



LGČA SPORTINKŲ RENGIMO METODIKA 2025-2026



LGČA SPORTININKŲ RENGIMO SISTEMA

1. FIZINIS AKTYVUMAS
2. TALENTINGŲ SPORTININKŲ ATRANKA IR RENGIMAS
3. AUKŠTO MEISTRIŠKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

LGČA SPORTINKŲ RENGIMO METODIKA

1. Bndrieji principai.
 - 1.1. Taisyklės. Visi LGČA bendruomenės nariai laikosi LR, LGČA, ISU taisyklių.
 - 1.2. Tęstinumas. Pagrindinis dėmesys skiriamas ilgalaikėms programoms, sportininkų išsaugijimui.
 - 1.3. Saugumas. Sportininkų apsauga (athlete safeguarding) yra užtikrintama pilnavertiškai.
 - 1.4. Tobulėjimas. Kiekvienas LGČA bendruomenės narys užtikrina savo tobulėjimą ir taip pat LGČA rūpinasi tinkamu sportininkų bei trenerių tobulėjimu.
2. Rengimo etapai.
 - 2.1. LGČA sportininkų rengimo etapai yra trys: Fizinis aktyvumas, Talentingi sportininkai, Aukštas meistriškumas.
 - 2.2. Laipsniškumas rengimo etapuose yra būtinas sportininkų masiškumui bei jų išsaugojimui.
 - 2.3. Kiekvienas etapas turi savo atskiras programas bei kriterijus.

3. Amžiaus grupės ir jų rengimo ypatumai.
 - 3.1. Amžiaus grupės vadovaujantis ISU amžiaus grupių taisyklėmis.
 - 3.2. Amžiaus grupės nurodomos ISU sportininkų duomenų bazėje www.shorttracklive.info ir jokiais kitais būdais nėra nustatomos.
 - 3.3. Atskirų amžiaus grupių sportininkų rengimas priklauso nuo organizacijos, kuri rūpinasi savo sportininkų ugdymu.
 - 3.4. Fizinio aktyvumo grupę paprastai sudaro Jaunimo H- F grupių sportininkai bei naujokai. Grupės uždaviniai - elementarių čuožimo judesių mokymasis bei supažindinimas su varžybų taisyklėmis bei ypatumais.
 - 3.5. Talentingų sportininkų grupė. Grupės uždaviniai - individualizuotos treniruotės bei varžybinių rezultatų gerinimas (asmeninių rezultatų gerinimas). Šalia šios grupės yra tie sportininkai, kurie gretimai treniruojasi su talentingais sportininkais. Grupės amžius - Jaunimas D-C (ir galimai Jaunimas E).
 - 3.6. Aukšto meistriškumo sportininkų grupę sudaro visi sportininkai, dalyvaujantys aukšto meistriškumo varžybose. Tačiau pagrindinis uždavinys yra sportininkų rengimas ir dalyvavimas PJmČ, PJmT, EJmT, PČ, EČ, PT ir TV. Sportininkų amžius - Jaunimas B ir vyresni (taip pat Jaunimas E-C).
4. Sportininkų rengimo komponentai.
 - 4.1. Fizinis rengimas (BFR)
 - 4.2. Specialus fizinis rengimas (SFR)
 - 4.3. Techninis rengimas
 - 4.4. Taktinis rengimas
 - 4.5. Psichologinis rengimas
 - 4.6. Varžybinis rengimas
5. Rungtys varžybose ir pasirengimas joms.
 - 5.1. Rungtys skiriamos vadovaujantis ISU taisyklėmis.
 - 5.2. Sportininkų starto rungčių nustatymas vykdomas kartu sportininkais (ISU čempionatuose).
 - 5.3. Visi sportininkai rengiami visoms individualioms ir komandinėms rungtis.
6. Metinis rengimo ciklas
 - 6.1. Parengiamasis laikotarpis - bendras fizinis rengimas, didesnė apimtis
 - 6.2. Tarpinis laikotarpis - specializuotas rengimas, technikos tobulinimas;
 - 6.3. Varžybinis laikotarpis - didžiausias intensyvumas, startų planavimas
 - 6.4. Pereinamasis laikotarpis - atsistatymas, korekcinės treniruotės

7. Sveikatos, medicininiai, moksliniai testavimai

7.1. Visi sportininkai yra testuojami sporto medicinos centruose.

7.2. Sportininkai, esantys rinktinėse bei talentingi sportininkai testuojami mediciniuose-moksliniuose tyrimuose.

7.3. Rinktinių sportininkai aprūpinami sporto maisto papildais (pagal poreikį)

7.4. Rinktinių sportininkai aprūpinami reabilitacijos, gydytojo konsultacijų ar kineziterapeuto paslaugomis (pagal poreikį ir turimas galimybes)

7.5. Sportininkų apsauga vykdoma pagal LGČA parengtą programą.