

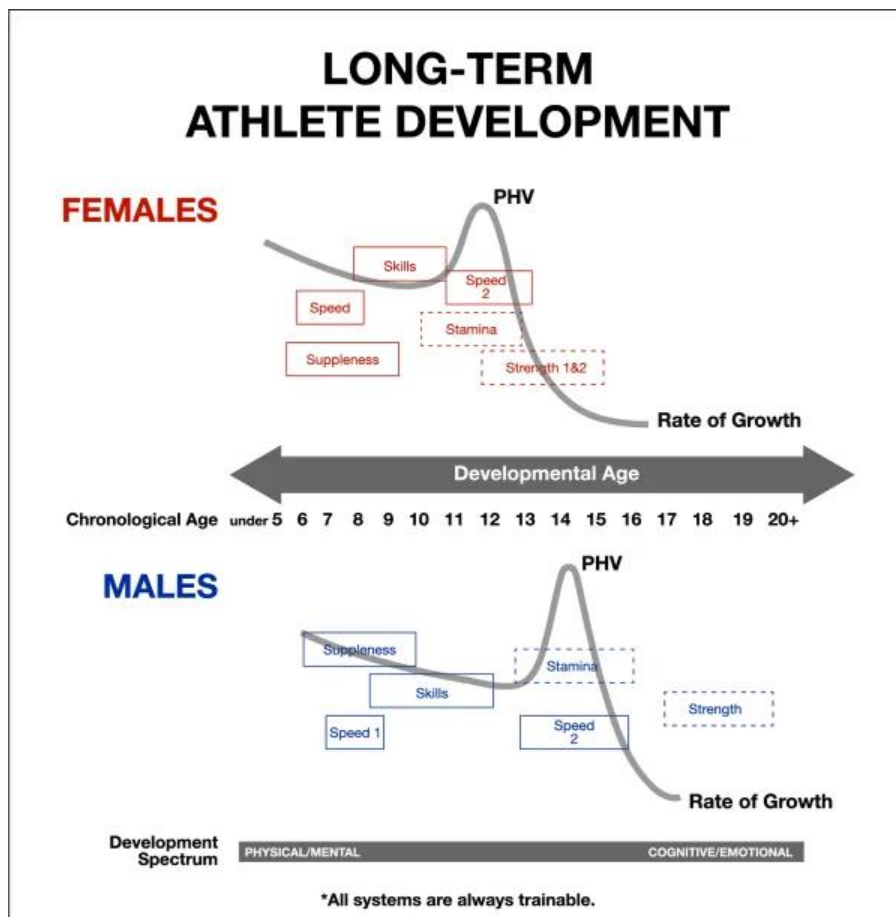
IŠSKIRTINIŲ SPORTINIŲ GABUMŲ TURINČIŲ JAUNUČIŲ, JAUNIŲ, JAUNIMO AMŽIAUS GRUPIŲ ASMENŲ ATRANKOS IR RENGIMO PROGRAMA

Programos tikslai

- Pergalingi pasirodymai jaunučių, jaunių, jaunimo Pasaulio ir Europos čempionatuose (prizinės vietos, 6–10 geriausiųjų).
- Veikianti aukšto meistriškumo ugdymo sistema, suderinta su ilgalaikiu sportininko rengimo modeliu.
- Iki 2028 m. pasiekti, jog bent vienas asociacijos sportininkas užimtų pozicijas Pasaulio reitingo dešimtuose jaunučių, jaunių ir jaunimo kategorijose.

Programos metodika

- Treniruočių procesas, leidžiantis sportininkui pasiekti geriausią formą pagrindinėms sezono varžyboms;
- Treniruočių programa, kuri yra 2–4 metų sportininko rengimo dalis, su suplanuotais darbo ir atsistatymo laikotarpiais, siekiant išvengti traumų ar lėtinio nuovargio;
- Stipri motyvacija pasiekti pagrindinius tikslus;
- Individualizuotas treniravimo procesas;
- Nuolatinis laivo valdymo, greičio, varžybinių įgūdžių tobulinimas;
- Įsisavinta buriavimo strategija ir taktika, reikalinga aukšto lygio tarptautiniams rezultatams;
- Individualizuota fizinio pasirengimo programa;
- Išugdytaboriavimui būdinga jėga, aerobinė ir jėgos ištvermė, atitinkanti elito lygį;
- Integruotas sporto mokslo testavimas, pagrįstas konkrečiais ILCA klasės ir individualiais sportininko poreikiais.



<https://novantasportperformance.com/growth-maturation-in-ltad/>

Amžiausperiodas 11 – 16 metų.

ILCA 4 (Rekomenduojamas svoris 50 – 60 kg);

ILCA 6 (Rekomenduojamas svoris 65 – 75 kg);

Tikslai

- Laivo valdymo technikos tobulinimas
- Lenktyninių įgūdžių įtvirtinimas.
- Aerobinio pajėgumo, greičio ir jėgos ugdymas pagal biologinį brandumą.
- Perėjimas į tinkamą klasę (ILCA4, ILCA6) pagal biologinį brandumą.
- Treniravimasis yra prioritetas, o ne startavimas varžybose.

Programos savybės

- Nuosekli metinio rengimo programa ir pastovus trenerių kolektyvas.
- Buriuotojų fizinių įgūdžių tobulinimas, pasireiškiant augimo spurtui.
- Įdiegtas individualizuotas treniruočių planavimas, pagrįstas sportininko brendimo lygiu.
- Treniruotės konkurencingoje grupėje.
- Treniruočių stovyklų vykdymas jūrinėmis sąlygomis ir už Lietuvos ribų (Pavilosta, Gdanskas).

Buriavimo laikas/Programos trukmė

- Žiemos sezono metu reikalingos trys 7 d. buriavimo dienų stovyklos šiltuose kraštuose.
- Nuo gegužės iki rugsėjo kiekvieną mėnesį po vieną 4 – 7 buriavimo dienų stovyklą Pavilostoje ar Gdanske ir po vieną regatą Lenkijoje.

Varžybos

- Puchar PZZ, Kryniza Morska; Puchar PSKL, Puck, Lenkija.
- Puchar Pucka; Nord Cup regata, Gdansk; Gdynia sailing days.
- Neolimpinių jachtų klasių Lenkijos čempionatas, Gdansk.
- Europos taurės etapai.

Amžiaus periodas 16 – 20 metų.

ILCA 6 (Rekomenduojamas svoris 65 – 75 kg);

ILCA 7 (Rekomenduojamas svoris 75 – 85 kg);

Tikslai

- Perėjimas į olimpinę laivo klasę.
- Klasei specifinių fizinių savybių išugdymas.
- Efektyvus laikas ant vandens.
- Konkurencinga treniruočių grupė.
- Treniravimasis yra prioritetas prieš startavimą varžybose.

Programos savybės

- Treneriai remia savo veiklą pagrindinių buriuotojo įgūdžių ugdymu, o ne varžybų rezultatu. Pritaikomas individualus treniruočių planavimas.
- Buriuotojas pasirenka laivo klasę, vadovaujantis jo antropometriniais, fiziniais duomenimis ir gebėjimų lygiu.
- Treniruočių laikas paskirstomas tolygiai tarp laivo valdymo technikos įgūdžių lavinimo, atletinio ir specifinio varžybinio rengimo.

Buriavimo laikas/Programos trukmė

Treniruočių ant vandens laikas skirstomas į dvi kategorijas:

1. Treniruotės savarankiškai arba su treneriu – nuo 2 iki 4 val. per dieną;
2. Treniruočių stovyklos – 5-6 val. per dieną per 2 užsiėmimus.
3. Sausis, vasaris, kovas, balandis – viena 7 buriavimo dienų stovykla per mėnesį šiltuose kraštuose.
4. Nuo gegužės iki rugsėjo kiekvieną mėnesį po vieną 4 – 7 buriavimo dienų stovyklą Pavilostoje ar Gdanske ir po vieną regatą Lenkijoje.
5. Patobulėjus sportininkams, išvykos sezono metu gali būti į aukštesnio rango varžybas.

Mėnuo	Atlet.rengimas H/mėn	Spec.atlet.rengimas Teorija H/mėn	Buriavimas H/mėn
Sausis	18 – 24	4 - 8	0 - 20
Vasaris	18 – 24	4 - 8	0 - 20
Kovas	18 – 24	4 - 8	0 – 25
Balandis	18 – 24	4 - 8	5 - 30
Gegužė	10	20 - 40	8 - 50
Birželis	10	20 - 40	8 - 50
Liepa	10	20 - 40	30 - 50

Rugpjūtis	10	20 - 40	30 - 50
Rugsėjis	18 – 24	8 - 12	8 - 45
Spalis	18 – 24	8 - 12	5 - 30
Lapkritis	18 – 24	4 - 8	0 - 20
Gruodis	18 – 24	4 - 8	0 - 20

Varžybos

- Nacionaliniai čempionatai, olimpinių klasių čempionatai.
- Tarptautinės varžybos pietų Europos šalyse žiemos sezono metu.
- World Sailing Pasaulio jaunių čempionatai.
- Klasės Pasaulio, Europos čempionatas, jei rengiamas artimame užsienyje.
- Viena Grade I tarptautinė regata sezone, o pirmiems pagal rankingą sportininkams – kelios tokios regatos.
- Klubinės regatos.

Nacionalinės jaunučių, jaunių ir jaunimo rinktinės atrankos modelis

Į jaunučių, jaunių ir jaunimo nacionalinę komandą kviečiami sportininkai, pasiekę pakankamai aukštus rezultatus tarptautinėse varžybose, olimpinėse rungtyse:

1. Pasaulio jaunučių čempionate (PjnČ U18) 1 – 15 vieta,
2. Europos jaunučių čempionate (EjnČ U18) 1 – 15 vieta,
3. Pasaulio jaunių čempionate (PjČ U19) 1 – 15 vieta,
4. Europos jaunių čempionate (EjČ U19) 1 – 15 vieta,
5. Pasaulio jaunimo čempionate (PČ U21) 1 – 15 vieta,
6. Europos jaunimo čempionate (EČ U21) 1 – 15 vieta,
7. World Sailing jaunių buriavimo čempionate (WSJC), dalyvaujant šiose varžybose patvirtintose rungtyse, 1 – 15 vieta.

I jaunučių, jaunių ir jaunimo LJKA rinktinę taip pat gali būti kviečiami šie asmenys:

Olimpinių ir neolimpinių ILCA klasių dalyviai, sulaukę jaunučio, jauno ar jaunimo amžiaus, LJKA valdybai rekomenduojant, LJKA ILCA klasės treneriui rekomenduojant.

Sportininkai bus pakviesti į rinktinę, įvykdę visas šias sąlygas:

- 1) pasiekę reikšmingą tarptautinį rezultatą arba bent 1–5 vietą Lietuvos jaunučių, jaunių, jaunimo ar suaugusių čempionatuose atitinkamoje ILCA klasėje.
- 2) turintys optimalaus diapazono antropometrinius duomenis tam tikrai klasei, vadovaujantis LJKA ILCA klasių rekomendacijomis;
- 3) atlikę fizinio pasirengimo testus ir pademonstravę rezultatus, kurie atitinka LJKA trenerio rekomendacijas. Fizinio parengimo testus atlieka sporto mokslininkai, atletinio rengimo treneris arba jo nurodytas asmuo;
- 5) galima pakviesti du sportininkus atitinkamoje ILCA klasėje, kurie nepasiekė reikalaujamo sportinio rezultato, bet atitinka fizinius reikalavimus ir tiks kaip komandos nariai.

Jaunučių, jaunių ir jaunimo rinktinės nariai periodiškai tikrinami, o narystės nacionalinėje rinktinėje pratęsimo kitam laikotarpiui sąlyga yra:

- 1) dalyvauti fizinio pasirengimo testuose sezono pradžioje (iki balandžio 30 d.) ir pabaigoje (iki rugsėjo 30 d. Arba po Lietuvos čempionato, priklausomai nuo to, kas įvyksta vėliau) ir gauti teigiamą sporto mokslininkų ir atletinio parengimo trenerių įvertinimą;
- 2) įgyvendinti treniruočių užduotis, patvirtintas atitinkamais metais nurodytais tikslais, ir gauti teigiamą LJKA klasės trenerio įvertinimą;
- 3) atitikti tam tikrai klasei optimalius antropometrinius duomenis;
- 4) fizinio pasirengimo testus turėtų atlikti sporto mokslininkas, LJKA atletinio rengimo treneris arba jo nurodytas asmuo.