

SPORTININKŲ RENGIMO METODIKA

1. Bendrosios nuostatos

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

1.2. Metodika skirta vienodam ir nuosekliam sportininkų rengimui 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 ir taikomas visoms federacijai priklausančioms sporto organizacijoms, klubams ir treneriams.

2. Sportininkų rengimo tikslai

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

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 jų amžių, klasę ir sportinę brandą.

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

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

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

3.5. Vienodos galimybės: visi sportininkai rengiami pagal vienodą LMF metodiką, nediskriminuojant pagal klubą, lytį ar kitus požymius.

4. Sportininkų rengimo etapai

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

- Susipažinimas su motorlaivių sportu, saugos reikalavimais.
- Bazinis technikos valdymas (Formula Future, GT-10).
- Fizinio pasirengimo pagrindai: koordinacija, greitumas, bendras fizinis lavinimas.
- Paprasti teoriniai mokymai: vėliavos, trasos ženklavimas, starto taisyklės.

- Dalyvavimas pradedančiųjų varžybose.

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

- Tolimesnis techninis meistriškumas GT-15, GT-30 ar OSY-400 klasėse.
- Fizinės ištvermės, jėgos ir reakcijos lavinimas.
- Sudėtingesni manevrai, greitojo posūkio technika, starto strategijos.
- Dalyvavimas nacionaliniuose ir tarptautiniuose renginiuose.
- Geležtės fizikos, variklio veikimo, degalų ir alyvų pagrindų teorija.

4.3. Aukšto meistriškumo etapas (18+)

- Rengimas F-4, F-2, F-500, FR-1000 klasėse.
- Individualios treniruočių programos.
- Varžybinės strategijos, psichologinis pasirengimas, video analizė.
- Dalyvavimas Europos ir pasaulio čempionatuose.
- Bendradarbiavimas su mechanikais, technine komanda.
- Fizinė programa: jėga, ištvermė, reakcija, kaklo ir liemens stabilumas.

5. Treniruočių turinys

5.1. Techninis rengimas

- Laivo valdymas skirtingomis oro sąlygomis.
- Starto procedūros ir reakcijos laiko lavinimas.
- Manevravimas posūkiuose, apsisvertimo prevencija.
- Variklio darbo supratimas, pagrindinė techninė priežiūra.

5.2. Fizinis rengimas

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

5.3. Psichologinis rengimas

- Koncentracija ir streso valdymas.
- Varžybų scenarijų analizė.
- Pasitikėjimo stiprinimas.

5.4. Teorinis mokymas

- Saugos taisyklės ir procedūros.
- Varžybų reglamentai.
- Techninės komisijos reikalavimai.

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. Vertinimą vykdo treneriai ir LMF techninė komisija, prireikus – nepriklausomi ekspertai.

7. Trenerių vaidmuo ir kvalifikacija

7.1. Treneriai privalo turėti galiojančius kvalifikacijos dokumentus ir LMF licenciją.

7.2. Treneriai užtikrina metodikos taikymą, sportininkų saugumą ir objektyvų vertinimą.

8. Rengimo sąlygų užtikrinimas

LMF ir klubai užtikrina:

- saugias ir licencijuotas treniruočių vietas,
- atitinkančią techniką,
- pirmosios pagalbos priemones ir personalą,
- galimybę dalyvauti varžybose bei stovyklose,
- psichologinę ir medicininę pagalbą (pagal galimybes).

9. Viešumas

9.1. Ši metodika yra viešai skelbiama Lietuvos motorlaivių federacijos interneto svetainėje.

9.2. Atnaujinimai atliekami kasmet arba pasikeitus tarptautinių federacijų taisyklėms.