpiu. Kaip rodo apklausos duomenys, treneris, jo asmenybė ir vykdoma veikla svarbi kviečiant būsimojus sportininkus ateiti į treniruotes ir specializuojantis konkrečioje sporto šakoje. Dar vienas aspektas, kurį minėjo tyrimo dalyviai tai skirtumai tarp Lietuvos trenerių ir užsienio trenerių. Kaip rodo sportininkų patirtis, kai kurių sporto šakų treneriai nėra tokios aukštos kvalifikacijos ir nesugeba taip treniruoti kaip kitų šalių treneriai. Tokia tendencija išryškėja ir kitose sporto šalyse, kurios kviečia kvalifikuotos trenerius iš kitų šalių, kad jie padėtų parengti šalies sportininkus

aukščiausio lygio varžyboms (Schiavon et al., 2014). Taip pat buvo pastebėta, kad svarbu kaip treneris vykdo treniravimo programą. Treneris tampa svarbus kaip motyvacinis veiksnys, kaip minėjo sportininkai būtent trenerio gebėjimas motyvuoti ir išvelgti teigiamus sportininko bruožus leido grįžti į sportą po kurio laiko arba išlikti jame ir kryptingai siekti sportinio rezultato. Treneris ir jo gebėjimai treniruoti ilguoju laikotarpiu pagal respondentų nuomone parodyti 8 paveiksle.



8 pav. Trenerio savybės ir gebėjimai rengiant sportininkus
(sudaryta autoriaus pagal kokybinio tyrimo rezultatus)

Sportininkų daugiamečio rengimo metu svarbūs santykiai su žmonėmis, kurie padeda siekti rezultato. Tai svarbiausia santykiai su artimaisiais šeimos nariais ir su treneriu. Tyrėjai patvirtina šeimos santykių svarbą sportavimo metu (Draper, Coalter, 2016) ir bendradarbiavimo su treneriu būtinybę (Tamminen, Holt, 2012; Rottensteiner et al., 2015).

Kaip minėjo sportininkai, nesutarimai su treneriu trukdė tinkamai treniruotis ir kryptingai siekti tikslų. Tai įrodo gerų santykių su treneriais ir artimaisiais svarbą ir patvirtina teorinėje disertacijos dalyje aptariamų veiksnių svarbą sportininko

asmenybei. Minimos problemos buvo išreikštos ne tik bendraujant su tėvais ir šeimos nariais ir giminaičiais, bet ir sporto federacijose. Keli sportininkais minėjo, kad dėl nesutarimų federacijose kilo grėsmė sportinės karjeros tęstinumui. Sportininko rengimo organizavimo sistemos poreikis kaip būtinybė aptariamas ir kituose moksliniuose darbuose (Morris et al., 2015). Šeimoje vyraujanti atmosfera ir santykiai su vienu iš šeimos narių kaip ypatingai svarbus pastebėti ir kitų tyrėjų darbuose (Erpič, 2004; Palmer, Leberman, 2009). Taip pat atliekant tyrimą buvo pastebėti iš kartos į kartą perduodamos sporto tradicijos, tokios tendencijos pastebimos ir kitose šalyse (Kay, 2013).

Kaip atskirą subkategoriją galima išskirti šeimos palaikymą sportavimo metu. Tėvų palaikymas ir paskatinimas sportininkams labai reikšmingas. Išryškėjo tendencija, kad sportininkams labiau reikalingas moralinis palaikymas nei finansinis. Tėvams atsiranda tam tikrų iššūkių suprantant, kad, jeigu jų vaikas profesionaliai sportuoja gali tekti didžiausias metų šventes praleisti be jų, taip pat šeimoje įvykus tam tikram įvykiui gali būti, kad teks išsiversti vieniems. Kaip rodo kitų tyrėjų atlikti tyrimai ypatingas dėmesys sportuojančiam vaikui būtinas patyrus traumą (Clement et al., 2015) ir padedant finansiškai (Ryan Dunn et al., 2016; Elliott, Drummond, 2017).

Siekiant rezultatų ilguoju laikotarpiu sportininkai minėjo tam tikras kliūtis, kurios jų nuomone gali tapti esminės tampa didelio meistriškumo sportininku. Buvo minimos šalies tradicijos sporto šakose ir teisėjų požiūris į Lietuvos atstovus dalyvaujant varžybose užsienio šalyse. Tyrimo dalyviai minėjo, kad atvykus į varžybas jausdavo išankstinį nusistatymą organizatorių ir teisėjų, nes Lietuvoje jie neturėjo pasaulinio lygio varžybų laimėtojų. Sportininkai minėjo, kad ir turint talentą konkrečioje sporto šakoje, tačiau neturint tradicijų sunku papulti į garsų klubą užsienyje ir žaisti aukščiausioje lygoje. Susidaro įvaizdis, kad siekti sportinių rezultatų aukščiausio lygio varžybose įmanoma tik turint galias tradicijas Lietuvoje. Kita nuomonė – kad šalių vyriausybės linkusios investuoti į sportą (Grix, Carmichael, 2012) ir kurti tam tikra sporto politinę sistemą (De Bosscher et al., 2015; De Bosscher, 2018).

Daugiamečio rengimo metu sportininko gyvenime vyksta daug įvairių pokyčių. Keičiantis tokios situacijoms sportininkai susiduria su tam tikromis problemomis ar krizėmis. Dauguma sportininkų minėjo norą viską mesti. Priežastys buvo įvairios nuo gebėjimų susitvarkyti su savo jausmais iki atsibodusio sportavimo. Vieni svarbiausių pokyčių sportininko gyvenime perėjimas į aukštesnį

lygį ar rinktinę. Sportininkai minėjo, kad labai svarbu perėjimas į suaugusių lygį. Kaip rodo atskiri atvejai pasiekdami ženklių rezultatų jaunių, jaunimo lygyje nesugeba vėliau kovoti dėl aukščiausių apdovanojimų, todėl atsiranda nusivylimas ir sportinės veiklos nutraukimas (Vani, Pila, Sabiston, 2017). Reikia nepamiršti, kad būtent tokia amžiuje sportininkai susiduria su transformacijomis asmeniniame gyvenime – tai mokymo įstaigos keitimas ar atsiradęs darbas, dėl ko gali keistis gyvenamoji vieta, sporto klubas ar mokykla, taip pat treneris ir sporto bazės. Kaip pastebi Super (1990) žmogus turi nuolatos atlikti tam tikrus vaidmenis, o didelio meistriškumo sportininko gyvenime jie nuolatos bus atliekami keli vaidmenys vienu metu. Šiuo atveju sportininkui kyla daug apsisprendimo klausimų ir veikiančių asmeninių ir išorinių veiksnių siekiant gyvenimo pilnatvės ir aukštesnių tikslų pagal „Žmogaus gyvenimo darnos modelį“ (Baublienė, Jucevičienė, 1998).

Kokybinio tyrimo metu išaiškėjo, kad sportinė veikla padėjo sportininkams formuotis kaip asmenybėms – siekti rezultatų, bendrauti su treneriais, dėstytojais, rėmėjais, analizuoti savo fizinę būklę, domėtis ta sporto šaka. Pastebima tendencija, kad sportininkai sugebėjo ugdyti savimotyvaciją ir nepaisant tam tikrų nuopolių siekė sportinio rezultato. Kai kuriems atsirasdavo pasirinkimo būtinybė – sportuoti ar mokytis, todėl reikdavo pasverti kuri veikla reikalingesnė šitame gyvenimo etape. Kitų tyrėjų darbuose pastebima, kad sportininkams studentams kyla daug problemų kai derinti sportinę veiklą ir studijas (Maniar et al., 2001; Nam et al., 2013). Žinoma, jau egzistuoja dvigubos karjeros programos, gerinančios sportininkų sąlygas siekti aukštojo mokslo diplomo ir aukščiausių sportinių laimėjimų (Stambulova et al., 2015; Fuchs et al., 2016).

Sportininkai minėjo, kad sportavimo metu susiduria su tam tikromis grėsmėmis – tai atlyginimo nemokėjimas, susitaikymas su pralaimėjimu, kolegų nepagarba, traumos. Kai kuriems iš jų sunku būna sunku su tuo susitaikyti ir toks nusivylimas būna jaučiamas nuolatos, bet būna laimingi kai pastangos lieka įvertintos, kad ir po kurio laiko. Kiti tyrėjai pastebi, kad ypatingai traumų grėsmė išauga paauglystėje intensyviai treniruojantis (Russell, 2013; Schubring et al., 2015), o dėl traumų pergyvenantis paaugliai vėliau gali turėti ir kitų psichologinių sutrikimų (Giel et al., 2016). Reikia atkreipti dėmesį, kad tėvų, trenerių spaudimas pasirinkti konkrečią sporto šaką formuojamas būtent paauglystėje (Gould, 2010), todėl kartais net pamirštama, kaip turi jaustis jaunas sportininkas.

Į klausimą, ką norėtų veikti ateityje dauguma sportininkų atsakė, kad nori

savo gyvenimą sieti su sportine veikla. Žinoma, dauguma minėjo, kad norėtų turėti šeimą – tai įrodo Super (1990) teorijos pritaikomumą, kad su amžiumi žmogus turi atlikti gyvenime tam tikrą vaidmenį. Kiti minėjo, kad sieks profesionalo karjeros, mokysis, ugdyt jaunuosius sportininkus. Sportinės karjeros pabaigą tyrėjai įvardija kai vieną iš svarbiausių etapų sportininko gyvenime (Park, Lavallee, Tod, 2013).

Tyrimo ribotumai ir ateities tyrimų kryptys. Vienas iš atlikto kiekybinio tyrimo ribotumų yra tas, kad buvo apsiribota tik vasaros olimpinėmis sporto šakomis. Žinoma, Lietuvos valstybės prioritetinės sporto šakos yra olimpinės, tačiau ateityje galima atlikti tyrimus, kurie atskleistų ir neolimpinių sporto šakų edukacinių veiksmų svarbą.

Tyrimas apsiribojo Lietuvos Respublikos rinktinės narių apklausomis, o siekiant geriau atkleisti edukacinius ir kitus veiksmus, veikiančius sportininką daug metų, reikia atlikti longitudinalinius tyrimus, kurių trūksta (Baxter-Jones et al., 1995; Nicholls et al., 2017; Madigan, Nicholls, 2017; Morais et al., 2017).

Tyrimas apsiribojo suaugusiųjų rinktinės nariais, o kaip įrodo kitų mokslininkų darbai (Güllich, Emrich, 2014) svarbu išsiaiškinti veiksmus, kodėl dauguma jaunųjų sportininkų nepasiekia profesionalaus lygio, t. y. baigdami vidurines mokyklas, gimnazijas netęsia toliau sportininko karjeros pasirinktoje sporto šakoje (Güllich, 2014).

Kokybinis tyrimas apsiribojo studentais ir nebuvo išskiriami tik tam tikros sporto šakos sportininkai, žinoma, tyrimo kokybė nepriklausė nuo sporto šakos pasirinkimo, o daugiau nuo noro dalyvauti apklausoje ir atskleisti savo išgyvenimus. Ateityje būtų tikslinga panašius tyrimus atlikti kituose universitetuose, sporto federacijose arba apsiribojant konkrečia sporto šaka. Ateityje atliekant panašius tyrimus tikslinga apklausti skirtingo amžiaus sportininkus: vaikus ir paauglius, kurie renkasi konkrečias sporto šakas, taip pat sportininkus jau baigusius sportinę karjerą arba sportavusius dar Sovietų Sąjungos laikais, kai buvo taikomi kiti treniravimo principai.

IŠVADOS

1. Daugiamečio sportininkų rengimo koncepcijos nurodo, kaip kryptingai siekti sportinio rezultato ir jį išlaikyti. Šios koncepcijos užpildo sportininkų ugdymo teorijos ir praktikos spragas, nurodo kryptingą rezultato siekimo kelią visais amžiaus tarpsniais ir net baigus sportinę karjerą.

Daugiamečio sportininkų rengimo veiksniai glaudžiai siejami su šalies sporto istorine praeitimi, formuojama sporto politika, visuomenės tradicijomis ir kultūra. Istoriskai daugiamečio sportininkų ugdymo pagrindas buvo politinė propaganda, noras dominuoti didžiausiuose pasaulio sporto renginiuose ir atsakingiausiose varžybose.

Daugiamečio sportininkų rengimo principai ir modeliai gali būti taikomi kaip kryptinga sistema didelio meistriškumo sportininkams rengti, tačiau reikia pripažinti, kad sportinis rezultatas priklauso nuo veiksnių, veikiančių sportininką daugiamečio rengimo metu.

Daugiamečiam sportininkų rengimui būdingi požymiai – kryptingumas, apibrėžtumas, sistemiškumas, periodiškumas, ribotumas, specializuotumas, laipsniškumas, rizikingumas, ilgalaikiškumas ir baigtumas. Šie požymiai labai prisideda prie daugiamečio sportininkų ugdymo procesų ne tik siekiant rezultatų, bet ir formuojant sportininko asmenybę.

2. Analizuojant literatūros šaltinius paaiškėjo, kad daugiamečio sportininkų rengimo modelis akcentuoja:

a) daugiamečio sportininkų rengimo procesą, galintį veikti tik tuomet, kai asmuo apsisprendžia sportuoti. Šio modelio esmė – sportinio rezultato siekimas, pereinant iš vaikų (paauglių) meistriškumo į didelio meistriškumo sportą, nenutolstant nuo kryptingam daugiamečiam sportininkų rengimui taikomų principų;

b) daugiamečio sportininkų rengimo proceso etapus: apsisprendimas sportuoti, treniravimo programos taikymas, sportinio rezultato pasiekimas ir išlaikymas;

c) veiksnius, veikiančius daugiamečio sportininkų rengimo metu. Teoriškai veiksnius galima skirstyti į keturias grupes: biologiniai, informaciniai, ekonominiai ir edukaciniai veiksniai. Biologiniai veiksniai svarbūs siekiant sportinio rezultato ilguoju laikotarpiu ir jį išlaikant. Ekonominiai-politiniai veiksniai formuoja sporto politiką ir sportininkui teikia naudą sportuojant. Informacinių veiksnių dėka pasirenkama sporto šaka ir formuojamas įvaizdis visuomenėje. Edukaciniai veiksniai suprantami kaip veiksniai, kurie turi ugdomąjį poveikį sportininkui. Jie

pasireiškia šeimoje, mokykloje ar sporto įstaigose. Edukaciniai veiksniai gali būti skirstomi į „sportinius“ ir „nesportinius“.

3. Tiriant veiksnius, veikiančius sportininką daugiametio rengimo metu, atskleistos tam tikros tendencijos – sporto šakos pasirinkimą lemia sporto mokyklos vieta, priimtina sporto šakos technika, tėvų suteikiamos galimybės sportuoti.

Atlikus sportininkų apklausas nustatyta, kad daugiausia statistiškai patikimų skirtumų buvo tarp vyrų ir moterų, o mažiausiai – tarp jaunių ir jaunimo (iki 22 metų) bei suaugusiųjų (nuo 23 metų). Taip pat paaiškėjo, kad daugiametio sportininkų rengimo metu svarbiausi edukaciniai veiksniai siejami su trenerio pagalba pradedant sportuoti ir išlaikant rezultatus bei tėvų suteikiamomis galimybėmis ir palaikymu siekiant rezultatų ilguoju laikotarpiu.

Tyrimo metu nustatyta, kad veiksniai, paskatinę tiriamuosius pasirinkti sportą šaką, buvo ugdomieji (trenerio ar medicinos personalo kvietimas, broliai ir seserys lankė treniruotes, pakvietė draugai) ir vidiniai motyvai (savarankiškas apsisprendimas), geografinė vieta (sporto mokykla buvo netoli namų), sporto šakos specifiškumas (sporto šakos technika).

Sportavimo pradžioje kaip svarbų edukacinį veiksnių sportuojant tiriamieji įvardijo tėvų suteiktas galimybes sportuoti, o pasirenkant sporto šaką buvo pripažinta, kad sportuojančiam vaikui tėvai skiria daugiau dėmesio nei nesportuojantiems broliams ar seserims. Siekiant aukščiausių sportinių rezultatų, buvo įvardyta tėvų palaikymo svarba, susidūrus su sportinėmis nesėkmėmis.

Tiriant sportininkus nustatyta, kad svarbiausi edukaciniai veiksniai siekiant sportinio rezultato ilguoju laikotarpiu – treniruočių orientavimas į efektyvumą ilguoju laikotarpiu, trenerio motyvavimas, palaikymas patyrus traumą, treniruočių programos orientavimas į ilgalaikius rezultatus, bendradarbiavimas su komandos ir treniruočių draugais.

4. Kokybinis tyrimas atskleidė trenerio vaidmens svarbą daugiametio sportininkų rengimo metu. Treneris buvo išskirtas kaip vienas svarbiausių edukacinių veiksnių, o svarbiausi kriterijai – trenerio asmenybė, motyvaciniai gebėjimai, treniravimo programos vykdymas, sportininko monitoringas, kvalifikacija ir kompetencija. Taip pat tyrimo metu buvo patvirtinta nuostata, kad pasirenkant sporto šaką svarbūs edukaciniai veiksniai yra šeima, autoriteto paieškos ir savimotyvacija. Sportavimo metu buvo išskiriama šeimos palaikymo svarba, noras keistis ir savo ateitį matyti susietą su sportine veikla net ir baigus sportinę karjerą.

PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

Sporto mokykloms, visos institucijoms, ugdančioms sportininkus, sporto federacijoms

Siekti, kad būtų sudaromos (vėliau papildomos) kiekvienos sporto šakos daugiamečio sportininkų rengimo programos. Įvertinti, kokių gebėjimų reikia konkrečiai sporto šakai, nuo kokio amžiaus galima pradėti treniruotis, koks turi būti varžybų ir treniruočių santykis.

Atsižvelgti į užsienio šalių sporto federacijų jau sukurtus daugiamečio sportininkų rengimo modelius ir jų pagrindų rengti tokio pobūdžio programas Lietuvoje. Kviesti užsienio šalių ekspertus tokioms programoms sudaryti ir bendradarbiauti kartu sudarant tokias programas.

Sporto pedagogams, treneriams

Supažindinti visuomenę, sportininkus ir jų artimuosius su daugiamečio sportininkų rengimo programomis ir metodikomis, gerąją užsienio šalių patirtimi, treniruočių ir varžybų santykiu tam tikrais amžiaus tarpsniais, sporto visiems nauda.

Lietuvos Respublikos Vyriausybei, Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto departamentui

Numatyti daugiamečio sportininkų rengimo kryptis, jas pritaikyti strateginių bei prioritetinių Lietuvoje sporto šakų sportininkams. Skatinti Lietuvos neolimpinių sporto šakų įtraukimą į daugiamečio sportininkų ugdymo programas.

Skatinti sporto organizacijas sudaryti daugiamečio sportininkų rengimo programas, numatyti finansavimo mechanizmus, sudaryti trenerių ir sportininkų skatinimo sistemas, siekiant ilgalaikio rezultato. Konsultuotis su užsienio sporto mokslo centrais ir ekspertais, siekiant kryptingo sportininkų ugdymo.

Bendradarbiaujant su Lietuvos ir užsienio mokslininkais, treneriais-ekspertais, sporto federacijomis, leisti metodinę ir mokslinę literatūrą apie daugiamečio sportininkų rengimo metodus ir principus.

LITERATŪRA

1. Aarresola, O., Itkonen, H., & Laine, K. (2017). Young athletes' significant experiences in sport: Critical sociological reflections on athlete development. *European Journal for Sport and Society*, 14(3), 265–285.
2. Abbott, A., Button, C., Pepping, G., & Collins, D. (2005). Unnatural selection: Talent identification and development in sport. *Nonlinear Dynamics, Psychology and Life Sciences*, 9(1), 61–88.
3. Ackerman, P. L. (2014). Nonsense, common sense, and science of expert performance: Talent and individual differences. *Intelligence*, 45, 6–17.
4. Aizawa, K., Wu, J., Inoue, Y., & Sato, M. (2017). Long-term impact of the Tokyo 1964 Olympic Games on sport participation: A cohort analysis. *Sport Management Review*, 21(1), 86–97.
5. Akyüz, M., Agar, M., Akyüz, Ö., & Dogru, Y. (2016). Motivational factors affecting athletes in selecting the sport branches of athletics, ski and tennis. *Journal of Education and Training Studies*, 4(12), 160–165.
6. Anderson, S. (2001). Practicing children: Consuming and being consumed by sports. *Journal of Sport & Social Issues*, 25(3), 229–250.
7. Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374–392.
8. Araújo, D., Fonseca, C., Davids, K. W., Garganta, J., Volossovitch, A., Brandão, R., & Krebs, R. (2010). The role of ecological constraints on expertise development. *Talent Development & Excellence*, 2(2), 165–179.
9. Arellano, R. (2010). Interpreting and implementing the long term athlete development model: English swimming coaches' views on the (swimming) LTAD in practice: A commentary. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(3), 413–419.
10. Arnaud, P., & Riordan, J. (Eds.). (2013). *Sport and International Politics: Impact of Facism and Communism on Sport*. Routledge.
11. Arteaga, S. M., González, V. M., Kurniawan, S., & Benavides, R. A. (2012). Mobile games and design requirements to increase teenagers' physical activity. *Pervasive and Mobile Computing*, 8(6), 900–908.
12. Arvinen-Barrow, M., Hurley, D., & Ruiz, M. C. (2017). Transitioning out of professional sport: The psychosocial impact of career-ending injuries among

- elite Irish Rugby Football Union players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(1), 67–84.
13. Atiković, A., Kalinski, S. D., & Smajlović, S. (2017). Historical analysis of the chronological age trend of the participants of men's artistic gymnastics who have won medals in the period between 1896 and 2016. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 233.
 14. Baade, R. A., & Matheson, V. (2002). "Bidding for the Olympics: Fool's gold?". In C. P. Barros, M. Ibrahim and S. Szymanski (Eds.), *Transatlantic Sport: The Comparative Economics of North American and European Sports*. London: Edward Elgar.
 15. Baciú, C., & Baciú, A. (2015). Quality of life and students' socialization through sport. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 209, 78–83.
 16. Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, A., Toms, M., & Pearce, G. (2010). Participant development in sport: An academic review. *Sports Coach UK*, 4, 1–134.
 17. Bailey, R., Toms, M., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., & Pearce, G. (2011). Models of young player development in sport. In I. Stafford (Ed.), *Coaching Children in Sport* (pp. 38–56). London, England: Taylor and Francis Group.
 18. Baker, J. (2013). Do genes predict potential? Genetic factors and athletic success. In *Talent Identification and Development in Sport* (pp. 33–44). Routledge.
 19. Baker, J., Coble, S., & Fraser-Thomas, J. (2009). What do we know about early sport specialization? Not much! *High Ability Studies*, 20(1), 77–89.
 20. Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Sport specific training, deliberate practice and the development of expertise in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 12–25.
 21. Baker, J., Schorer, J., & Wattie, N. (2017). Compromising talent: Issues in identifying and selecting talent in sport. *Quest*, 1–16.
 22. Baker, J., Young, B. W., & Mann, D. (2017). Advances in athlete development: Understanding conditions of and constraints on optimal practice. *Current Opinion in Psychology*.
 23. Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., & Way, R. (2005). *Canadian Sport for Life: Long-Term Athlete Development* [Resource paper]. Vancouver, BC: Canadian Sport Centres.

24. Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity, optimal trainability. Victoria: National Coaching Institute British Columbia *Advanced Training and Performance*, 8.
25. Balyi, I., & Way, R. (2005). The role of monitoring growth in long-term athlete development. *Canadian Sport for Life*.
26. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics.
27. Banack, H. R., Bloom, G. A., & Falcão, W. R. (2012). Promoting long term athlete development in cross country skiing through competency-based coach education: A qualitative study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(2), 301–316.
28. Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175.
29. Barnett, L. M., Bangay, S., McKenzie, S., & Ridgers, N. (2013). Active gaming as a mechanism to promote physical activity and fundamental movement skill in children. *Frontiers in Public Health*, 1, 74.
30. Barnsley, R. H., & Thompson, A. H. (1988). Birthdate and success in minor hockey: The key to the NHL. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 20, 167–176.
31. Barr, M. J., Sheppard, J. M., Gabbett, T. J., & Newton, R. U. (2014). Long-term training-induced changes in sprinting speed and sprint momentum in elite rugby union players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(10), 2724–2731.
32. Baublienė, R., Jucevičienė, P. (1998). Sisteminis požiūris į žmogaus vystymąsi jo gyvenimo raidoje – asmenybės ugdymo ir saviugdos metodologinis pagrindas. *Socialiniai mokslai. Edukologija*, 2(15), 18–23.
33. Baxter-Jones, A. D. G., Helms, P., Maffulli, N., Baines-Preece, J. C., Preece, M. (1995). Growth and development of male gymnasts, swimmers, soccer and tennis players: A longitudinal study. *Annals of Human Biology*, 22(5), 381–394.
34. Bekešienė, S. (2015). *Duomenų analizės SPSS pagrindai*. Vilnius: Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija.
35. Belov, E. (1995). *For those who are Starting Gymnastics, Long-Term Athlete Development in Gymnastics*. Printed in Spanish; translated by Gymnastics Canada.

36. Bertoni, M., & Brunello, G. (2016). Later-borns don't give up: The temporary effects of birth order on European earnings. *Demography*, 53(2), 449–470.
37. Bisel, R. S., Kramer, M. W., & Banas, J. A. (2017). Scaling up to institutional entrepreneurship: A life history of an elite training gymnastics organization. *Human Relations*, 70(4), 410–435.
38. Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta.
39. Bitinas, B. (2010). *Gyvenimas ugdymo verpetuose*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
40. Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydzūnaitė, V. (2008). *Kokybiųjų tyrimų metodologija: vadovėlis vadybos ir administravimo studentams*. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
41. Bjørndal, C. T., Ronglan, L. T., & Andersen, S. S. (2017). Talent development as an ecology of games: A case study of Norwegian handball. *Sport, Education and Society*, 22(7), 864–877.
42. Blazo, J. A., Czech, D. R., Carson, S., & Dees, W. (2014). A qualitative investigation of the sibling sport achievement experience. *The Sport Psychologist*, 28(1), 36–47.
43. Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (2005). Periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: the case of judo. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 7–25.
44. Böhlke, N., & Robinson, L. (2009). Benchmarking of elite sport systems. *Management Decision*, 47(1), 67–84.
45. Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
46. Booth, M., Cobley, S., & Orr, R. (2017). The effect of training loads on performance measures and injury characteristics in Rugby League players. A systematic review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2017 Dec 18, 1–36.
47. Bosshardt, A., Bridge, T., Hanson, C., Shaffer, A., Stenson, C., & Thorpe, A. (2013). *Football Money League 2013*. Deloitte Sports Business Group: Football Money League.
48. Bowers, M. T., Chalip, L., & Green, B. C. (2010). *Youth Sport Development in the United States and the Illusion of Synergy*. *Routledge Handbook of Sports Development*. Routledge.
49. Brackenridge, C. H., & Rhind, D. (2010). *Elite Child Athlete Welfare*:

International Perspectives. Total Health Publications.

50. Bredtmann, J., Crede, C. J., & Otten, S. (2016). Olympic medals: Does the past predict the future? *Significance*, 13(3), 22–25.
51. Brenner, J. S. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*, 138(3), e20162148.
52. Brokhin, Y. (1978). *The Big Red Machine*. New York: Random House.
53. Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *Readings on the Development of Children*, 2, 37–43.
54. Bronfenbrenner, U. (1999). Environments in developmental perspective: Theoretical and operational models. *Measuring Environment Across the Life Span: Emerging Methods and Concepts*, 3–28.
55. Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bio ecological model of human development. *Handbook of Child Psychology*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
56. Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
57. Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513.
58. Brouwers, J., Sotiriadou, P., & De Bosscher, V. (2015). An examination of the stakeholders and elite athlete development pathways in tennis. *European Sport Management Quarterly*, 15(4), 454–477.
59. Brown, G., Essex, S., Assaker, G., & Smith, A. (2017). Event satisfaction and behavioural intentions: Examining the impact of the London 2012 Olympic Games on participation in sport. *European Sport Management Quarterly*, 17(3), 331–348.
60. Brown, A. (2000). European football and the European union: Governance, participation and social cohesion – towards a policy research agenda. *Soccer and Society*, 1(2), 129–150.
61. Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 71–80.
62. Bruner, M. W., Macdonald, D. J., Pickett, W., & Côté, J. (2011). Examination of birthplace and birthdate in world junior ice hockey players. *Journal of Sports Sciences*, 29(12), 1337–1344.

63. Bryson, A., Gomez, R., & Zhang, T. (2017). All-star or benchwarmer? Relative age, cohort size and career success in the NHL. In *Breaking the Ice* (pp. 57–91). Springer, Cham.
64. Bullock, N., Gulbin, J. P., Martin, D. T., Ross, A., Holland, T., & Marino, F. (2009). Talent identification and deliberate programming in skeleton: Ice novice to Winter Olympian in 14 months. *Journal of Sports Sciences*, 27, 397–404.
65. Burgess, N. S., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2016). Parental stress and coping in elite youth gymnastics: an interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8(3), 237–256.
66. Bussmann, G. G. (1999). How to prevent “dropout” in competitive sport. *New Studies in Athletics*, 14(1), 23–29.
67. Cabane, C., Hille, A., & Lechner, M. (2016). Mozart or Pele? The effects of adolescents’ participation in music and sports. *Labour Economics*, 41, 90–103.
68. Callan, M. (2008). *Elite Sport and Education Support Systems: A Case Study of the Team Bath Judo Programme at the University of Bath* (Doctoral dissertation). University of Bath.
69. Camporesi, S., & McNamee, M. J. (2016). Ethics, genetic testing, and athletic talent: Children’s best interests, and the right to an open (athletic) future. *Physiological Genomics*, 48(3), 191–195.
70. Cardinal, B. J., Yan, Z., & Cardinal, M. K. (2013). Negative experiences in physical education and sport: How much do they affect physical activity participation later in life? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(3), 49–53.
71. Carlson, R. (1988). The socialization of elite tennis players in Sweden: An analysis of the players’ backgrounds and development. *Sociology of Sport Journal*, 5, 241–256.
72. Carr, S. (2009). Adolescent–parent attachment characteristics and quality of youth sport friendship. *Psychology of Sport Exercise*, 10, 653–664. doi: 10.1016/j.psycsport.2009.04.001
73. Carr, K., Smith, K., Weir, P., & Horton, S. (2018). Sport, physical activity, and aging: Are we on the right track? In *Sport and Physical Activity Across the Lifespan* (pp. 317–346). London: Palgrave Macmillan.
74. Castillo-Montoya, M. (2016). Preparing for interview research: The interview protocol refinement framework. *The Qualitative Report*, 21(5), 811–831.

75. Chaker, A. N. (2004). *Good Governance in Sport: A European Survey*. Council of Europe.
76. Chalip, L., Green, B. C., Taks, M., & Misener, L. (2017). Creating sport participation from sport events: Making it happen. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 9(2), 257–276.
77. Chalip, L., & Hutchinson, R. (2017). Reinventing youth sport: Formative findings from a state-level action research project. *Sport in Society*, 20(1), 30–46.
78. Chalip, L., Johnson, A., & Stachura, L. (1996). *National Sports Policies: An International Handbook*. London: Greenwood Press.
79. Chelladurai, P. (2012). Models and measurement of leadership in sport. *Measurement in Sport and Exercise Psychology*, 433–442.
80. Chen, Z., Wang, D., Wang, K., & Huang, T. (2017). Coaching style and attitudes toward doping in Chinese athletes: The mediating role of moral disengagement. *International Journal of Sports Science Coaching*, 12(3), 312–318.
81. Chevrier, J., Roy, M., Turcotte, S., Culver, D. M., & Cybulski, S. (2016). Skills trained by coaches of Canadian male volleyball teams: A comparison with long-term athlete development guidelines. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(3), 410–421.
82. Chin, T., & Green, M. (2008). Analysing China's drive for Olympic success in 2008. *The International Journal of the History of Sport*, 25(3), 314–338.
83. Christiansen, N. V., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2014). Sport promotion policies in the European Union: Results of a contents analysis. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 24(2), 428–438.
84. Chudecka, M., & Lubkowska, A. (2012). The use of thermal imaging to evaluate body temperature changes of athletes during training and a study on the impact of physiological and morphological factors on skin temperature. *Human Movement*, 13(1), 33–39.
85. Clarke, N. J., Cushion, C. J., & Harwood, C. G. (2018). Players' understanding of talent identification in early specialization youth football. *Soccer Society*, 1–15.
86. Clement, D., Arvinen-Barrow, M., & Fetty, T. (2015). Psychosocial responses during different phases of sport-injury rehabilitation: A qualitative study. *Journal of Athletic Training*, 50(1), 95–104.

87. Coakley, J. (2011). Youth sports: What counts as „positive development“? *Journal of Sport and Social Issues*, 35, 306–324.
88. Cogley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development. *Sports Medicine*, 39(3), 235–256.
89. Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2011). *Research Methods in Education*. 7th edition. Routledge.
90. Contreras, J. M., & Kerns, K. A. (2000). Emotion regulation processes: Explaining links between parent–child attachment and peer relationships. In K. A. Kerns, J. M. Contreras, A. M. Neal-Barnett (Eds.), *Family and Peers: Linking Two Social Worlds* (pp. 1–25). Westport, CT: Praeger.
91. Coopers, P. W. (2011). Changing the game: Outlook for the global sports market to 2015. *Global Entertainment and Media Outlook, 2015*. PricewaterhouseCoopers
92. Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In R. Eklund and G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*. 3rd ed. (pp. 184–202). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
93. Côté, J., Ericsson, K. A., & Law, M. P. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 1–19.
94. Côte, J., MacDonald, D., Baker, J., & Abernethy, B. (2006). When “where” is more important than “when”: Birthplace and birthdate effects on the achievement of sporting expertise. *Journal of Sports Sciences*, 24, 1065–1073.
95. Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417.
96. Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science Sports. Supplement*, 29, S63 1p.
97. Coutinho, P., Mesquita, I., & Fonseca, A. M. (2016). Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. *International Journal of Sports Science Coaching*, 11(2), 279–293.
98. Cox, C. E., Ross-Stewart, L., & Foltz, B. D. (2017). Investigating the prevalence and risk factors of depression symptoms among NCAA Division I collegiate athletes. *Journal of Sports Science*, 5, 14–28.

99. Creswell, J. W. (2015). *A concise Introduction to Mixed Methods Research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
100. Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. USA: Sage Publications.
101. Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Thousands Oaks, CA: Sage.
102. Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. Thousands Oaks, CA: Sage.
103. Crowther, F., Sealey, R., Crowe, M., Edwards, A., & Halson, S. (2017). Team sport athletes' perceptions and use of recovery strategies: A mixed-methods survey study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 9(1), 6.
104. Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. R., Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: A longitudinal study of their development*. Cambridge University Press.
105. Cusimano, M. D., Zhang, S., Topolovec-Vranic, J., Hutchison, M. G., & Jing, R. (2017). Factors affecting the concussion knowledge of athletes, parents, coaches, and medical professionals. *SAGE Open Medicine*, 5, 2050312117694794.
106. Čepulėnas, A. (2001). *Slidininkų rengimo technologija: monografija*. Kaunas: LKKA.
107. Darroch, F., & Hillsburg, H. (2017). Keeping pace: Mother versus athlete identity among elite long distance runners. In *Women's Studies International Forum* (Vol. 62, pp. 61–68). Pergamon.
108. De Bosscher, V. (2018). A mixed methods approach to compare elite sport policies of nations. A critical reflection on the use of composite indicators in the SPLISS study. *Sport in Society*, 21(2), 331–355.
109. De Bosscher, V., De Knop, P., & Heyndels, B. (2003). Comparing relative sporting success among countries: Create equal opportunities in sport. *Journal of Comparative Physical Education and Sport*, 3(3), 109–120.
110. De Bosscher, V., De Knop, P., Van Bottenburg, M., & Shibli, S. (2006). A conceptual framework for analysing sports policy factors leading to international sporting success. *European Sport Management Quarterly*, 6(2), 185–215.
111. De Bosscher, V., & De Rycke, J. (2017). Talent development programmes: A

- retrospective analysis of the age and support services for talented athletes in 15 nations. *European Sport Management Quarterly*, 1–20.
112. De Bosscher, V., Shibli, S., Westerbeek, H., & Van Bottenburg, M. (2015). *Successful Elite Sport Policies: An International Comparison of the Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success (SPLISS 2.0) in 15 Nations*. Meyer & Meyer Sport.
 113. Debois, N., Ledon, A., Argiolas, C., & Rosnet, E. (2012). A lifespan perspective on transitions during a top sports career: A case of an elite female fencer. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 660–668.
 114. Domingues, M., Cavichioli, F., & Gonçalves, C. E. (2014). Talent development and ecology of practice in a professional club. *European Journal for Sport and Society*, 11(3), 279–300.
 115. Donnelly, P., & Petherick, L. (2004). Workers' playtime? Child labour at the extremes of the sporting spectrum. *Sport in Society*, 7(3), 301–321.
 116. Dorsch, T. E., King, M. Q., Dunn, C. R., Osai, K. V., & Tulane, S. (2017). The impact of evidence-based parent education in organized youth sport: A pilot study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(2), 199–214.
 117. Dorsch, T. E., Smith, A. L., & McDonough, M. H. (2015). Early socialization of parents through organized youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 3.
 118. Downward, P., Dawson, P., & Mills, T. C. (2016). Sports participation as an investment in (subjective) health: A time series analysis of the life course. *Journal of Public Health*, 38(4), e504–e510.
 119. Draper, C. E., & Coalter, F. (2016). “There’s just something about this club. It’s been my family.” An analysis of the experiences of youth in a South African sport-for-development programme. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(1), 44–60.
 120. Duke, V. (2013). The flood from the east? Perestroika and the migration of sports talent from eastern Europe. *The Global Sports Arena: Athletic Talent Migration in an Interdependent World*, 153–167.
 121. Duncan, S. C., Duncan, T. E., Strycker, L. A., & Chaumeton, N. R. (2004). A multilevel analysis of sibling physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 57–68.
 122. Duoblienė, L. (2009). Postmodernios minties reikšmė švietimo kaitai. *Acta Pedagogica Vilnensia*, 22, 9–24.

123. Eatough, V., & Smith, J. A. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The Sage Handbook of Qualitative Research in Psychology* (pp. 179–194). London: Sage Publications Ltd.
124. Eichberg, H. (2008). *Pyramid or Democracy in Sports? Alternative Ways in European Sports Policies*. Prieiga internetu: idrottsforum. org.
125. Eidimtas, A. (2015). *Edukaciniai veiksniai, darantys įtaką racionalaus sprendimo stoti į universitetą sėkmei. Daktaro disertacija*. Kaunas: KTU.
126. Eime, R. M., & Harvey, J. T. (2018). Sport participation across the lifespan: Australian trends and policy implications. In *Sport and Physical Activity across the Lifespan* (pp. 23–43). Palgrave Macmillan, London.
127. Elena, M. (2017). Structure and dynamics of table tennis players competitive activity at the stages of long-term athlete development. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 59–68.
128. Elliott, S. K., & Drummond, M. J. (2017). Parents in youth sport: What happens after the game? *Sport, Education and Society*, 22(3), 391–406.
129. Erickson, K., & Côté, J. (2016). A season-long examination of the intervention tone of coach–athlete interactions and athlete development in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 264–272.
130. Ericsson, K. A. (2017). Expertise and individual differences: The search for the structure and acquisition of experts' superior performance. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 8, 1–2.
131. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363.
132. Ericsson, K. A., Roring, R. W., & Nandagopal, K. (2007). Giftedness and evidence for reproducibly superior performance: An account based on the expert performance framework. *High Ability Studies*, 18(1), 3–56.
133. Ericsson, K. A. (2013). Training history, deliberate practice and elite sports performance: An analysis in response to Tucker and Collins review – what makes champions? *Sports Medicine*, 47(9), 533–535.
134. Ericsson, K. A. (2014). Why expert performance is special and cannot be extrapolated from studies of performance in the general population: A response to criticisms. *Intelligence*, 45, 81–103.
135. Erpič, S., Wylleman, P., Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-

- athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45–59.
136. Eurobarometer (2014). *412-Sport and Physical Activity*. Belgium: European Comission.
 137. European Commission (2011). *Communication on Developing the European Dimension in Sport*. COM(2011)
 138. European Commission/EACEA/Eurydice (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
 139. European Commission (1999). *The European Model of Sport*. Brussels: Consultation Paper of DGX of the European Commission.
 140. European Commission (2007). *White Paper on Sport* (No. COM(2007) 391 final). Brussels: European Commission. European Council of Ministers.
 141. Ferreri, L., Ivaldi, M., Daolio, F., Giacobini, M., Rainoldi, A., & Tomassini, M. (2015). Sport, how people choose it: A network analysis approach. *European Journal of Sport Science*, 15(5), 414–423.
 142. Ferry, M., & Lund, S. (2018). Pupils in upper secondary school sports: Choices based on what? *Sport, Education and Society*, 23(3), 270–282.
 143. Filo, K., Lock, D., & Karg, A. (2015). Sport and social media research: A review. *Sport Management Review*, 18(2), 166–181.
 144. Ford, P., Croix, M. D. S., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J. et al. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402.
 145. Forsdyke, D., Smith, A., Jones, M., & Gledhill, A. (2016). Psychosocial factors associated with outcomes of sports injury rehabilitation in competitive athletes: A mixed studies systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 50(9), 537–544.
 146. Foster, C., Shilton, T., Westerman, L., Varney, J., & Bull, F. (2018). *World Health Organisation to develop global action plan to promote physical activity: Time for action*, 484–485.
 147. Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23, 3–23.
 148. Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2010). Breadth of extracurricular participation and adolescent adjustment among African-American and

- European–American youth. *Journal of Research on Adolescence*, 20, 307–333.
149. Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2005). Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(1), 3–31.
 150. Freitas, S., Dias, C., & Fonseca, A. (2013). How do elite soccer coaches prepare their players and teams psychologically? *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), 321.
 151. Fuchs, P. X., Wagner, H., Hannola, H., Niemisalo, N., Pehme, A., Puhke, R., ... & Capranica, L. (2016). European student-athletes' perceptions on dual career outcomes and services / pogled evropskih studentov sportnikov na rezultate in storitve v podporo dvojni karieri. *Kinesiologia Slovenica*, 22(2), 31.
 152. Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory 1. *High Ability Studies*, 15(2), 119–147.
 153. Galton, F. (1869). *Hereditary Genius: An Inquiry into its Laws and Consequences* (Vol. 27). London: MacMillan and Co.
 154. Gao, Z., Chen, S., Pasco, D., & Pope, Z. (2015). A meta-analysis of active video games on health outcomes among children and adolescents. *Obesity reviews*, 16(9), 783–794.
 155. García, B. (2009). Sport governance after the White Paper: The demise of the European model? *International Journal of Sport Policy*, 1(3), 267–284.
 156. Gard, M., & Dionigi, R. A. (2016). The world turned upside down: Sport, policy and ageing. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(4), 737–744.
 157. Gardner, L. A., Vella, S. A., & Magee, C. A. (2017). Continued participation in youth sports: The role of achievement motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 17–31.
 158. Gärtner, M. (1989). Socialist countries' sporting success before Perestroika-and after? *International Review for the Sociology of Sport*, 24(4), 283–297.
 159. Gault, Sherman, M. (2012). It's a two way street: The bidirectional relationship between parenting and delinquency. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 121–145.
 160. Genys, D. (2011). Edukacijos per sportą kritika sociologiniu požiūriu. *Sporto mokslas*, 2(64), 2–10.

161. George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson.
162. George, D. (2011). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Study Guide and Reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education India.
163. Georgopoulos, N. A., Roupas, N. D., Theodoropoulou, A., Tsekouras, A., Vagenakis, A. G., & Markou, K. B. (2010). The influence of intensive physical training on growth and pubertal development in athletes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1205(1), 39–44.
164. Giel, K. E., Hermann-Werner, A., Mayer, J., Diehl, K., Schneider, S., Thiel, A., ... & GOAL study group. (2016). Eating disorder pathology in elite adolescent athletes. *International Journal of Eating Disorders*, 49(6), 553–562.
165. Gilbert, J. N. (2017). Sport psychology teaching approaches for high school coaches and their student-athletes. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(2), 52–58.
166. Gilbert, W., Côté, J., & Mallet, C. (2006). Developmental paths and activities of successful sport coaches. *International Journal of Sports Science Coaching*, 1(1), 69–76.
167. Glackin, O. F., & Beale, J. T. (2017). ‘The world is best experienced at 18 mph’. The psychological wellbeing effects of cycling in the countryside: An interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1–15.
168. Gledhill, A., & Harwood, C. (2017). Toward an understanding of players’ perceptions of talent development environments in UK female football. *Journal of Applied Sport Psychology* (just-accepted).
169. Godinho, P., & Cerqueira, P. (2018). The impact of expectations, match importance, and results in the stock prices of European football teams. *Journal of Sports Economics*, 19(2), 230–278.
170. Goldstein, J. D., & Iso-Ahola, S. E. (2008). Determinants of parents’ sideline-rage emotions and behaviors at youth soccer games. *Journal of Applied Social Psychology*, 38, 1442–1462.
171. Gorard, S., Siddiqui, N., & Boliver, V. (2017). An analysis of school-based contextual indicators for possible use in widening participation. *Higher Education Studies*, 7(2), 79.
172. Gould, D. (2010). Early sport specialization: A psychological perspective.

Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 81(8), 33–37.

173. Gould, D., Flett, R., & Lauer, L. (2012). The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 80–87. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.07.005.
174. Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13(4), 371–394.
175. Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2008). The role of parents in sport success: Focus group interviews with youth coaches. *The Sport Psychologist*, 22, 18–37.
176. Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: A national survey of junior tennis coaches. *British Journal of Sport Medicine*, 40, 632–636.
177. Granacher, U., Lesinski, M., Büsch, D., Muehlbauer, T., Prieske, O., Puta, C., ...& Behm, D. G. (2016). Effects of resistance training in youth athletes on muscular fitness and athletic performance: a conceptual model for long-term athlete development. *Frontiers in Physiology*, 7, 164.
178. Gražulis, D. (2013). *Asmeninių ir sportinių kompetencijų raiška jaunųjų futbolininkų ugdymo(si) procese: daktaro disertacija*. Vilnius: VPU. .
179. Green, M., & Houlihan, B. (2005). *Elite Sport Development: Policy Learning and Political Priorities*. London: Routledge.
180. Green, M., & Oakley, B. (2001). Elite sport development systems and playing to win: Uniformity and diversity in international approaches. *Leisure Studies*, 20(4), 247–267.
181. Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 154–184.
182. Greyson, I., Kelly, S., Peyrebrune, M., & Furniss, B. (2010). Interpreting and implementing the Long Term Athlete Development model: English swimming coaches' views on the (swimming) LTAD in practice: A commentary. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(3), 403–406.
183. Grix, J., & Carmichael, F. (2012). Why do governments invest in elite sport? A polemic. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 4(1), 73–90.

184. Groothuis, P. A., Hill, J. R., & Perri, T. J. (2007). Early entry in the NBA draft: The influence of unraveling, human capital, and option value. *Journal of Sports Economics*, 8(3), 223–243.
185. Gulbin, J. P., Croser, M. J., Morley, E. J., & Weissensteiner, J. R. (2013). An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach. *Journal of Sports Sciences*, 31(12), 1319–1331.
186. Gulbin, J. P., Croser, M. J., Morley, E. J., & Weissensteiner, J. R. (2014). A closer look at the FTEM framework. Response to “More of the same? Comment on ‘An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach’”. *Journal of Sports Sciences*, 32(8), 796–800.
187. Gulbinskienė, V., & Skarbalius, A. (2009). Peculiarities of investigated characteristics of Lithuanian pistol and rifle shooters’ training and sport performance. *Education. Physical Training. Sport*, 73(2), 21–27.
188. Güllich, A., & Emrich, E. (2014). Considering long-term sustainability in the development of world class success. *European Journal of Sport Science*, 14(1), 383–397.
189. Güllich, A. (2014). Selection, de-selection and progression in German football talent promotion. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 530–537.
190. Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 9(6), 800–816.
191. Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2018). Burnout in athletes. In *Handbuch Stressregulation und Sport* (pp. 489–504). Springer, Berlin, Heidelberg.
192. Gustin, W. C. (1985). The development of exceptional research mathematicians. In B. S. Bloom (Ed.), *Developing Talent in Young People* (pp. 139–192). New York: Ballantine.
193. Guth, L. M., & Roth, S. M. (2013). Genetic influence on athletic performance. *Current Opinion in Pediatrics*, 25(6), 653.
194. Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 24–35.
195. Haut, J., Prohl, R., & Emrich, E. (2016). Nothing but medals? Attitudes towards the importance of Olympic success. *International Review for the*

Sociology of Sport, 51(3), 332–348.

196. Helsen, F., Hodges, W., Winckel, N. J., Starkes, J. L. (2000). The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 727–736.
197. Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 12–34.
198. Helsen, W. F., Van Winckel, J., & Williams, A. M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 629–636.
199. Hendry, D. T., Williams, A. M., Hodges, N. J. (2018). Coach ratings of skills and their relations to practice, play and successful transitions from youth-elite to adult-professional status in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 1–9.
200. Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 212–222.
201. Henry, I. (2009). European models of sport: Governance, organisational change and sports policy in the EU. *Hitotsubashi Journal of Arts and Sciences*, 50(1), 41–52.
202. Hertberg-Davis, H. L., Delcourt, M. A., Renzulli, J. S., & Callahan, C. M. (2017). Considerations for the identification of gifted and talented students. In *Fundamentals of Gifted Education* (pp. 85–93). Routledge.
203. Hill, G. M., Simons, J. (1989). A study of the sport specialization on high school athletics. *Journal of Sport Social Issues*, 13(1), 1–13.
204. Hodges, N. J., Augaitis, L., & Crocker, P. R. (2016). Sport commitment and deliberate practice among male and female triathletes. *International Journal of Sport Psychology*, 47(1), 652–665.
205. Hodges, N. J. (1995). Wrestling with the nature of expertise: A Sport Specific Test of Ericsson, Krampe and Tesch-Römer's (1993). Theory of „Deliberate Practice“ (Doctoral dissertation).
206. Hollings, S. C., Hopkins, W. G., & Hume, P. A. (2014). Age at peak performance of successful track & field athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(4), 651–661.
207. Holt, D. T. (2007). The official statistics Olympic challenge: Wider, deeper, quicker, better, cheaper. *The American Statistician*, 61(1), 1–8.

208. Holt, N. L., Pankow, K., Tamminen, K. A., Strachan, L., MacDonald, D. J., Fraser-Thomas, J., ... & Camiré, M. (2018). A qualitative study of research priorities among representatives of Canadian Provincial Sport Organizations. *Psychology of Sport and Exercise*, 8–16.
209. Höner, O., Votteler, A., Schmid, M., Schultz, F., & Roth, K. (2015). Psychometric properties of the motor diagnostics in the German football talent identification and development programme. *Journal of Sports Sciences*, 33(2), 145–159.
210. Hong, F. (2004). Innocence lost: Child athletes in China. *Sport in Society*, 7(3), 338–354.
211. Hopwood, M. J., Farrow, D., MacMahon, C., & Baker, J. (2015). Sibling dynamics and sport expertise. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 25(5), 724–733.
212. Horrocks, D. E., McKenna, J., Whitehead, A. E., Taylor, P. J., Morley, A. M., & Lawrence, I. (2016). Preparation, structured deliberate practice and decision making in elite level football: The case study of Gary Neville (Manchester United FC and England). *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(5), 673–682.
213. Huang, R., Lu, M., Song, Z., & Wang, J. (2015). Long-term intensive training induced brain structural changes in world class gymnasts. *Brain Structure and Function*, 220(2), 625–644.
214. Hulteen, R. M., Smith, J. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Hallal, P. C., Colyvas, K., & Lubans, D. R. (2017). Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 95, 14–25.
215. Huxley, D. J., O'Connor, D., & Bennie, A. (2018). Olympic and World Championship track and field athletes' experiences during the specialising and investment stages of development: A qualitative study with Australian male and female representatives. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(2), 256–272.
216. Huxley, D. J., O'Connor, D., & Larkin, P. (2017). The pathway to the top: Key factors and influences in the development of Australian Olympic and World Championship track and field athletes. *International Journal of Sports Science Coaching*, 12(2), 264–275.
217. Jacobs, J. M., Lawson, M., Ivy, V. N., & Richards, K. A. R. (2017).

- Enhancing the transfer of life skills from sport-based youth development programs to school, family, and community settings. *Journal of Amateur Sport*, 3(3), 20–43.
218. Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olrich, T. W. (2017). Virtual (ly) athletes: Where eSports fit within the definition of “sport”. *Quest*, 69(1), 1–18.
 219. Jian-dong, Y. I. (2011). Logical bases and value orientation of sport system reform in China [J]. *Journal of Physical Education*, 1, 15–18.
 220. Jiang, X., Jiang, X., Choi, S. H., & Choi, S. H. (2018). The impact of central-local inter-governmental relations on cultural democracy’s development: The experiences of South Korea and China. *Asian Education and Development Studies*, 7(1), 53–75.
 221. Johnston, K., Wattie, N., Schorer, J., & Baker, J. (2017). Talent identification in sport: A systematic review. *Sports Medicine*, 1, 97–109..
 222. Jones, B. D., Lawrence, G. P., & Hardy, L. (2018). New evidence of relative age effects in “super-elite” sportsmen: A case for the survival and evolution of the fittest. *Journal of Sports Sciences*, 36(6), 697–703.
 223. Jones, C. (2008). Teaching virtue through physical education: Some comments and reflections. *Sport, Education and Society*, 13(3), 337–349.
 224. Jular, J., & Kasnakoglu, B. T. (2017). Why do we make sport: The importance of psycho-social motivations in adult sports participation. *International Journal of Marketing Studies*, 9(3), 39.
 225. Kalinowski, A. G. (1985). The development of Olympic swimmers. In B. S. Bloom (Ed.), *Developing Talent in Young People* (pp. 139–192).
 226. Kardelis, K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: Judex.
 227. Karoblis, P., Balčiūnas, E., Petkus, E., Tamulevičius, R. (2015). Šiuolaikinis sportininkų rengimas olimpinėms žaidynėms. *Pedagogy Studies/Pedagogika*, 120(4), 192-201
 228. Karoblis, P. (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: Infoastras.
 229. Karoly, P., Ruehlman, L. S., Okun, M. A., Lutz, R. S., Newton, C., & Fairholme, C. (2005). Perceived self-regulation of exercise goals and interfering goals among regular and irregular exercisers: A life space analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 427–442.

230. Kavanagh, E., Brown, L., & Jones, I. (2017). Elite athletes' experience of coping with emotional abuse in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 402–417.
231. Kavanaugh, A. A., Mizuguchi, S., Sands, W. A., Ramsey, M. W., & Stone, M. H. (2018). Long-term changes in jump performance and maximum strength in a cohort of National Collegiate Athletic Association Division I women's volleyball athletes. *The Journal of Strength Conditioning Research*, 32(1), 66–75.
232. Kay, J. (2013). 'Maintaining the traditions of British sport'? The private sports club in the twentieth century. *The International Journal of the History of Sport*, 30(14), 1655–1669.
233. Kay, T. (2003). The family factor in sport: A review of family factors affecting sports participation. *Report Commissioned by Sport England* (pp. 37–58). Loughborough: Institute for Youth Sport.
234. Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavalley, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 361–372.
235. Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavalley, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87–105.
236. Keith, N., Unger, J. M., Rauch, A., & Frese, M. (2016). Informal learning and entrepreneurial success: A longitudinal study of deliberate practice among small business owners. *Journal of Applied Psychology*, 65(3), 515–540.
237. Kelly, B. (2017). NBA-age restrictions: Should the NBA follow in the footsteps of Major League baseball? 7 Pace. Intell. Prop. Sports Ent. L.F. 236.
238. Kent, M. (2006). *Oxford Dictionary of Sports Science and Medicine* (Vol. 10). Oxford University Press.
239. Kerstajn, R., Lupo, C., Capranica, L., & Capranica, L. (2018). Motivation towards sports and academics careers in elite winter sport Slovenian and Italian athletes: The role of internal and external factors. Ido movement for culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 18(2), 29–37.

240. Kobierecki, M. M. (2016). Sport as a tool for strengthening a political alliance: The case of the Eastern Bloc during the Cold War. *The Polish Quarterly of International Affairs*, 2, 7–24.
241. Krasilshchikov, O. (2010). Talent identification and development – international trends and principle models. *Buletin Kejurulatihan Majlis Sukan Negara Malaysia*, 5–15.
242. Krasilshchikov, O. (2011). Talent recognition and development: Elaborating on a Principle Model. *International Journal of Developmental Sport Management*, 1(1), 16150.
243. Kubilius, R. (2010). *Ilgalaikio fizinio treniravimo poveikis širdies ir kvėpavimo funkcijai, lėtiniam nuovargiui bei gyvenimo kokybei sergantiesiems lėtinio širdies nepakankamumu: daktaro disertacija*. Kaunas: Kauno medicinos universitetas.
244. Kuodis, R. (2007). Lietuvos ekonomikos transformacija 1990–2008 metais: etapai ir pagrindinės ekonominės politikos klaidos. *Pinigų studijos*, 2, 97–104.
245. Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus įsakymas dėl prioritetinių valstybės sporto šakų ir strateginių sporto šakų 2013–2016 metų sąrašų patvirtinimo (2013 m. vasario 8 d. nr. V-50 Vilnius, 2013).
246. Küttel, A., Boyle, E., & Schmid, J. (2017). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 27–39.
247. Lang, M., & Light, R. (2010). Interpreting and implementing the long term athlete development model: English swimming coaches' views on the (swimming) LTAD in practice. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(3), 389–402.
248. Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K., & Christensen, M. K. (2013). Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(3), 190.
249. Lavallee, D. (2000). Theoretical perspectives on career transitions in sport. *Career Transitions in Sport: International Perspectives*, 1–27.
250. Lee, M., & MacLean, S. (1997). Sources of parental pressure among age group swimmers. *European Journal of Physical Education*, 2(2), 167–177.
251. Lee, Y. H., & Chelladurai, P. (2017). Emotional intelligence, emotional

- labor, coach burnout, job satisfaction, and turnover intention in sport leadership. *European Sport Management Quarterly*, 1–20.
252. Leedy, P., & Ormrod, J. (2001). *Practical Research: Planning and Design*. 7th edition. Merrill Prentice Hall and SAGE Publications, Upper Saddle River, NJ and Thousand Oaks, CA.
 253. Leite, N. M., & Sampaio, J. E. (2012). Long-term athletic development across different age groups and gender from Portuguese basketball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(2), 285–300.
 254. Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The APA publications and communications board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 26.
 255. Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Martindale, R. (2015). Further development of the talent development environment questionnaire for sport. *Journal of Sports Sciences*, 33(17), 1831–1843.
 256. Li, H., Meng, L., & Wang, Q. (2009). The government's role in China's Olympic glory. *Applied Economics*, 41(25), 3313–3318.
 257. Lidor, R., Tenenbaum, G., Ziv, G., & Issurin, V. (2016). Achieving expertise in sport: Deliberate practice, adaptation, and periodization of training. *Kinesiology Review*, 5(2), 129–141.
 258. *Lietuvos gabių sportui vaikų (jaunimo) atrankos, rengimo ir išsaugojimo didelio meistriškumo sportui programa* (2006). Prieiga per internetą: http://www.sportinfo.lt/dokumentai/metodine_informacija/treneriams/gabių_vaikų_programa2006.pdf [žiūrėta: 2013-10-03].
 259. *Lietuvos kūno kultūros ir sporto valstybinio valdymo raida* (2010). Prieiga per internetą: <https://kksd.lrv.lt/lt/struktura-ir-kontaktai/istorija> [žiūrėta 2017-10-21]
 260. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas 1995 m. gruodžio 20 d. Nr. I-1151. Valstybės žinios 1996;9:3-12.
 261. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo pakeitimo įstatymas (2008). *Valstybės žinios*, 2008-04-24, Nr. 47-1752.
 262. *Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo pakeitimo įstatymas* (2008). Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAP/a8c8958020b411e88a05839ea3846d8e>

[žiūrėta 2016-02-15].

263. *Lietuvos sporto enciklopedija* (2010). T. 1. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
264. Lietuvos valstybinė sporto plėtros strategija (2011). Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.395701> [žiūrėta 2016-03-07].
265. *Lietuvos visų laikų olimpiečių (1924–2012 m.) matrikula* (2013). Parengė: Artūras Poviliūnas, Algimantas Gudiškis, Danutė Svitojūtė. Vilnius: Edukologija.
266. Lisinskienė, A. (2016). *Tėvų ir paauglių ugdomoji sąveika sportinėje veikloje: daktaro disertacija*. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas.
267. Liu, L. (2017). When a choice becomes a chance: My encounters with sports history. *The International Journal of the History of Sport*, 34(5–6), 378–382.
268. Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., ... & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(6), 1491–1509.
269. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., Croix, M. B. D. S., Williams, C. A., ... & Hatfield, D. L. (2015). Long-term athletic development-part 1: A pathway for all youth. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(5), 1439–1450.
270. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Meyers, R. W., Moody, J. A., & Stone, M. H. (2012). Long-term athletic development and its application to youth weightlifting. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(4), 55–66.
271. Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(3), 61–72.
272. Lochbaum, M., Kazak Çetinkalp, Z., Graham, K. A., Wright, T., & Zazo, R. (2016). Task and ego goal orientations in competitive sport: A quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kineziologija*, 48(1), 3–29.
273. Lockie, R. G., Murphy, A. J., Knight, T. J., & de Jonge, X. A. J. (2011). Factors that differentiate acceleration ability in field sport athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(10), 2704–2714.
274. Loucaides, C. A., & Tsangaridou, N. (2017). Associations between parental

- and friend social support and children's physical activity and time spent outside playing. *International Journal of Pediatrics*, 2017.
275. Lutsenko, L., Artemyeva, G., & Chichkunova, M. (2017). Fundamental factors of long-term criteria and selection of children at the first stage of multi-year sports training in gymnastics and dance sports. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 5(61), 56–59.
 276. Lyu, J. (2017). The story of a 'Left-Behind' Child of China. *Griffith Journal of Law Human Dignity*, 5(1), 153–165.
 277. MacNamara, A., & Collins, D. (2015). Profiling, exploiting, and countering psychological characteristics in talent identification and development. *The Sport Psychologist*, 29(1), 73–81.
 278. Macnamara, B. N., Hambrick, D. Z., & Oswald, F. L. (2014). Deliberate practice and performance in music, games, sports, professions, and education: A meta-analysis. *Psychological Science*, 25, 1608–1618.
 279. MacPhail, A., Lyons, D., Quinn, S., Hughes, A. M., & Keane, S. (2010). A framework for lifelong involvement in sport and physical activity: The Irish perspective. *Leisure Studies*, 29(1), 85–100.
 280. Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138–142.
 281. Maia, J. A., Thomis, M., & Beunen, G. (2002). Genetic factors in physical activity levels: A twin study. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2), 87–91.
 282. Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Human Kinetics Publishers.
 283. Malina, R. M., & Cumming, S. P. (2003). Current status and issues in youth sports. In R. M. Malina & M. A. Clark (Eds.), *Youth Sports: Perspectives for a New Century* (pp. 7–25). Monterey, CA: Coaches Choice.
 283. Maniar, S. D., Curry, L. A., Sommers-Flanagan, J., & Walsh, J. A. (2001). Student-athlete preferences in seeking help when confronted with sport performance problems. *The Sport Psychologist*, 15(2), 205–223.
 284. Mannes, Z. L., Waxenberg, L. B., Cottler, L. B., Perlstein, W. M., Burrell, L. E., Ferguson, E. G., ... & Ennis, N. (2018). Prevalence and correlates of psychological distress among retired elite athletes: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–30.

285. Mansfield, K. C. (2015). Giftedness as property: Troubling whiteness, wealth, and gifted education in the US. *International Journal of Multicultural Education*, 17(1), 121.
286. Marlow, J. A., & Uphill, M. (2017). Exploring the nature of counterfactual thinking and their perceived consequences in an elite sporting context: An interpretative phenomenological analysis. *The Sport Psychologist*, 1–35.
287. Martel, K. (2015). USA hockey's American development model: Changing the coaching and player development paradigm. *International Sport Coaching Journal*, 2(1), 39–49.
288. Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (1993). *Handbuch Trainingslehre*. Schorndorf.
289. Martindale, R. J., Collins, D., Douglas, C., & White, A. (2013). Examining the ecological validity of the Talent Development Environment Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 31(1), 41–47.
290. Martindale, R. J., Collins, D., Wang, J. C., McNeill, M., Lee, K. S., Sproule, J., & Westbury, T. (2010). Development of the talent development environment questionnaire for sport. *Journal of Sports Sciences*, 28(11), 1209–1221.
291. Martins, P., Rosado, A., Ferreira, V., & Biscaia, R. (2017). Personal and social responsibility among athletes: The role of self-determination, achievement goals and engagement. *Journal of Human Kinetics*, 57(1), 39–50.
292. Massidda, M., Scorcu, M., & Calò, C. M. (2014). New genetic model for predicting phenotype traits in sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 554–560.
293. Matulaitis, K. (2013). *Sabonio krepšinio centro jaunių krepšininkų treniravimas(is). Doktoro disertacija*. Kaunas: LSU.
294. Mayer, J., & Thiel, A. (2018). Presenteeism in the elite sports workplace: The willingness to compete hurt among German elite handball and track and field athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(1), 49–68.
295. Mazanov, J., & Woolf, J. (2017). Corporate social responsibility and managing drugs in sport. *Journal of Global Sport Management*, 2(2), 96–110.
296. McCusker, K., & Gunaydin, S. (2015). Research using qualitative, quantitative or mixed methods and choice based on the research. *Perfusion*, 30(7), 537–542.

297. McGannon, K. R., Gonsalves, C. A., Schinke, R. J., & Busanich, R. (2015). Negotiating motherhood and athletic identity: A qualitative analysis of Olympic athlete mother representations in media narratives. *Psychology of Sport and Exercise*, 20, 51–59.
298. McGannon, K. R., McMahon, J., & Gonsalves, C. A. (2018). Juggling motherhood and sport: A qualitative study of the negotiation of competitive recreational athlete mother identities. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 41–49.
299. McKim, C. A. (2017). The value of mixed methods research: A mixed methods study. *Journal of Mixed Methods Research*, 11(2), 202–222.
300. Merrotsy, P. (2017). Gagne’s differentiated model of giftedness and talent in Australian education. *Australasian Journal of Gifted Education*, 26(2), 29.
301. Middelweerd, A., Mollee, J. S., van der Wal, C. N., Brug, J., & te Velde, S. J. (2014). Apps to promote physical activity among adults: A review and content analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 97.
302. Mikołajec, K., Maszczyk, A., & Zajac, T. (2013). Game indicators determining sports performance in the NBA. *Journal of Human Kinetics*, 37(1), 145–151.
303. Milinović, I., Milanović, D., & Harasin, D. (2013). Differences between best olympic results and best world athletics events’throws women accomplished in the olympic games’years. *Acta Kinesiologica*, 7(2), 12.
304. Miyoshi, K., & Sasaki, M. (2016). The long-term impacts of the 1998 Nagano Winter Olympic Games on economic and labor market outcomes. *Asian Economic Policy Review*, 11(1), 43–65.
305. Monsaas, J. A. (1985). Learning to be a world-class tennis player. In B. S. Bloom (Ed.), *Developing Talent in Young People* (pp. 211–269). New York: Ballantine.
306. Morais, J. E., Silva, A. J., Marinho, D. A., Lopes, V. P., & Barbosa, T. M. (2017). Determinant factors of long-term performance development in young swimmers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2), 198–205.
307. Morris, R., Tod, D., & Oliver, E. (2015). An analysis of organizational structure and transition outcomes in the youth-to-senior professional soccer transition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(2), 216–234.

308. Mosing M. A., Madison G., Pedersen N. L., Kuja-Halkola R., & Ullén F. (2014). Practice does not make perfect: No causal effect of music practice on music ability. *Psychological Science*, 25, 1795–1803.
309. Mostafavifar, A. M., Best, T. M., & Myer, G. D. (2012). Early sport specialisation, does it lead to long-term problems? *British Journal of Sports Medicine*, bjsports-2012.
310. Müller, L., Hildebrandt, C., & Raschner, C. (2015). The relative age effect and the influence on performance in youth alpine ski racing. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(1), 16.
311. Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2016). Sports specialization, part II: Alternative solutions to early sport specialization in youth athletes. *Sports Health*, 8(1), 65–73.
312. Mykola, L., Sergii, L., & Alexander, K. (2017). Performance analysis of freestyle wrestling competitions of the last olympic cycle 2013–16. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 590.
313. Nam, S. K., Choi, S. I., Lee, J. H., Lee, M. K., Kim, A. R., & Lee, S. M. (2013). Psychological factors in college students' attitudes toward seeking professional psychological help: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(1), 37.
314. Nelson, K., & Strachan, L. (2017). Friend, foe, or both? A retrospective exploration of sibling relationships in elite youth sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(2), 207–218.
315. Nelson-Ferguson, K., Fraser-Thomas, J., & Strachan, L. (2016). An ecological perspective on high performance sport and positive youth development. In Nicholas L. Holt (Ed.), *Positive Youth Development Through Sport* (pp. 77–88). Routledge.
316. Newhouse-Bailey, M., Dixon, M. A., & Warner, S. (2015). Sport and family functioning: Strengthening elite sport families. *Journal of Amateur Sport*, 1(2), 1–26.
317. Newman, B. M., Lohman, B. J., Newman, P. R., Myers, M. C., & Smith, V. L. (2000). Experiences of urban youth navigating the transition to ninth grade. *Youth & Society*, 31(4), 387–416.
318. Nicholls, A. R., Earle, K., Earle, F., & Madigan, D. J. (2017). Perceptions of the coach–athlete relationship predict the attainment of mastery achievement

- goals six months later: A two-wave longitudinal study among FA Premier League Academy soccer players. *Frontiers in Psychology*, 8, 684.
319. Normand, J. M., Wolfe, A., & Peak, K. (2017). A review of early sport specialization in relation to the development of a young athlete. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 5(2), 37–42.
 320. Norris, S. R. (2010). Long-term athlete development Canada: Attempting system change and multi-agency cooperation. *Current Sports Medicine Reports (American College of Sports Medicine)*, 9(6), 379–382.
 321. Notrimaitė, G. (2007). *Kam reikalingas Žalgiris sovietmečiu?* Colloquia.
 322. Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., & Cheon, S. H. (2017). Need supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity. *Persuasion and Communication in Sport, Exercise, and Physical Activity*. Abingdon, UK: Routledge.
 323. O'Halloran, L., Littlewood, M., Richardson, D., Tod, D., & Nesti, M. (2016). Doing descriptive phenomenological data collection in sport psychology research. *Sport in Society*, 1,, 1–12.
 324. O'Toole, L., Hayes, N., Mhathúna, M. M. (2014). A bio-ecological perspective on educational transition. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 140, 121–127.
 325. Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2), 105–130.
 326. Palmer, F. R., & Leberman, S. I. (2009). Elite athletes as mothers: Managing multiple identities. *Sport Management Review*, 12(4), 241–254.
 327. Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22–53.
 328. Parker, A., & Manley, A. (2017). Goffman, identity and organisational control: Elite Sports Academies and Social Theory. *Sociology of Sport Journal*, 3, 1–32.
 329. Parks, J. (2017). *Promoting Authority through Sport by States and Societies of Eastern Europe*. Handbuch der Sportgeschichte Osteuropas.
 330. Parrish, R. (2005). *Professional Sport in the Internal Market. Project Report*. European Parliament, Brussels.
 331. Patrick, H., Ryan, A. M., Alfeld-Liro, C., Fredricks, J. A., Hruda, L. Z., & Eccles, J. S. (1999). Adolescents' commitment to developing talent: The role

- of peers in continuing motivation for sports and the arts. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(6), 741–763.
332. Paul, D. J., Bradley, P. S., & Nassis, G. P. (2015). Factors affecting match running performance of elite soccer players: Shedding some light on the complexity. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 516–519.
 333. Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports Medicine*, 46(3), 421–442.
 334. Pennell, K., Cassidy, T., & Gilbert, W. (2017). The ‘small town’ effect on youth athletic development: Insights from New Zealand ‘touch’. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(3), 339–353.
 335. Phillips, E., Davids, K., Renshaw, I., Portus, M. (2010). The development of fast bowling experts in Australian cricket. *Talent Development and Excellence*, 2, 137–148.
 336. Pisarek, A., Guskowska, M., Zagórska, A., & Lenartowicz, M. (2011). Characteristics of athletes’ approach to the question of physical health and health behaviors: Do athletes lead healthy lifestyles? *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(4), 459–473.
 337. Plews, D. J., & Laursen, P. B. (2017). Training intensity distribution over a four-year cycle in Olympic champion rowers: Different roads lead to Rio. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1, 1–24.
 338. Post, M. (2014). Definitions of quality of life: what has happened and how to move on. *Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation*, 20(3), 167–180.
 339. Poteliūnienė, S. (2010). *Studentų fizinį ugdomą ir sportininkų rengimą skatinantys veiksniai*. Vilnius: VPU.
 340. Potts, J., & Thomas, S. (2018). Toward a new (evolutionary) economics of sports. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 8(1), 82–96.
 341. Poviliūnas, A. (2010). *Olimpinė Lietuva 1918–2008 metais: lūžiai, etapai, pasauliniai kontekstai*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
 342. Price, W. J. (2014). Canadian sport for life releases long-term athlete development 2.0. *The Sportkid Project*. Retrieved from: www.sportkidproject.com/article.php?art_num=36 [2017-05-14].
 343. *Programa „Rio 2016“* (2013). Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo

XXXI olimpiados žaidynėse Rio de Žaneire 2016 metais programa. Lietuvos sporto informacijos centras: Vilnius.

344. Pukelis, K. (2012). Karjeros projektavimas: kas ir kodėl. *Karjeros projektavimas: tyrimai ir aktualijos*, 1, 12–46.
345. Puthucheary, Z., Skipworth, J. R., Rawal, J., Loosemore, M., Van Someren, K., & Montgomery, H. E. (2011). Genetic influences in sport and physical performance. *Sports Medicine*, 41(10), 845–859.
346. Rahmati, T. (2015). The prioritization and comparison of technical background criteria in the selection of Iran's national table tennis coach: Sport elites perspectives. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(2), 128–136.
347. Raosoft, I. (2004). *Sample Size Calculator*. Prieiga per internetą: www.raosoft.com/samplesize [2014-12-14].
348. Raslanas, A. (2001). *Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų rengimo sistema. Habilitacinio darbo santrauka*. Vilnius: VPU.
349. Reeves, M. J., Roberts, S. J. (2018). Talent identification and talent development in junior-elite football in the UK: An introduction. *Soccer Society*, 1–3.
350. Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695–702.
351. Riewald, S. T. (2003). Strategies to prevent dropout from youth athletics. *New Studies in Athletics*, 18(3), 21–26.
352. Riklikienė, O. (2007). Tradicinių metodologinių reikalavimų pritaikymas slaugos rezultatų klasifikacijos anketos adaptavimui lietuvių kalbai, kultūrai ir slaugos praktikai. *Sveikatos mokslai*, 5, 116–1172.
353. Rocha, C. M., & Fink, J. S. (2017). Attitudes toward attending the 2016 Olympic Games and visiting Brazil after the games. *Tourism Management Perspectives*, 22, 17–26.
354. Ronkainen, N. J., Ryba, T. V., Littlewood, M., & Selänne, H. (2018). School, family and then hockey! Coaches' views on dual career in ice hockey. *International Journal of Sports Science Coaching*, 13(1), 38–45.
355. Rosen, P., Frohm, A., Kottorp, A., Fridén, C., & Heijne, A. (2017). Multiple factors explain injury risk in adolescent elite athletes: Applying a biopsychosocial perspective. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in*

Sports, 27(12), 2059–2069.

356. Rossing, N. N., Stentoft, D., Flattum, A., Côté, J., & Karbing, D. S. (2017). Influence of population size, density, and proximity to talent clubs on the likelihood of becoming elite youth athlete. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 28(3), 1304–1313.
357. Rottensteiner, C., Konttinen, N., & Laakso, L. (2015). Sustained participation in youth sports related to coach-athlete relationship and coach-created motivational climate. *International Sport Coaching Journal*, 2(1), 29–38.
358. Rupšienė, L. (2007). *Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
359. Russell, K. (2013). The evolution of gymnastics. In D. J. Caine, K. Russell, & L. Lim (Eds.), *Handbook of Sports Medicine and Science – Gymnastics* (pp. 3–16). Oxford: Wiley-Blackwell.
360. Russell, M., Benton, D., & Kingsley, M. (2011). The effects of fatigue on soccer skills performed during a soccer match simulation. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(2), 221–233.
361. Russell, W., & Molina, S. (2018). A comparison of female youth sport specialists and non-specializers on sport motivation and athletic burnout. *Journal of Sport Behavior*, 41(3), 330–350.
362. Ryan Dunn, C., Dorsch, T. E., King, M. Q., & Rothlisberger, K. J. (2016). The impact of family financial investment on perceived parent pressure and child enjoyment and commitment in organized youth sport. *Family Relations*, 65(2), 287–299.
363. Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Ronkainen, N. J., Bundgaard, J., & Selänne, H. (2015). Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 125–134.
364. Sabaliauskas, S. (2011). *Sportininkų motyvacijos siekti didelio meistriškumo edukacinės prielaidos. Daktaro disertacija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
365. Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., & Barrington, E. (1992). Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science Medicine*, 34(1), 25–32.
366. Sallis, J., McKenzie, J., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., & Rosengard, P. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 127–134.

367. Salmon, J. L., & Harrison, W. K. (2017). A data analytics approach to evaluation of competition in the 2012 Summer Olympics. *Journal of Data Science*, 15(3), 373–390.
368. Samuel, K., Alkire, S., Zavaleta, D., Mills, C., & Hammock, J. (2018). Social isolation and its relationship to multidimensional poverty. *Oxford Development Studies*, 46(1), 83–97.
369. Samuel, R. D., Tenenbaum, G., & Bar-Meher, H. G. (2016). The Olympic Games as a career change-event: Israeli athletes' and coaches' perceptions of London 2012. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 38–47.
370. Sander, J., Schmiedek, F., Brose, A., Wagner, G. G., & Specht, J. (2017). Long-term effects of an extensive cognitive training on personality development. *Journal of Personality*, 85(4), 454–463.
371. Sattler, J. M., & Hoge, R. D. (2006). *Assessment of Children: Behavioral, Social, and Clinical Foundations*. La Mesa, CA: Jerome M. Sattler, Publisher.
372. Savickas, L. M., & Soares, D. B. (2016). Parental support in sports development of Brazilian gymnasts participants in the Olympic Games (1980–2004). *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(1), 109–118.
373. Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. *Career Development and Counseling: Putting theory and research to work*, 2, 144–180.
374. Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., ... & Van Vianen, A. E. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239–250.
375. Savickas, M. L. (2002). Reinvigorating the study of careers. *Journal of Vocational Behavior*, 61(3), 381–385.
376. Schiavon, L. M., Lima, L. D. Q., Ferreira, M. D. O., & da Silva, Y. M. (2014). Analysis of education and updating of Artistic Gymnastic coaches in the State of São Paulo. *Pensar a Prática*, 17(3), 618–635.
377. Schiffer, J. (2013). Athletics for children and adolescents. *New Studies in Athletics*, 28(1/2), 9–22.
378. Schnabel, G. (Ed.). (2008). *Trainingslehre-Trainingswissenschaft*. Leistung-Training-Wettkampf. Meyer & Meyer Verlag.
379. Schubring, A., Bub, E. M., & Thiel, A. (2015). “How much is too much?” The social construction of elite youth athlete exercise tolerances from the coaches' perspective. *Journal of Sport and Social Issues*, 39(4), 308–331.

380. Seefeldt, V., Ewing, M., & Walk, S. (1992). *Overview of Youth Sports Programs in the United States*. Washington, DC: Carnegie Council on Adolescent Development.
381. Shapiro, D. R., & Pitts, B. G. (2014). What little do we know: Content analysis of disability sport in sport management literature. *Journal of Sport Management*, 28(6), 657–671.
382. Sharf, R. S. (1997). *Applying Career Development Theory to Counseling*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publ. Cy.
383. Si, G., Duan, Y., Li, H. Y., Zhang, C. Q., & Su, N. (2015). The influence of the Chinese sport system and Chinese cultural characteristics on Olympic sport psychology services. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 56–67.
384. Siekmann, R. C. (2011). The specificity of sport: sporting exceptions in EU law. *The International Sports Law Journal*, 3–4, 3–14.
385. Simmons, D. (2000). *Talent Identification of British Diving*. Physiological and Anthropometrical Test [CD Rom].
386. Simon, H. A., & Chase, W. G. (1973). Skill in chess. *American Scientist*, 61, 394–403.
387. Simonton, D. K. (2000). Methodological and theoretical orientation and the long-term disciplinary impact of 54 eminent psychologists. *Review of General Psychology*, 4(1), 13.
388. Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist*, 7(2), 138–150.
389. Skarbalius, A. (2003). *Didelio meistriškumo rankininkų rengimo optimizavimas: habilitacinis darbas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
390. Smith, D. J. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sports Medicine*, 33(15), 1103–1126.
391. Smits, F., Jacobs, F., & Knoppers, A. (2017). ‘Everything revolves around gymnastics’: Athletes and parents make sense of elite youth sport. *Sport in Society*, 20(1), 66–83.
392. Söderström, T., Eliasson, I., Ferry, M., & Karp, S. (2016). Long term athlete development in Swedish floorball: Creating conditions for sport development for children and youth? *Exercise and Sport 2016: 13th European Association for Sociology of Sport Conference*, Copenhagen, May 4–7, 2016 (pp. 83–83). University of Copenhagen, Department of Nutrition.

393. Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58–67.
394. Sotiriadou, P., Brouwers, J., De Bosscher, V., & Cuskelly, G. (2017). The role of interorganizational relationships on elite athlete development processes. *Journal of Sport Management*, 31(1), 61–79.
395. Soule, K. E. (2018). The role of sport in the lives of mothers of young children. In *Sport and Physical Activity across the Lifespan* (pp. 227–243). Palgrave Macmillan, London.
396. *Sporto terminų žodynas* (2002). 2-asis papildytas ir pataisytas leidimas. Parengė S. Stonkus. Kaunas: LKKA.
397. Stafford, I. (2005). Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport. *Coachwise 1st4sport*.
398. Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395–412.
399. Stambulova, N. B. (2017). Crisis-transitions in athletes: Current emphases on cognitive and contextual factors. *Current Opinion in Psychology*, 16, 62–66.
400. Stambulova, N. B. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8(3), 221–237.
401. Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14.
402. Stambulova, N. (2011). The mobilization model of counseling athletes in crisis-transitions: An educational intervention tool. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(3), 156–170.
403. Starkes, J. L., Deakin, J. M., Allard, F., Hodges, N. J. & Hayes, A. (1996). Deliberate practice in sports: what is it anyway? In K. A. Ericsson (Ed.), *The Road to Excellence: The Acquisition of Expert Performance in the Arts, Sciences, Sports and Games* (pp. 81–106). Mahwah, NJ, Erlbaum.
404. Stefansen, K., Smette, I., & Strandbu, A. (2018). Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports. *Sport, Education and Society*, 23(2), 162–172.
405. Steingröver, C., Wattie, N., Baker, J., & Schorer, J. (2016). Does relative age

- affect career length in North American professional sports? *Sports Medicine. Open*, 2(1), 18.
406. Stolyarov, V., & Rodichenkoy, V. (2017). Our model and system of Olympic education. *Olympic Education: An International Review*, 238.
 407. Sturges, J., & Guest, D. (2004). Working to live or living to work? Work/life balance early in the career. *Human Resource Management Journal*, 14(4), 5–20.
 408. Sullivan, C., Bilsborough, J. C., Cianciosi, M., Hocking, J., Cordy, J. T., & Coutts, A. J. (2014). Factors affecting match performance in professional Australian football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 561–566.
 409. Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown, L. Brooks (Eds.), *Career Choice and Development* (2nd ed.) (pp. 197–261). San Francisco: Jossey-Bass.
 410. Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298.
 411. Super, D. E. (1957). *The Psychology of Careers. An Introduction to Vocational Development*. [With a Bibliography]. Harper & Bros.
 412. Swain, D. A. (1991). Withdrawal from sport and Schlossberg's model of transitions. *Sociology of Sport Journal*, 8(2), 152–160.
 413. Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3–14.
 414. Swanson, S., & Kent, A. (2017). Sport identification and employee pride: key factors in sport employee psychology. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 17(1–2), 32–51.
 415. Šukys, S. (2010). Prosocialaus ir antisocialaus elgesio skalės bei jaunimo vertybių sportinėje veikloje klausimyno adaptavimas lietuviams. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3(78), 97–104.
 416. Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 69–79.
 417. Tannehill, D., MacPhail, A., Walsh, J., & Woods, C. (2015). What young people say about physical activity: The children's sport participation and physical activity (CSPPA) study. *Sport, Education and Society*, 20(4), 442–462.

418. Taylor, J., & Lavalley, D. (2010). Career transition among athletes: Is there life after sports? In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. 6th ed. (pp. 542–556). Columbus, OH (USA): McGraw Hill,
419. Tekavc, J., Wylleman, P., & Erpič, S. C. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 27–41.
420. Teran-Garcia, M., Rankinen, T., & Bouchard, C. (2008). Genes, exercise, growth, and the sedentary, obese child. *Journal of Applied Physiology*, 105(3), 988–1001.
421. Thiel, A., Diehl, K., Giel, K. E., Schnell, A., Schubring, A. M., Mayer, J., & Schneider, S. (2011). The German young Olympic athletes' lifestyle and health management study (GOAL Study): Design of a mixed-method study. *BMC Public Health*, 11(1), 410.
422. Thompson, A., Petrie, T., & Anderson, C. (2017). Eating disorders and weight control behaviors change over a collegiate sport season. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(9), 808–813.
423. Tranckle, P. (2004). Understanding giftedness and talent in sport. *Coach*, 21, 61–73.
424. Treffene, B. (2010). Interpreting and implementing the long term athlete development model: English swimming coaches' views on the (swimming) LTAD in practice: A commentary. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(3), 407–411.
425. Trenz, H. J., & Triandafyllidou, A. (2017). Complex and dynamic integration processes in Europe: Intra EU mobility and international migration in times of recession. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 43(4), 546–559.
426. Tubelis, L. (2013). *Didelio meistriškumo sportininkų ir jų pamainos ugdymo valdymo aspektai. Mokslo darbų apžvalga*. Vilnius: Edukologija.
427. Turnnidge, J., & Côté, J. (2017). Transformational coaching workshop: Applying a person-centred approach to coach development programs. *International Sport Coaching Journal*, 4(3), 314–325.
428. Ullrich-French, S., & Smith, A. L. (2006). Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 193–214.
429. Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent

- identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1719–1726.
430. Ušpurienė, A. B. (2016). *Sportinių šokių jaunučių amžiaus (9–11 metų) šokėjų rengimo modeliavimas. Doktoro disertacija*. Kaunas: LSU.
 431. Vaeyens, R., Malina, R. M., Janssens, M., Van Renterghem, B., Bourgois, J., Vrijens, J., & Philippaerts, R. M. (2006). A multidisciplinary selection model for youth soccer: The Ghent Youth Soccer Project. *British Journal of Sports Medicine*, 40(11), 928–934.
 432. Van Kooten, G. C. (2016). Re-considering long-term athlete development on coach education. An illustration from Judo. *International Sport Coaching Journal*, 3(1), 83–89.
 433. Vani, M. F., Pila, E., & Sabiston, C. M. (2017). Understanding sport dropout: Exploring the experiences of adolescent girls with body image concerns. *Journal of Exercise, Movement, and Sport*, 49(1), 138.
 434. Vesci, A. S., Webster, K. A., Sich, M., & Marinko, L. N. (2017). Resistance training in youth improves athletic performance: A systematic review. *Athletic Training and Sports Health Care*, 9(4), 184–192.
 435. Veth, K. M. (2017). Sovintersport and the cashing in on Soviet football. *Soccer and Society*, 18(1), 132–143.
 436. Vignoles, V., Chrysoschoou, X., & Breakwell, G. (2004) Combining individuality and relatedness: Representations of the person among the Anglican clergy, *British Journal of Social Psychology*, 43, 113–132.
 437. Vilches, F. (2015). An athlete's long term development "The integral preparation of the developing player". *Coaching and Sport Science Review*, 66, 5–6.
 438. Viru, A. A. (1995). *Adaptation in Sports Training*. Boca Raton (FL): CRC Press.
 439. Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., & Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, 11(1), 103–108.
 440. Ward, P., Hodges, N. J., Williams, A. M., & Starkes, J. L. (2007). The road to excellence in soccer: A quasi-longitudinal approach to deliberate practice. *High Ability Studies*, 18, 119–153.
 441. Waters, R. D. (2017). Applying public relations theory to increase the understanding of sport communication. In *Routledge Handbook of Sport*

Communication (pp. 80–88). Routledge.

442. Watson, K. (2017). *The Experiences of Athletes, Parents, and Coaches with the Long-Term Athlete Development Model (LTAD) in Youth Soccer Academies*. Theses and Dissertations (Comprehensive).
443. Weed, M., Coren, E., Fiore, J., Wellard, I., Chatziefstathiou, D., Mansfield, L., & Dowse, S. (2015). The Olympic Games and raising sport participation: A systematic review of evidence and an interrogation of policy for a demonstration effect. *European Sport Management Quarterly*, 15(2), 195–226.
444. Wierike, S. C. M., Sluis, A., Akker-Scheek, I., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2013). Psychosocial factors influencing the recovery of athletes with anterior cruciate ligament injury: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(5), 527–540.
445. Williams, C. (2009). An overview of growth and development: Peak height velocity (PHV). In I. Balyi & C. Williams (Eds.), *Coaching the Young Developing Performer*. Leeds: Coachwise.
446. Williams, T. A., & Shepherd, D. A. (2017). Mixed method social network analysis: Combining inductive concept development, content analysis, and secondary data for quantitative analysis. *Organizational Research Methods*, 20(2), 268–298.
447. Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. McGraw-Hill Education (UK).
448. Witkemper, C., Lim, C. H., & Waldburger, A. (2012). Social media and sports marketing: Examining the motivations and constraints of Twitter users. *Sport Marketing Quarterly*, 21(3).-
449. Woolger, C., Power, T. G. (1993). Parent and sportsocialization: Views from the achievement literature. *Journal of Sport Behavior*, 16, 171–189.
450. Wu, D., Zhao, J., & Liu, G. (2007). Geographical analysis on development factors of splendid athletes in China-taking Olympic champions as examples. *Scientia Geographica Sinica*, 27(6), 784.
451. Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7–20.
452. Young, B. W., & Salmela, J. H. (2010). Examination of practice activities related to the acquisition of elite performance in Canadian middle distance running. *International Journal of Sport Psychology*, 41, 73–90.
453. Zeijl, E., Du Bois-Raymond, M., & Te Poel, Y. (2001) Young adolescents'

- leisure patterns, *Society and Leisure*, 24(2), 379–402.
454. Zha, M. (2017). Asian ethnic sports culture development is analysed. In *2016 National Convention on Sports Science of China* (p. 01058). EDP Sciences.
 455. Zhang, B., Qin, K., Liu, Z., Liu, Y., & Yang, H. (2017). Construction of china sports capital market system. In *2016 National Convention on Sports Science of China* (p. 01027). EDP Sciences.
 456. Zheng, J., Tan, T. C., & Bairner, A. (2017). Responding to globalization: The case of elite artistic gymnastics in China. *International Review for the Sociology of Sport*, 1012690217730679.
 457. Zubok, V. (2017). The Soviet Union and China in the 1980s: Reconciliation and divorce. *Cold War History*, 17(2), 121–141.
 458. Žilinskienė, N. (2008). *Šuolininkų į aukštį sportinio rengimo skirtingais etapais optimizavimas: daktaro disertacija*. Vilnius: VPU.
 459. Žydžiūnaitė, V., Jonušaitė, S. (2007). Socialinę ir psichologinę pedagogų sveikatą lemiantys veiksniai mokykloje. *Sveikatos mokslai*, 5, 1226–1231.
 460. Žydžiūnaitė, V., Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai*. Vilnius: Vaga.
 461. Žydžiūnaitė, V. (2008). *Tyrimo dizainas: struktūra ir strategijos*. Kaunas: Technologija.
 462. Žydžiūnaitė, V., Virbalienė, A., Katiliūtė, E. (2006). Grindžiamoji teorija – kokybinė edukologijos tyrimų metodologijos strategija. *Pedagogika*, 83, 57–63.

PRIEDAI

KVIETIMAS DALYVAUTI MOKSLINIAME TYRIME

Gerbiami sportininkai!

Maloniai kviečiu Jus dalyvauti Lietuvos sporto universiteto Treniravimo mokslo katedros mokslininkų inicijuotame edukologiniame tyrime, kurio tikslas – atskleisti sportininkų karjeros ugdymo veiksnius.

Kokybinio tyrimo (interviu) metu Jūs padėtumėte išsiaiškinti sportuojančių vaikų bendravimo su suaugusiais ir bendraamžiais ypatumus.

Daugiametis sportininkų rengimas apima daugybę sportinių ir nesportinių veiksmų, kurie kryptingai veikia sportinės veiklos tikslus. Sportinė karjera – daugiamečio procesas, todėl labai svarbu tinkamai spręsti kilusias problemas, siekiant parengti kuo daugiau didelio meistriškumo sportininkų ir išlaikyti juos Lietuvoje. Tyrimo rezultatai bus naudingi ne tik sprendžiant mokslines problemas ir formuojant naujus hipotetinius modelius, bet ir sudarant sportininkų rengimo programas.

Dalyvaudami šiame tyrime, prisidėtumėte prie sportininkų rengimo sistemos tobulinimo. Remiantis Jūsų interviu medžiaga būtų rengiama daktaro disertacija, kurios tema „Daugiametio sportininkų rengimo edukaciniai veiksniai: Lietuvos kontekstas“.

Laikantis griežtų anonimiškumo reikalavimų, būtų rengiamos rekomendacijos mokymo ir sporto įstaigoms, rašomi straipsniai, ruošiami pranešimai konferencijoms, seminarams, paskaitoms. Planuojama interviu trukmė – nuo 30 min. iki 1 val. Pokalbis vyktų konfidencialioje aplinkoje (Lietuvos sporto universiteto _____ auditorijoje). Dalyvaujantiems šiame interviu respondentams garantuojamas anonimiškumas. Jūs bet kada galėsite nutraukti savo dalyvavimą tyrime, jei jis Jums pasirodys neįdomus ar per daug varginantis.

Suprantama, kad dalyvaudami šiame tyrime Jūs turėsite skirti dalį savo laiko ir pastangų, tad jei norėtumėte gauti daugiau informacijos, prieš apsispręsdami dalyvauti tyrime arba pranešdami apie savo sutikimą, prašome skambinti tel.: _____ arba susisiekti elektroniniu paštu _____.

Pagarbiai

Lietuvos sporto universiteto doktorantas

Andrius Lazauskas

SUTIKIMAS DALYVAUTI TYRIME

Sutinku dalyvauti Andriaus Lazausko atliekamame tyrime, kuriame kalbėsime apie sportinę karjerą, sportininkų rengimo programas. Suprantu, koks šio tyrimo tikslas, kaip tyrimas bus atliekamas ir kaip bus panaudota pokalbio metu gauta informacija.

Esu informuota(-as), kad iš viso su Andriumi Lazausku susitiksiu vieną arba kelis kartus, sutartu abiemis priimtinu laiku, bei suprantu, kad interviu truks nuo 30 min. iki 1 val.

Sutinku, kad Andrius Lazauskas įrašytų mūsų pokalbį į garso ir vaizdo įrenginį. Neprieštarauju, kad šio interviu metu gauti tyrimo duomenys būtų panaudoti rengiant edukologijos krypties daktaro disertaciją, rašant mokslinius straipsnius, moksliniams pranešimams šalies ir tarptautinėse konferencijose, analitiniuose straipsniuose, seminaruose ir paskaitų medžiagoje.

Šiuose moksliniuose darbuose ir publikacijose bus pakeisti mano ir mano minimų žmonių vardai, tačiau suprantu, kad tekste gali likti tam tikra informacija apie kiekvieną tyrimo dalyvį ir apie mane – amžius, profesija ar išsilavinimas, gyvenamoji ar kilmės šalis, miestas, šeimyninė padėtis, vaikų skaičius. Tokia informacija padėtų skaitytojui pažinti ir atskirti vieną tyrimo dalyvį nuo kito. Leidžiu panaudoti tokią informaciją apie save.

Buvau informuota(s) ir žinau apie savo galimybę bet kada pasitraukti iš tyrimo.

Tyrimo dalyvė/dalyvis

Vardas, pavardė, parašas, data

Tyrėjas Andrius Lazauskas

Vardas, pavardė, parašas, data

Gerbiamasis sportininke,

Jūsų sportinis kelias yra labai svarbus procesas ir unikali gyvenimo patirtis. Prašome Jūsų prisiminti kai kuriuos momentus, siekiant sportinių aukštumų.

Jūsų atsakymų dėka galėsime analizuoti sportinės šakos pasirinkimo būdus, šeimos palaikymą ir treniravimo veiksnius ilguoju laikotarpiu. Apklausos rezultatai padės suformuoti pasiūlymus sporto ir mokymo institucijoms, patarti artimiesiems, kaip geriau palaikyti sportininką sportinės karjeros metu.

Klausimyną užpildyti Jums prireiks 10–15 min. Apklausą atlieka Lietuvos sporto universiteto Treniravimo mokslo katedra. Su tyrimo autoriumi galima susisiekti el. paštu _____. Gauti duomenys bus naudojami tik šiam tyrimui. Anonimiškumą garantuojame.

Dėkojame už atsakymus ir bendradarbiavimą!

Bendrieji duomenys

I. Sporto šaka _____

II. Lytis _____

III. Amžius _____

IV. Kokio amžiaus pradėjote sportuoti? _____ metų

V. Kodėl pasirinkote šią sporto šaką?

(kiekvienoje eilutėje pažymėkite Jums labiausiai tinkantį atsakymą)

Eil. nr.	Teiginys	Visiškai sutinku	Sutinku	Neturiu nuomonės	Norėčiau nesutikti	Visiškai nesutinku
1.	Apsisprendžiau pats, be niekieno įtakos					
2.	Sekiau garsių sporto šakos sportininkų pavyzdžiu					
3.	Rekomendavo kūno kultūros mokytojas					
4.	Patarė tėvai					
5.	Pakvietė treneris					
6.	Patarė medikai					
7.	Paveikė spauda, televizija, internetas					
8.	Paveikė šios sporto šakos populiarumas					
9.	Sekiau draugų pavyzdžiu					
10.	Treniruotes jau lankė mano brolis, sesuo					
11.	Sporto mokykla buvo netoli namų					
12.	Sporto mokykla buvo netoli mokyklos					
13.	Patiko pasirinktos sporto šakos varžybos					
14.	Patiko pasirinktos sporto šakos technika					
15.	Kita (įrašykite) _____					

VI. Kaip į Jūsų sportinę veiklą žiūrėjo tėvai?

(kiekvienoje eilutėje pažymėkite Jums labiausiai tinkantį atsakymą)

Eil. nr.	Teiginys	Visiškai sutinku	Sutinku	Neturiu nuomonės	Norėčiau nesutikti	Visiškai nesutinku
	Sportavimo pradžioje					
16.	Tėvai man suteikė galimybes sportuoti					
17.	Visi šeimos vaikai dalyvavo įvairiose veiklose (ir sporto)					
18.	Tėvai įžvelgė mano gabumus sportui					
19.	Tėvai suprato, kad reikia pasirinkti vieną ar dvi sporto šakas					
20.	Tėvai akcentavo mokyklos svarbą labiau už sportinius pasiekimus					
	Pasirenkant sporto šaką					
21.	Tėvai įsipareigojo skirti man laiko ir suteikti finansinę paramą sportuojant					
22.	Tėvai man, kaip sportuojančiam vaikui, skyrė daugiau dėmesio					
23.	Sportuojantys vyresni broliai ir seserys buvo man autoritetai					
	Siekiant aukščiausių rezultatų					
24.	Dėmesys buvo skiriamas tik pasirinktai sporto šakai					
25.	Tėvai pradėjo skirti dar daugiau dėmesio mano sportinei veiklai					
26.	Tėvai palaikė ištikus sportinėms nesėkmėms					
27.	Tėvai skirtingai elgėsi su broliais, seserimis ir su manimi					
28.	Jaunesni broliai ir seserys pavydėjo man sporto aukštumų					

VII. Kas Jums svarbiausia, siekiant sportinio rezultato ilguoju laikotarpiu?
(kiekvienoje eilutėje pažymėkite Jums labiausiai tinkantį atsakymą)

Eil. nr.	Teiginys	Visiškai sutinku	Sutinku	Neturiu nuomonės	Norėčiau nesutikti	Visiškai nesutinku
29.	Mano treneris padeda man suprasti stipriąsias ir silpnąsias mano savybes sportuojant					
30.	Mano treneris padeda man suprasti, ką aš darau ir kodėl					
31.	Mano treneris nuolatos akcentuoja fizinį rengimąsi ir įgūdžių lavinimą					
32.	Kuo daugiau patirties įgyju, tuo labiau treneris mane skatina būti savarankišku mokantis ir treniruojantis					
33.	Mano fizinis pasirengimas apima daugybę ypatybių (lankstumą, vikrumą, koordinaciją, pusiausvyrą, jėgą ir kt.)					
34.	Patyręs traumą sulauksiu tinkamo palaikymo					
35.	Man nuolatos primenama, kad mano atsidavimas ir noras būti sėkmingu yra paskata siekti rezultatų					
36.	Mano treneris nuolatos primena, ko jis iš manęs tikisi					
37.	Mano treneris mane motyvuoja siekti rezultatų					
38.	Mano treneris ugdo mane kaip didelio meistriškumo sportininką ateičiai, o ne laimėjimams dabar					
39.	Per treniruotes lavinama daug įvairių įgūdžių					
40.	Mano treniruotės orientuotos į efektyvumą ilguoju laikotarpiu					
41.	Mano treneris akcentuoja, kad svarbiau treniravimasis nei varžybos					

lentelės tęsinys kitame puslapyje

lentelės tęsinys

Eil. nr.	Teiginys	Visiškai sutinku	Sutinku	Neturiu nuomonės	Norėčiau nesutikti	Visiškai nesutinku
42.	Aš ruošiamas būti pasiren- gusiu visiems iššūkiams sporte ir gyvenime					
43.	Daugiausiai laiko aš praleidžiu tobulindamas įgūdžius, kurie, trenerio manymu, reikalingi profesionalui					
44.	Mano treniruotės yra sudėtingos, bet naudingos					
45.	Man ir kolegoms yra žinoma, kaip turime vienas kitam padėti siekdami rezultatų					
46.	Treneris leidžia mokytis iš savo klaidų					
47.	Aš esu skatinamas išlaikyti treniravimosi pusiausvyrą (pvz., jei nesiseka jėgos treniruotės, sekasi technika)					
48.	Treniravimo programos sudarymas yra prioritetas siekiant didelio meistriškumo					
49.	Yra žmonių (treneris, tėvai, psichologai), kurie padeda susidoroti su patiriamais rūpesčiais ir problemomis					
50.	Jei nesitreniruočiau čia, yra daug kitų galimybių ir vie- tų, kur galėčiau sportuoti					
51.	Tobulėjantys sportininkai dažnai per anksti nuverti- nami, nesuteikiant jiems galimybių parodyti savo potencialą					
52.	Mano treneris ir tie, kurie mane palaiko, atsako į visus mano užduodamus klausimus					

*Dėkojame už skirtą laiką!
Sėkmės siekiant sportinių rezultatų!*

Pagrindiniai kokybinio tyrimo interviu klausimai

Ižanga. Šiuo metu atlieku apklausą, norėdamas sužinoti apie Jūsų patirtį ir išgyvenimus, siekiant aukščiausių sportinių rezultatų. Jūsų dalyvavimas tyrime yra savanoriškas ir Jūs bet kada galite pasitraukti. Jei nenorėsite atsakyti į konkretų klausimą, galėsite neatsakyti. Į šiuos klausimus nėra „teisingų“ ar „neteisingų“ atsakymų – tai Jūsų nuomonė ir išgyvenimai. Visa Jūsų pateikta informacija išliks konfidenciali, vardai ir kita informacija, pagal kurią galima būtų identifikuoti žmogų, bus koduojama ir vėliau ištrinta.

Demografiniai duomenys

1. Jūsų amžius. Gimimo data, gimimo vieta. Sporto šaka (šakos, kurias sportavote anksčiau). Šeimyninė padėtis (tėvai, globėjai, broliai, seserys). Kiek sportuojančių asmenų šeimoje. Tėvų išsilavinimas ir specialybės.

Sportinė patirtis

2. Kelių metų pradėjot sportuoti? Kada pradėjote sportuoti šią sporto šaką? Kaip pradėjote sportuoti? Nuo kelių metų sportuojate? Pirmieji rezultatai? Kelių metų? Aukščiausi pasiekimai? Keliose olimpinės žaidynės dalyvavote?

Sportinis kelias

3. Kodėl norėjote sportuoti? Kas lėmė, kad pasirinkote šią sporto šaką (tėvai, mokytojai, broliai seserys)? Kas svarbiausia treniruojantis tiek metų? Kur treniravotės? Kaip vykdavote į treniruotes? Svarbiausi perėjimai (iš jaunių į jaunučius ir pan.)? Įsimintiniausios varžybos ar įvykiai? Kas Jums yra elitas? Kas yra autoritetas?

Santykiai su treneriu ir artimaisiais

4. Koks trenerio vaidmuo? Ar treneris Jums svarbus, siekiant aukščiausių rezultatų? Ar prisimenate pirmąjį trenerį? Kaip į Jūsų sportinį kelią reaguoja šeimos nariai? Ar jaučiate artimųjų palaikymą?

Ateities planai

Kas labiausiai įsiminė sportinės karjeros metu (geroji patirtis, blogoji patirtis)? Kas motyvuoja sportuoti? Kas svarbiausia sportuojant? Kokie planai baigus sportinę karjerą? Kokios svajonės? Kas sunkiausia būnant tokio lygio sportininku? Ko trūksta, kad būtumėte geriausias?

5. Klausimai tyrėjui. Kaip jautėtės interviu metu? Kokie pastebėjimai?

Ačiū už dėmesį

Lietuvos Respublikos prioritetinių sporto šakų suaugusiųjų rinktinės nariai
(2015 m. Kūno kultūros ir sporto departamento duomenys)

Sporto šaka	Vyrai	Moterys	Iš viso
Tenisas	6	6	12
Penkiakovė	2	5	7
Šaudymas	18	11	29
Krepšinis	18	19	37
Rankinis	24	23	47
Futbolas	30	30	60
Salės futbolas	18	0	18
Tinklinis	18	18	36
Paplūdimio tinklinis	4	4	8
Boksas	15	6	21
Dziudo	11	9	20
Graikų-romėnų imtynės	14	0	14
Laisvosios imtynės	15	17	32
Baidarių ir kanojų sportas	5	12	17
Buriavimas	18	5	23
Dviračių sportas	18	24	41
Šuoliai į vandenį	4	3	7
Plaukimas	18	15	33
Lengvoji atletika	42	40	82
Stalo tenisas	8	7	15
Irklavimas	22	5	27
Sunkioji atletika	8	18	26
<i>Iš viso</i>	336	277	582

**Statistiškai patikimi skirtumai tarp komandinių
ir individualių sporto šakų atstovų**

	Individualios sporto šakos	Sportiniai žaidimai
Pakvietė treneris	$(\chi^2(4) = 12,47; p < 0,05)$	
Treneris padeda pažinti stipriąsias ir silpnąsias savybes	$(\chi^2(4) = 10,05; p < 0,05)$	
Mano treneris akcentuoja, kad svarbiau treniravimasis nei varžybos	$(\chi^2(4) = 12,24; p < 0,05)$	

**Statistiškai patikimi skirtumai tarp jaunių, jaunimo
ir suaugusiųjų (iki 23 metų)**

	Jauniai ir jaunimas (iki 22 metų)	Suaugusieji (nuo 23 metų)
Motyvavo tai, kad treniruotes jau lankė brolis ar sesuo		$(\chi^2(3) = 7,90; p < 0,05)$
Per treniruotes lavinama daug įvairių įgūdžių	$(\chi^2(4) = 10,04; p < 0,05)$	