

# SPORTININKŲ RENGIMO METODIKA

## 1. Tikslas

Užtikrinti vieningą sportininkų rengimą visose LVSVF sporto šakose, atsižvelgiant į tarptautinius standartus ir nacionalinius prioritetus.

## 2. Taikymo sritis

Metodika taikoma visiems sportininkams, sporto klubams, treneriams ir skyriams, veikiančioms LVSVF struktūroje:

- Vandens slidės
- Vandentelės (tempiamos kateriu)
- Vandentelės (tempiamos lynu)

## 3. Sportininkų rengimo etapai

Rengimo etapas	Amžius	Tikslas	Akcentai
Pradinis	6–10 m.	Fizinio pasirengimo ugdymas	Bendra koordinacija, vandens pojūtis, motyvacija
Bazinis	11–13 m.	Technikos tobulinimas	Specializuotos treniruotės, bazinių triukų įvaldymas
Išplėstinis	14–18 m.	Varžybinis pasirengimas	Dalyvavimas nacionalinėse varžybose, fizinis parengimas
Aukšto meistriškumo	19+ m.	Tarptautiniai rezultatai	Individualizuotas planas.

## ATLETŲ IR TRENERIŲ ATRANKOS MODELIS

### 1. Tikslas

Sukurti skaidrų, aiškų ir kvalifikacija paremtą atrankos modelį į LVSVF organizuojamas stovyklas, rinktines ir tarptautinius čempionatus.

### 2. Atrankos kriterijai

#### Sportininkams:

- Licencijuotas LVSVF narys
- Aktyvus dalyvavimas nacionaliniame varžybų kalendoriuje
- Užimtos vietos LVSVF įskaitoje (TOP 3 arba TOP 5 pagal amžių)
- Trenerio rekomendacija
- Sveikatos pažyma ir draudimas

#### Treneriams:

- Trenerio licencija arba patirtis virš 3 metų
- Aktyvus darbas LVSVF klube

- Dalyvavimas kvalifikacijos kėlimo seminaruose
- Komunikaciniai gebėjimai ir gebėjimas dirbti su įvairaus amžiaus sportininkais

### **3. Atrankos procesas**

1. Kiekvieno sezono pradžioje LVSVF skelbia **atrankos kvietimą** į stovyklas/rinktines.
2. Klubai pateikia **kandidatų sąrašus su motyvacinėmis rekomendacijomis**.
3. LVSVF Vykdomasis komitetas arba atitinkamų sporto šakų **atrankos komisija** įvertina kandidatus.
4. Patvirtinti asmenys gauna kvietimą el. paštu ir informacija skelbiama viešai.