

# **LIETUVOS SPORTININKŲ RENGIMO IR DALYVAVIMO 2014 M. SOČIO (RUSIJOS FEDERACIJA) OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE PROGRAMA**

## **I. BENDROSIOŠ NUOSTATOS**

1. Lietuvos Respublikos Vyriausybės programos, patvirtintos Lietuvos Respublikos Seimo 2012 m. gruodžio 13 d. nutarimu Nr. XII-51 (Žin., 2012, Nr. 149-7630) 299 punkte numatyta „tobulinti Lietuvos didelio meistriskumo sportininkų rengimo sistemą, sudaryti galimybes talentingiems sportininkams dalyvauti Europos, pasaulio čempionatuose. <...>“

2. Lietuvos didelio meistriskumo sportininkų dalyvavimas aukščiausio rango tarptautinėse varžybose, o ypač olimpinėse žaidynėse – efektyvi Lietuvos valstybės reklama tarptautiniame lygmenyje.

3. 2014 metais pajėgiausieji pasaulio žiemos sporto šakų atstovai susirinks Rusijos federacijos mieste Sočyje kovoti dėl olimpinių medalių. Lietuvos žiemos sporto šakų atstovai taip pat dalyvaus olimpinėse žaidynėse. Kiekvienais olimpinio ciklo metais sportininkams bus keliami vis didesni reikalavimai, kad jie laiku įvykdytų atrankos į olimpines žaidynes normatyvus, įgytų kuo didesnę meistriskumą.

4. Garsūs Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų (Algimanto Šalnės, Vidos Vencienės, Margaritos Drobiazko ir Povilo Vanago) praeities laimėjimai rodo, kad pasitelkus mokslininkų parengtas modelines charakteristikas, tinkamai organizavus atranką ir moksliskai valdant rengimo vyksmą bei įgyvendinant sportininkų rengimo programas, galima išugdyti žiemos sporto šakos talentingus jaunos didelio meistriskumo sportininkus.

5. Norint sėkmingiau pasirodyti Sočyje, Lietuvos sportininkų rengimas turi būti tinkamai organizuotas. Šį uždavinį padės spręsti ši programa (toliau – Programa „Sočis-2014“).

## **II. ESAMOS SITUACIJOS ANALIZĖ**

6. 2010 m. Vankuveryje (Kanadoje) vykusios XXI žiemos olimpinės žaidynės buvo septintosios olimpinės žaidynės, kuriose dalyvavo Lietuvos delegacija po Nepriklausomybės

atkūrimo. Vankuverio žiemos olimpinėse žaidynėse dalyvavo šeši Lietuvos sportininkai: biatlonininkė Diana Rasimovičiūtė ir slidininkė Irina Terentjeva dalyvavo trečiose olimpinėse žaidynėse, slidininkas Aleksej Novoselskij ir kalnų slidininkas Vitalijus Rumiancevas – antrose olimpinėse žaidynėse, slidininkai Mantas Strolia ir Modestas Vaičiulis olimpinėse žaidynėse dalyvavo pirmą kartą.

7. Sportininkų rengimas vyko vadovaujantis programa „Vankuveris 2010“, patvirtinta Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės (toliau – Kūno kultūros ir sporto departamentas) generalinio direktoriaus 2006 m. gruodžio 22 d. įsakymu Nr. V-704 ir Lietuvos tautinio olimpinio komiteto (toliau – LTOK) Vykdomojo komiteto 2006 m. lapkričio 23 d. nutarimu Nr. 19. Lietuvos sportininkų dalyvavimas XXI žiemos olimpinėse žaidynėse ir pasiekti rezultatai jose buvo plačiai nušviesti žiniasklaidos, susilaukė plataus atgarsio ir vertinimų Lietuvos visuomenėje. Lietuvos tautinio olimpinio komiteto sudaryta ekspertų grupė, išanalizavusi sporto organizacijų, trenerių, gydytojų bei mokslininkų pateiktą informaciją, apibendrino gautą medžiagą ir padarė šias išvadas:

7.1. Parengta ir patvirtinta programa „Vankuveris 2010“ leido koordinuoti žiemos sporto šakų sportininkų rengimą 2010 m. Vankuverio olimpinėms žaidynėms.

7.2. Įgyvendinant programos „Vankuveris 2010“ tikslus, pasirašytos sutartys su sporto organizacijomis, siekiant užtikrinti sportinio rengimo kokybę sudaryti medikų, mokslininkų bei kitų specialistų, užtikrinusių programos koordinavimą sąrašai.

7.3. Mokomasis sportinis darbas buvo vykdomas Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės Lietuvos olimpiniam sporto centre (toliau – Lietuvos olimpinis sporto centras) bendradarbiaujant su sporto šakų federacijomis, LTOK ir savivaldybėmis. Kooperuoto finansavimo ir kolektyvinio rengimo modelio taikymas rengiant sportininkus olimpinėms žaidynėms leido užtikrinti reikiamas rengimosi sąlygas.

7.4. Buvo parengti kiekvieno sportininko, kandidato į olimpinę rinktinę, metiniai organizacinių priemonių planai, sportinio rengimo kontrolės etapai, numatytas ir užtikrintas pakankamas sportinių varžybų skaičius. Tinkamai suplanuotas baigiamasis pasirengimo olimpinėms žaidynėms (aklimatizacijos) etapas, tinkamai parinkta gyvenamoji vieta.

7.5. Užtikrinus optimalų finansavimą garantuotas visų sporto specialistų (kineziterapeutų, masažuotojų, psichologų, gydytojo, sporto mokslininko, sporto šakos vadybininko - kuratoriaus) dalyvavimas sportininkų rengimo procese, įsigytas specialusis inventorių ir sportinė apranga.

8. Analizuojant žiemos olimpinį žaidynių pasiekimus galima teigti, kad Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų rengimo žiemos olimpinėms žaidynėms stipriosios pusės yra šios:

8.1. Lietuvos sportininkai yra pasiekę aukščiausių rezultatų žiemos olimpinėse žaidynėse (1984 m., 1988 m., 2002 m.).

8.2. Lietuvoje sukurta didelio meistriškumo sportininkų rengimo sistema. Naudojamos mokliškai pagrįstos šiuolaikinės sportininkų rengimo technologijos, užtikrinamas kvalifikuotas sportininkų medicininis aptarnavimas.

8.3. Skiriamos valstybės biudžeto (Kūno kultūros ir sporto departamento, savivaldybių), LTOK ir Tarptautinio olimpinio komiteto, sporto šakų federacijų rėmėjų lėšos Lietuvos sportininkų rengimui žiemos olimpinėms žaidynėms:

8.3.1. Skiriamos Kūno kultūros ir sporto departamento ir LTOK lėšos žiemos sporto šakų federacijoms.

8.3.2. Mokamos valstybės stipendijos žiemos sporto šakų sportininkams.

8.3.3. Mokamos tarptautinio olimpinio komiteto stipendijos žiemos sporto šakų sportininkams.

8.3.4. Statomos ir įrengiamos naujos sporto bazės.

8.3.5. Skiriama tarptautinių federacijų parama Lietuvos žiemos sporto šakų federacijoms.

8.3.6. Skiriamos rėmėjų lėšos žiemos sporto šakų federacijoms.

9. Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų rengimo žiemos olimpinėms žaidynėms silpnosios pusės:

9.1. Mažas žiemos sporto šakų sportininkų skaičius, siaura žiemos sporto šakų paplitimo šalyje geografija.

9.2. Trenerių galinčių rengti didelio meistriškumo sportininkus trūkumas.

9.3. Maža konkurencija tarp sportininkų nacionalinėse varžybose.

10. Kaip jau minėta analizuojant Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų pasirengimo žiemos olimpinėms žaidynėms stiprybes, pasirengimas įgyvendinamas pritraukiant skirtingų šaltinių lėšas. Sportininkų rengimo išlaidas sudaro lėšos skiriamos:

10.1. Mokomosioms treniruotėms ir atsigavimo stovykloms Lietuvoje bei užsienyje.

10.2. Dalyvavimui varžybose.

10.3. Sportininkų maitinimui.

10.4. Sportininkų stipendijoms.

- 10.5. Moksliniam testavimui bei medicininiam tyrimams.
- 10.6. Sportininkų gydymui ir reabilitacijai.
- 10.7. Sporto aprangos, avalynės ir inventoriaus įsigijimui.
- 10.8. Sportininkus aptarnaujančio personalo darbo užmokesčiui.
11. Žiemos sporto šakų sportininkų rengimui žiemos olimpinėms žaidynėms lėšų skiria:
  - 11.1. Kūno kultūros ir sporto departamento numatydamas biudžeto asignavimus Lietuvos olimpiniam sporto centrui.
  - 11.2. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas (komiteto ir rėmėjų lėšos).
  - 11.3. Lietuvos sporto šakų federacijos (panaudodamos Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės federacijoms skiriamas valstybės biudžeto lėšas ir rėmėjų lėšas).
  - 11.4. Lietuvos miestų ir rajonų savivaldybės (savivaldybių biudžetų lėšos).
  - 11.5. Sporto klubai (rėmėjų lėšos).
12. 2006 – 2010 m. olimpinio ciklo žiemos sporto šakų sportininkų rengimui (be darbo užmokesčio) žiemos olimpinėms žaidynėms Lietuvos olimpinis sporto centras (valstybės lėšos) išleido 2 419 400,0 Lt, Lietuvos tautinis olimpinis komitetas (Nacionalinio ir tarptautinio olimpijų komitetų lėšos) – 1 184 000,0 Lt, Lietuvos žiemos sporto šakų federacijos (valstybės lėšos) – 901 300,0 Lt.
13. Lietuvos sportininkų dalyvavimą žiemos olimpinėse žaidynėse finansuoja Lietuvos tautinis olimpinis komitetas. Dalyvavimui 2010 m. Vankuverio žiemos olimpinėse žaidynėse išleista 480 000,0 Lt.
14. Programos vykdymui nacionalinėje teisėje sukurtas teisinis pagrindas. Lietuvos Respublikos Konstitucijos (Žin., 1992, Nr. 33-1014) 53 straipsnyje numatyta kad, „Valstybė skatina visuomenės kūno kultūrą ir remia sportą“. Pagrindinis teisės aktas sudarantis sąlygas didelio meistriškumo sportininkų rengimui - Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas (Žin., Nr. 9-215, 1995) (toliau – Įstatymas). Įstatyme nustatyti valstybės įsipareigojimai didelio meistriškumo sportininkams, t.y. skirti stipendijas pasirengimui, premijas už aukštus pasiekimus. Įtvirtinta sporto varžybų sistema sudaro sąlygas atrinkti didelio meistriškumo sportininkus, užtikrinti pasirengimą aukštesnio rango varžyboms, nustatyti rinkinių sudarymo principai. Įstatymo 34 straipsnyje nustatyta, kad Lietuvos olimpijų rinkinių ir olimpinės pamainos sportininkai rengiami

vadovaujantis Kūno kultūros ir sporto departamento ir Lietuvos tautinio olimpinio komiteto patvirtintomis pasirengimo olimpinėms žaidynėms programomis.

15. Lietuvos Respublikos labdaros ir paramos įstatymo (Žin., 2000, Nr.61-1818) nuostatos leidžia visuomeninėms sporto organizacijoms gauti lėšų jų įstatuose ar nuostatuose nurodytiems visuomenei naudingiems tikslams, o biudžetinėms įstaigoms jų nuostatuose nustatytiems uždaviniams ir funkcijoms įgyvendinti.

16. Kūno kultūros ir sporto departamento 2012-2014 metų strateginiame veiklos plane, patvirtintame Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2012 m. kovo 20 d. įsakymu Nr. 1V-245 nustatyta departamento misija „Praturtinti Lietuvos žmonių gyvenimą per kūno kultūrą ir sudaryti sąlygas atsiskleisti talentams sporte“, departamento veiklos vienas iš tikslų - sudaryti sąlygas sporto organizacijoms rengti didelio meistriškumo sportininkus, kurie atstovautų Lietuvai tarptautinėse varžybose.

17. Lietuvos ratifikuotos tarptautinės konvencijos prieš dopingo vartojimą sporte (Žin., 2006, Nr. 65-2390), taip pat Europos konvencija dėl brutalaus žiūrovų elgesio per sporto varžybas ir ypač per futbolo rungtynes (Žin., 2000, Nr.53-1525) jau tapo nacionalinės teisės dalis ir jų nuostatos įgyvendinamos tiesiogiai.

18. Be nacionalinių teisės aktų programos įgyvendinimui bei sportininkų rengimui didelės įtakos turi tarptautiniai teisės aktai. 1992 m. rugsėjo 24 d. Europos tarybos priimta Europos sporto chartija įtvirtina siekiamybę sudaryti sąlygas sportuoti visiems norintiems, tokiu būdu užtikrinant talentingų sportininkų iškilimo galimybę.

19. Didžiausią reikšmę didelio meistriškumo sportininkų rengimui siekiant, kad jie dalyvautų olimpinėse žaidynėse turi Tarptautinio olimpinio komiteto priimti dokumentai. Vienas iš pagrindinių - „Olimpinė chartija“, kurioje nustatytos principinės dalyvavimo olimpinėse žaidynėse nuostatos, olimpinių sporto šakų programos sudarymo kriterijai.

## **II. PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

20. Tikslas - parengti Lietuvos sportininkus, galinčius deramai atstovauti Lietuvos Respublikai žiemos olimpinėse žaidynėse.

21. Uždaviniai:

21.1. Pasiiekti, kad 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse Lietuvą atstovautų ne mažiau nei septyni Lietuvos sportininkai.

21.2. Parengti Lietuvos sportininkus taip, kad nemažiau nei du 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse užimtų ne žemesnę nei trisdešimtą vietą.

21.3. Prisidėti rengiant žiemos sporto šakų Lietuvos olimpinės pamainos sportininkus 2018 m. Pjongčango olimpinėse žaidynėse galinčius kovoti dėl vietų pirmajame dvidešimtuje.

### **III. PROGRAMOS REZULTATO IR PRODUKTO VERTINIMO KRITERIJAI**

22. Rezultato vertinimo kriterijai:

22.1. 2014 m. Sočio žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų Lietuvos sportininkų, kurie įvykdė planuotas užduotis (pasiekė planuotą sporto rezultatą) skaičius – 7.

22.2. 2013–2014 m. Sočio žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų sportininkų skaičius – 7.

22.3. 2014 m. Sočio žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų Lietuvos sportininkų, kurie pagrindinėse varžybose (Europos ir pasaulio čempionatuose) užėmė 1 – 20 vietas skaičius: 2013 m. – 2.

22.4. 2014 m. Sočio žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų Lietuvos sportininkų, kurie pagrindinėse varžybose (Europos ir pasaulio čempionatuose) užėmė 21 – 30 vietas skaičius: 2013 m. – 2.

22.5. Žiemos sporto šakų Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų, kurie pasaulio ir Europos jaunimo čempionatuose užėmė 1 – 16 vietas skaičius: 2013 m. – 2; 2014 m. – 3.

22.6. Žiemos sporto šakų Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų, kurie pasaulio ir Europos jaunimo čempionatuose užėmė 17 – 24 vietas skaičius: 2013 m. – 3; 2014 m. – 4.

23. Produkto vertinimo kriterijai:

23.1. 2012–2014 m. sportininkų rengiamų 2014 m. Sočio olimpinėms žaidynėms mokomųjų treniruočių ir atsigavimo stovyklų Lietuvoje ir užsienyje skaičius – 40.

23.2. 2012–2014 m. varžybų, kuriose dalyvaus sportininkai rengiami 2014 m. Sočio olimpinėms žaidynėms, skaičius – 50.

23.3. 2012–2014 m. mokslinių testavimų ir medicininių tyrimų, atliktų sportininkams rengiamiems 2014 m. Sočio olimpinėms žaidynėms, skaičius – 56.

23.4. 2012–2014 m. sportininkams rengiamiems 2014 m. Sočio olimpinėms žaidynėms, mokamų valstybės stipendijų skaičius – 2.

#### **IV. LIETUVOS SPORTININKŲ, NUMATOMŲ RENGTI 2014 M. SOČIO ŽIEMOS OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS ATRANKA**

24. Sportininkai rengti žiemos olimpinėms žaidynėms Lietuvos olimpiame sporto centre atrenkami pagal Kūno kultūros ir sporto departamento patvirtintus kriterijus.

25. Lietuvos olimpiame sporto centre 2014 metų Sočio olimpinėms žaidynėms 2012–2013 metų sezone (2012 m. liepos 1 d. – 2013 m. balandžio 30 d.) rengiamų sportininkų atrankos kriterijai patvirtinti Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2012 m. birželio 28 d. įsakymu Nr. V-343 (Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2012 m. liepos 25 d. įsakymo Nr. V-380 redakcija) (Žin., 2012, Nr. 91-4768).

26. Lietuvos žiemos sporto (šakų) federacijų teikimu Lietuvos olimpinę rinktinę formuoja Lietuvos tautinis olimpinis komitetas.

27. Sportininkai, besirengiantys 2014 metų Sočio olimpinėms žaidynėms privalo vykdyti patvirtintą rengimosi planą, dalyvauti planuotose mokomosiose treniruočių stovyklose ir varžybose, dalyvauti moksliniuose ir medicininuose tyrimuose, testavimuose; pasiekti numatytus rezultatus varžybose, laikytis sportinio režimo reikalavimų ir garbingos sportinės kovos principų.

#### **V. PROGRAMOS VYKDYTOJAI IR FINANSAVIMAS**

28. Programą „Sočis 2014“ bendradarbiaudami įgyvendina:

28.1. Kūno kultūros ir sporto departamentas skiria valstybės lėšas šios programos įgyvendinimui ir kontroliuoja tikslingą ir efektyvų jų panaudojimą.

28.2. Lietuvos olimpinis sporto centras, rengia žiemos sporto šakų sportininkus 2014 m. Sočio žiemos olimpinėms žaidynėms, iš dalies finansuoja žiemos sporto šakų Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų rengimą Kūno kultūros ir sporto departamento programai „Olimpinių rinktinių rengimas ir sportininkų sveikatos priežiūra“ skirtomis lėšomis.

28.3. Lietuvos sporto medicinos centras ir Kauno sporto medicinos centras vykdo žiemos sporto šakų Lietuvos sportininkų, rengiamų 2014 m. Sočio žiemos olimpinėms žaidynėms, ir žiemos sporto šakų Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų sveikatos priežiūrą, bei organizuoja šių sportininkų gydymą ir reabilitaciją Kūno kultūros ir sporto departamento programai „Olimpinių rinktinių rengimas ir sportininkų sveikatos priežiūra“ skirtomis lėšomis.

28.4. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas reikšmingai finansuoja žiemos sporto šakų Lietuvos sportininkų rengimą 2014 m. Sočio olimpinėms žaidynėms ir žiemos sporto šakų Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų rengimą ir užtikrina Lietuvos žiemos olimpinės rinktinės sportininkų ir juos aptarnaujančio personalo dalyvavimą 2014 m. Sočio žiemos olimpinėse žaidynėse, Tarptautinio olimpinio komiteto, Lietuvos tautinio olimpinio komiteto ir jo rėmėjų lėšomis.

28.5. Lietuvos žiemos sporto šakų federacijos, iš dalies finansuoja žiemos sporto šakų Lietuvos sportininkų rengiamų 2014 m. Sočio olimpinėms žaidynėms ir žiemos sporto šakų Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų rengimą, įskaitant dalyvavimą atrankos į olimpines žaidynes varžybose (pasaulio ir Europos čempionatuose, pasaulio ir Europos taurės varžybose) Kūno kultūros ir sporto departamento programai „Kūno kultūros ir sporto rėmimo fondo programa“ ir tarptautinių sporto šakų federacijų, rėmėjų skiriamomis lėšomis.

28.6. Lietuvos miestų ir rajonų savivaldybės prisideda prie žiemos sporto šakų Lietuvos sportininkų rengiamų 2014 m. Sočio olimpinėms žaidynėms ir žiemos sporto šakų Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų rengimo savivaldybių biudžetų lėšomis.

29. Programos „Sočis 2014“ tikslas, uždaviniai, priemonės ir jų finansavimas pateikti 1 lentelėje.



## PROGRAMOS „SOČIS 2014“ TIKSLAS, UŽDAVINIAI, PRIEMONĖS IR JŲ FINANSAVIMAS

Uždavinių, priemonių kodai	Tikslo, uždavinių, priemonių pavadinimai	Finansuojanti organizacija												Iš viso (Lt)
		Lietuvos olimpinis sporto centras, Lietuvos ir miestų sporto medicinos centrai				Lietuvos tautinis olimpinis komitetas				Lietuvos sporto šakų federacijos (slidinėjimo, greitojo čiuožimo trumpuoju taku, kalnų slidinėjimo)				
		2012 m. (Lt)	2013 m. (Lt)	2014 m. (Lt)	Viso (Lt)	2012 m. (Lt)	2013 m. (Lt)	2014 m. (Lt)	Viso (Lt)	2012 m. (Lt)	2013 m. (Lt)	2014 m. (Lt)	Viso (Lt)	
	<b>Tikslas</b> - parengti Lietuvos sportininkus galinčius deramai atstovauti Lietuvos Respublikai 2014 m. Sočio ir vėlesnėse žiemos olimpinėse žaidynėse													
1.	<b>Uždavinys</b> - pasiekti, kad Sočio olimpinėse žaidynėse Lietuvą atstovautų ne mažiau nei septyni Lietuvos sportininkai													
	<b>Priemonė</b>													
1.1.	Sportininkų dalyvavimas atrankos ir kt. Varžybose	-	-	-	-	-	-	-	-	98000	145000	40000	283000	<b>283000</b>
	VISO	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>98000</b>	<b>145000</b>	<b>40000</b>	<b>283000</b>	<b>283000</b>
2.	<b>Uždavinys</b> - parengti Lietuvos sportininkus taip, kad nemažiau nei 2 Sočio olimpinėse žaidynėse užimtų ne žemesnę nei trisdešimtą vietą													
	<b>Priemonės</b>													
2.1.	Mokomosios treniruočių ir atsigavimo stovyklos Lietuvoje ir užsienyje	251500	387500	109500	748500	240000	200000	100000	540000	220000	247000	50000	517000	<b>1693500</b>
2.2.	Sportininkų maitinimas jiems rengiantis pagal gyvenamą vietą	-	-	-	-	-	-	-	-	49000	51000	7000	107000	<b>107000</b>
2.3.	Sportininkų stipendijos	41500	41500	7000	90000	56000	340000	56000	452000	-	-	-	-	<b>450000</b>
2.4.	Mokslinis testavimas ir medicininiai tyrimai	13500	17500	15000	46000	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>46000</b>
2.5.	Sportininkų gydymas ir rehabilitacija	4000	6500	5000	15500	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>15500</b>
2.6.	Sporto apranga, avalynė, inventoriūs, medicininė įranga	0	20000	30000	50000	-	50000	-	50000	41000	54000	24000	119000	<b>219000</b>
2.7.	Dalyvavimas olimpinėse žaidynėse	-	-	-	-	-	-	300000	300000	-	-	-	-	<b>500000</b>
	VISO	<b>310500</b>	<b>473000</b>	<b>166500</b>	<b>950000</b>	<b>296000</b>	<b>590000</b>	<b>456000</b>	<b>1342000</b>	<b>310000</b>	<b>352000</b>	<b>81000</b>	<b>743000</b>	<b>3035000</b>
3.	<b>Uždavinys</b> – prisidėti rengiant žiemos sporto šakų olimpinės pamainos sportininkus 2018 m. Pjongčango olimpinėse žaidynėse galinčius kovoti dėl vietų pirmajame dvidešimtuose													
	<b>Priemonės</b>													
3.1.	Mokomosios treniruočių ir atsigavimo stovyklos Lietuvoje ir užsienyje	35000	97000	34000	166000	-	-	100000	100000	110000	130000	35000	275000	<b>541000</b>
3.2.	Sportininkų maitinimas jiems rengiantis pagal gyvenamą vietą	-	15000	2500	17500	-	-	-	-	22000	24000	5500	51500	<b>69000</b>
3.3.	Sportininkų stipendijos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.4.	Mokslinis testavimas ir medicininiai tyrimai	18000	21000	19500	58500	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>58500</b>
3.5.	Sportininkų gydymas ir rehabilitacija	4000	6000	5500	15500	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>15500</b>
3.6.	Sportininkų dalyvavimas varžybose	-	-	-	-	-	-	-	-	38000	38000	35000	111000	<b>111000</b>
3.7.	Sporto apranga, avalynė, inventoriūs	-	-	-	-	-	-	-	-	41000	20000	5000	66000	<b>66000</b>
	VISO	<b>57000</b>	<b>139000</b>	<b>61500</b>	<b>257500</b>	-	-	<b>100000</b>	<b>100000</b>	<b>211000</b>	<b>212000</b>	<b>80500</b>	<b>503500</b>	<b>861000</b>
	<b>IŠ VISO</b>	<b>367500</b>	<b>612000</b>	<b>228000</b>	<b>1207500</b>	<b>296000</b>	<b>590000</b>	<b>556000</b>	<b>1442000</b>	<b>619000</b>	<b>709000</b>	<b>201500</b>	<b>1529500</b>	<b>4179000</b>

## VI. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO KONTROLĖ IR VERTINIMAS

30. Programos įgyvendinimo kontrolę vykdo Lietuvos olimpinis sporto centras.

31. Sportininkų rengimo 2014 m. Sočio olimpinėms žaidynėms koordinavimą, valdymą, rengimo priemonių organizavimą vykdo Lietuvos olimpinis sporto centras (1 pav.).

32. Lietuvos olimpinis sporto centras, suderinęs su Lietuvos sporto medicinos centru ir Lietuvos žiemos sporto šakų federacijomis, sudaro galimybes sportininkams besirengiantiems 2014 m. Sočio žiemos olimpinėms žaidynėms, naudotis trenerių, mokslininkų, medicinos personalo, psichologų ir vadybininkų teikiamomis paslaugomis.

33. Treneris bendradarbiaudamas su sportininku, mokslininku, gydytoju, psichologu ir vadybininku rengia, įgyvendina ir atsiskaito už ilgalaikį ir trumpalaikį sportininkų rengimo planus (1 priedas) ir dalyvauja sportininko rengimo procese (2 priedas).

34. Sportininko rengimo planų įgyvendinimuose dalyvaujantis:

34.1. Mokslininkas planuoja, vykdo ir atsiskaito už sportininko mokslinius tyrimus (2 priedas).

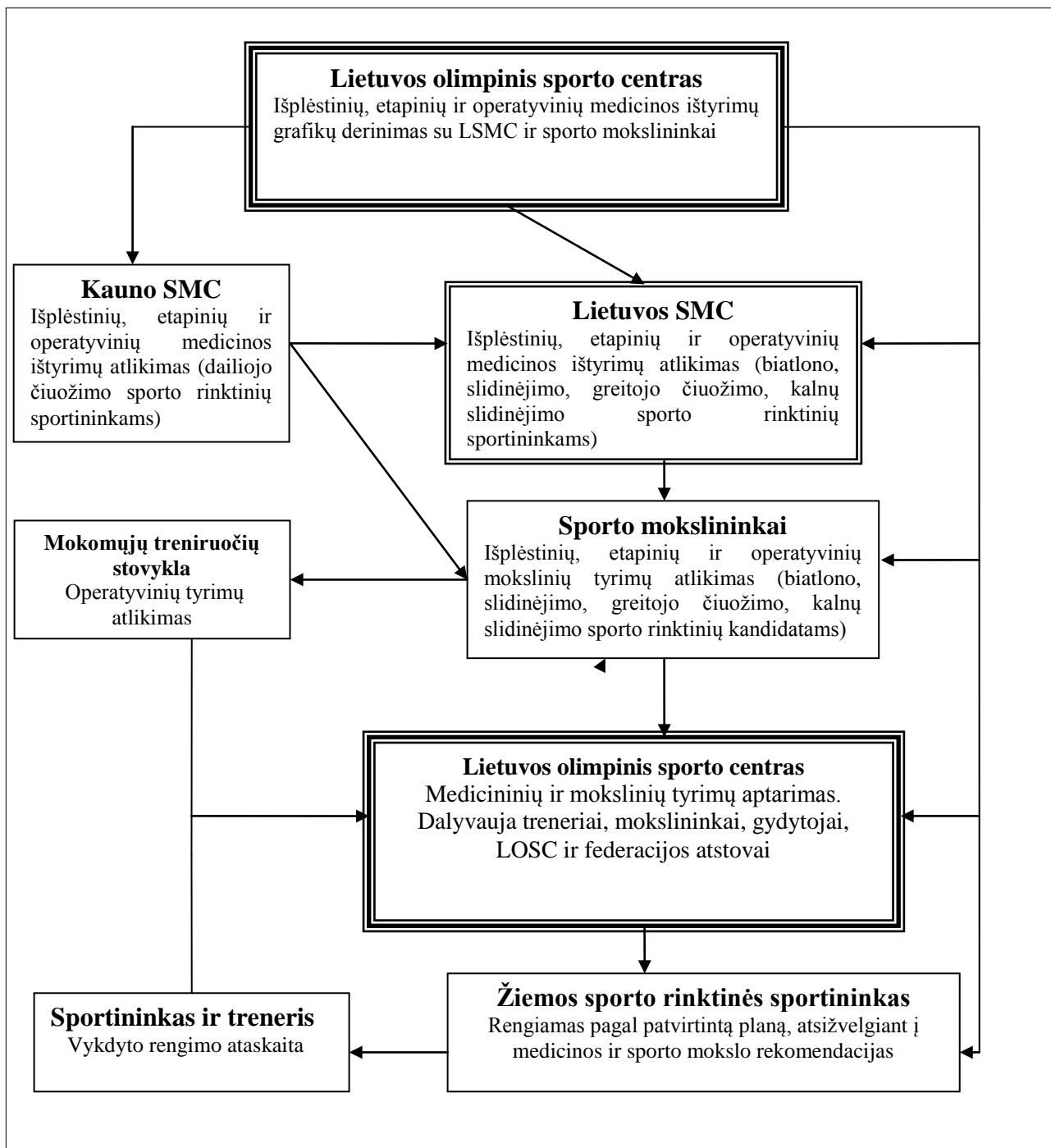
34.2. Gydytojas planuoja, vykdo ir atsiskaito už sportininko medicininę priežiūrą (2 priedas).

34.3. Psichologas planuoja, vykdo ir atsiskaito už sportininko psichologinę priežiūrą (3 priedas).

34.4. Vadybininkas atsiskaito už sportininko aprūpinimą apranga ir inventoriumi, atsigavimo ir reabilitacijos priemonių taikymą, aprūpinimo sporto bazėmis, personalu.

35. Ilgalaikių ir trumpalaikių sportininko rengimo planų įgyvendinimo rašytines ataskaitas sportininko treneris, mokslininkas, gydytojas, psichologas ir vadybininkas Lietuvos olimpiniam sporto centrai pateikia kiekvienais metais iki balandžio ir spalio mėnesių 30 dienos. Sportininko rengimo planų aptarimo posėdžius organizuoja Lietuvos olimpinis sporto centras. Sportininkas gali dalyvauti posėdyje, kuriame pristatomos ataskaitos.

36. Šios Programos įgyvendinimo vertinimą atlieka Kūno kultūros ir sporto departamento iš programos vykdytojų sudaryta ir su Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu suderinta Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo 2014 m. Sočio (Rusijos federacija) olimpinėse žaidynėse programos įgyvendinimo vertinimo darbo grupė (toliau – darbo grupė), kuri programos įgyvendinimą įvertina kasmet iki gegužės ir lapkričio mėnesių 15 d. Programos įgyvendinimo vertinimo rašytines ataskaitas darbo grupė pateikia Kūno kultūros ir sporto departamentui ir Lietuvos tautiniam olimpiniam komitetui kasmet iki gegužės ir lapkričio mėnesių 30 d.



*1 pav. Lietuvos sportininkų rengiamų 2014 m. Sočio žiemos olimpinėms žaidynėms medicininio – mokslinis aptarnavimo schema*

37. Galutinę programos įgyvendinimo ataskaitą darbo grupė pateikia programą įgyvendinančioms šalims iki 2014 m. gegužės 31 d. Programos įgyvendinimo ataskaitoje turi būti

pateikti siūlymai dėl žiemos sporto šakų sportininkų rengimo 2018 metų Pjongčango olimpinėms žaidynėms.

---

## **SPORTININKŲ RENGIMO PLANAVIMAS**

1. Atsižvelgiant į sportininkų meistriškumą, pasiektus ir planuojamus sporto rezultatus yra sudaromi individualūs sportininko ilgalaikis ir trumpalaikis rengimo planai.

2. Ilgalaikiame sportininko rengimo plane (2-4 metų) numatomas sportininkui keliamas tikslas ir ilgalaikė varžybinės veiklos strategija, numatomos konkrečios užduotys atskiriems metams.

3. Trumpalaikiame sportininko rengimo plane (1 metų) numatomas metinio treniruočių ciklo tikslas, varžybinės veiklos planas, konkrečios priemonės (mokslinių tyrimų, medicininės priežiūros, aprūpinimo apranga ir inventoriu, atsigavimo ir rehabilitacijos, aprūpinimo sporto baze, aprūpinimo personalu) ir jų finansavimas.

4. Metinis sportininko rengimo planas grindžiamas pasirengimo pagrindinėms varžyboms strategija (principu). Jis gali būti sudarytas iš vieno arba dviejų makrociklų (jeigu metų cikle yra dvi labai svarbios varžybos). Kiekvienas makrociklas susideda iš trijų laikotarpių: parengiamojo, varžybų ir pereinamojo. Laikotarpiai pagal rengimo kryptį – skirstomi į etapus, kurie gali būti: įvadiniai, bazinio rengimo, specialaus rengimo, parengiamųjų varžybų, pagrindinių varžybų, atsigavimo ir t.t. Etapai skirstomi į mezociklus.

5. Mezociklas – tai sąlyginai vientisas treniruočių proceso tarpsnis, trunkantis 3-6 savaites. Makrociklo skaidymas į mezociklus padeda treniruočių vyksmą derinti su periodo ar etapo rengimo uždaviniais, pasirinkti optimalią krūvių kaitą, treniruočių priemones ir metodus. Pagal turinį ir keliamus uždavinius mezociklai skirstomi į:

5.1. Įvadinį – nuoseklų sportininko rengimą, specialaus rengimo etapui.

5.2. Didelio krūvio – pagrindinį sportininko funkcinį organizmo sistemų rengimą, fizinių ypatybių lavinimą, technikos, taktikos tobulinimą.

5.3. Kontrolinį parengiamąjį – sportininko galimybių patikrinimo.

5.4. Priešvaržybinių – skirtą pasirengti varžyboms, nedidelių rengimosi trūkumų panaikinimo, psichologinio ir taktinio rengimo.

5.5. Varžybinių – parengtą pagal varžybų kalendorių, sportininko parengtumą.

6. Parengiamuoju laikotarpiu vykdomi 4-6 savaitių trukmės mezociklai, varžybiniu laikotarpiu – 3-5 savaitių trukmės mezociklai.

7. Svarbus struktūrinis treniruočių proceso organizavimo ir krūvio planavimo struktūrinis vienetas yra mikrociklas. Mikrociklas apima seriją pratybų dienų ir sprendžiant rengimo etapo išskeltus uždavinius sudaro užbaigtą ciklą. Mikrociklų ilgis svyruoja nuo 3-4 iki 10-14 dienų. Mikrociklai skirstomi į:

7.1. Įvadinius – parengiančius sportininkus dideliems krūviams. Jais dažniausiai prasideda mezociklai.

7.2. Didelio krūvio – sportininko organizmo adaptacinių procesų stimuliavimas. Didelio krūvio mikrociklo uždavinys dažniausiai atitinka paruošiamojo periodo tikslą. Jie taip pat plačiai taikomi ir varžybiniu periodu.

7.3. Atgaunamuosius – skiriamus poilsiui. Jie planuojami po serijos didelio krūvio ar varžybinių mikrociklų.

7.4. Parengiamuosius (priešvaržybinius) – skiriamus pasirengti varžybom.

7.5. Varžybų – orientuoti į optimalias sąlygas siekiant sėkmingai startuoti, sudaromi pagal varžybų programą.

8. Žiemos sporto šakų Lietuvos sportininkų, rengiamų 2014 m. Sočio olimpinėms žaidynėms, rengimo sezonas prasideda einamųjų metų gegužės mėnesio 1 d., baigiasi – kitų metų balandžio 30 d.

---

## **SPORTININKO RENGIMO VERTINIMAS**

### **I. Sportininkų mokomojo sportinio darbo vertinimas**

1. Mokomojo sportinio darbo vertinimas susideda iš pagrindinių elementų:

1.1. Vertinimas ar pasiekta ilgalaikių tikslų:

1.1.1. Lietuvos sportininkų planuojamo ir atlikto sportinio darbo apimties ir intensyvumo vertinimas lyginant su geriausių pasaulio sportininkų ar rinktinių modelinėmis charakteristikomis.

1.1.2. Metinį rengimo ciklą apibendrinančios ataskaitos, sportininkų dienoraščių analizė.

1.2. Vertinimas siekiant trumpalaikių tikslų – makrociklų, etapų, mezociklų planų parengimas nurodant rengimo kryptis, priemones, vertinimo kriterijus, būdus, dažnį.

2. Mokomojo sportinio darbo vertinimas taikant specialiojo parengtumo kaitos įvertinimo tyrimus:

2.1. Išplėstiniai kompleksiniai tyrimai – atliekami 3–4 kartus per metinį rengimo ciklą, jų laikas fiksuojamas bendroje rengimo programoje. Atliekami medicininiai, biocheminiai, pedagoginiai, psichologiniai, biomechaniniai tyrimai. Įvertinus tyrimų rezultatus koreguojama tam tikrų etapų rengimo planai.

2.2. Etapiniai tyrimai – įvertinamas kiekviename sportininkų rengimo etape atlikto fizinio krūvio ir taikytų atsigavimo priemonių efektyvumas. Analizuojamas atliktas fizinis krūvis ir įvertinamas jo veiksmingumas, koreguojamas artimiausio mezociklo fizinio krūvio bei atsigavimo priemonių taikymo planas.

2.3. Einamieji tyrimai – įvertinama keleto dienų arba viso mikrociklo veiksmingumas, sportininkų būklė po fizinių krūvių komplekso arba po tam tikro atsigavimo laikotarpio. Įvertinamas atlikto fizinio krūvio, taikomų poilsio ir atsigavimo priemonių veiksmingumas.

2.4. Operatyvieji (greitieji) tyrimai – įvertinama sportininko būklė esamu momentu, prieš ir per pratybas, varžybas ir po jų. Tyrimų pagrindu koreguojama pratybų eiga.

2.5. Varžybiniai tyrimai – įvertinamas sportininko techninis, taktinis, fizinis parengtumas.

## **II. Sportininkų varžybinės veiklos vertinimas**

3. Sportininkų varžybinės veiklos vertinimo tikslas – įvertinti sportinio rengimo programos efektyvumą, analizuojant Lietuvos sportininkų, besirengiančių 2014 m. Sočio olimpinėms žaidynėms, planuojamus ir pasiektus varžybų rezultatus, skatinant kryptingą sportininkų rengimąsi svarbiausioms sezono varžyboms, t.y. žiemos olimpinėms žaidynėms, pasaulio ir Europos čempionatams, pasaulio ir Europos jaunimo ir jaunių čempionatams, jaunimo žiemos olimpinėms žaidynėms ir Europos žiemos olimpiniams festivaliams.

4. Pagrindinis vertinimo kriterijus – sportininko užimta vieta planuotose svarbiausiose sezono varžybose.

5. Vertinant sportininko padarytą pažangą analizuojami varžybinės veiklos techniniai parametrai (pvz.: atsilikimas nuo varžybų nugalėtojo, šaudymo taiklumo rezultatai, tarptautinės slidinėjimo federacijos taškai ir kt.).

## **III. Sportininkų sveikatos vertinimas**

6. 2014 m. Sočio žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų Lietuvos sportininkų sveikata vertinama naudojant tokią sveikatos vertinimo metodiką ir tyrimus:

6.1. Sporto medicinos gydytojo apžiūra.

6.2. Antropometriniai matavimai ir raumenų skeleto tyrimai (kūno apimčių, galūnių ilgių matavimai, laikysenos, raumenų jėgos, sąnarių paslankumo vertinimas ir kt.).

6.3. Klinikiniai laboratoriniai tyrimai:

6.3.1. Hematologiniai ir bendraklinikiniai (kraujo, šlapimo).

6.3.2. Biocheminiai (bilirubinas, gliukozė, kreatininas, šlapalas, šarminė fosfatazė, didelio tankio cholesterolis, amilazė, trigliceridai, kreatinkinazė ir kt.).

6.3.3. Mikroelementų (kalio, natrio, magnio, geležies).

6.4. Gydytojų specialistų (stomatologo, otorinolaringologo, oftalmologo, neurologo, traumatologo – ortopedo, fizinės medicinos ir reabilitacijos, mitybos specialisto, psichologo).

6.5. Klinikiniai fiziologiniai tyrimai:

6.5.1. Kompiuterinė spirometrija.

6.5.2. Elektrokardiograma ramybės būsenoje.

6.5.3. Elektrokardiograma su fizine apkrova (dviračių ergometrais, bėgimo takeliu).



6.5.4. Maksimalaus deguonies sunaudojimo ( $VO_{2\max}$ ), maksimalios plaučių ventilacijos, aerobinių ir anaerobinių slenksčių, deguonies pulso.

6.5.5. Fizinio darbingumo įvertinimas ( $PWC_{170}$ ).

6.5.6. Arterinio kraujo spaudimo ir pulso registravimas fizinės apkrovos metu ir atsigavimo periode.

6.5.7. Širdies echoskopija (2 kartu per olimpinį ciklą).

6.5.8. Minkštųjų audinių echoskopinis tyrimas (po traumų).

6.5.9. Elektrokardiogramos 24 val. stebėjimas – Holterio manitoravimas (įtariant širdies veiklos pažeidimus).

6.6. Radiologiniai tyrimai (įtarus susirgimus ar traumas).

#### **IV. Sportininkų fizinių ir funkcinių galių vertinimas**

7. 2014 m. Sočio žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų Lietuvos sportininkų fizinės ir funkcinės galio vertinamos naudojant tokias vertinimo metodikas ir testus:

7.1. *Kalnų slidininkų ir čiuožėjų trumpuoju fizinių ir funkcinių galių vertinimas*

7.1.1. Fizinio išsivystymo somatometrinių ir fiziometrinių rodiklių nustatymas, raumenų ir riebalų masės matavimas.

7.1.2. Elektrokardiogramos registravimas ramybės sąlygomis, fizinio krūvio ir atsigavimo metu.

7.1.3. Pulso dažnio registravimas ramybės sąlygomis (gulint), atsistojus ir stovint (ortostazėje), standartinio fizinio krūvio ir atsigavimo metu.

7.1.4. Kraujospūdžio matavimas ramybės sąlygomis ir po fizinio krūvio.

7.1.5. Raumenų galingumo vertinimas (šوليو atsispiriant abiem kojomis ir mojan rankomis aukščio matavimas, atsispyrimo trukmės nustatymas šokant ant kontaktinės platformos, vienkartinio raumenų susitraukimo galingumo nustatymas (Bosco ir kt., 1982); 5 arba 10 šوليو atsispiriant abiem kojomis testas; anaerobinio alaktatinio raumenų galingumo nustatymas (Margaria ir kt., 1966).

7.1.6. Rankos ir kojos judesių trukmės nustatymas.

7.1.7. 5, 10, 20, 30 m bėgimo greičio nustatymas.

7.1.8. Psichomotorinių funkcijų vertinimas (psichomotorinės reakcijos laikas, centrinės nervų sistemos paslankumas).

7.1.9. Vikrumo, koordinacijos vertinimas šوليوavimo testu (Brittenham, 1996).

7.2. *Slidininkų ir biatlonininkų fizinių ir funkcinių galių vertinimas*

7.2.1. Fizinio išsivystymo somatometrinių ir fiziometrinių rodiklių nustatymas, raumenų ir riebalų masės matavimas.

7.2.2. Kraujotakos ir kvėpavimo sistemos funkcinio pajėgumo tyrimai (EKG registravimas ramybės sąlygomis, fizinio darbo ir atsigavimo metu; pulso dažnio registravimas ramybės sąlygomis (gulint), atsistojus ir stovint (ortostazėje), standartinio fizinio krūvio ir atsigavimo metu; kraujospūdžio matavimas ramybės sąlygomis ir po fizinio krūvio).

7.2.3. Psichomotorinių funkcijų vertinimas (psichomotorinės reakcijos laikas, centrinės nervų sistemos paslankumas).

7.2.4. Raumenų galingumo nustatymas (vienkartinis raumenų susitraukimo galingumas (Bosco ir kt., 1982); anaerobinis alaktatinis raumenų galingumas (Margaria ir kt., 1966)).

7.2.5. Anaerobinio alaktatinio galingumo (10 s darbo veloergometru) nustatymas.

7.2.6. Mišraus anaerobinio alaktatinio ir glikolitinio galingumo nustatymas 30 sek. dirbant veloergometru, Vingeito testas (Dotan, Bar-Or, 1983).

7.2.7. Specialaus vienalaikio darbo galingumo nustatymas dirbant 60 s.

7.2.8. Aerobinio pajėgumo nustatymas su dujų analizatoriumi dirbant specialiu ergometru:

7.2.8.1. Anaerobinio slenksčio nustatymas (plaučių ventiliacija (l/min.), pulso dažnis (tv./min.), O<sub>2</sub> naudojimas (l/min., ml/min./kg), deguonies pulsas (ml/tv.), darbo galingumas (W), darbo ekonomiškumas (1 W darbo O<sub>2</sub> suvartojimas).

7.2.8.2. Kritinės intensyvumo ribos nustatymas (plaučių ventiliacija (l/min.), pulso dažnis (tv./min.), VO<sub>2</sub> max (ml/min./kg), deguonies pulsas (ml/tv.), darbo galingumas (W), (1 W darbo O<sub>2</sub> suvartojimas).

7.2.9. Aerobinės ištvermės įvertinimas kritinio intensyvumo darbo metu registruojant pulso dažnio kreivę, registruojant kraujospūdį po darbo ir 3 min. atsigavimo metu.

7.2.10. Įvairių nuotolių simuliaciniai testai specialiais ergometrais.

7.2.11. Biocheminiai kraujo tyrimai (hemoglobino kiekio, hematokrito kraujyje nustatymas, laktato, šlapalo (urėjos) koncentracijos nustatymas).

---

## **SPORTININKŲ PSICHOLOGINIS APTARNAVIMAS**

1. Sportininkų psichologinio aptarnavimo tikslas – padėti treneriui atskleidžiant sportininko asmenines savybes ugdyti sporto veiklai ir sporto šakai reikiamas psichologines savybes, psichologinius įgūdžius bei mokyti juos veiksmingai panaudoti sporto praktikoje (treniruočių ir varžybų metu).

2. Rengimo psichologinio aptarnavimo uždaviniai:

2.1. Sudaryti galimybę sportininkams individualiai ir grupėmis dirbti su sporto psichologais, gauti konsultacijas, atitinkančias besikreipiančių poreikius bei padedančias spręsti sportinėje veikloje kylančius sunkumus, ugdyti asmenines savybes bei psichologinius įgūdžius, padedančius siekti aukštų sportinių rezultatų.

2.2. Organizuoti sportininkams ir treneriams teminius grupinius užsiėmimus bei praktinius seminarus, didinančius jų profesines kompetencijas.

2.3. Tobulinti sportininkų psichologinio įvertinimo sistemą, siekti užtikrinti jos vientisumą, rezultatų praktinį taikymą bei įtraukti sportininkų psichologinį įvertinimą į mokslinių-medicininių tyrimų sistemą.

2.4. Skatinti įvairių sporto šakų trenerių bendradarbiavimą su sporto psichologais, sporto psichologų dalyvavimą mokomajame treniruočių procese ir varžybinėje veikloje bei kvalifikacijos kėlimą.

2.5. Užtikrinti sporto sferoje dirbančių psichologų skaičiaus atitikimą esamam poreikiui, siekti, kad sportininkai gautų psichologinę paramą viso rengimo ciklo (treniruočių ir varžybų) metu.

3. Psichologinės pagalbos priemonės yra šios:

3.1. Individualus sportininko konsultavimas:

3.1.1. Psichologiniais testais, pokalbiais, biologinio grįžtamojo ryšio metodika įvertinamos sportininko asmeninės savybės bei psichologiniai gebėjimai (pasitikėjimas savimi, kontrolės lokusas, motyvacijos šaltiniai, dėmesio sutelktumas, tikslų kėlimo įgūdžiai, savireguliacijos gebėjimai, streso įveikimo strategijos ir kt.).

3.1.2. Ugdomi sportininko psichologiniai įgūdžiai (pvz. tikslų kėlimo, dėmesio sutelkimo, relaksacijos), modeliuojant specifinę varžybų veiklai artimą aplinką, tobulinant sportininko savireguliacijos gebėjimus.

3.1.3. Sprendžiamos sportininko asmeninės psichologinės (motyvacijos, pasitikėjimo savimi, streso įveikimo, bendravimo) problemos.

3.2. Individualus trenerių konsultavimas:

3.2.1. Psichologas konsultuoja trenerį treniruotės ir varžybų vyksmo klausimais.

3.2.2. Treneris konsultuoja psichologą konkrečios sporto šakos specifikos (technikos, taktikos) klausimais siekiant maksimalaus sportininko asmeninių savybių ir psichologinių įgūdžių pritaikymo prie sporto šakos specifikos.

3.3. Psichologo dalyvavimas treniruotėse ir varžybose:

3.3.1. Sportininko ir trenerio sąveikos (veiklos/ elgsenos) stebėjimas.

3.3.2. Sportininko savireguliacijos rodiklių stebėjimas specifinėje, varžybų veiklai būdingoje aplinkoje.

3.4. Psichologo dalyvavimas ir pastabų bei pasiūlymų teikimas medicininių ir mokslinių tyrimų rezultatų aptarimuose.

---