

Turinys

PRATARMĖ	9
1 SKYRIUS. SPORTAS – SOCIALINIS REIŠKINYS	11
1. SPORTAS – SVARBI VISUOMENĖS KULTŪROS DALIS	11
<i>Sporto ištakos</i>	11
<i>Dvasinis-dorovinis sporto turinys</i>	12
<i>Sportas ir kultūra</i>	14
<i>Sportas ir menas</i>	16
<i>Sporto mokslas</i>	19
<i>Sportas po Atgimimo</i>	21
<i>Sportas – daugiastruktūrė sistema</i>	22
2. SPORTAS: TEIGIAMAI IR NEIGIAMAI ASPEKTAI	27
<i>Požiūriai į sportą</i>	27
<i>Teigiami sportinės veiklos aspektai</i>	27
<i>Galimi neigiami sportinės veiklos aspektai</i>	33
3. SPORTAS IR DOROVINĖS VERTYBĖS	41
<i>Dorovinės vertybės ir vertybinė orientacija</i>	41
<i>Sportas ir kilnus elgesys</i>	44
<i>Olimpinis ugdymas ir švietimas</i>	48
4. KŪNO KULTŪROS IR SPORTO SPECIALISTŲ RENGIMAS LIETUVOJE	52
<i>Kūno kultūros ir sporto specialistų rengimas iki Lietuvos</i> <i>Nepriklausomybės paskelbimo (1918 m.)</i>	52
<i>Kūno kultūros ir sporto specialistų rengimas 1918–1944 metais</i>	53
<i>Kūno kultūros ir sporto specialistų rengimas 1945–2002 metais</i>	56
UŽDUOTYS	58
SPORTO ETIKOS KODEKSAS	61
LITERATŪRA	64
2 SKYRIUS. TRENERIO PROFESIJA	67
1. PEDAGOGINĖ VEIKLA	67
<i>Pedagogo vaidmuo visuomenėje</i>	67
<i>Visuomenės reikalavimai pedagogui</i>	68
<i>Treneris ir jo veikla</i>	71
<i>Trenerio veiklos indikacijos ir kontraindikacijos</i>	76
<i>Trenerio autoritetas</i>	78

2. PROFESIJOS PASIRINKIMAS	81
<i>Profesijos pasirinkimo reikšmė</i>	81
<i>Reikalavimai būsimajam treneriui</i>	82
3. TRENERIO PEDAGOGINIS MEISTRISKUMAS	85
<i>Sąvokos samprata</i>	85
<i>Pedagoginis pašaukimas ir talentas</i>	87
<i>Pedagoginio meistriškumo lygiai</i>	90
<i>Sėkmingos trenerio veiklos ypatumai</i>	92
<i>Nesėkmingos trenerio veiklos priežastys</i>	92
4. ASMENYBĖS SAVYBĖS, REIŠKINGOS TRENERIO DARBUI	95
<i>Asmenybės bruožai ir psichinės savybės</i>	95
<i>Pedagoginis pastabumas ir nuojauta</i>	96
<i>Pedagoginis įtaigumas</i>	97
<i>Dėmesio paskirstymas ir perkėlimas</i>	97
<i>Atminties operatyvumas</i>	97
<i>Pedagogiškai kryptingas mąstymas</i>	98
<i>Reakcijos adekvatumas ir mobilumas</i>	99
5. GEBĖJIMAI, BŪTINI TRENERIO VEIKLAI	99
<i>Sąvokos samprata</i>	99
<i>Specialūs profesiniai gebėjimai</i>	100
<i>Organizaciniai gebėjimai</i>	101
<i>Komunikaciniai gebėjimai</i>	102
<i>Ekspresiniai gebėjimai</i>	103
<i>Konstruktiniai gebėjimai</i>	104
6. TRENERIO VEIKLOS YPATUMAI	107
<i>Trenerio veikla ir socialinė atsakomybė</i>	107
<i>Trenerio veiklos sudėtingumas</i>	108
<i>Trenerio veiklos priemonių ir rezultatų specifiškumas</i>	109
<i>Trenerio veiklos sąlygų specifiškumas</i>	109
7. TRENERIO KŪRYBINGUMAS	112
<i>Kūrybinė trenerio veikla</i>	112
<i>Kūrybingos asmenybės bruožai</i>	116
<i>Sudedamosios kūrybingumo dalys</i>	117
<i>Auklėtinių kūrybingumo ugdymas</i>	119
8. TRENERIO PARENGTUMAS	120
<i>Trenerio profesinių žinių, mokėjimų ir įgūdžių sąvadas</i>	120
9. TRENERIO TOBULINIMASIS	126
<i>Saviraiška ir jos bruožai</i>	126
<i>Asmenybės savirealizacijos būdai</i>	128
<i>Savarankiško tobulinimosi reikšmė</i>	128
<i>Objektyvus saviuoklos būtinumas</i>	129
<i>Trenerio profesinis brendimas</i>	131

<i>Etinis sporto pedagogo rengimasis</i>	132
<i>Saviuklos turinys</i>	133
<i>Saviuklos motyvai</i>	134
<i>Saviuklos metodai</i>	135
<i>Saviuklos ir savišvietos ryšys</i>	138
<i>Sporto trenerių kvalifikacijos kategorijos</i>	140
UŽDUOTYS	141
LITERATŪRA	152
3 SKYRIUS. TRENERIS PEDAGOGAS	154
1. UGDOMASIS SPORTO PEDAGOGO DARBAS	154
<i>Ugdymo samprata</i>	154
<i>Ugdymo tikslai</i>	158
<i>Ugdymo mokslų struktūra</i>	160
<i>Auklėjimo vieta ugdymo procese</i>	161
<i>Mokymo ir auklėjimo vienovė</i>	164
<i>Pagrindinės auklėjimo grandys</i>	166
<i>Pedagogo asmenybės įtaka ugdymui</i>	167
<i>Holistinis ugdymas</i>	172
2. BENDRAVIMAS – SĖKMINGO UGDYMO SĄLYGA	174
<i>Bendravimo vaidmuo</i>	174
<i>Bendravimas su agresyviais auklėtiniais</i>	178
<i>Bendravimas su cinikais</i>	179
<i>Bendravimas su veidmainiais</i>	180
<i>Bendravimas su „žvaigždėmis“</i>	181
<i>Bendravimas su nuolat dejuojančiais</i>	181
<i>Bendravimas su isteroidais</i>	181
<i>Bendravimas su sunkiau auklėjamais vaikais</i>	182
<i>Bendravimas su auklėtiniais iš nepilnų šeimų</i>	183
<i>Bendravimo ypatumai, susiję su neformalių grupių sportininkais</i>	184
<i>Bendravimas su egoistais</i>	186
3. AUKLĖTINIŲ PAŽINIMAS	187
<i>Pažinimo svarba</i>	187
<i>Auklėtinių pažinimo būdai</i>	189
<i>Ugdymo ypatumai, susiję su šeimos narių konfigūracija</i>	192
4. TRENERIO DARBAS SU SPORTO KOLEKTYVU	193
<i>Auklėjamosios sporto kolektyvo galimybės</i>	193
<i>Kolektyvo pažinimas</i>	194
<i>Kolektyvo pažinimo metodai</i>	196
<i>Kolektyvo susidarymo etapai</i>	197
<i>Kolektyvo ugdymo būdai</i>	198

<i>Kolektyvo mikrogrupės ir jų susidarymo etapai</i>	199
<i>Individualus priėjimas ir auklėjimas kolektyve</i>	200
<i>Sportininkų kolektyvo susidarymo rodikliai</i>	201
5. TRENERIS IR AUKLĖTINIŲ TĖVAI	202
<i>Bendravimo su tėvais reikšmė</i>	202
<i>Prasto bendravimo su tėvais priežastys</i>	202
<i>Darbo su tėvais turinys</i>	203
<i>Bendravimo su tėvais formos</i>	205
6. PEDAGOGINIO POVEIKIO BŪDAI	207
<i>Sąvokos samprata</i>	207
<i>Poveikio būdų įvairovė</i>	207
<i>Pedagoginio poveikio būdų taikymo sąlygos</i>	213
<i>Trenerio reikalavimų pateikimo menas</i>	214
7. VERBALINĖS IR NEVERBALINĖS BENDRAVIMO PRIEMONĖS	215
<i>Trenerio kalba</i>	215
<i>Ginčo menas</i>	222
<i>Klausymasis</i>	223
<i>Humoras</i>	228
<i>Mimika</i>	231
<i>Akių kalba</i>	233
<i>Gestai</i>	235
<i>Kūno kalba</i>	236
<i>Asmeninė erdvė</i>	237
8. TRENERIO ELGSENA SUDĖTINGESNĖMIS SITUACIJOMIS	239
<i>Įvairiapusiško pedagoginio parengtumo būtinybė</i>	239
<i>Trenerio elgsenos supykus</i>	240
<i>Pedagoginiai kritikos reikalavimai</i>	242
<i>Trenerio elgsena šalinant konfliktus</i>	245
<i>Pedagoginiai bendravimo kultūros reikalavimai</i>	249
<i>Trenerio elgsena siekiant glaudaus bendradarbiavimo su auklėtiniais</i>	253
UŽDUOTYS	254
LITERATŪRA	270
4 SKYRIUS. FILOSOFINIAI TRENERIO VEIKLOS ASPEKTAI	272
1. FILOSOFIJA – TRENERIO PAGALBININKAS	272
<i>Kas yra filosofija</i>	272
<i>Ugdymo filosofija</i>	275
<i>Sporto filosofija</i>	276
<i>Filosofinių dispozicijų ugdymo ir ugdymosi svarba sporte</i>	279
<i>Pagrindiniai filosofinio reagavimo būdai</i>	283
<i>Ugdymo filosofijos krypčių apžvalga</i>	284

<i>XX a. švietimo filosofijų apžvalga</i>	290
2. KONSTRUKTYVUS MĄSTYMAS SPORTO PRAKTIKOJE	292
<i>Konstruktivaus mąstymo vaidmuo</i>	292
<i>Problemų sprendimas</i>	297
<i>Pasąmonė – būsimų pergalių modeliavimo terpė</i>	298
<i>Tikėjimas savimi</i>	300
<i>Nusiteikimas</i>	305
<i>Tikslas ir troškimas jį pasiekti</i>	307
3. EDUKACINĖ TRENERIO ATSAKOMYBĖ	314
<i>Edukacinės atsakomybės svarba ugdymo procese</i>	314
<i>Edukacinės atsakomybės ryšys su pedagogo pareiagingumu</i>	320
<i>Edukacinės atsakomybės ryšys su pedagogo sąžiningumu</i>	321
<i>Prievarta ir laisvė trenerio darbe</i>	323
4. ETINIAI REIKALAVIMAI TRENERIO ASMENYBEI	326
<i>Sąvokų apibūdinimas</i>	326
<i>Visuomeninis kryptingumas</i>	328
<i>Dorovinis tvirtumas</i>	329
<i>Pedagoginis teisingumas</i>	331
<i>Meilė auklėtiniams</i>	333
<i>Pagarba kiekvienam auklėtiniui</i>	334
<i>Ryžtingumas</i>	335
<i>Atkaklumas</i>	335
<i>Jautrumas</i>	336
<i>Nuoširdumas</i>	338
<i>Darbštumas</i>	339
<i>Reiklumas sau</i>	341
<i>Kuklumas</i>	342
<i>Gerumas</i>	344
<i>Pedagoginis optimizmas</i>	345
<i>Pedagoginis taktas</i>	346
<i>Savikritiškumas</i>	348
UŽDUOTYS	350
LITERATŪRA	355

5 SKYRIUS. PSICHOLOGINIAI TRENERIO VEIKLOS ASPEKTAI 357

1. PSICHOLOGIJA TRENERIO VEIKLOJE	357
<i>Psichologijos vieta ugdymo procese</i>	357
<i>Psichologiniai auklėjimo pamatai</i>	358
<i>Psichologijos vaidmuo sporte</i>	362
<i>Sporto psichologijos samprata ir uždaviniai</i>	367
<i>Sporto psichologijos ryšiai su kitais mokslais</i>	368

<i>Konformizmas ir rigidiškumas</i>	369
2. PSICHOLOGINIS SPORTININKŲ RENGIMAS	371
<i>Psichologinio rengimo samprata</i>	371
<i>Bendrasis psichologinis rengimas</i>	372
<i>Specialusis psichologinis rengimas</i>	375
<i>Tiesioginis psichologinis rengimas</i>	376
<i>Pasitikintys ir nepasitikintys savimi sportininkai</i>	377
<i>Emocinė būsena prieš startą</i>	378
<i>Psichologiniai barjerai</i>	380
<i>Psichoreguliacinės įtaigos priemonės</i>	381
<i>Psichologiniai sportininkų fizinio rengimo klausimai</i>	382
<i>Psichologiniai sportininkų techninio rengimo klausimai</i>	384
<i>Psichologiniai sportininkų taktinio rengimo klausimai</i>	386
<i>Sportininkų valios ugdymas</i>	387
3. PSICHOLOGINIO KLIMATO KŪRIMAS SPORTO KOMANDOJE AR GRUPĖJE	393
<i>Psichologinis klimatas ir jo reikšmė</i>	393
<i>Veiksniai, lemiantys sporto komandos ar grupės</i> <i>psichologinį klimatą</i>	397
<i>Požymiai, apibūdinantys sporto komandos ar grupės</i> <i>psichologinį klimatą</i>	398
<i>Reikalavimai treneriui, kuriančiam gerą psichologinį klimatą</i>	399
4. KAI KURIE TRENERIO VEIKLOS PSICHOLOGINIAI YPATUMAI	400
<i>Moters ir vyro psichikos ypatumai</i>	400
<i>Sportininkų charakterio ypatumai</i>	404
<i>Sportininkų temperamento tipai</i>	406
<i>Darbo su įvairaus amžiaus sportininkais ypatumai</i>	409
5. EMOCIJOS IR STRESAI SPORTE	413
<i>Sąvokų samprata</i>	413
<i>Nerimas</i>	417
<i>Baimė</i>	419
<i>Gėdos jausmas, kančia, kaltės jausmas</i>	422
<i>Depresija</i>	425
<i>Neigiamų stresorių poveikio mažinimo būdai</i>	426
<i>Distresų įveikimo būdai</i>	428
UŽDUOTYS	432
LITERATŪRA	453
ASMENVARDŽIŲ RODYKLĖ	456
DALYKINĖ RODYKLĖ	466