



Lietuvos povandeninio sporto federacija

k.190870191, Sermiesčio 38, Palanga, tel. +3706 9857457; el.p.: povandeninis.sportas@gmail.com

PATVIRTINTA: Vykdomojo komiteto susirinkimo PROTOKOLO 2026-03-18

IŠSKIRTINIŲ SPORTINIŲ GABUMŲ TURINČIŲ PLAUKIMO SU PELEKAIS JAUNŲJŲ TALENTŲ ATRANKOS IR FIZINIO RENGIMO PROGRAMA

1. BENDROSIOS NUOSTATOS

- 1.1. Ši programa nustato išskirtinių sportinių gabumų turinčių jaunimo (toliau – sportininkai) atrankos, ugdymo ir fizinio rengimo principus Lietuvos povandeninio sporto federacijoje.
- 1.2. Programos tikslas – identifikuoti talentingus ir motyvuotus jaunos sportininkus, sudaryti sąlygas jų sistemingam ugdymui bei parengti juos aukšto meistriškumo sportui.
- 1.3. Programa skirta jaunimui nuo 13 iki 16 metų (2026m programa - 2014-2009 g.m.).
- 1.4. Programa įgyvendinama bendradarbiaujant su sporto klubais, treneriais.

2. PROGRAMOS UŽDAVINIAI

- Nustatyti aiškią talentų identifikavimo sistemą;
- Užtikrinti nuoseklų sportininkų fizinį ir techninį ugdymą;
- Sudaryti sąlygas ankstyvam sportinio potencialo atskleidimui;
- Didinti jaunimo įsitraukimą į plaukimo su pelekais sportą;
- Parengti sportininkus nacionalinėms rinktinėms;
- Užtikrinti saugią, etišką ir sveiką sporto aplinką.

3. TRENERIŲ ATRANKA IR REIKALAVIMAI

- 3.1. Su jaunaisiais sportininkais gali dirbti tik kvalifikuoti treneriai, atitinkantys šiuos kriterijus:
 - turi galiojančią trenerio kvalifikaciją;
 - turi visus reikalingus dokumentus vykdyti trenerio veiklą pagal individualios veiklos sutartį;
 - yra susipažinę su antidopingo, etikos ir saugos reikalavimais;
 - turi darbo su jaunaisiais sportininkais patirties;
 - turi galiojančią sveikatos pažymą;
 - turi galiojančią QR kodą darbui su nepilnamečiais vaikais.
- 3.2. Trenerių funkcijos:
 - vykdyti sportininkų atranką ir testavimą;
 - rengti treniruočių planus ir juos įgyvendinti;
 - vertinti sportininkų progresą;
 - bendradarbiauti su tėvais ir federacija;
 - užtikrinti sportininkų saugumą treniruočių ir stovyklų metu.
- 3.3. Trenerių kvalifikacija nuolat tobulinama per seminarus, mokymus ir praktinius užsiėmimus.

4. SPORTININKŲ ATRANKA

4.1. Atrankos principai

- Atvirumas ir lygios galimybės;

- Kompleksinis vertinimas (fizinis, techninis, psichologinis);
- Amžiaus tarpsnių ypatumų vertinimas;
- Ilgalaikio ugdymo perspektyva.

4.2. Atrankos etapai

I etapas – pirminė atranka

- vykdoma baseinuose;
- vertinami bendrieji fiziniai gebėjimai;

II etapas – testavimas

- atliekami fizinio pasirengimo testai;
- vertinama technika ir koordinacija;

III etapas – stebėjimas

- sportininkai stebimi treniruočių ir varžybų metu;
- vertinamas progresas ir motyvacija;

IV etapas – įtraukimas į programą

- atrinkti sportininkai įtraukiami į federacijos ugdymo sistemą.

4.3. Atrankos procesas:

- Trenerių rekomenduotų kandidatų „Jaunųjų talentų“ paraiškų priėmimas (anketos supildymas Jaunųjų talentų programoje, paskelbtoje Lietuvos povandeninio sporto federacijos internetiniame puslapyje);
- Pasiekimų, motyvacijos vertinimas;
- Pokalbis su sportininką ugdančiu treneriu ir programą vykdančiais treneriais.

5. ATRANKOS KRITERIJAI

5.1. Fiziniai rodikliai

- ištvėrmė (plaukimo testai);
- greitis;
- jėga ir lankstumas;
- kvėpavimo kontrolė;

5.2. Techniniai gebėjimai

- plaukimo technika;
- judesių koordinacija;
- darbo su pelekais įgūdžiai;

5.3. Psichologinės savybės

- motyvacija;
- disciplina;
- gebėjimas dirbti komandoje;
- atsparumas stresui;

5.4. Papildomi kriterijai

- treniruočių lankomumas;
- trenerių rekomendacijos;
- sveikatos būklė.

6. FIZINIO RENGIMO PROGRAMA

6.1. Bendrieji principai

- nuoseklumas ir sistemingumas;
- krūvio didinimas pagal amžių;
- traumų prevencija;
- individualizavimas.

6.2. Fizinio rengimo kryptys

- bendras fizinis pasirengimas;
- specialusis (povandeninio plaukimo) pasirengimas;
- kvėpavimo ir ištvėrmės lavinimas;
- lankstumo ir mobilumo treniruotės;

6.3. Treniruočių struktūra

- apšilimas;
- pagrindinė dalis (technika + fizinis krūvis);
- atvėsimas ir tempimo pratimai;

6.4. Krūvio planavimas

- pagal amžiaus grupes;
- sezoniškumo principas;
- derinimas su varžybų kalendoriumi.

7. SPORTININKŲ STEBĖSENA IR VERTINIMAS

- Reguliarūs testavimai (2–4 kartus per metus);
- Individualios pažangos vertinimas;
- Trenerių ataskaitos;
- Sportininkų duomenų bazės pildymas.

8. SAUGA IR ETIKA

- Antidopingo taisyklių laikymasis;
- Diskriminacijos ir priekabiavimo prevencija;
- Saugios treniruočių aplinkos užtikrinimas;
- Pirmosios pagalbos prieinamumas.

9. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS IR KONTROLĖ

- Programą įgyvendina programos treneriai ir federacijos paskirti atsakingi asmenys;
- Kontrolę vykdo Vykdomasis komitetas.

10. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

Programa yra pagrindinis dokumentas, reglamentuojantis jaunimo sportininkų atranką ir ugdymą Lietuvos povandeninio sporto federacijoje ir taikoma visiems federacijos nariams.