

Lietuvos tautinis olimpinis komitetas
Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės

PATVIRTINTA:
Kūno kultūros ir sporto
Departamento prie Lietuvos
Respublikos Vyriausybės
Generalinio direktoriaus
2006 m.....įsakymu Nr.....

PATVIRTINTA:
Lietuvos tautinio olimpinio
komiteto Vykdomojo komiteto
2006 m.....nutarimu Nr.....

**LIETUVOS SPORTININKŲ RENGIMO IR DALYVAVIMO XXI ŽIEMOS
OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE PROGRAMA.**
„VANKUVERIS 2010“

Vilnius 2006 m.

Turinys

Įvadas.....	3
1. Turino žiemos olimpinėse žaidynėse dalyvavusių Lietuvos sportininkų rezultatų analizė ir siūlymai dėl tolimesnės žiemos sporto šakų plėtros Lietuvoje.....	4
2. Programos valdymas	6
2.1 Tikslas ir uždaviniai	6
2.2 Žiemos sporto šakų stipriosios ir silpnosios pusės	7
2.3. Teisinė bazė	7
2.4 Organizacinė struktūra ir finansiniai ištekliai.....	8
2.5. Programos „Vankuveris 2010“ informacinė sistema.....	18
3. Programos įgyvendinimo kontrolė	21
3.1. Mokslinis aptarnavimas	21
3.2. Medicininis aptarnavimas.....	22
3.3. Psichologinis aptarnavimas	24
4. Rinktinės sudarymo ir rengimo principai	26
4.1. Atrankos kriterijai.....	26
4.2. Pagrindiniai rengimosi XXI žiemos olimpinėms žaidynėms principai	27
5. Lietuvos žiemos sportininkų rengimosi ir dalyvavimo XXI olimpinėse žaidynėse programos „Vankuveris 2010“ įgyvendinimo priemonių planas	28

IVADAS

2010 metais pajėgiausieji pasaulio žiemos sporto šakų atstovai vėl susirinks Kanadoje kovoti dėl olimpinų medalių. Lietuvos žiemos sporto šakų atstovai taip pat dalyvaus olimpinėse žaidynėse. Šioms olimpinėms žaidynėms sportininkai rengsis keturis metus. Kiekvienais olimpinio ciklo metais sportininkams bus keliami vis didesni reikalavimai, kad jie laiku įvykdytų atrankos į olimpines žaidynes normatyvus, įgytų kuo didesnę meistriškumą. Pasibaigus XX žiemos olimpinėms žaidynėms Turine, LTOK vykdomasis komitetas savo 2006 03 23 nutarimu sudarė ekspertų komisiją, kuri išanalizavo Lietuvos sportininkų pasirodymą XX olimpinėse žaidynėse Turine bei pateikė pasiūlymus dėl rinktinės parengimo XXI žiemos olimpinėms žaidynėms Vankuveryje 2010 metais, bei dėl tolimesnės žiemos sporto šakų plėtros Lietuvoje. Norint sėkmingiau pasirodyti Vankuveryje, Lietuvos sportininkų rengimas turi būti gerai organizuotas. Šį uždavinį turi padėti spręsti programa „Vankuveris-2010“. Ši programa – ketvirtoji mūsų šalyje kompleksiškai žvelgianti į žiemos sportininkų rengimą, įvertinanti ir teigiamas ir neigiamas mūsų šalies sportininkų rengimo puses.

Nepalankios žiemos sporto šakoms žiemos, mažas regionas, riboti žmogiškieji bei finansiniai resursai lemia kuklius žiemos sporto šakų atstovų pasiekiamus rezultatus tarptautinėse varžybose. Garsūs Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų (A. Šalnys, V. Vencienė, M. Dobiazko ir P. Vanago) praeities laimėjimai rodo, kad talentingų sportininkų gali būti, bet juos reikia rasti. Juos rasti galima naudojantis mokslininkų parengtomis modelinėmis charakteristikomis, tinkamai organizavus atranką ir moksliai valdant rengimo procesą, vykdant sporto organizacijų patvirtintą sportininkų rengimo programą. Deja, ankstesnių pasirengimo olimpinėms žaidynėms programų analizė parodė, kad jos nebuvo pilnai įgyvendinamos.

Programa „Vankuveris-2010“ – dar vienas bandymas tobulinti žiemos sporto šakų sportininkų rengimą šalyje, gerinti metodines trenerių žinias, kaupti tarptautinių varžybų patirtį, plėsti sporto šakų varžybų sistemą šalyje, įtraukti į kompleksinį rengimą visus kolektyvinio sportininkų rengimo narius siekiant aukštų rezultatų pasaulio čempionatuose ir žiemos olimpinėse žaidynėse..

Šios programos turinį sudaro dalyvavimo olimpinėse žaidynėse Turine analizės išvados, programos valdymo, programos įgyvendinimo kontrolės, rinktinės sudarymo ir rengimo principai ir kriterijai bei Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXI olimpinėse žaidynėse įgyvendinimo priemonių planas. Sėkmingas jos įgyvendinimas priklausys nuo darnių Lietuvos sporto organizacijų, įvairių mokymo įstaigų, sportininkų, trenerių, mokslininkų ir medikų veiksmų.

1. TURINO ŽIEMOS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE DALYVAVUSIŲ LIETUVOS SPORTININKŲ REZULTATŲ ANALIZĖ IR SIŪLYMAI DĖL TOLIMESNĖS ŽIEMOS SPORTO ŠAKŲ PLĖTROS LIETUVOJE

Po Nepriklausomybės atkūrimo Lietuvos sportininkai dalyvavo penktosiose žiemos olimpinėse žaidynėse. Visose iš jų dalyvavo dailiojo čiuožimo pora M. Drobiazko ir P. Vanagas. Slidininkė I. Terentjeva, biatlonininkė D. Rasimovičiūtė dalyvavo antrosiose žaidynėse. Kiti trys sportininkai olimpinėse žaidynėse dalyvavo pirmą kartą.

Sportininkų rengimas vyko vadovaujantis programa „Turinas 2006“, kuri buvo patvirtinta praėjus vieneriems metams nuo pasirengimo pradžios. Lietuvos sportininkų dalyvavimas žiemos olimpinėse žaidynėse ir pasiekti rezultatai jose susilaukė didelio atgarsio Lietuvos visuomenėje, buvo plačiai nušviestas žiniasklaidos. Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų rezultatai Turino olimpinėse žaidynėse atspindi šių sporto šakų padėtį šalyje: žmonių išteklių sporto šakose, finansavimą, organizacinį, treniruočių metodikos lygį. Lietuvos tautinio olimpinio komiteto sudaryta ekspertų grupė, išanalizavusi sporto organizacijų, trenerių, gydytojų bei mokslininkų pateiktą informaciją, apibendrino gautą medžiagą ir padarė šias išvadas:

1. D. Rasimovičiūtės pasirengimas olimpinėms žaidynėms buvo gerai organizuotas. Olimpinėse žaidynėse ji iškovojo 18 ir 27 vietas ir pasiekė jai planuotus rezultatus. Atlikto fizinio krūvio apimtis kiekvienais olimpinio ciklo metais atitinka tokio amžiaus ir parengtume sportininkei būdingus modelinius reikalavimus. Sportininkės rezultatai kiekvienais olimpinio ciklo metais vis progresavo. Tačiau ateityje reikėtų didinti fizinio krūvio apimtį, atliekamą didesnio intensyvumo zonoje. Reikėtų didinti šūvių skaičių, siekti stabilaus Šaudymo varžybų metu. Šios sportininkės silpnesnioji parengtume pusė yra būtent šaudymas. Sportininkės sveikatos būklė per visą olimpinį pasirengimo ciklą nebuvo stabili, ją dažnai persekiojo ligos, buvo reikalinga nuolatinė gydytojų, priežiūra. Mokslininkų tyrimai rodė stabilų jos organizmo adaptacijos prie fizinių krūvių potencialo didėjimą. K. Zlatkauskas rengėsi nepilną ciklą, į kandidatų į olimpines žaidynes sąrašą buvo įtrauktas likus iki jų tik vieneriems metams. Sunku tikėtis, kad tokio jauno amžiaus ir tokią mažą tarptautinių varžybų patirtį turintis sportininkas gali sėkmingai pasirodyti tokiose sudėtingose ir įtemptose varžybose, kokios yra olimpinės žaidynės, vykusios aukštikalnėse 1700 m virš jūros lygio.

2. Sportininkų medicininis aptarnavimas pasirengimo metu nebuvo reguliarus. Trūko gydytojų paramos baigiamuoju pasirengimo etapu lapkričio-gruodžio mėn. Sportininkams nepavyko išvengti ligų, dėl to jie negalėjo išnaudoti savo funkcinių galių, matomai tokiomis sąlygomis sušlubavo šaudymas.

3. Biatlonininkų D. Rasimovičiūtės pasiektus rezultatus žiemos olimpinėse žaidynėse vertinti gerai, K. Zlatkausko - nepatenkinamai.

4. Po trejų metų pertraukos sugrįžę į didįjį sportą M. Drobiazko ir P. Vanagas įdėjo daug pastangų, valios ir pasiaukojimo, siekiant aukščiausių sportinių rezultatų. Jie Europos čempionate iškovojo 3 vietą ir tapo realiais pretendентаis į olimpinius medalius.

5. Žiemos olimpinėse žaidynėse šokių ant ledo pora užėmė 7 vietą (buvo planuota 3-6). Pagrindinės mūsų čiuožėjų poros nesėkmės priežastys - nepalankūs burtai (privalomąjį šokį Lietuvos atstovams teko šokti antriems), didžiulė psichologinė įtampa (atsiradusi tarp čiuožėjų po šokiruojančio italų poros įvertinimo), klaidos atliekant, programą (kritimas), Lietuvos teisėjo nebuvimas.

6. Per keturmetį olimpinį ciklą Lietuvos čiuožimo federacija nesugebėjo parengti jaunų sportininkų, gebančių įvykdyti atrankos į olimpines žaidynes normatyvą ir tapti olimpinės rinktinės nariais.

7. Lietuvos šokių ant ledo poros pasirodymą olimpinėse žaidynėse vertinti patenkinamai.

8. Nors kalnų slidinėjimas Lietuvoje vis labiau populiarėja, tačiau didelio meistriškumo kalnų slidininkų dar pasigendama. Todėl galima laikyti dideliu pasiekimu Lietuvos kalnų slidininko V. Rumiancevo rezultatų progresą ir jo iškovotą teisę dalyvauti žiemos olimpinėse žaidynėse.

9. Lietuvos sporto organizacijos V. Rumiancevo parengimui olimpinėms žaidynėms lėšų neskyrė. Jo pasirengimą finansavo rėmėjai, šeima.

10. Kalnų slidininko V. Rumiancevo pasirodymą olimpinėse žaidynėse vertinti patenkinamai.

11. Per olimpines žaidynes Turine Lietuvos slidinėjimo rinktinės slidininkai pasiekė prasčiausius rezultatus per visą laikmetį, pradedant nuo 1992 m. Albervilio olimpių žiemos žaidynių.

12. Per olimpinį ciklą keitėsi olimpinės rinktinės kandidatų sudėtis. Iš penkių kandidatų, įtrauktų į olimpinę slidinėjimo rinktinę 2002 metais pagal rengimo programą „Turinas 2006“, tik viena I. Terentjeva dalyvavo olimpinėse žaidynėse, o pasitraukė iš sporto keturi slidininkai, kurie buvo įvykdę olimpinius normatyvus.

13. Per visą olimpinį ciklą slidininkų rengimas nebuvo pakankamai gerai valdomas. Nebuvo suderintų veiklos veiksmų tarp slidinėjimo federacijos vadovų, rinktinės trenerių, medikų, mokslininkų, nebuvo atsižvelgiama į socialinius veiksnius, įtakojančius sportininkų rengimąsi. Olimpiniu ciklu per mažai dėmesio buvo skiriama treniravimo technologijų aptarimui slidininkų rengimo planavimui, krūvio apskaitai, sportinių rezultatų aptarimui.

14. Slidininkų psichologinis rengimas aukščiausio lygio varžybose vyko nepatenkinamai.

Slidininkų nusiteikimas kovoti per olimpinės žaidynės buvo nepatenkinamas.

15. Baigiamuoju rengimosi etapu nepavyko tinkamai suderinti treniravimosi aukštikalnėse, dalyvavimo varžybose aukštikalnėse ir lygumų sąlygomis ir gyvenamosios vietos parinkimo. Per olimpinės žaidynės slidininkai buvo prastos sportinės formos ir nepasiekė tokio lygio rezultatu, kuriuos galėjo pasiekti ar buvo pasiekę anksčiau vykusiose varžybose.

16. Nebuvo aukštu lygiu išspręsta slidžių rengimo varžyboms problema.

17. Planuojant treniruočių krūvius ir sudarant rengimosi olimpinėms startams modelį nebuvo atsižvelgta į olimpiados slidinėjimo programos pakeitimus. Sprendžiant iš sportininkų atliktų treniravimosi krūvių, jų rengimas buvo orientuotas ilgiesiems nuotoliams, o slidininkai geresnius rezultatus pasiekė sprinte. Buvo mažai ugdomi jėgos gebėjimai, nebuvo atliekami specialus pratimai raumenų susitraukimo galingumui didinti, labai retai buvo naudoti kartotinis ir intervalinis ištvermės ugdymo metodai. Mažai buvo atliekama slidinėjimo pratybų modeliniais varžybų greičiais.

18. Slidininkų pasirodymą Turino žiemos olimpinėse žaidynėse vertinti nepatenkinamai.

19. Siekiant pagerinti Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų rengimą, reikėtų pertvarkyti sporto mokymo įstaigų žiemos sporto šakų sportininkų rengimo programas, įsteigti naujus trenerių etatus, aprūpinti trenerius reikiamu sportiniu inventoriumi, įsteigti internatines sportininkų grupes: slidinėjimo, biatlono - Ignalinoje, ledo ritulio, čiuožimo trumpuoju taku - Elektrėnuose, dailiojo čiuožimo - Kaune.

20. Rekonstruoti šaudyklą Ignalinoje, pastatyti naujas šaudyklas Vilniuje, Anykščiuose, Visagine, nutiesti naujas riedučių trasas Anykščiuose, Vilniuje, Utenoje, įrengti apšviestas trasas visuose žiemos sporto centruose, renovuoti ledo areną Kaune, pastatyti naujas regionines ledo arenas, įrengti naujas kalnų slidinėjimo trasas.

2. PROGRAMOS VALDYMAS

2.1 Tikslas ir uždaviniai

Programos tikslas – sudaryti ir moksliai parengti didelio meistriškumo ir jaunųjų (rezervo) sportininkų rengimo ir dalyvavimo olimpinėse žaidynėse Vankuveryje 2010 metais mokslinę-metodinę ir organizacinę valdymo sistemą, profesionaliai atrinkti šalies sportininkus ir nustatyti jų galimybes, kryptis ir taikyti priemones aukščiausiams jų sportiniams rezultatams pasiekti olimpinėse žaidynėse 2010 m.

Uždaviniai:

1. Sukurti Lietuvos žiemos olimpinės rinktinės sportininkų rengimo sistemą ir užtikrinti sportininkams pilnavertį pasirengimo vyksmą, taikant centralizuotą kolektyvinio sportininkų rengimo modelį.
2. Pasiiekti, kad Vankuverio olimpinėse žaidynėse Lietuvą atstovautų aštuoni sportininkai.
3. Pasiiekti, kad Lietuvos žiemos olimpinės rinktinės sportininkai Vankuverio olimpinėse žaidynėse du-trys sportininkai užimtų vietas pirmajame trisdešimtuose.
4. Populiarinti žiemos sporto šakas Lietuvoje

2.2 Žiemos sporto šakų sportininkų rengimo stipriosios ir silpnosios pusės

Stipriosios pusės:

1. Valstybė remia sportą, skiria lėšų geriausiems sportininkams ir jų treneriams, už didelius sporto laimėjimus skatina sportininkus piniginiiais prizais.
2. Lietuva turi žiemos sporto tradicijas, žmonėms patinka sportas.

Silpnosios pusės:

1. Daugelyje Lietuvos regionų nepalankios gamtinės sąlygos, lėšų, materialinės bazės stygius neleidžia efektyviai plėtoti žiemos sporto šakų.
2. Žiemos olimpinės rinktinės sportininkų rengimas nepakankamai efektyvus, nes nėra konkurencijos, menkas žiemos sporto šakų populiarumas, mažas sportuojančiųjų skaičius, trenerių trūkumas neskatina šių sporto šakų plėtros.
3. Dideli fiziniai krūviai, brangi sportinė įranga, menkas visuomenės dėmesys neskatina jaunimo domėtis žiemos sporto šakomis.
4. Dėl mažo sporto varžybų skaičiaus ir jų rango sportininkai ne visada gali realizuoti savo parengtumą ir per svarbiausias varžybas pasiekti geriausią sportinę formą.
5. Socialinės sąlygos, organizaciniai sporto sistemos trūkumai neleidžia išlaikyti didesnio sportuojančiųjų skaičiaus, ypač jiems sulaukus vyresnio, brandaus amžiaus.

2.3. Teisinė bazė

Vykdam programą vadovaujamesi šiais įstatymais ir kitais norminiais aktais:

- Kūno kultūros ir sporto įstatymu
- Lietuvos biudžeto sandaros įstatymu
- Lietuvos respublikos asociacijų įstatymu
- Lietuvos Respublikos paramos ir labdaros įstatymu
- Kultūros ir sporto fondo įstatymu

- Kūno kultūros ir sporto strategija iki 2012 metų
- Lietuvos Respublikos Vyriausybės programa
- LTOK veiklos 2006-20010 metų programa

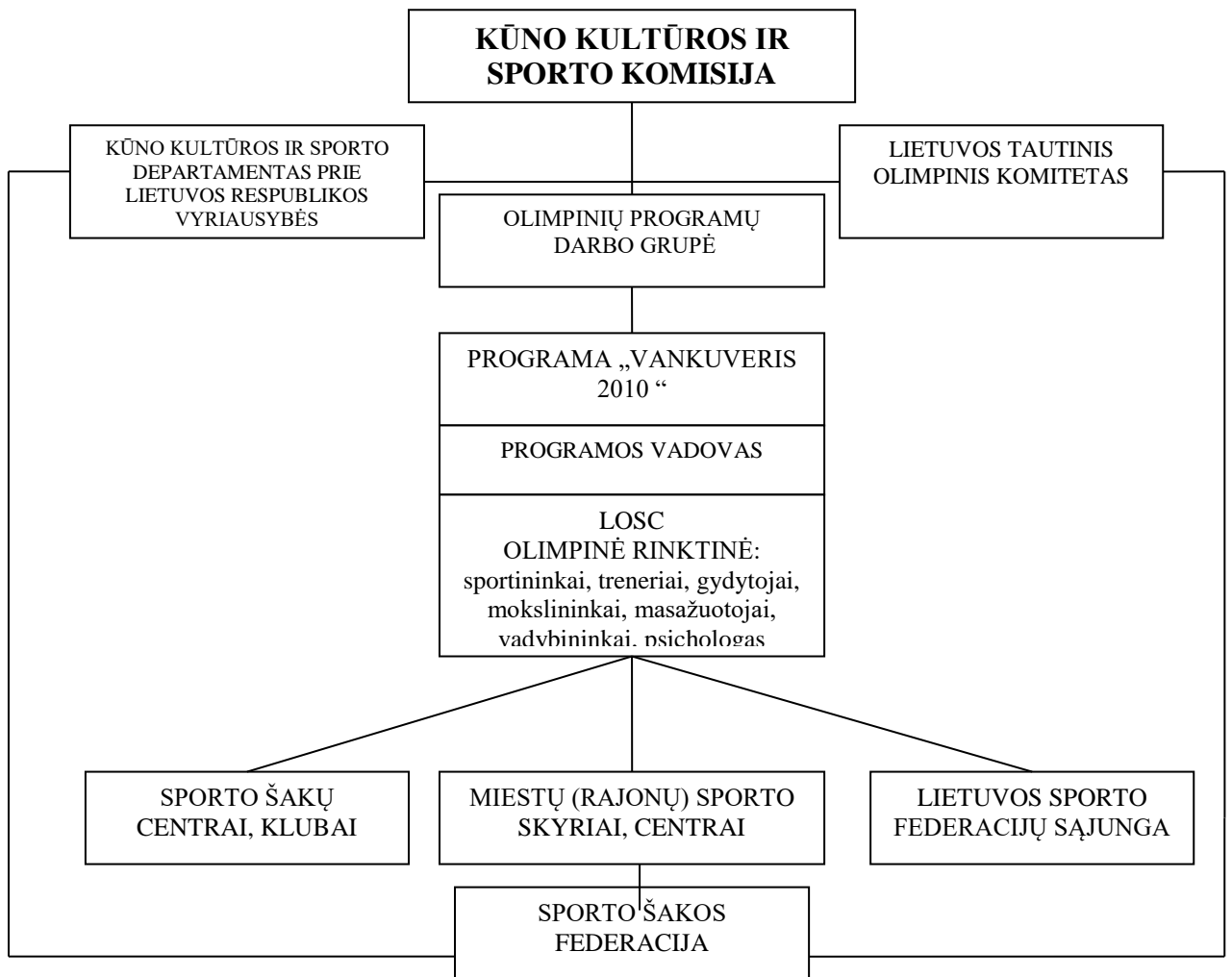
Besikeičianti situacija valstybėje, perėjimas nuo planinės prie rinkos ekonomikos neišvengiamai darė poveikį naujų teisės aktų, reglamentuojančių ne tik ekonomiką, bet ir socialinio gyvenimo sritį, kūrimui. Svarbiausia nuostatos, davusios pagrindą kitų teisės aktų rengimui, buvo įtvirtintos Lietuvos Respublikos Konstitucijoje, kurios 53 straipsnyje teigiama: „Valstybė skatina visuomenės kūno kultūrą ir remia sportą“. Būtina pabrėžti, kad nedaugelio valstybių Konstitucijose yra nuostatos dėl kūno kultūros ir sporto plėtros.

2.4 Organizacinė struktūra ir finansiniai ištekliai

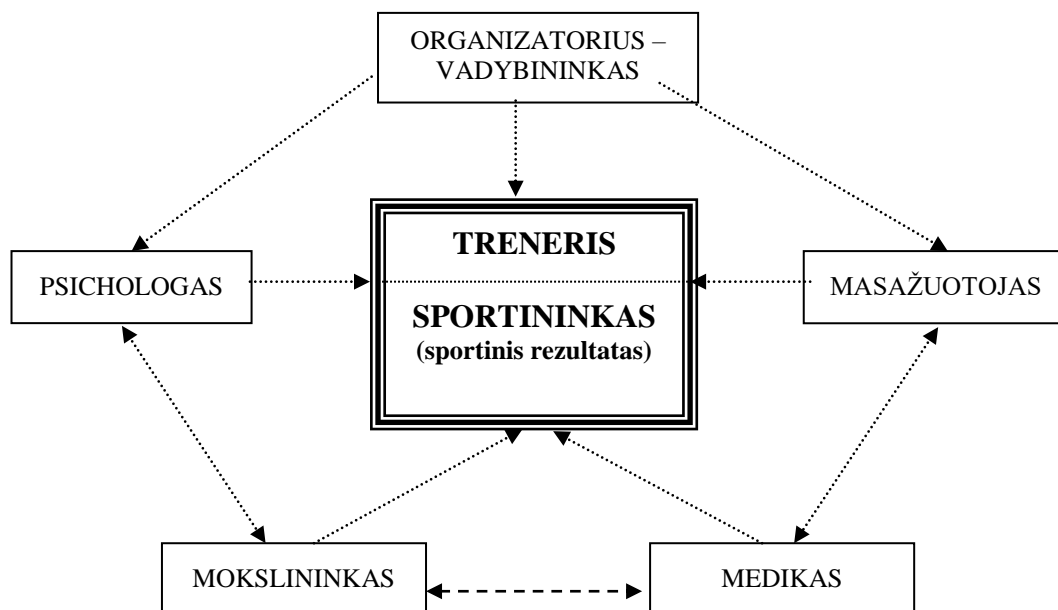
Rengiant didelio meistriškumo sportininkus dalyvaujančios pagrindinės sporto organizacijos susijusios funkciniais ryšiais (1 pav.). Sportininkai rengiami dviem lygiais. Išoriniu lygiu tarpžinybinė koordinacija vykdoma tarp pagrindinių sporto organizacijų, Kūno kultūros ir sporto departamento, Lietuvos tautinio olimpinio komiteto, Lietuvos sporto federacijų sąjungos, miestų ir rajonų savivaldybių sporto padalinių bei sporto šakų federacijų.

Vidiniu lygiu programos vykdymo koordinacija vykdoma tarp pagrindinių sporto organizacijų bei darbo grupių specialistų.

Pagrindinis veiklos objektas - programa ir jos priemonių planas. Nuolatinei koordinacijai skiriamas programos vadovas, o jam padeda Olimpinių programų darbo grupė. Sprendžiant rinktinių rengimo eigos, kriterijų, sąrašų, finansavimo ir kitus klausimus, sprendimus priima Olimpinių programų darbo grupė. Sportininkų rengimo metinę ataskaitą išklauso LTOK Generalinė asamblėja, o rinktines sudarymo kriterijus bei patį dalyvavimo faktą tvirtina LTOK Vykdomasis komitetas. [Sportininkų rengimą koordinuoja kolektyvinio sportininkų rengimo grupės nariai](#) (2 pav.).



1 pav. Programos „Vankuveris 2010“ valdymo modelis



2 pav. Kolektyvinio sportininkų rengimo modelis

Lietuvos sportininkus XXI žiemos olimpinėms žaidynėms rengiančios organizacijos yra šios:

1. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas (LTOK) – tvirtina pasirengimo programą, kandidatus, narius, trenerius, iš dalies finansuoja sportininkų rengimą, mokslinį medicininį aprūpinimą. Formuoja olimpinės komandos sudėtį, organizuoja ir finansuoja jos dalyvavimą olimpinėse žaidynėse.

2. Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės (KKSD) skiria lėšas žiemos sporto šakų programos vykdymui. Koordinuoti šios programos vykdymą įpareigoja Lietuvos olimpinį sporto centrą (LOSC), dalyvaujant sporto federacijoms, savivaldybių sporto skyriams arba kitoms sporto organizacijoms ir skiria lėšų pagal sutartis.

3. Federacijos:

- rengia ilgalaikę savo sporto šakos plėtros programą, bei tikslinę pasirengimo OŽ programą, esant reikalui sporto mokymo įstaigoms, sporto centrams padeda rengti sportininkus olimpinėms žaidynėms, pasaulio, Europos čempionatams bei tarptautinėms varžyboms;
- organizuoja sporto šakos varžybų sistemą ir atrankos į olimpinę arba nacionalinę rinktinę etapus;
- teikia olimpinės rinktinės kandidatų ir olimpinio rezervo sportininkų bei vyriausiojo trenerio kandidatūras Olimpiadų programų darbo grupei.

4. Lietuvos olimpinis sporto centras (LOSC) sudaro sąlygas sportininkams rengtis - aptaria ir tvirtina mokomojo sportinio darbo planus, kontroliuoja jų vykdymą, tvarko

apskaitą, organizuoja mokomąsias treniruočių stovyklas, sudaro galimybę išvykti į tarptautines varžybas, pagal patvirtintą rengimosi planą;

- organizuoja sportininkų medicininę priežiūrą, sporto šakos rinktinėms skiria medikus ir masažuotojus, tvirtina sportininkų rehabilitacijos, atsigavimo programas ir kontroliuoja, kaip tai vykdoma;

- sudaro galimybę atlikti mokslinius tyrimus mokslo institucijose, operatyviai koreguoja pasirengimo planą;

- rengia sportininkų fizinės ir funkcinės būklės bei sportinio rengimo turinio aptarimus su kolektyvinio sportininkų rengimo grupės dalyviais, prireikus, priima sprendimus dėl rengimo tobulinimo;

- vadovaudamasis programos finansiniu planu, kooperuotomis lėšomis kartu su federacija LTOK ir federacijų rėmėjais aprūpina sportiniu inventoriumi ir sporto apranga;

- kiekvienų metų sezono pabaigoje įvertina sporto šakos rinktinių bei jų sportininkų varžybų rezultatus, rengia ir pateikia Olimpinių programų darbo grupei išsamią ataskaitą;

- su sporto šakų federacijomis, savivaldybės sporto padaliniais, miestų (rajonų) sporto centrais arba sporto mokymo įstaigomis sudaro kooperuoto sportininkų rengimo sutartis.

5. Sporto mokymo įstaigos veikia pagal Sporto mokymo įstaigų (centrų) bendruosius nuostatus:

- vykdo talentingų sportininkų paiešką ir atranką;

- rengia sportininkus mokyklos, savivaldybės, apskrities ir Lietuvos rinktinėms;

- planuoja ir organizuoja mokomąjį treniruočių procesą (veda treniruotes, pedagoginiais testais testuoja sportininkus, dalyvauja varžybose);

- sudaro galimybę treneriams kelti kvalifikaciją;

- vykdo sportininkų kvalifikacinių kategorijų apskaitą.

6. Savivaldybių, miestų ir rajonų sporto padaliniai veikia steigėjo įsakymu, vadovaudamiesi nuostatais ir kitais norminiais aktais:

- koordinuoja olimpinės rinktinės kandidatų (pagal savo kompetenciją), olimpinio rezervo sportininkų rengimą;

- rengia sportininkus kolektyvinio rengimo metodu (dalyvauja rengiant olimpinės rinktinės ir olimpinio rezervo sportininkus ar perduoda juos aukštesnės kvalifikacijos treneriui);

- sportininkams sudaro galimybę sportuoti miesto (rajono) sporto bazėse;

- rūpinasi sportininkų moksliniu ir medicininiu aptarnavimu, masažuotojais, atsigauti padedančiomis priemonėmis, tam panaudodami vietos bazę ir specialistus;

- rūpinasi sporto inventoriumi ir apranga;

- bendradarbiauja su Lietuvos žiemos sporto šakų federacijomis sprenddami sportininkų rengimo, aptarnavimo, atrankos, rinktinių komplektavimo ir išvykimo į varžybas klausimus;

- bendradarbiauja su Lietuvos olimpinio sporto centru (sutarčių pagrindu) vykdo programą, koordinuodami sportininkų rengimą ir kooperuodami lėšas;

- renka, sistemina bei analizuoja planavimo, testavimo, varžybų veiklos, sportininkų sveikatos duomenis. Pagal patvirtintą tvarką perduoda duomenis programos „Vankuveris 2010“ informacinei sistemai.

Lietuvos olimpinės rinktinės sportininko statusas

Lietuvos olimpinės rinktinės nariu tampa sportininkas, įvykdęs atrankos į olimpinę rinktinę kriterijus bei turintis reikiamos kvalifikacijos trenerį.

Sportininko pareigos:

- sistemingai sportuoti ir kelti savo meistriškumą;
- deramai atstovauti šaliai tarptautinėje arenoje;
- vykdyti sutartinius reikalavimus (atlikti mokslinius ir medicininius tyrimus, dalyvauti planuotose varžybose ir t.t.);
- laikytis sportinio režimo reikalavimų;
- laikytis garbingos sportinės kovos principų, nevartoti draudžiamų medikamentų ir preparatų.

Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkas turi teisę:

- dalyvauti rengiant planus bei kitus jo pasirengimą reglamentuojančius aktus, treniruotis pagal tikslines programas;
- treniruotis, varžytis, atlikti testus, gauti mokslinį ir medicininį, materialinį bei techninį ir informacinį aprūpinimą;
- pagal pasiektą rezultatą kiekvienam pasirengimo sezonui gauti finansinį ir materialinį aprūpinimą;
- teisės aktų nustatyta tvarka gauti sportininko stipendiją;
- teisės aktų nustatyta tvarka gauti Lietuvos Respublikos Vyriausybės arba LTOK Vykdomojo komiteto nutarimu apibrėžtą piniginį, daiktinį bei moralinį paskatinimą už pasiektus sporto rezultatus.

Olimpinių programų darbo grupės funkcijos:

- inicijuoja ir koordinuoja programos vykdymą;
- stebi pasirengimo planavimo, apskaitos ir analizės pateikimą, prireikus koreguoja procesą LOSC ir miestų sporto centruose;
- koordinuoja mokslo ir medicinos institucijų veiklą;
- kasmet tikslina sportininkų atrankos į olimpinę rinktinę kriterijus, programos finansinius planus, rūpinasi nenutrūkstamu proceso finansavimu;
- koordinuoja olimpinės rinktinės trenerių ir kito personalo kvalifikacijos tobulinimą;

- teikia siūlymus Lietuvos tautiniam olimpiniam komitetui, Kūno kultūros ir sporto departamentui, miestų sporto skyriams.

Programos vadovo funkcijos:

- Vykdo programos reikalavimus, apie rengimosi eigą nuolatos teikia informaciją LTOK, KKSD, sporto federacijoms, miestų sporto skyriams bei kitoms suinteresuotoms žinyboms.
- Pagal savo kompetenciją koordinuoja ir vykdo programos priemonių planą.
- Organizuoja posėdžius, teikia klausimus ir galimus sprendimo būdus.
- Operatyviai šalina rengimo proceso sutrikimus, kontroliuoja programos vykdymo eigą.
- Asmeniškai atsako už programos vykdymą.

Lietuvos olimpinės rinktinės trenerio statusas

Lietuvos olimpinės rinktinės treneris yra asmuo, planuojantis ir tiesiogiai vykdamas treniruočių procesą, turintis sukomplektuotą sportininkų grupę ir reikiamą pedagoginę kvalifikaciją. Jis atsako už galutinius sportininko rezultatus.

Pagrindinis trenerio tikslas - ugdyti sportininką, siekti aukščiausių sportinių rezultatų ir stiprinti jo sveikatą.

Lietuvos olimpinės rinktinės treneriu gali būti ne žemesnės kaip nacionalinės kategorijos treneris, sporto mokytojas.

Trenerio pareigos:

- jis tiesiogiai atsako už galutinius sporto rezultatus;
- pagal rengimo programą organizuoja ir vykdo mokomųjų treniruočių procesą;
- vykdo sportininko treniruočių proceso apskaitą, atlieka analizę ir pedagoginį testavimą;
- laikosi darbo sutarties ar kontrakto reikalavimų;
- užtikrina sportininkų saugumą per treniruotes, laikosi darbo saugos instrukcijų ir taisyklių;
- reikalauja iš sportininkų, kad šie tinkamai saugotų bei naudotų sporto inventorių;
- nepažeidžia profesinės ir pedagoginės etikos reikalavimų;
- tobulina savo profesinę kvalifikaciją.

Treneris turi teisę:

- būti paskirtas vyresniuoju treneriu, jeigu olimpinės rinktinės sportininką ugdo daugiau nei vienas treneris, sporto mokytojas;
- dalyvauti sporto mokymo įstaigų, klubo, federacijos veikloje, susipažinti su jo veiklą reglamentuojančiais dokumentais;
- gauti atlyginimą už darbą bei priemokas, piniginius ir daiktinius prizus, moralinį paskatinimą.

Gydytojo pareiginė (sutartinė) veikla:

- dalyvauti rengiant mokomojo treneriuočių proceso ir varžybų sistemos planus;
- dalyvauti mokomosiose treneriuočių stovyklose ir varžybose;
- rūpintis sportininko sveikata (gydyti traumuosius ir susirgusius sportininkus);
- pagal parengtą planą vykdyti sportininkų medicininę atranką;
- analizuoti traumų bei ligų priežastis;
- aktyviai dalyvauti moksliniuose tyrimuose;
- sudaryti ir vykdyti sportininkų farmakologinio aprūpinimo bei sportininkams atsigauti padedančias programas, rūpintis traumų profilaktikos priemonėmis;
- sutvarkyti sportininkų mitybą ir pasiekti, kad sportininkai racionaliai maitintųsi bei efektyviai vartotų maisto papildus.

Masažuotojo pareiginė veikla:

- gydytojo nurodymu imtis priemonių, kad sportininkai negautų traumų;
- nuolat dalyvauti mokomosiose treneriuočių stovyklose užsienyje ir Lietuvoje;
- ruošti sportininko organizmą mokomajam treneriuočių procesui ir varžyboms;
- po fizinių krūvių ir varžybų taikyti aktyvias fizines atsigavimo priemones.

Mokslininko sutartinė veikla:

- kartu su kitais kolektyvinio rengimo nariais planuoti rengimo vyksmą;
- sudaryti mokslinių medicininių tyrimų programą, patikrinimų grafikus ir jų laikytis;
- nuolat konsultuoti trenerius, jiems teikti naujausias metodines žinias;
- per mokomasias sporto treniruotes taikyti ekspresinformacijos metodus ir priemones.

Psichologo pareiginė (sutartinė) veikla:

- vertinti sportininkų asmenines psichologines savybes ir gebėjimus;
- mokyti sportininkus sportinei veiklai reikalingų psichologinių įgūdžių ir siekti efektyvaus jų panaudojimo varžybų metu;
- konsultuoti sportininkus asmeninių psichologinių problemų klausimais;
- konsultuoti trenerius treneriuočių ir varžybinio proceso psichologiniais klausimais;
- dalyvauti mokomosiose treneriuočių stovyklose ir varžybose;
- aktyviai dalyvauti ir teikti pastabas bei pasiūlymus medicininių, mokslinių tyrimų rezultatų aptarimuose.

Lėšų žiemos sporto šakų sportininkams parengti skiriama iš įvairių šaltinių: iš valstybės biudžeto (KKSD), Kultūros ir sporto rėmimo fondo, LTOK, sporto federacijų, savivaldybių (rajonų), rėmėjų. Sportininkai rengiami kooperuotomis lėšomis. Koordinatorius - Lietuvos olimpinis sporto centras (LOSC).

Lėšos sportininkų rengimui ir dalyvavimui varžybose skirstomos vadovaujantis 2006-2009 metais pasiektais rezultatais bei planuojamais rezultatais 2010 metų olimpinėse žaidynėse Vankuveryje.

Kooperuotos rengimo lėšos turi būti išdėstytos pagal patvirtintą metinį mokomųjų treniruočių stovyklų (MTS) planą (kada, kokiai priemonei ir kaip skirstomos lėšos).

Programa „Vankuveris 2010“ finansuojama vadovaujantis sportininkų rengimo finansavimo metodika. Ją parengia LTOK Olimpinių programų darbo grupė, o tvirtina KKSD ir LTOK.

Sporto šakų rinktinės lėšų poreikis ir skyrimo metodika:

Metai	2007	2008	2009	2010	Iš viso
Lėšų poreikis, Lt	1,5 mln.	2,5 mln.	3,0 mln.	2,5 mln.	9,5 mln.

1. Rinktinės kooperuotas lėšas (sportininko krepšėlių), atsižvelgiant į pasiektus rezultatus ir planuojamą vietą OŽ Vankuveryje, formuoja rinktinės (sportininko) kolektyvinio rengimo grupės nariai.
2. Sporto šakos rinktinės lėšas formuoja Kūno kultūros ir sporto departamentas, LTOK, miestų sporto skyriai, sporto federacijos, sporto klubai, rėmėjai.
3. Lėšos sportininkų pasirengimui ir dalyvavimui varžybose skirstomos pagal 2006-2010 metais pasiektus rezultatus ir atsižvelgiant į planuojamą užimti vietą (rezultatą) Vankuverio olimpinėse žaidynėse.
4. Programos „Vankuveris 2010“ darbo grupė turi numatyti reikiamas lėšas sportininkams, kurie realiai įvykdo programoje keliamas užduotis (finansuoja Kūno kultūros ir sporto departamentas ir LTOK).
5. Kitų sportininkų (rinktinių) pasirengimas finansuojamas kooperuojant lėšas (rėmėjų, sporto klubų, miestų sporto skyrių, sporto federacijų, Kūno kultūros ir sporto departamento ir LTOK).
6. Kooperuotos rengimo lėšos turi būti išdėstytos pagal patvirtintą rengimosi planą.
7. Lėšas sportininkai (rinktinės) įsisavina vadovaudamiesi pasirašytomis daugiašalėmis sutartimis su programą finansuojančiomis organizacijomis.

Sportininkų rengimo finansavimą sudaro:

Rinktinės sportininko rengimui reikalingos lėšos	Kas finansuoja
- Maitinimas ir stipendijos LOSC (pagal LRV nutarimą)	
- MTS Lietuvoje ir užsienyje	
- Įvadinės varžybos	

<ul style="list-style-type: none"> - Pasaulio taurės etapai - Medikamentai ir maisto papildai - Mokslinis medicininis aptarnavimas ir testavimas - Draudimas nuo ligų ir nelaimingų atsitikimų - Bazės ir įrangos nuoma - Sportinis inventorių ir spec. apranga - Specializuota trenerio, mediko ir mokslininko pagalba (sporto mokslo ir medicinos įstaigos) - Reabilitacinės, traumų prevencijos MTS (šalies sanatorijos ir reabilitacijos centrai) 	<p>KKSD, LTOK, miestų sav. sp. skyriai, sporto klubai, rėmėjai ir sporto federacijos</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Dalyvavimas Europos, pasaulio čempionatuose ir atrankinėse varžybose. - Dalyvavimas XXI Olimpinėse žaidynėse Vankuveryje 	<p>sporto federacijos LTOK</p>

Lietuvos žiemos olimpinės rinktinės rengimo kooperuoto finansavimo struktūra

Kūno kultūros ir sporto departamentas prie LR vyriausybės

1. Lėšos sporto šakai plėtoti;
2. Lėšos olimpinėms rinktinėms rengti;
3. Lėšos olimpiniam rezervui;
4. Lėšos specialistų kvalifikacijai tobulinti;
5. Lėšos sporto bazių renovacijai bei statybai;
6. Materialinis, moralinis skatinimas;
7. Lėšos antidopingo programai

Lietuvos olimpiū rinktinė padalinys LOSC struktūroje

1. LOR ir kandidatų pasirengimo organizavimas;
2. Sutartys su olimpinės rinktinės nariais, kandidatais ir aptarnaujančiu personalu;
3. Mokomojo-sportinio darbo finansavimas (MTS, varžybos);
4. Apranga, inventorius;
5. Mokslinio ir medicininio darbo finansavimas (sutartys su sporto moksl. įstaigomis ir med. įstaigomis);
6. Sutartys su olimpinės rinktinės gydytojais masažuotojais ir mokslininkais, psichologais.

LOSC, miestų, rajonų sporto padaliniai ir sporto mokyklos

1. Trenerių atlyginimai;
2. Medikų ir masažuotojų atlyginimai;
3. Mokomasis-sportinis darbas;
4. Lėšos inventoriui, įrangai ir sporto bazėms;
5. Lėšos trenerių, medikų kvalifikacijai tobulinti.

Sporto šakos
Biatlonas
Dailusis čiuožimas
Slidinėjimas
Kalnų slidinėjimas
Šort-trekas
Ledo ritulys
Kerlingas
Galimos kitos sporto šakos

Lietuvos tautinis olimpinis komitetas

1. Lėšos olimpiniam sportui plėtoti;
2. Dalinės lėšos programai "Vankuveris 2010" įgyvendinti
3. Rėmėjų paslaugos ir materialinė pagalba;
5. TOK olimpinio solidarumo programos;
6. Materialinis, moralinis skatinimas;
7. Dalinės lėšos antidopingo programai;
8. Dalyvavimas XXI OŽ Vankuveryje

Sporto federacijos

1. Dalyvavimas Europos ir pasaulio čempionatuose;
2. Mokomosios treniruočių stovyklos;
3. Lietuvos čempionatai ir kitos varžybos;
4. Inventorius;
5. Transportas;
6. Stipendijos;
7. Materialinis, moralinis skatinimas.

Sporto klubai (rėmėjai)

1. Sutartys (kontraktai);
2. MTS, varžybos;
3. Transportas, inventorius;
4. Sporto bazės ir med. aprūpinimas.

2.5. Programos „Vankuveris 2010“ informacinė sistema

Tikslas – rinkti, sisteminti, kaupti, analizuoti ir pateikti informaciją apie Lietuvos žiemos olimpinės rinktinės sportininkų bei jų užsienio konkurentų rengimo eigą, naujausias sportininkų rengimo technologijas, taip padedant Lietuvos sportininkams rengtis 2010 metų Vankuverio olimpinėms žaidynėms.

Uždaviniai:

1. Rinkti, sisteminti, kaupti, analizuoti informaciją apie Lietuvos olimpinės rinktinės narių ir jos kandidatų rengimo eigą, varžybų rezultatus, daryti išvadas ir teikti rekomendacijas rengimo vyksmo dalyviams.
2. Rinkti, sisteminti, kaupti ir analizuoti informaciją apie Lietuvos olimpinės rinktinės narių ir jos kandidatų užsienio konkurentų rengimo eigą bei varžybų rezultatus.
3. Aprūpinti sportininkų rengimo vyksmo dalyvius naujausia mokslinė, metodine ir kita informacija reikalinga jų profesiniam tobulėjimui.
4. Informuoti visuomenę apie Lietuvos olimpinės rinktinės narių ir jos kandidatų rengimąsi Vankuverio 2010 metų olimpinėms žaidynėms.

Priemonės uždaviniams įgyvendinti

Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų rengimo informacinė sistema:

- 1) pasirengimo žiemos olimpinėms žaidynėms duomenų bankas (tame tarpe ir elektroninis) „Vankuveris 2010“;
- 2) interneto svetainės;
- 3) bibliotekos;
- 4) leidyba;
- 5) seminarai ir konferencijos;
- 6) žiniasklaida.

1. Domenų bankas „Vankuveris 2010“

Tikslas – rinkti, sisteminti, kaupti, analizuoti informaciją apie Lietuvos žiemos olimpinės rinktinės sportininkų bei jų užsienio konkurentų rengimo eigą, daryti išvadas, teikti rekomendacijas, kontroliuoti ir moksliškai valdyti sportininkų rengimo vyksmą.

Duomenų banko „Vankuveris 2010“ administratorius – Lietuvos olimpinis sporto centras

Duomenų banke „Vankuveris 2010“ kaupiama informacija:

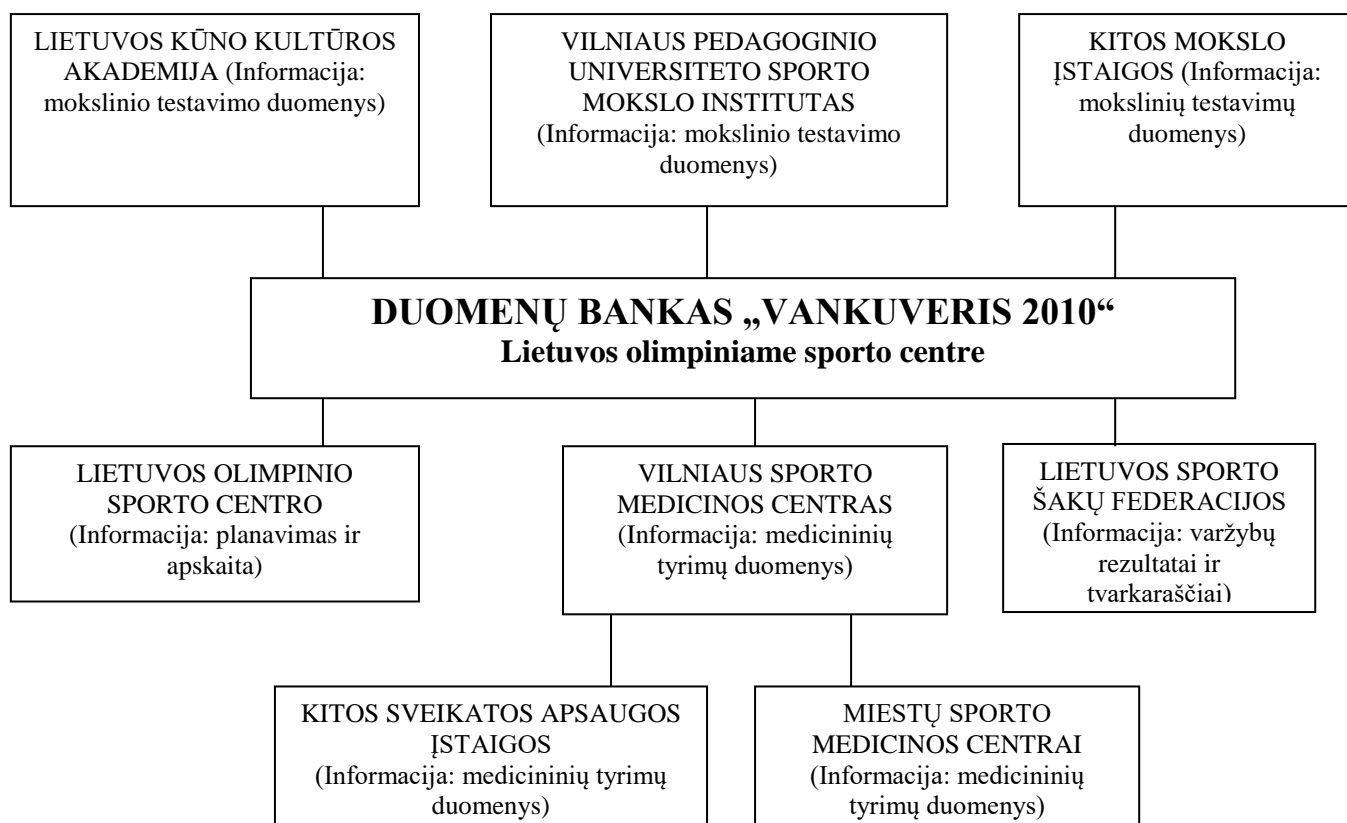
1. Sportininkų ir trenerių anketiniai duomenys.
2. Rengimo planas ir jo vykdymas:
 - organizacinių finansinių priemonių planai ir vykdymas;

- treniruočių vyksmo planavimas ir apskaita;
- varžybų kalendorius.

3. Varžybų rezultatai.
4. Mokslinio testavimo duomenys.
5. Medicininių tyrimų duomenys.

Pagrindiniai informacijos tiekėjai:

1. Lietuvos olimpinis sporto centras.
2. Vilniaus sporto medicinos centras;
 - miestų sporto medicinos centrai;
 - kitos sveikatos apsaugos įstaigos.
3. Vilniaus pedagoginio universiteto Sporto mokslo institutas.
4. Lietuvos kūno kultūros akademija.
5. Kitos mokslo įstaigos.
6. Lietuvos sporto šakų federacijos.



3 pav. Duomenų banko „Vankuveris 2010“ informacijos tiekėjai

2. Interneto svetainės

Tikslas – operatyviai informuoti visuomenę apie Lietuvos žiemos olimpinės rinktinės sportininkų pasiekimus svarbiausiose tarptautinėse varžybose, supažindinti su programa „Vankuveris 2010“ ir jos vykdymo eiga, suteikti galimybę sportininkų rengimo vyksmo dalyviams operatyviai ir patogiai elektroniniu formatu gauti reikiamą dokumentaciją (įvairias dokumentų formas ir kt.).

Pagrindinė programos „Vankuveris 2010“ interneto svetainė – www.losc.lt

3. Bibliotekos

Tikslas – suteikti galimybę sportininkų rengimo vyksmo dalyviams naudotis moksline ir metodine literatūra leidžiančia susipažinti su naujausiomis sportininkų rengimo technologijomis.

Pagrindinės bibliotekos:

- Lietuvos kūno kultūros akademijos biblioteka;
- Lietuvos sporto informacijos centro biblioteka;
- Vilniaus pedagoginio universiteto biblioteka.

4. Leidyba

Tikslas – leisti naujausias lietuvių ir užsienio autorių mokslines ir metodines knygas bei mokslinę ir metodinę periodiką.

Pagrindiniai mokslinės ir metodinės sporto literatūros leidėjai:

- Lietuvos sporto informacijos centras;
- Lietuvos kūno kultūros akademijos leidykla;
- Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.

Periodiniai leidiniai:

- „Sporto mokslas“
- „Ugdymas, kūno kultūra, sportas“
- „Treneris“.

5. Konferencijos ir seminarai

Tikslas – supažindinti sportininkų rengimo vyksmo dalyvius su naujausiomis sportininkų rengimo technologijomis, suteikti naujų žinių ir pagilinti esamas.

Pagrindiniai vykdytojai:

- Lietuvos olimpinis sporto centras;
- Lietuvos sporto informacijos centras;
- Vilniaus pedagoginis universitetas;
- Lietuvos kūno kultūros akademija;
- Lietuvos tautinis olimpinis komitetas;

- Lietuvos sporto šakų federacijos.

6. Žiniasklaida

Tikslas – informuoti Lietuvos visuomenę apie sportininkų rengimo Vankuverio žiemos olimpinėms žaidynėms 2010 m. eiga, formuoti sportininkų, jų rengimo vyksmo dalyvių ir žiemos sporto bei apskritai sporto kaip reiškinio teigiamą įvaizdį.

3. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO KONTROLĖ

3.1. Mokslinis aptarnavimas

Per daugelio Lietuvos sportininkų rengimo praktiką susiformavo stabili ir aprobuota žiemos sporto šakų sportininkų mokslinių tyrimų programa. Tai fizinių krūvių parinkimo ir taikymo mokslinis pagrindimas, išplėstiniai ir etapiniai, operatyvieji, varžybiniai tyrimai (pedagoginiai ir fiziologiniai) mokslinės rekomendacijos sportininkų rengimui koreguoti ir valdyti. Išplėstiniai kompleksiniai tyrimai atliekami kartu su sporto medicinos centrais keturis kartus per metus įvairiais sportininkų rengimo laikotarpiais. Išanalizavus tyrimų medžiagą, rengiamos fizinių krūvių ir atsigauti padedančių priemonių mokslinės taikymo rekomendacijos. Jos aptariamos dalyvaujant mokslininkui, gydytojui ir treneriui. Etapiniai tyrimai atliekami pratybų vietose arba laboratorijoje specialiai tam skirtais metodais įvertinant treniruočių mikrociklų efektyvumą, atsigavimo eigą. Operatyvieji tyrimai atliekami tiesiogiai per sporto pratybas: nustatomas sporto pratybų, veiksmų efektyvumas, intensyvumas. Tai atlieka mobilioji mokslinė grupė, treneriai ir išimtiniais atvejais – patys sportininkai. Slidininkams ir biatlonininkams tirti taikoma aerobinę ištvermę lavinančių sportininkų tyrimo programa, kalnų slidininkams – greitumą ir jėgą lavinančių sportininkų tyrimų programa:

1. Fizinio išsivystymo somatometriniai ir fiziometriniai rodikliai.
2. Raumenų ir riebalų masės nustatymas.
3. Psichomotorinės funkcijos: psichomotorinės reakcijos greitis, centrinės nervų sistemos paslankumas (teping testas 1 min. kas 10 s registruojant judesių skaičių).
4. Vienkartinis raumenų susitraukimo galingumas. Šuolis aukštyn, cm., atsispyrimo laikas, sek., kojų raumenų galingumas W.
5. Greitai susitraukiančių ir lėtai susitraukiančių ištvermingųjų skaidulų procentinis įvertinimas.
6. Maksimalus anaerobinis alaktatinis raumenų galingumas (Margaria ir kt., 1966), 10 s maksimalių pastangų darbas su ergometru.
7. Anaerobinis alaktatinis raumenų galingumas (10s darbas ergometru), registruojant pulso dažnį, atliekamo darbo galingumą.

8. Maksimalus anaerobinis alaktatinis-glikolitinis pajėgumas (Wingate testas, Inbar ir kt., 1996). Tai 30s maksimalių pastangų darbas ergometru.
9. Maksimalus anaerobinis glikolitinis pajėgumas kgm/min/kg arba vatais (A. Szogy, G. Cherebetin, 1979). Tai 1 min. max. pastangų darbas ergometru, nustatant laktato koncentraciją kraujyje, paimto po darbo praėjus 3-5 min.
10. EKG ramybės būklėje ir fizinio darbo metu, atsigaunant, vertinimas.
11. Širdies ritmo gulint, ortostazėje, standartinio fizinio krūvio metu ir atsigaunant rodikliai.
12. Kraujospūdis ramybėje, po 1 min. maksimalių pastangų darbo ir 3 min. atsigavus,
13. Rufje testo rodikliai.
14. Absoliutaus ir santykinio maksimalaus deguonies suvartojimo nustatymas dujų analizatoriumi "ERGOOKSYSCREEN".
15. Anaerobinio slenksčio nustatymas (plaučių ventiliacija, VO_2 suvartojimas, pulso dažnis, deguonies pulsas, darbo galingumas W, 1W atliekamo darbo O_2 suvartojamas kiekis).
16. Kritinės intensyvumo ribos nustatymas (plaučių ventiliacija VO_{2max} , pulso dažnis, deguonies pulsas, darbo galingumas W, 1W atliekamo darbo O_2 suvartojamas kiekis).
17. Absoliutaus ir santykinio PWC_{170} nustatymas (kgm/min, kgm/min/kg). Fiziniai krūviai atliekami naudojant veloergometrą.
18. Laktato koncentracijos kraujyje po specialių testų ir sportinėje veikloje nustatymas.
19. Šlapalo (urėjos) koncentracijos kraujyje po didelių fizinių krūvių ir atsigavimo eigoje nustatymas.
20. Hemoglobino kiekio kraujyje nustatymas,
21. Hematokrito įvertinimas.
22. Video įrašai treniruotėse ir varžybose, jų analizė,
23. Fizinio krūvio intensyvumo vertinimo kompiuterinė analizė,
24. Etapinių tyrimų testai.

3.2. Medicininis aptarnavimas

Tikslas – Lietuvos žiemos sporto šakų olimpinės rinktinės kandidatams teikti specializuotą medicininę priežiūrą, kuri padėtų sportininkams, besiruošiantiems Vankuverio olimpinėms žiemos žaidynėms, būti sveikiems.

Pagrindinės sporto medicinos institucijos, dalyvaujančios medicininio aptarnavimo programos vykdyme:

1. LTOK Medicinos tarnyba.

2. Vilnius miesto Sporto medicinos centras (vadovaujanti institucija).
3. Kauno, Klaipėdos, Panevėžio, Šiaulių miestų sporto medicinos centrai.
4. LOSC Medicinos skyrius.

LTOK Medicinos tarnybos sprendžiami klausimai:

1. Kartu su LOSC žiemos sporto šakų federacijoms rekomenduoti olimpinės rinktinės gydytojus ir masažuotojus.
2. Parengti Lietuvos olimpinės žiemos sporto delegacijos medikų ir masažuotojų komandą, kuri padėtų sportininkams Vankuverio olimpinėse žaidynėse.
3. Aprūpinti delegacijos medikus ir masažuotojus reikalinga įranga, medikamentais, atsigavimo priemonėmis.
4. Kontroliuoti žiemos olimpinės rinktinės medicinos personalo darbą reikalaujant reguliaraus jų atsiskaitymo.
5. Kartu su LOSC patvirtinti sporto šakų gydytojus ir masažuotojus.

Vilniaus miesto sporto medicinos centro sprendžiami klausimai:

1. Tirti ir testuoti žiemos sporto šakų olimpinės rinktinės kandidatus.
2. Kartu su LOSC ir sporto šakų federacijomis suderinti išplėstinių, etapinių ir operatyvinių medicininių tyrimų grafikus.
3. Sportininkus tirti kartu su Vilniaus pedagoginio universiteto Sporto mokslo institutu.
4. Kartu su mokslininkais, treneriais, federacijų ir LOSC atstovais dalyvauti medicininių, mokslinių tyrimų rezultatų aptarimuose.
5. Gydyti susirgusius sportininkus, konsultuoti ir organizuoti sudėtingus tyrimus bei gydymą geriausiose šalies asmens sveikatos priežiūros įstaigose.
6. Organizuoti sportininkams atsigavimą ir gydymą šalies sanatorijose.
7. Konsultuoti rinktinių gydytojus, trenerius, sportininkus mitybos ir atsigavimo klausimais.

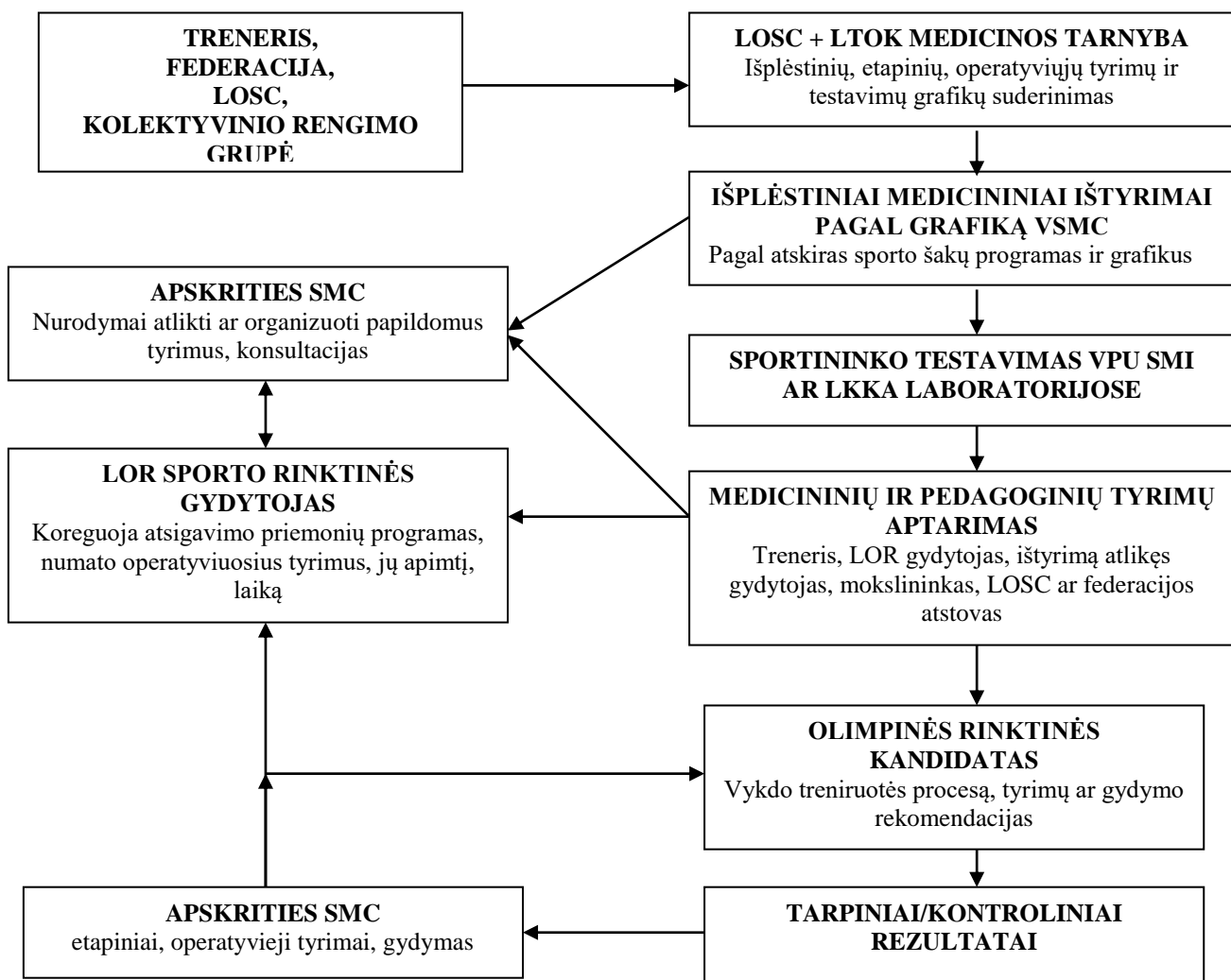
Kauno, Klaipėdos, Panevėžio ir Šiaulių miestų sporto medicinos centrų sprendžiami klausimai:

1. Teikti pradinę medicininę informaciją Vilniaus miesto sporto medicinos centrui.
2. Organizuoti ir atlikti papildomus tyrimus ar gydomąsias procedūras pagal Vilniaus miesto sporto medicinos centro rekomendacijas.
3. Informuoti apie žiemos olimpinės rinktinės kandidatų ūmius susirgimus ir jų gydymo eigą.

LOSC Medicinos skyriaus sprendžiami klausimai:

1. Reikalingų medikamentų ir atsigavimo priemonių užsakymas ir pateikimas pagal sporto šakos gydytojų rekomendacijas.

2. Medikų ir masažuotojų darbą mokomųjų-treniravimo stovyklų ir sporto varžybų metu organizacija.



4 pav. Olimpinės rinktinės narių medicininio aptarnavimo schema

3.3. Psichologinis aptarnavimas

Tikslas – sportininko psichologinių ypatybių įvertinimas ir trūkstumų psichologinių įgūdžių įsisavinimas bei išmokimas efektyviai juos panaudoti varžybų metu. Taip pat – asmeninių psichologinių problemų sprendimas.

Darbo priemonės:

1. Individualios sportininkų konsultacijos. Jų metu:
 - psichologinių testų, interviu metodo ir/arba biologinio grįžtamojo ryšio (BGR) aparatūros pagalba įvertinamos sportininko asmeninės savybės ir gebėjimai: pasitikėjimas savimi, nerimastingumas, kontrolės lokusas, motyvacijos šaltiniai, dėmesio sutelkimas, tikslų kėlimas, savireguliacija, streso įveikimo strategija ir pan.

- sportininkas mokomas psichologinių įgūdžių: tikslų kėlimo, dėmesio sutelkimo, relaksacijos, vizualizacijos, vidinės kalbos. Pasitelkus šiuos įgūdžius ir naudojant audiovizualinę medžiagą, kuriamos varžybinės situacijos: sportininkas lavina savireguliacijos įgūdžius. Tai fiksuojama BGR aparatūra, ko dėka nustatomas savireguliacijos lavėjimo progresas, išaiškinamos stipriosios bei silpnosios pusės.
 - esant reikalui, sprendžiamos sportininko asmeninės psichologinės problemos: motyvacijos, pasitikėjimo, streso įveikimo, traumų sukeltos, tarpasmeninio bendravimo ir kitos problemos.
2. Individualios trenerio konsultacijos. Jų metu:
- treneris konsultuoja psichologą konkrečios sporto šakos technikos ir taktikos klausimais, siekiant maksimalaus sportininko psichologinių įgūdžių pritaikymo sporto šakos specifikai;
 - psichologas konsultuoja trenerį treniruočių ir varžybinio proceso psichologiniais klausimais.
3. Psichologo dalyvavimas sportininko treniruotėse ir varžybose. Jų metu:
- stebimas (gali būti filmuojamas) sportininkas, treneris ir varžovai;
 - BGR aparatūros pagalba fiksuojami sportininko savireguliacijos rodikliai.
- Vėliau atliekama filmuotos ir BGR metodu surinktos informacijos analizė. Video medžiaga taip pat naudojama, kuriant audiovizualinę stimuliaciją psichologinių „treniruočių“ metu.
4. Psichologo dalyvavimas ir pastabų bei pasiūlymų teikimas medicininių, mokslinių tyrimų rezultatų aptarimuose.

4. RINKTINĖS SUDARYMO IR RENGIMO PRINCIPAI

Lietuvos žiemos sporto šakų olimpinės rinktinės kandidatų sąrašą sudaro dvi sportininkų grupės formuojamos pagal atrankos kriterijus, ketverių metų olimpiniam ciklui. Žaidynes kriterijų. Žiemos sporto šakų sportininkų metų sportinio rengimo procesas pradedamas kiekvienų metų gegužės 1 dieną, baigiamas balandžio 30 dieną. Pirmoji ir antroji sportininkų grupės tvirtinamos kiekvienais metais. Olimpinės rinktinės kandidatų ir olimpinio rezervo grupės tvirtina Lietuvos tautinio olimpinio komiteto Vykdomasis komitetas ir Kūno kultūros ir sporto departamento generalinis direktorius.

Žiemos sporto šakų olimpinės rinktinės kandidatai ir olimpinio rezervo sportininkai atrenkami pagal šiuos integralius kriterijus:

- amžiaus rodiklius ir morfologinius požymius;
- sportinį stažą ir rezultatų gerėjimo dinamiką;
- parengtumo lygį (fizinį, techninį, taktinį, teorinį, psichologinį);
- organizmo fizinių ir funkcinių galių lygį, atitinkantį kiekvienos žiemos sporto šakos specifiką;
- organizmo gebėjimą atsigauti po fizinių ir psichinių krūvių;
- sveikatos būklę ir galimus sutrikimus;
- prognozuojamų konkurentų pasirengimo modelines charakteristikas.

Atrenkant į Lietuvos olimpinę rinktinę, turi būti atsižvelgiama į gerėjantį sportininko rezultatą, modelinių charakteristikų atitikimą. Sportininko galimybės prognozuojamos ir perspektyvumas nustatomas atsižvelgiant į sportininko būklę, trenerio rekomendacijas ir teiginius.

4.1. Atrankos kriterijai

Kandidatų į Lietuvos žiemos sporto šakų olimpinę rinktinę atrankos kriterijai:

I sportininkų grupė:

- sportininkai, Turino olimpinėse žaidynėse iškovoję ne žemesnę kaip 30 vietą;
- sportininkai, pasaulio čempionatuose iki olimpinių žaidynių iškovoję ne žemesnę kaip 40 vietą, dailiojo čiuožimo atstovai - ne žemesnę kaip 20 vietą;
- sportininkai, Europos čempionate iškovoję ne žemesnę kaip 30 vietą, dailiojo čiuožimo atstovai - ne žemesnę kaip 25 vietą;
- sportininkai, pasaulio jaunimo čempionate iškovoję ne žemesnę kaip 20 vietą;
- sportininkai, Europos jaunimo čempionate iškovoję ne žemesnę kaip 15 vietą;
- sportininkai, Europos jaunimo dienų festivalyje iškovoję ne žemesnę kaip 10 vietą.

II sportininkų grupė:

- sportininkai, pasaulio čempionatuose iki olimpinių žaidynių iškovoję ne žemesnę kaip 50 vietą, dailiojo čiuožimo atstovai - ne žemesnę kaip 30 vietą;
- sportininkai, Europos čempionate iškovoję ne žemesnę kaip 40 vietą;
- sportininkai, pasaulio jaunimo čempionate iškovoję ne žemesnę kaip 40 vietą;
- sportininkai, Europos jaunimo čempionate iškovoję ne žemesnę kaip 30 vietą;
- sportininkai, Europos jaunimo dienų festivalyje iškovoję ne žemesnę kaip 30 vietą;

Pastaba. Atsižvelgusi į atskirų sporto šakų atrankos į OŽ kriterijus, mokslininkų, medikų rekomendacijas bei sportinius rezultatus, Olimpinių programų darbo grupė turi teisę kasmet koreguoti atrankos kriterijus.

4.2. Pagrindiniai rengimosi XXI žiemos olimpinėms žaidynėms principai

Sportininkų rengimas yra sportinio rengimo dėsningumą, priemonių ir būdų kryptingas taikymas siekiant užsibrėžto kiekvienų metų sportinio rezultato bei geriausio pasirodimo Vankuverio olimpinėse žaidynėse.

Lietuvos žiemos sporto šakų federacijos, asociacijos – parengia savo sporto šakos sportininkų, olimpinės rinktinės kandidatų keturmetę rengimosi olimpinėms žaidynėms tikslinę programą, kiekvienų metų rengimosi priemonių planą, vidaus ir tarptautinių varžybų kalendorių. Kiekvienais metais įvertina savo šakos sportininkų pasirodymą tarptautinėse varžybose, užtikrina savo sporto šakų sportininkų dalyvavimą moksliniuose ir medicininiuose tyrimuose, testų varžybose.

**5. LIETUVOS ŽIEMOS SPORTININKŲ RENGIMOSI IR DALYVAVIMO
XXI OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE PROGRAMOS
„VANKUVERIS 2010“ ĮGYVENDINIMO
PRIEMONIŲ PLANAS**

Eil. Nr.	Priemonė	Įvykdymo laikas	Vykdytojas
I. ORGANIZACINĖS PRIEMONĖS			
1.	Parengti programos „Vankuveris 2010“ projektą ir ją patvirtinti:	Iki 2006 10 20	Olimpinių programų darbo grupė, LTOK, KKSD
2.	Parengti kriterijus kandidatams į Lietuvos olimpinės rinktinės kandidatų ir olimpinio rezervo sąrašus ir juos patvirtinti	kasmet iki 05.30	Olimpinių programų darbo grupė, LTOK, KKSD
3.	Parengti ir pasirašyti sutartis tarp olimpinės rinktinės kandidatų, jų trenerių, mokslinių grupių vadovų ir gydytojų, bei kitų specialistų	kasmet iki 05.30	LOSC
4.	Parengti ir pasirašyti sutartis su organizacijomis, dalyvaujančiomis ir finansuojančiomis Lietuvos olimpinės rinktinės kandidatų rengimosi eigą	kasmet iki 05.30	LOSC
5.	Nustatyti sporto organizacijas, specialistų grupes, kurie pakviesti dalyvauti rengiant sportininkus 2010 m. olimpinėms žaidynėms. Apibrėžti jų funkcijas	iki 2006 06 30	KKSD ir LTOK Teikia Olimpinių programų darbo grupė
6.	Patvirtinti olimpinės rinktinės kandidatų aptarnavimui trenerius, mokslininkus, medikus bei kitus specialistus	kasmet iki 05.30	Olimpinių programų darbo grupė
II. MOKOMASIS SPORTINIS DARBAS			
1.	Parengti, apginti ir įgyvendinti: - olimpinės rinktinės kandidatų rengimosi 2010 m. olimpinėms žaidynėms tikslines programas	iki 2006 12 30	Sporto šakų federacijos
2.	Parengti ir įgyvendinti metinius olimpinės rinktinės sportininkų pasaulio ir Europos čempionatams planus.	kasmet iki parengiamojo laikotarpio pradžios	– LOSC (kolektyvinio rengimo nariai)
3.	Parengti ketverių metų pasaulio ir Europos čempionatų, kuriuose olimpinės rinktinės sportininkai turėtų dalyvauti, varžybų kalendorių	2006-2010	Sporto šakų federacijos
4.	Užtikrinti Lietuvos sportininkų besirengiančių olimpinėms žaidynėms Vankuveryje dalyvavimą olimpinių testų varžybose	2009 m.	LOSC, Sporto šakų federacijos
5.	Išaiškinti olimpinės rinktinės kandidatams, treneriams olimpinių žaidynių vykdymo reglamentą	2009 m.	Programos vadovas
6.	Užtikrinti olimpinės rinktinės kandidatams reikiamą sporto varžybų skaičių ir rangą paskutiniame pasirengimo pasaulio, Europos čempionatams ir	2009 – 2010 m.	LOSC, Olimpinių programų darbo grupė, sporto šakų

	Olimpinėms žaidynėms etapuose		federacijos
7.	Užtikrinti, kad olimpinės rinktinės kandidatai galėtų rengtis ir dalyvauti OŽ turėdami reikalingą spec. inventorių bei aprangą	2007-2010 m.	LOSC, Sporto šakų federacijos, LTOK (pagal galimybes)
III. MOKSLINIS-METODINIS IR MEDICININIS PROGRAMOS APRŪPINIMAS			
1.	Kartu su sportininkais ir treneriais sudaryti pasirengimo metinius planus	kasmet iki 05.30	LOSC, mokslininkai, medikai, treneriai
2.	Parengti bendrus pedagoginių, mokslinių medicininių testų vykdymo bendrus planus – grafikus	kasmet 05.30	LOSC, Treneriai, mokslininkai, medikai,
3.	Vykdyti olimpinės rinktinės mokslinio-metodinio aptarnavimo planus	kasmet	LOSC
4.	Vykdyti olimpinės rinktinės medicininio aptarnavimo ir maisto papildų vartojimo planus.	kasmet	LOSC (kolektyvinio rengimo nariai)
5.	Vykdyti olimpinės rinktinės narių psichologinio aptarnavimo planus.	kasmet	
IV. FINANSAVIMAS, MATERIALINIS TECHINIS RENGIMO APRŪPINIMAS			
1.	Patikslinti lėšų poreikį olimpinės rinktinės - - kandidatų MT procesui šalyje ir užsienyje maitinimui, atsigavimo priemonėms, sportinei aprangai, inventoriui ir t.t. -trenerių, gydytojų, masažuotojų psichologų, mokslininkų vadybininkų atlyginimams už darbą	kasmet iki 11.30	LOSC, Olimpijų programų darbo grupė
2.	Parengti Lietuvos olimpinės rinktinės nuvykimo į OŽ bei sugrįžimo sąmatą	2009 m.	LTOK
3.	Numatyti lėšas Lietuvos olimpinės rinktinės kandidatų inventoriui, aprangai	Kasmet	LOSC, Sporto šakų federacijos
4.	Plėsti sporto mokslo medicinos bazę LOSC	2006-2010 m.	KKSD
5.	Užtikrinti šalies sporto bazių, kuriose treniruojasi olimpinės rinktinės kandidatai, materialinį aprūpinimą	2006-2010 m	KKSD, LTOK, savivaldybių sporto padaliniai
V. LIETUVOS ŽIEMOS OLIMPINĖS RINKTINĖS RENGIMAS 2010 METŲ VANKUVERIO OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS			
1.	Parengti ir įgyvendinti metinius olimpinės rinktinės kandidatų rengimo pasaulio ir Europos čempionatams planus	Kasmet iki parengiamojo laikotarpio pradžios	Sporto šakų federacijos, treneriai, mokslininkai, medikai
2.	Prieš svarbiausias varžybas užtikrinti centralizuotas mokomąsias treniruočių stovyklas (su visa kolektyvinio rengimo grupe)	2006-2009 m.	LOSC, sporto šakų federacijos
3.	Artėjant Olimpinėms žaidynėms organizuoti stovyklas bei dalyvauti varžybose Olimpijų žaidynių trasose	2009-2010 m.	LOSC su sporto šakų federacijomis
4.	Parengti Lietuvos olimpinės rinktinės kandidatų atrankos į olimpines žaidynes varžybų grafikus	2007-2009 m.	Sporto šakų federacijos

5.	Užtikrinti olimpinės rinktinės kandidatams reikiamą sporto varžybų skaičių ir rangą paskutiniame pasirengimo pasaulio ir Europos čempionatams, olimpinėms žaidynėms etape	2007-2010 m.	Sporto šakų federacijos
6.	Žiniasklaidoje skelbti sportininkų, įvykdžiusių olimpinius reikalavimus, nuotraukas, asmeninio ir sportinio gyvenimo aprašymus	kasmet	LOSC, sporto šakų federacijos, LTOK, savivaldybių sporto padaliniai
7.	Parengti trumpas atmintines Lietuvos olimpinės rinktinės kandidatams apie jų pareigas ir teises	2009 m.	LTOK, darbo grupė
8.	Centralizuotų stovyklų metu organizuoti sportininkams kultūrinės pažintines programas, pakviesti susipažinti su Lietuvos olimpiečiais, buvusių olimpinių žaidynių dalyviais	2007–2010 m.	LOSC ,sporto šakų federacijos, savivaldybių sporto padaliniai
VI. LIETUVOS ŽIEMOS OLIMPINĖS RINKTINĖS DALYVAVIMAS 2010 METŲ VANKUVERIO OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE			
1.	Patvirtinti Lietuvos olimpinę misiją Vankuverio olimpinėse žaidynėse	2009 m.	LTOK
2.	Parengti baigiamojo pasirengimo olimpinėms žaidynėms etapo organizacinį planą	2009 m.	OP darbo grupė
3.	Sudaryti Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų ir aptarnaujančio personalo išvykimo ir grįžimo grafiką	2009 m.	OP darbo grupė
4.	Sudaryti pagrindinį dokumentų, būtinų pateikti Vankuverio olimpinių žaidynių organizaciniam komitetui planą-grafiką	2007 m.	LTOK
5.	Patvirtinti Lietuvos olimpinę delegaciją 2010 m. olimpinėms žaidynėms Vankuveryje	2009 12 30	LTOK
6.	Parengti bukletą apie Lietuvos olimpinę delegaciją	2010 m.	LTOK
7.	Parengti Lietuvos olimpinės delegacijos oficialios ir sportinės aprangos specifikaciją	2009 m.	LTOK
8.	Organizuoti Lietuvos olimpinės rinktinės palydas ir sutiktuves	2010 m.	LTOK, KKSD
9.	Organizuoti iliustruoto leidinio apie Vankuverio olimpinės žaidynes išleidimą	2010 m.	LTOK
10.	Parengti Lietuvos olimpinės rinktinės pasirengimo ir dalyvavimo Vankuverio olimpinėse žaidynėse ataskaitą.	2010 m.	Sporto šakų federacijos, LOSC, olimpinių programų darbo grupė
VII. PROGRAMOS “VANKUVERIS – 2010” VALDYMAS IR KONTROLĖ			
1.	Supažindinti olimpinės rinktinės kandidatų turinčių organizacijų vadovus, kitus suinteresuotus atstovus su programos “Vankuveris-2010” ir jos įgyvendinimo	2006-2010 m.	OP darbo grupė, sporto federacijos

	metiniais priemonių planais(ol. pr. darbo grupės posėdžiai ir t.t.)		
2.	Sportininkų parengimo planus koreguoti po einamųjų etapinių kompleksinių tyrimų ir testų	2006 – 2010 m.	LOSC
4.	Olimpinės rinktinės kandidatų varžybinę veiklą aptarti po sportininkų dalyvavimo pasaulio, Europos čempionatuose, kitose tarptautinėse varžybose	2006 – 2010 m.	LOSC, sporto šakų federacijos ir OP darbo grupė
5.	Vykdyti Lietuvos žiemos sporto šakų olimpinės rinktinės sportininkų dopingo kontrolę..	2006 – 2010 m.	Lietuvos antidopingo agentūra(pagal planą)
6.	Įvairiais rengimo etapais sportininko parengtumo lygį nustatyti jį lyginant su atitinkama modeline charakteristika	2006-2010 m.	Sporto šakų federacijos,
7.	Parengti Lietuvos olimpinės rinktinės pasirengimo ir dalyvavimo Vankuverio olimpinėse žaidynėse ataskaitą	2010 04 30	Ekspertų komisija Misijos vadovas ir Olimpinių programų darbo grupė

PROGRAMĄ RENGĖ LTOK OLIMPINIŲ PROGRAMŲ DARBO GRUPĖ IR EKSPERTAI:

Grupės vadovas

Algirdas RASLANAS

-Kūno kultūros ir sporto departamento prie LRV generalinis direktorius.

Nariai:

Vytautas BRIEDIS

-LOSC Olimpinių rinktinių direktorius;

Albinas GRABNICKAS

-LTOK VK narys, Lietuvos savivaldybių;

Algimantas KUKŠTA

- KKSD prie LRV Sporto strategijos skyriaus vedėjas;

Linas TUBELIS

- LOSC generalinis direktorius;

Valentinas PAKETŪRAS

- LTOK VK narys, LTOK OSŠ komisijos pirmininkas, LSFS direktorius;

Kazys STEPONAVIČIUS

- LTOK olimpinių programų direkcijos direktorius;

Juozas SKERNEVIČIUS

- VPU Sporto mokslo instituto koordinatorius, profesorius;

Edmundas ŠVEDAS

- LTOK medicinos tarnybos vadovas; Vilniaus SMC vyr. gydytojas;

Vida VENCIENĖ

- LTOK VK narė, LTOK olimpinių programų direkcijos žiemos sporto šakų vyr. referentė.

Ekspertai:

Ieva GIRČYTĖ

- LOSC vyr. specialistė psichologė

Kazys MILAŠIUS

- VPU Sporto metodikos katedros vedėjas, profesorius, Sporto mokslo instituto direktorius;

Gediminas PETRAUSKAS

– LOSC metodininkas