

SPORTININKŲ RENGIMO IR ATRANKOS METODIKA

1. Bendrosios nuostatos

1.1. Ši metodika nustato Lietuvos motorlaivių federacijos (toliau – LMF) taikomus principus, etapus, atrankos kriterijus ir reikalavimus rengiant sportininkus jaunučių, jaunių ir jaunimo amžiaus grupėse bei suaugusiųjų meistriško lygio.

1.2. Metodika taikoma visose motorlaivių sporto klasėse: *Formula Future*, *GT-10*, *GT-15*, *GT-30*, *OSY-400*, *F-4*, *F-2*, *F-500*, *FR-1000* ir kitose LMF pripažintose klasėse.

1.3. Dokumentas yra viešai skelbiamas LMF interneto svetainėje (lmf.lt) ir taikomas visoms federacijai priklausančioms sporto organizacijoms, klubams ir programoms.

2. Sportininkų rengimo tikslai

2.1. Formuoti Lietuvoje motorlaivių sporto sistemą, užtikrinančią sportininkų augimą nuo pradedančiųjų iki tarptautinio meistriško lygio.

2.2. Ugdyti sportininkų techninius, taktinius, fizinius ir psichologinius gebėjimus, reikalingus saugiam ir konkurencingam dalyvavimui motorlaivių sporto varžybose.

2.3. Užtikrinti sportininkų saugos kultūrą, higieną, taisyklių laikymąsi ir pagarbą „fair play“ principams.

3. Sportininkų rengimo principai

3.1. Nuoseklumas: sportininkai rengiami etapais, atsižvelgiant į amžių, klasę ir sportinę brandą.

3.2. Individualizavimas: treniruočių krūviai ir tikslai derinami prie sportininko fizinio pasirengimo, sveikatos ir varžybinės patirties.

3.3. Universalumas: rengimas apima techninį parengimą, fizinį pasirengimą, teorines žinias, saugos reikalavimus ir psichologinį pasirengimą.

3.4. Saugumas: prioritetas skiriamas sportininkų saugai ant vandens, technikos priežiūrai ir taisyklių laikymuisi.

3.5. Vienodos galimybės: sportininkai rengiami pagal vienodus kriterijus ir procedūras, nediskriminuojant pagal klubą, lytį ar kitus požymius.

4. Sportininkų rengimo etapai

4.1. Parengiamasis etapas (jaunučiai 6–13 m.)

- Susipažinimas su motorlaivių sportu ir saugos reikalavimais.
- Bazinis technikos valdymas (*Formula Future*, *GT-10*).

- Fizinio pasirengimo pagrindai: koordinacija, greitumas, bendras fizinis lavinimas.
- Teoriniai mokymai: vėliavos, trasos ženklavimas, starto taisyklės.
- Dalyvavimas pradedančiųjų varžybose.

4.2. Jaunių ir pereinamasis etapas (14–17 m.)

- Techninis meistriškumas (*GT-15, GT-30, OSY-400*).
- Fizinės ištvermės, jėgos ir reakcijos lavinimas.
- Sudėtingesni manevrai, posūkių technika, starto strategijos.
- Dalyvavimas nacionaliniuose ir tarptautiniuose renginiuose.
- Teorija: variklio veikimo, degalų ir alyvų pagrindai, bazinė techninė priežiūra.

4.3. Aukšto meistriškumo etapas (18+)

- Rengimas (*F-4, F-2, F-500, FR-1000* ir kt.).
- Individualios treniruočių programos (tikslai, krūviai, ciklai).
- Varžybinės strategijos, psichologinis pasirengimas, video analizė.
- Dalyvavimas Europos ir pasaulio čempionatuose.
- Fizinė programa: jėga, ištvermė, reakcija, kaklo ir liemens stabilumas.

5. Treniruočių turinys

5.1. Techninis rengimas

- Laivo valdymas skirtingomis oro ir vandens sąlygomis.
- Starto procedūros ir reakcijos laiko lavinimas.

- Manevravimas posūkiuose, apsivertimo prevencija, kritinių situacijų valdymas.
- Variklio darbo supratimas ir pagrindinė techninė priežiūra.

5.2. Fizinis rengimas

- Jėgos treniruotės (ypač kaklo, pečių, liemens).
- Ištvėrmė (bėgimas, dviračiai, plaukimas).
- Koordinacija, mobilumas ir reakcija.

5.3. Psichologinis rengimas

- Koncentracija ir streso valdymas.
- Varžybinių situacijų analizė, sprendimų priėmimas.
- Pasitikėjimo ir varžybinės disciplinos stiprinimas.

5.4. Teorinis mokymas

- Saugos taisyklės ir procedūros.
- Varžybų reglamentai, vėliavos, trasos logika.
- Techninės komisijos reikalavimai, fair play principai.

6. Sportininkų vertinimas

6.1. Sportininkai vertinami pagal: techninės pažangos lygį, dalyvavimą ir rezultatus varžybose, fizinį pasirengimą, saugos taisyklių laikymąsi, atsakomybę ir discipliną.

6.2. Vertinimas vykdomas pagal LMF nustatytą tvarką; prireikus įtraukiami sporto mokslo ar sporto medicinos specialistai.

7. Atranka į talentų programą (nemokamas ilgalaikis rengimas)

7.1. Talentų programa – tai atrinktų sportininkų ilgalaikis rengimas, kai treniruotės ir (ar) rengimo paslaugos finansuojamos projektais, programomis ar parama, todėl

sportininkui jos gali būti teikiamos nemokamai.

7.2. Į talentų programą sportininkai atrenkami taikant šiuos privalomus kriterijus (vertinama visuma):

- Techninė pažanga: bazinių ir pažangių įgūdžių įsisavinimas, klaidų mažėjimas, gebėjimas stabiliai plaukti trasą.
- Fizinis pasirengimas: koordinacija, reakcija, ištvermė, jėga (pagal amžių) ir jų dinamika.
- Saugos kultūra ir disciplina: taisyklių laikymasis, atsakingas elgesys bazėje ir vandenyje, ekipuotės naudojimas.
- Motyvacija ir įsitraukimas: pasirengimas mokytis, trenerių lankymas, užduočių vykdymas.
- Varžybinė patirtis (kai aktualu): dalyvavimas, progresas ir rezultatai pagal amžių bei klasę.

7.3. Sprendžiant dėl įtraukimo į talentų programą, papildomai gali būti vertinami: psichologinis atsparumas (streso valdymas), komandinio darbo įgūdžiai, atsakomybė už inventorių ir pasirengimą.

7.4. Į programą priimami sportininkai privalo laikytis nustatytų dalyvavimo sąlygų (lankomumas, testavimai, sauga). Nesilaikant sąlygų, sprendimas dėl dalyvavimo peržiūrimas.

8. Privalomos dalyvavimo sąlygos talentų programoje

8.1. Nepilnamečio sportininko dalyvavimas talentų programoje galimas tik su tėvų / globėjų sutikimu ir patvirtinimais, kad:

- vaikas dalyvauja savo noru ir su tėvų / globėjų sutikimu;
- veiklos gali apimti treniruotes vandenyje ir sausumoje, o sportinė veikla gali kelti traumų ar diskomforto riziką;
- vaiko sveikatos būklė leidžia dalyvauti, o apie žinomus sveikatos sutrikimus organizatoriai informuojami raštu prieš veiklos pradžią;
- esant būtinybei gali būti suteikiama pirmoji pagalba ir kreipiamasi į medicinos įstaigas;

- vidinei dokumentacijai ar viešinimui gali būti daromos nuotraukos / vaizdo įrašai (nesutikus – informuojama raštu);
- susipažinta su Motorlaivių akademijos klientų saugumo technikos ir vidaus užsiėmimų taisyklėmis (Imf.lt) ir užtikrinama, kad vaikas jų laikysis;
- susipažinta su asmens duomenų tvarkymo politika (BDAR).

8.2. Rengiami sportininkai ne rečiau kaip du kartus per metus privalo būti tikrinami ir testuojami sporto medicinos gydytojų ir sporto mokslo darbuotojų..

9. Rengimo sąlygų užtikrinimas

LMF ir sporto organizacijos užtikrina:

- saugias ir suderintas treniruočių vietas,
- reikalavimus atitinkančią techniką ir jos priežiūrą,
- pirmosios pagalbos priemones ir nustatytas reagavimo procedūras,
- galimybę dalyvauti varžybose ir stovyklose,
- medicininę ir kitą pagalbą pagal galimybes bei programų reikalavimus.

10. Viešumas ir atnaujinimai

10.1. Ši metodika skelbiama viešai LMF interneto svetainėje (Imf.lt).

10.2. Metodika atnaujinama kasmet arba pasikeitus tarptautinių federacijų taisyklėms ir (ar) LMF patvirtintoms programų nuostatoms.