self

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

KVIEČIAME Į

SELF SEMINARĄ

Lavink protą, augink žaidėją!

Savireguliacija jaunimo treneriams

Kaip galime padėti žaidėjams labiau prisiimti atsakomybę už savo tobulėjimą, tapti labiau savimoningais ir ugdyti įgūdžius, reikalingus aikštelėje ir už jos ribų?

Prisijunkite prie mūsų SELF savireguliacijos seminaro, kuriame susipažinsite su praktiniais įrankiais ir metodais, padedančiais žaidėjams geriau pažinti save, prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, kelti tikslus ir reflektuoti savo pažangą. Sužinokite, kaip savireguliacija gali tapti vertinga kasdienio trenerio darbo dalimi ir padėti žaidėjams tapti labiau savarankiškais, pasitikinčiais savimi ir motyvuotais.



KOSTKA PARLADE-GALINDEZ

Treneris „Falcon Basketball“

Danija



PERNILLE OTBO

Buvusi „Falcon Basketball“ klubo vadovė

Danija



MARJOLEIN TORENBEEK

Sporto psichologė

Nyderlandai



NITAN SONDHI

Treneris

Austrija

PASIRINKITE JUMS TINKAMIAUSIĄ DATĄ

2026 m. lapkričio 17 d. 18:30 val. (CET)

2026 m. lapkričio 25 d. 10:00 val. (CET)

Domina? Užsiregistruokite pasirinktai datai ir gausite kvietimą į internetinį susitikimą.



KONTAKTAI

„Erasmus+ SELF“ komandos vardu
Gino Schilders
gino.schilders@gmail.com

MES APTARSIME:

- TIKSLŲ KĖLIMAS
- PLANAVIMAS
- PAŽANGOS STEBĖJIMAS
- VERTINIMAS
- REFLEKSIJA

VAIKŲ SAVIREGULIACIJA SPORTE

Seminaro tekstas ir teminės skaidrės lietuvių kalba

2026 m. lapkričio 17 d. · Seminaro trukmė apie 40 min. · Lektoriai: Kostka Parlade-Galindez ir Nitan Sondhi

Tekstas išsaugotas pagal pateiktą dokumentą; skaidrės įterptos prie atitinkamų temų. Vaizdinės skaidrės yra lietuviškai atkurtos iliustracijos, o ne originalios lektorių skaidrės.

1. Seminaro tikslas ir SELF projekto pristatymas



Teminė skaidrė · 1. Seminaro tikslas ir SELF projekto pristatymas

Seminaro pradžioje Nitanas Sondhi padėkojo dalyviams ir pristatė komandą. Jis gimė ir užaugo Miunchene, yra žolės riedulio žaidėjas, o apie dvidešimt metų gyvena Vienoje. Projekte taip pat dalyvauja specialistai iš Danijos, sporto psichologė iš Nyderlandų, Čekijos žolės riedulio federacijos atstovas Gino ir už vaizdinę medžiagą atsakingas Toko. Pirmąją dalį vedė Kostka Parlade-Galindez – iš Ispanijos kilęs krepšinio treneris, dirbęs įvairiose šalyse.

Organizatoriai pabrėžė, kad susitikimas nėra vien paskaita: dalyviai kviečiami klausti, diskutuoti ir dalytis savo patirtimi. Seminaro tikslas – supažindinti su SELF projektu ir parodyti, kaip savireguliacijos metodus paprastai įtraukti į vaikų sporto treniruotes.

2. Kas yra savireguliacija sporte?



Teminė skaidrė · 2. Kas yra savireguliacija sporte?



Teminė skaidrė · 2. Kas yra savireguliacija sporte?



Teminė skaidrė · 2. Kas yra savireguliacija sporte?

Savireguliacija – tai metodika, kuria dalis atsakomybės už sportininko tobulėjimą perduodama pačiam sportininkui. Tai nereiškia, kad treneris atsisako vadovauti. Treneris ir toliau organizuoja treniruotę, tačiau vaikas taip pat mokosi pasirinkti, ką tobulins, stebėti savo veiksmus, įvertinti rezultatą ir apgalvoti, kaip galėtų pasistūmėti į priekį.

Tradicinėje treniruotėje treneris paprastai nustato tikslą, paaiškina pratimą, stebi atlikimą ir taiso klaidas. Savireguliacijos metodas nekeičia paties sportinio pratimo: prie jo pridedamas nedidelis elementas, skatinantis sportininką savarankiškai mąstyti. Pavyzdžiui, treneris leidžia pasirinkti vieną iš dviejų tikslų, prašo po pratimo įsivertinti jo atlikimą arba skiria laiko paaiškinti, kas pavyko ir ką reikėtų keisti.

Esminė mintis – mokyti vaikus ne tik sporto technikos, bet ir gebėjimo mokytis. Šis gebėjimas svarbus net tada, kai trenerio šalia nėra: sportininkas gali pats pastebėti savo pažangą, suprasti sunkumus ir ieškoti sprendimų.

3. Kodėl vien tradicinio treniravimo nepakanka?



Teminė skaidrė · 3. Kodėl vien tradicinio treniravimo nepakanka?



Teminė skaidrė · 3. Kodėl vien tradicinio treniravimo nepakanka?



Teminė skaidrė · 3. Kodėl vien tradicinio treniravimo nepakanka?



Teminė skaidrė · 3. Kodėl vien tradicinio treniravimo nepakanka?

Lektoriai pripažino, kad tradicinis trenerio vadovaujamas mokymas veikia ir padeda sportininkams tobulėti. Vis dėlto, kai viską nusprendžia treneris, gali būti prarandama galimybė ugdyti didesnį sportininkų savarankiškumą, motyvaciją ir įsitraukimą.

Vaikai, kurie nuolat laukia nurodymų, mažiau analizuoja savo veiksmus. Jie gali nekeisti įpročių tol, kol negauna trenerio pastabos, ir nesusimąstyti, kodėl nepavyko įmušti įvarčio ar tiksliai perduoti kamuolio. Ilgainiui dėmesys ir susidomėjimas gali mažėti.

Kai vaikai įtraukiami į mokymosi procesą, jie labiau jaučiasi savo darbo šeimininkais. Jie aiškiau mato ryšį tarp pastangų ir pažangos, aktyviau dalyvauja pratybose ir stiprina pasitikėjimą savimi. Lektorių teigimu, tai gali padėti greičiau tobulinti ir sportinius įgūdžius.

4. Penki pagrindiniai savireguliacijos įgūdžiai



Teminė skaidrė · 4. Penki pagrindiniai savireguliacijos įgūdžiai

SELF metodika remiasi penkiais tarpusavyje susijusiais įgūdžiais: tikslų nustatymu, planavimu, stebėsena, vertinimu ir refleksija.

Tikslų nustatymas. Vaikas mokosi išsirinkti konkretų dalyką, į kurį sutelks dėmesį. Treneris gali pasiūlyti kelis variantus, o sportininkas nusprendžia, kuris jam svarbiausias.

Planavimas. Pasirinkus tikslą, vaikas apgalvoja, kaip jo sieks atlikdamas trenerio numatytą pratimą. Pats pratimas gali likti visiškai toks pat.

Stebėsena. Atlikdamas pratimą sportininkas seka, ar veiksmai vyksta taip, kaip planuota, ir ar artėjama prie pasirinkto tikslo.

Vertinimas. Po pratimo vaikas nusprendžia, kiek pavyko pasiekti tikslą ir kaip vertina savo atlikimą.

Refleksija. Sportininkas apmąsto, kodėl sekėsi vienaip ar kitaip, ką būtų galima patobulinti ir kokį kitą tikslą pasirinkti. Refleksija nėra vien paskutinis etapas – ji sieja visą ciklą: nuo tikslo pasirinkimo iki naujo tikslo.

Nebūtina kiekvienoje treniruotėje ir kiekviename pratime lavinti visų penkių įgūdžių. Kartais užtenka vieno ar dviejų pratimų, kuriuose vaikams suteikiama daugiau atsakomybės. Svarbiausia palaipsniui formuoti įprotį mąstyti apie savo mokymąsi.

5. Kaip keičiasi trenerio vaidmuo?



Teminė skaidrė · 5. Kaip keičiasi trenerio vaidmuo?

Nitanas Sondhi kalbėjo apie vadinamuosius „vairalazdės trenerius“ – tuos, kurie tarsi nuotoliniu būdu valdo kiekvieną žaidėjo judesį ir nuolat nurodinėja, ką daryti. Tokioje aplinkoje vaikai gali nustoti patys priimti sprendimus.

Taikant savireguliaciją, trenerio vaidmuo netampa mažiau svarbus, tačiau keičiasi jo darbo pobūdis. Užuot iš karto pasakęs teisingą atsakymą, treneris dažniau užduoda atvirus, atsakymo neprimetančius klausimus: „Į ką šiandien nori sutelkti dėmesį?“, „Kaip manai, kodėl nepavyko?“, „Ką kitą kartą darytum kitaip?“

Vaikams svarbu leisti susidaryti savo nuomonę apie pažangą, nepasikliaujant vien trenerio ar tėvų vertinimu. Jeigu žaidėjas sako, kad jam nepasisekė, nereikėtų automatiškai prieštarauti ir tvirtinti, kad viskas buvo gerai. Geriau paklausti, kodėl jis taip mano. Aiškindamas savo vertinimą, vaikas gali pats pamatyti naujų aplinkybių arba tiksliau įvardyti, kas nepavyko.

Treneris turi skirti pakankamai laiko įsivertinimui ir refleksijai, neskubinti atsakymų, gerbti sportininko nuomonę ir palaikyti jo pasirinkimus. Taip stiprinamas vaiko pasitikėjimas savo sprendimais.

6. Nuo ko pradėti: pradedančiųjų ir pažengusiųjų priemonės

Priemonės pradedantiesiems ir pažengusiems

PRADEDANTIESIEMS

- Paprasti, iškart naudojami pratimai
- Aiškūs nurodymai ir pavyzdžiai
- Lengva pritaikyti bet kurioje treniruotėje
- Tinka naujiems treneriams ir žaidėjams

PAŽENGUSIEMS

- Daugiau refleksijos ir analizės
- Tikslų kėlimo ir stebėjimo priemonės
- Kūrybiškos pratimų variacijos
- Patyrusiems treneriams ir sportininkams



SELF | Bendrai finansuoja Europos Sąjunga 2

Teminė skaidrė · 6. Nuo ko pradėti: pradedančiųjų ir pažengusiųjų priemonės

Susipažinkime su SELF priemonių rinkiniu



SELF | Bendrai finansuoja Europos Sąjunga 5

Teminė skaidrė · 6. Nuo ko pradėti: pradedančiųjų ir pažengusiųjų priemonės

SELF priemonių rinkinyje metodai suskirstyti į pradedančiųjų ir pažengusiųjų lygmenis. Pradėti rekomenduojama nuo paprastųjų priemonių, nepriklausomai nuo to, ar sportininkams aštuoneri, ar šešiolika metų. Šis skirstymas susijęs ne su amžiumi, o su savireguliacijos patirtimi.

Kai vaikai pripranta savarankiškai rinktis, stebėti ir vertinti, galima pereiti prie sudėtingesnių užduočių. Pirmuosius bandymus naudinga rengti mažesnėse grupėse. Vienam treneriui su šešiolika dešimtmečių

vaikų gali būti sunku visiems suteikti dėmesio, todėl, jei įmanoma, verta dirbti maždaug su aštuoniais vaikais vienam treneriui.

Priemonės pirmiausia kurtos maždaug 8–16 metų jauniesiems sportininkams, tačiau, pasak lektorių, gali būti pritaikomos ir vyresniems jaunuoliams ar suaugusiesiems.

7. Praktinis pavyzdys: vaikas pats pasirenka pratimo tikslą



Teminė skaidrė · 7. Praktinis pavyzdys: vaikas pats pasirenka pratimo tikslą

Vienas paprasčiausių metodų – leisti vaikui pasirinkti, į ką sutelkti dėmesį atliekant įprastą sportinį pratimą. Pavyzdžiui, žolės riedulio žaidėjas gali nuspręsti, ar stengsis pataikyti į kairę, dešinę ar vidurinę vartų dalį; taip pat galima pasirinkti aukštą arba žemą smūgį. Kito pratimo tikslas galėtų būti greitis ar techninis tikslumas.

Po pratimo treneris klausia: „Ar pasiekei savo tikslą?“, „Ar tai pavyko kiekvieną kartą?“, „Kodėl kartais nepavyko?“, „Ką galėtum patobulinti?“ Taip įprastas techninis pratimas tampa ir savarankiško mokymosi užduotimi.

Toks principas tinka ne tik žolės rieduliui, bet ir futbolui, krepšiniui bei daugeliui kitų sporto šakų.

8. Praktinis pavyzdys: energijos lygio įsivertinimas



Teminė skaidrė · 8. Praktinis pavyzdys: energijos lygio įsivertinimas

Treniruotės pradžioje galima paprašyti vaikų parodyti savo energijos lygį. Viename linijos gale pažymima žema energija, kitame – aukšta. Vaikai atsistoja toje vietoje, kuri geriausiai atitinka jų savijautą, arba padeda ten kūgelį ar kitą pasirinktą daiktą.

Tuomet treneris gali paklausti, kodėl vaikas pasirinko būtent tą vietą. Galbūt jis pavargęs po sunkios dienos mokykloje, blogai miegojo arba patyrė asmeninių sunkumų. Kitas vaikas gali būti kupinas energijos, nes puikiai praleido dieną su draugais.

Naudinga paklausti ir to, kas per apšilimą padėtų energijos lygį pakelti. Taip vaikai mokosi pastebėti savo būseną ir ieškoti būdų ją keisti. Treneriui toks įsivertinimas taip pat suteikia konteksto: jis geriau supranta, kodėl konkretus žaidėjas tą dieną gali klysti ar stengtis mažiau nei įprastai.

Vaizdo pavyzdyje naudoti mėlynas ir raudonas kūgeliai: mėlyna žymėjo aukštą, raudona – žemą energiją. Vaikai prieš treniruotę išsirikiavo tarp jų, o treneris kelių dalyvių paklausė apie pasirinktą vietą. Po to prasidėjo apšilimas.

9. Praktinis pavyzdys: savo atlikimo stebėjimas

Kitame parodytame vaizdo įraše vaikai atliko techninį žolės riedulio pratimą, kurio pabaigoje buvo smūgiuojama į vartus. Pratimo viduryje buvo pastatyti kūgeliai arba vandens buteliukai. Po bandymo žaidėjas pats parodydavo, ar liko patenkintas savo atlikimu: pavyzdžiui, pastatydavo buteliuką vertikaliai arba paguldydavo jį ant žemės.

Tai labai nedidelis papildymas, tačiau jis skatina vaiką sąmoningai pagalvoti apie ką tik atliktą veiksmą. Treneris gali nurodyti vertinti techniką, smūgį į vartus ar greitį. Labiau pažengusiam sportininkui galima pasiūlyti kelis aspektus – techniką, taktiką, greitį ir įvarčio pelnymą – ir leisti pasirinkti vieną.

Svarbu, kad vaikas vertintų būtent pasirinktą aspektą. Taip savireguliacijos elementas netrukdo sportinei užduočiai, o papildo ją.

10. Praktinis pavyzdys: bendras pratimo ar treniruotės įvertinimas



Teminė skaidrė · 10. Praktinis pavyzdys: bendras pratimo ar treniruotės įvertinimas

Paskutiniame vaizdo pavyzdyje vaikams buvo pasiūlyta įvertinti, kaip jiems sekėsi pratimas ar visa treniruotė. Buvo naudojamas specialus audinys ir vaikų pasirinkti nedideli daiktai. Viena vieta reiškė labai gerą įvertinimą, kita – mažesnį pasitenkinimą.

Vaikai padėdavo savo daiktą pasirinktoje vietoje, kartais persvarstydavo sprendimą ir jį šiek tiek pakeisdavo. Lektorius pabrėžė, kad būtent tokio mąstymo ir siekiama: vaikas ne tik mechaniškai atlieka užduotį, bet ir svarsto, kaip jam sekėsi.

11. Priemonės, kurios padeda vaikams įsitraukti

Savireguliacijai nebūtina brangi įranga. Galima naudoti kūgelius, liniją sporto salėje, lentą su lipniais lapeliais arba mažus vaikų pasirinktus daiktus. Pavyzdžiui, ant lentos aukščiau gali būti žymima didelė energija, žemiau – maža, o vaikai priklijuoja savo vardus atitinkamoje vietoje.

Lektoriai pristatė ir vadinamuosius „refleksijos bičiulius“ – mažus žaisliukus ar gyvūnėlių figūrėles, kuriuos vaikai gali atsinešti iš namų. Turėdami asmeninį ryšį su daiktu, jie noriau jį naudoja savo savijautai ar pasiekimams parodyti. Vienoje nuotraukoje vartininkas visur nešiojosi savo pasirinktą refleksijos bičiulį.

Austrijos žolės riedulio klubo, dalyvavusio bandomajame projekte, patirtis parodė, kad vaikams tokie būdai patiko. Refleksijos bičiulius jie dėliojo energijos skalėje arba naudojo pratimams įvertinti.

12. SELF priemonių rinkinys ir jo naudojimas



Teminė skaidrė · 12. SELF priemonių rinkinys ir jo naudojimas

Organizatoriai siekė, kad SELF priemonių rinkinys būtų kuo paprastesnis ir suprantamas treneriui, nors jo teorinis pagrindas parengtas su sporto psichologės iš Nyderlandų pagalba. Priemonės neturi pakeisti esamų sportinių pratimų: jos pridedamos prie jau naudojamų užduočių, todėl treniruočių plano nereikia kurti iš naujo.

Rinkinio svetainėje pateikiama informacija apie projektą, komandą, savireguliacijos reikšmę ir atsisiunčiamas vadovas. Vadove plačiau aiškinama metodika bei jos diegimas klubuose. Svarbiausia svetainės dalis – pratimų biblioteka, kurioje galima pasirinkti pradedančiųjų, pažengusiųjų arba visus lygius ir filtruoti užduotis pagal penkis įgūdžius: tikslų nustatymą, planavimą, stebėseną, vertinimą ir refleksiją.

Taip pat pateikiama viktorina, trenerio instrukcija ir kita pagalbinė medžiaga. Priemones galima derinti ir pritaikyti savo sporto šakai bei grupei. Pristatymo metu paminėta, kad rinkinyje iš viso yra apie vienuolika konkrečių priemonių ar užduočių, kurias galima naudoti įvairiais būdais.

Bandomasis taikymas truko apie aštuonias savaites ir apėmė maždaug dvylika treniruočių. Pasak lektorių, dalyvavę treneriai jau per šį laikotarpį pastebėjo teigiamų vaikų mokymosi pokyčių. Seminare nebuvo pateikti kiekybiniai tyrimo rezultatai, todėl tai pristatoma kaip bandomųjų treniruočių dalyvių pastebėjimai.

13. Prieinamumas, sklaida ir tolesnis bendradarbiavimas



Teminė skaidrė · 13. Prieinamumas, sklaida ir tolesnis bendradarbiavimas

Projekto atstovai paaiškino, kad visas SELF priemonių rinkinys yra nemokamas. Pratimai ir kita medžiaga prieinami net neužsiregistravus. Registracija suteikia galimybę gauti pranešimus apie naujas priemones ir papildymus.

Organizatoriai nori, kad metodika būtų naudojama kuo plačiau, todėl kvietė dalytis informacija su kolegomis. Projektas pradėtas nuo nedidelės bendruomenės ir bandomųjų veiklų, o dabar siekiama jį plėsti Europoje ir už jos ribų.

Kostka ir Nitanas paragino trenerius kreiptis el. paštu, jei kyla klausimų, ir pasidalyti patirtimi, kai priemonės bus išbandytos klubuose. Ypač naudingi būtų trumpi treniruočių vaizdo įrašai: juos organizatoriai galėtų panaudoti būsimuose seminaruose, kad kiti treneriai pamatytų realius metodikos taikymo pavyzdžius. Apie naujienas ir būsimus seminarus taip pat numatyta informuoti projekto „Instagram“ paskyroje.

14. Pagrindinė seminaro mintis

Savireguliacijos ugdymas nėra atskira sporto treniruotės programa ir nereikalauja atsisakyti įprastų pratimų. Tai nedideli, nuoseklūs trenerio darbo pokyčiai, kurie padeda vaikui tapti aktyviu savo mokymosi dalyviu.

Kai sportininkas mokosi išsikelti tikslą, apgalvoti veiksmus, stebėti pažangą, įvertinti rezultatą ir reflektuoti, jis įgyja gebėjimų, kurie praverčia tiek aikštėje, tiek už jos ribų. Trenerio užduotis – sukurti sąlygas šiam savarankiškumui augti, užduoti tinkamus klausimus ir palaikyti vaikų sprendimus.