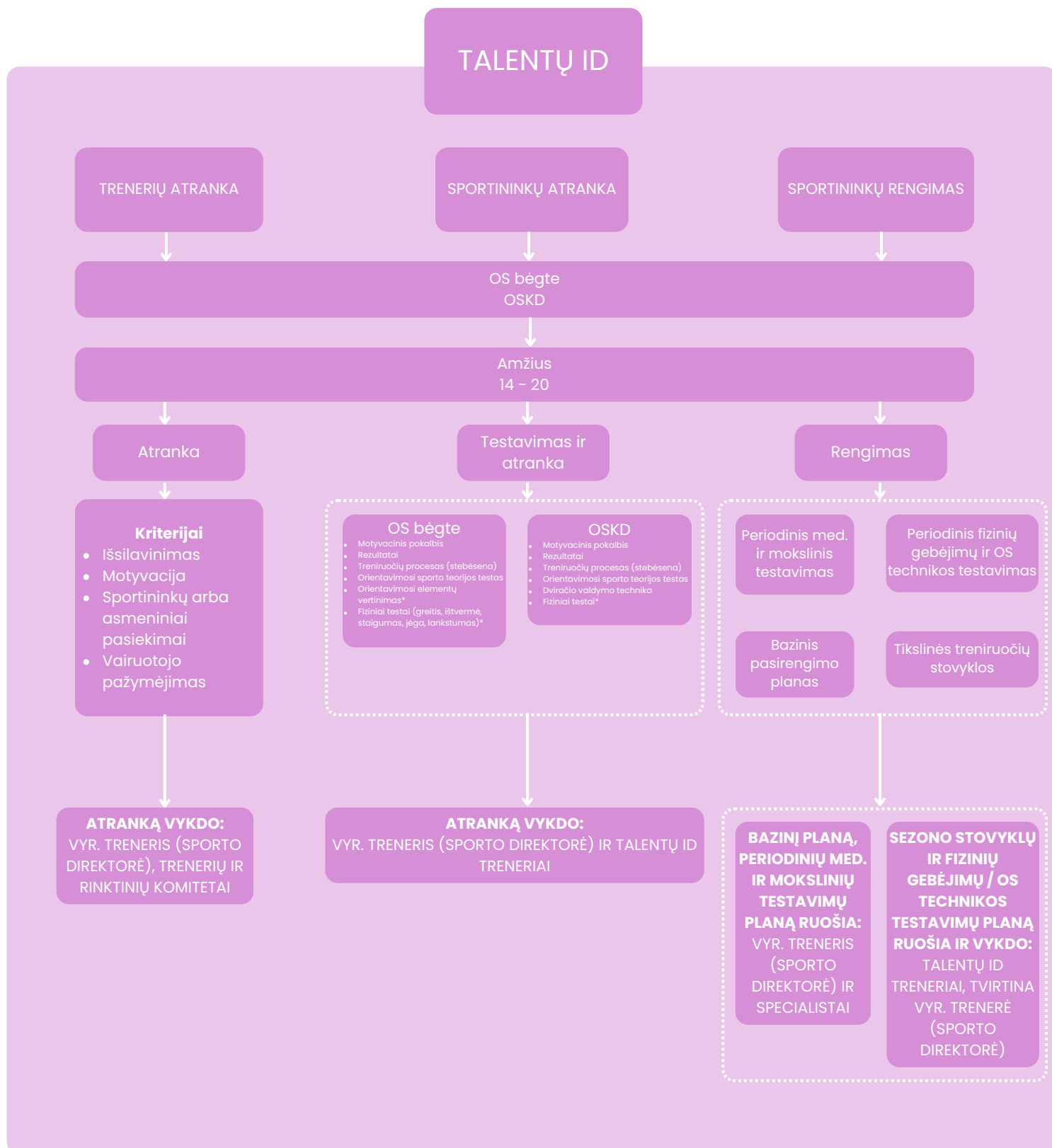




TALENTŲ ID PROGRAMA



Išskirtinių sportinių gabumų turinčių jaunučių, jaunių, jaunimo amžiaus grupių asmenų atrankos ir rengimo programa (Talentų ID)





Išskirtinių sportinių gabumų turinčių jaunučių, jaunių, jaunimo amžiaus grupių asmenų atrankos ir rengimo programa

(Talentų ID programa)

1. Bendrosios nuostatos

Talentų ID programa – ilgalaikė Lietuvos orientavimosi sporto federacijos (LOSF) iniciatyva, skirta atrasti, atrinkti ir rengti perspektyviausius jaunuosius orientacininkus bėgte (OS bėgte) ir kalnų dviračiais (OSKD), užtikrinant sistemingą jų sportinį tobulėjimą ir perėjimą į nacionalines rinktines.

Programos tikslai:

1. Sudaryti sąlygas atrasti talentingiausius sportininkus 14–20 metų amžiaus grupėje.
2. Užtikrinti aukštos kvalifikacijos trenerių įtraukimą į talentų rengimo procesą.
3. Sukurti sistemingą ir moksliniais principais grįstą sportininkų rengimo programą.
4. Užtikrinti talentų perėjimą į suaugusiųjų rinktines.

Programos trukmė:

Programa vykdoma nuolat, atnaujinant atranką ir planus kasmet.

Disciplinos:

- Orientavimosi sportas bėgte (OS bėgte)
 - Orientavimosi sportas kalnų dviračiais (OSKD)
-

2. Trenerių atranka

Tikslas: suburti kvalifikuotų, motyvuotų ir patyrusių trenerių komandą, gebančių identifikuoti ir rengti talentingus sportininkus.

Atrankos kriterijai:

1. **Motyvacija** – aiškus noras dirbti su jaunimu ir dalyvauti ilgalaikėje programoje.
2. **Išsilavinimas** – sporto pedagogikos, trenerio kvalifikacija arba lygiavertis pasirengimas.
3. **Sportininkų arba asmeniniai pasiekimai** – patirtis aukšto lygio varžybose arba parengti aukšto meistriškumo sportininkai.
4. **Vairuotojo pažymėjimas** – B kategorija (mobilumo užtikrinimui).

Atrankos procesas:

- Kandidatų paraiškų priėmimas (CV + motyvacinis laiškas).
- Pokalbis su vyr. trenere (sporto direktore) ir komitetų atstovais.
- Sprendimą dėl priėmimo priima vyr. trenerė (sporto direktorė) kartu su Trenerių komitetu ir Rinktinių komitetu.

Atrankos periodiškumas: kartą per 2 metus arba pagal poreikį.

3. Sportininkų atranka

Tikslas: identifikuoti 14–20 m. amžiaus sportininkus, turinčius aukštą potencialą pasiekti tarptautinį lygį.

Atrankos procesas vyksta atskirai OS bėgte (30 sportininkų) ir OSKD disciplinose (10 sportininkų).

3.1. OS bėgte atrankos kriterijai:

1. **Motyvacinis pokalbis** – sportininko motyvacija, tikslai, požiūris į treniruočių procesą.
 2. **Varžybų rezultatai** – Lietuvos ir tarptautinių varžybų analizė.
 3. **Treniruočių proceso stebėsena** – nuoseklumas, darbo krūvio valdymas.
 4. **Orientavimosi sporto teorijos testas** – taisyklės, strategija, žemėlapių ir kontrolinių punktų simbolika.
 5. **Orientavimosi elementų vertinimas** – sprinto ir vidutinės trasos įveikimas pagal nustatytus techninius kriterijus.
 6. **Fiziniai testai:**
 - Krosas raižytoje vietovėje (3–8 km).
-

- Bėgimas stadione (1000 m, 2000 m arba 3000 m).
- Staigumo testas (pvz., 5–10–5 m arba „T-test“).
- Jėgos testai (atsispaudimai, prisitraukimai).
- Balanso testas.

3.2. OSKD atrankos kriterijai:

1. **Motyvacinis pokalbis.**
2. **Varžybų rezultatai.**
3. **Treniruočių proceso stebėsena.**
4. **Orientavimosi sporto teorijos testas.**
5. **Dviračio valdymo technikos vertinimas** – posūkių įveikimas, stabdymo technika, įkalnės ir nuokalnės, pravažiavimas miško takais.
6. **OSKD trasos įveikimas** – vidutinės trasos įveikimas pagal nustatytus techninius kriterijus.
7. **Fiziniai testai:**
 - Krosas dviračiu raižytoje vietovėje (5–10 km).
 - Dviračio sprinto testas (pvz., 200 m).
 - Staigumo testas.
 - Jėgos ir ištvermės testai (pvz., atsispaudimai, įtūpstai).
 - Balanso testas.

Atrankos periodiškumas: kasmet.

Atranką vykdo:

- Vyr. trenerė (sporto direktorė)
- Talentų ID programos treneriai
- Trenerių komiteto atstovai

4. Sportininkų rengimas

Tikslas: sistemingai ugdyti talentus, užtikrinant fizinį, techninį ir psichologinį pasirengimą pereiti į aukšto meistriškumo lygį.

4.1. Periodinis medicininis ir mokslinis testavimas:

- Kardiologiniai tyrimai, sveikatos patikra.
- Kūno sudėties analizė.
- Funkcinės ir biomechaninės analizės.
- Aerobinės ir anaerobinės ištvermės vertinimas.

4.2. Bazinis pasirengimo planas (U16, U18/U17 (OSKD), U20):

- Rengiamas vyr. trenerės (sporto direktorės) kartu su fizinio rengimo, OS technikos ir kitais specialistais.
- Suskirstytas į etapus: parengiamasis, specialusis, varžybų, pereinamasis.
- Įtraukiamos individualizuotos treniruočių užduotys.

4.3. Periodinis fizinių gebėjimų ir OS technikos testavimas:

- Bent 2 kartus per metus.
- Testai pagal atrankos metodiką, papildomi pažangą matuojančiais rodikliais.

4.4. Tikslinės treniruočių stovyklos:

- Nacionalinės (Lietuvoje) ir tarptautinės (užsienyje).
- Teminės: technikos tobulinimas, fizinio pasirengimo stiprinimas, psichologinis pasirengimas.

Planavimas ir įgyvendinimas:

- Planus rengia ir vykdo Talentų ID programos treneriai.
- Planus tvirtina vyr. trenerė (sporto direktorė).

5. Metinis ciklas ir grafikas

Laikotarpis	Veikla
Sausis	Praėjusių metų rezultatų analizė, Talentų ID programos dalyvių sąrašo patvirtinimas
Vasaris	Trenerių atrankos procesas (jei numatyta šiais metais)

Kovas	Sportininkų atranka: teoriniai testai, motyvaciniai pokalbiai
Balandis	Fiziniai ir techniniai testai (pavasario vertinimas)
Gegužė–Birželis	Pirmosios treniruočių stovyklos Lietuvoje
Liepa	Tarptautinės arba aukšto lygio stovyklos užsienyje
Rugpjūtis	Techninių įgūdžių lavinimo stovykla
Rugsėjis	Rudens testavimas (fizinis + techninis)
Spalis	Dalyvių pažangos analizė, individualių planų korekcija
Lapkritis	Psichologinio pasirengimo seminarai, sezono aptarimas
Gruodis	Metinė ataskaita LOSF prezidiumui, kitų metų plano tvirtinimas

6. Atsakomybės ir valdymas

Funkcija / pareigybė	Atsakomybės sritis
Vyr. trenerė (sporto direktorė)	Programos strateginis vadovavimas, trenerių ir sportininkų atrankos tvirtinimas, rengimo planų patvirtinimas, ataskaitų vertinimas
Trenerių komitetas	Trenerių atrankos vertinimas, ataskaitų vertinimas
Rinktinių komitetas	Atrankos kriterijų peržiūra, rekomendacijos dėl sportininkų, ataskaitų vertinimas
Talentų ID treneriai	Bendravimas su sportininkų treneriais ir bazinio plano vykdymo priežiūra, stovyklų organizavimas, testavimas, tarpinis

sportininkų vertinimas, metinių ataskaitų
parengimas

Medicinos ir mokslo specialistai Testavimas, tyrimai, rekomendacijos

7. Vertinimas ir ataskaitos

- **Metinė ataskaita:** apima sportininkų pasiekimus, testavimo rezultatus, stovyklų veiklas.
- **Tarpinis vertinimas:** kartą per sezoną – įvertinama pažanga ir koreguojami planai.
- Programos efektyvumas vertinamas pagal:
 - Sportininkų rezultatus Lietuvos ir tarptautinėse varžybose.
 - Fizinės ir techninės pažangos rodiklius.
 - Sportininkų išlikimą programoje ir jų perėjimą į nacionalines rinktines.

8. Finansavimas

Programa finansuojama iš:

- Nacionalinės federacijų sporto programos
- Projektinės veiklos ir rėmėjų.
- LOSF biudžeto lėšos
- Sporto klubų, organizacijų, asmeninės lėšos

9. Įsigaliojimas

Dokumentas įsigalioja nuo jo patvirtinimo LOSF prezidiumo sprendimu ir galioja iki jo pakeitimo ar atšaukimo.