



„LENGVOSIOS ATLETIKOS TALENTAS“ – tai Lietuvos lengvosios atletikos federacijos jaunųjų talentų identifikavimo ir ugdymo programa, skirta atrasti ir atrinkti jaunuosius sportininkus, turinčius didžiausią potencialą siekti aukštų rezultatų lengvojoje atletikoje, juos ugdyti ir suteikti reikiamas žinias. Programa pagrįde apima jaunučių (14–15 metų), jaunių (16–17 metų) ir jaunimo (18-19 metų) amžiaus grupes. 12–13 metų vaikai taip pat gali būti dalinai įtraukti į šią programą kaip potencialūs kandidatai, kurie ateityje gali būti pakviesti prisijungti. Ankstyvas potencialiai gabių vaikų atradimas, remiantis programoje taikomais vertinimo metodais ir įvertinimo kriterijais, leidžia užtikrinti, kad jaunieji atletai gautų tinkamą treniruočių struktūrą ir galėtų sklandžiai pereiti į aukštesnius sportinio ugdymo etapus bei būti pasirengę psichologiškai įveikti iššūkius tiek sporte, tiek gyvenime.

Programa remiasi holistiniu požiūriu, kuris apima tiek fizinių, tiek psichologinių aspektų testavimą ir vertinimą. Toks požiūris leidžia sukurti sportininko holistinį profilį, apimančią ne tik fizinius gebėjimus, bet ir psichologinį pasirengimą. Ugdant sportininkus pagal šį profilį, galima individualizuoti ugdymo procesą ir suteikti kiekvienam sportininkui reikiamą paramą bei treniruočių struktūrą, atsižvelgiant į jo unikalius gebėjimus ir poreikius. Šis procesas užtikrina, kad sportininkas būtų ne tik techniškai ir fiziškai pasiruošęs, bet ir psichologiškai tvirtas, sugebantis susidoroti su įvairiais iššūkiais, su kuriais susidurs savo karjeroje.

Priklausymas talentų grupei ne tik pabrėžia vaiko išskirtinumą, leidžia pažinti savo stipriausias puses ir atveria galimybes tikslingai jas panaudoti tikslo siekimui, bet ir suteikia papildomą motyvaciją bei pasitikėjimą savimi. Be to, ji skatina bendradarbiavimą su bendraamžiais, kurie dalijasi panašiais tikslais ir siekiais. Tai padeda sukurti palaikančią bendruomenę, kuri įkvepia sportininkus siekti aukščiausių sportinių pasiekimų ir tapti ilgametės lengvosios atletikos dalimi.

Lietuvos lengvosios atletikos federacija palaiko ir propaguoja *Ilgalaikės Atleto Lavinimo Strategijos (IALS)* idėją, kuri orientuota į ilgalaikį sportininkų vystymą. Svarbu užtikrinti, kad talentingi sportininkai pasiektų savo sportinę brandą ne per anksti, kad nebūtų išseikvoti jų kūno resursai, ir kad jie galėtų pasiekti aukščiausius rezultatus ne tik jaunimo čempionatuose, bet ir suaugusiųjų varžybose bei tarptautinėse arenose. Holistinio požiūrio pagrindu, ši programa taip pat siekia ugdyti sportininkų sportinį raštingumą, padedant jauniems atletams geriau suprasti IALS sampratą ir tapti aktyviais šios ilgalaikės vystymosi strategijos šalininkais. Tai reiškia, kad sportininkai bus supažindinami su amžiaus tarpsniui tinkamomis treniruočių metodikomis, gaus žinių apie IALS modelį ir turės galimybę sekti savo vystymosi kelią. Tai leis jiems tapti sąmoningais šio proceso dalyviais, galinčiais vertinti savo pažangą ir užtikrinti, kad jie ne taptų ankstyvosios specializacijos įrankiu, bet galėtų tobulėti pagal nuoseklų, tvarų ir ilgalaikį vystymosi kelią. Tai apima ne tik jų fizinių gebėjimų tobulinimą, bet ir gyvenimo įgūdžių, atsparumo ir motyvacijos ugdymą, siekiant užtikrinti ilgalaikę sportininkų karjerą. Programa apima IALS idėjos komunikavimą ir jos pristatymą jaunųjų atletų tėvams,

siekiant užtikrinti, kad lengvoji atletika taptų saugia, mylima sporto šaka, teikiančia džiaugsmą tiek vaikams, tiek tėvams. Svarbiausia – užtikrinti sveiką ir tvarų jaunuolio ugdymą.

„Lengvosios atletikos talentas“ – tai nuosekli jaunųjų talentų identifikavimo ir ugdymo sistema, kur holistinis požiūris tampa pagrindiniu principu. Pagrindinis šios sistemos tikslas – ne tik atrasti ir ugdyti gabius vaikus, bet ir užtikrinti, kad jie turėtų visapusišką paramą tiek fiziniu, tiek psichologiniu bei edukaciniu lygmeniu. Tai leidžia ne tik pasiekti aukštus sportinius rezultatus, bet ir sukurti ilgalaikę sportininkų karjerą bei asmeninį tobulėjimą. Ši programa užtikrina nuoseklią atrinktų talentų grupių priežiūrą, kurioje dėmesys skiriamas ilgalaikiam sportininkų vystymuisi, individualiai treniruočių struktūrai ir psichologinės paramos teikimui, kad jie galėtų pasiekti savo maksimalų potencialą, išvengiant ankstyvosios specializacijos neigiamų padarinių.

Programa vyksta dviem etapais:

Pirmasis etapas – talentų identifikavimas, kurio metu atrenkami jaunieji sportininkai, turintys didžiausią potencialą siekti aukštų rezultatų lengvojoje atletikoje. Suinteresuoti asmenys yra informuojami ir supažindinami su pirminėmis išvalgomis, o sportininkams formuojamas talentų ID profilis.

Antras etapas apima atrinktų sportininkų grupių (sprintas/šuočiai, bėgimai/ėjimas, metimai) priežiūrą, t. y. sistemingą fizinių gebėjimų ir psichologinio atsparumo stebėjimą bei testavimą, edukaciją ir paramą bei bendruomeniškumo skatinimą.

Programos tikslai ir uždaviniai

1. **Talentų atranka ir grupių sudarymas** – nustatyti potencialiai gabius vaikus, kurie turi ne tik fizinius, bet ir psichologinius gebėjimus siekti aukštų sportinių rezultatų.
2. **Fizinis ir psichologinis ugdymas** – nuosekliai stebėti, testuoti ir ugdyti sportininkus, suteikiant jiems reikalingas žinias ir įgūdžius, kad jie galėtų pasiekti aukščiausias savo galimybių ribas tiek fiziškai, tiek psichologiškai, pasiekę sportinę brandą ir išvengiant ankstyvosios specializacijos neigiamų padarinių.
3. **Edukacija ir parama** – suteikti programos dalyviams ir jų šeimoms žinias apie sportą, ilgalaikę Atletų Lavinimo Strategiją, sveiką gyvenimo būdą, mitybą, psichologiją ir treniruočių metodikas, suteikti konsultaciją.
4. **Integracija į sporto bendruomenę** – skatinti bendruomeniškumą, kurti teigiamą socialinę aplinką, kad sportininkai galėtų sėkmingai įsilieti į sporto bendruomenę ir užtikrinti tvarų vystymąsi.

Pagrindiniai „Lengvosios atletikos talentas“ programos principai

Esminiai komponentai:

- **Fiziniai gebėjimai:** Reguliarus testavimas ir stebėjimas, siekiant užtikrinti, kad sportininkai pasiektų aukščiausius fizinius rezultatus ir turėtų tinkamą pagrindą tolesniam tobulėjimui.

- **Psichologinis atsparumas:** Dėmesys jaunųjų sportininkų psichologiniam pasirengimui, motyvacijai ir gebėjimui susidoroti su sunkumais. Tai apima psichologinį palaikymą ir streso valdymą.
- **Socialinė parama:** Įtraukiamas atletas, šeima, treneriai ir bendruomenė, kad sportininkai gautų reikiamą emocinį ir praktinį palaikymą.
- **Švietimas ir gyvenimo balansas (ateities projektas):** Programa siekia užtikrinti, kad sportininkai galėtų suderinti sportą su švietimu, o taip pat gauti informaciją apie ilgalaikį karjeros vystymąsi ir gyvenimo po sporto galimybes.

„Lengvosios atletikos talentas“ programos įgyvendinimas

Programos įgyvendinimas apima šias veiklas:

1. **Talentų atranka** – naudojant įvairius vertinimo įrankius, atrenkami potencialiai gabūs vaikai, vertinant tiek jų fizinius gebėjimus, tiek psichologines savybes. 12–13 metų vaikai, kaip galimi kandidatai, stebimi tik varžybinėje veikloje, o testuose ir mini talentų stovyklose nedalyvauja. 14–19 metų jaunieji sportininkai dalyvauja pilnoje programoje.
2. **Mini talentų stovyklos** – mini talentų stovyklų organizavimas, kurių metu jaunieji sportininkai testuojami, gauna tiek techninio, tiek fizinio rengimo, tiek psichologinio palaikymo sesijas.
3. **Psichologinės paskaitos ir motyvaciniai seminarai** – edukacinių paskaitų organizavimas, kurios suteikia vaikams žinių apie psichologiją, motyvaciją, bendruomeniškumą ir gyvenimo iššūkius.
4. **Talento profilio formavimas** – tai išsamus procesas, apimantis testų duomenų kaupimą, detalią analizę, išvadų formulavimą ir ataskaitų pateikimą sportininkui, jo treneriui bei tėvams, siekiant užtikrinti optimalų sportininko tobulėjimą ir ilgalaikį vystymąsi. *Talento profilio patalpinimas į e-platformą (ateities projektas).*

Talentų atrankos gairės vaikų amžiaus grupei (12–13 metų) - *Kandidatai*

1. Talentų atranka ir grupių sudarymas

Tikslas: Atrinkti potencialiai gabius jauniausius sportininkus, kurie varžydamiesi savo amžiaus grupėje išsiskiria iš savo bendraamžių ir įtraukti į stebimų kandidatų sąrašą.

Veiklos:

- **Informacijos rinkimas:**
 - **Rekomendacijos:** Sporto mokyklų/centrų, sporto klubų trenerių pateikta informacija.
- **Fiziniai vertinimai:**
 - **Varžybos:** Startai regioninėse, Lietuvos čempionatų (pagal amžiaus grupę) varžybose - pagal atskiras disciplinas.

Kriterijai:

- **Sąrašo sudarymas:** Atrenkami vaikai, varžybų metu pasiekę išskirtinius rezultatus ar pagal sporto mokyklos/centro/klubo/trenerio rekomendaciją - suskirstant juos į tris atskiras grupes (sprintas/šuoliai, bėgimas/ėjimas, metimai).

Talentų atrankos gairės jaunučių amžiaus grupei (14–19 metų)

1. Talentų atranka ir grupių sudarymas

Tikslas: Atrinkti potencialiai gabius jaunuosius sportininkus, kurie turi tiek fizinių, tiek psichologinių savybių, leidžiančių siekti aukštų sportinių rezultatų.

Veiklos:

- **Informacijos rinkimas:**
 - **Rekomendacijos:** Sporto mokyklų/centrų, sporto klubų trenerių pateikta informacija.
- **Fiziniai vertinimai:**
 - **Varžybos:** Startai regioninėse, Lietuvos čempionatų (pagal amžiaus grupę) varžybose - pagal atskiras disciplinas..
 - **Greitis:** Sprinto testai:
 - jaunučiai (14–15 metų) **40 m** bėgimas fiksuojant ir paskutinę **10 m** atkarpą;
 - jaunieji (16–17 metų) **40 m** bėgimas fiksuojant ir paskutinę **10 m** atkarpą;
 - jaunimas (18–19 metų) **40 m** bėgimas fiksuojant ir paskutinę **10 m** atkarpą;
 - **Ištvermė:** Bėgimo testai:
 - jaunučiai (14–15 metų) **600 m** bėgimas su laktato testu iš piršto (*neprivaloma*);
 - jaunieji (16–17 metų) **800 m** bėgimas su laktato testu iš piršto (*neprivaloma*);
 - jaunimas (18–19 metų) **1000 m** bėgimas su laktato testu iš piršto (*neprivaloma*).

Pastaba: *Sprinto, šuolių ir metimų atstovai ištvermės testų neatlieka.*

- **Šuoliai:**
- vertikalus šuolis:
 - jaunučiai (14–15 metų) SJ, CMJ, Drop Jump-20, Stiffness test;
 - jaunieji (16–17 metų) SJ, CMJ, Drop Jump-20, Drop Jump-30, Stiffness test;
 - jaunimas (18–19 metų) SJ, CMJ, Drop Jump-20, Drop Jump-30, Stiffness test.

Pastaba: *Šuolio testus atlieka visi atletai.*

- **Jėga:**
- Atsispaudimai nuo grindų:
 - jaunučiai (14–15 metų) maksimalus padaromas kiekis;
 - jaunieji (16–17 metų) maksimalus padaromas kiekis;
 - jaunimas (18–19 metų) maksimalus padaromas kiekis.

Pastaba: *Atsispaudimo nuo grindų testus atlieka visi atletai.*

- Štangos spaudimas gulint ant suoliuko (*ateities projektas*):
 - jaunimas (18–19 metų) maksimalaus svorio kėlimas ir 30% svorio nuo maksimalaus kėlimas, matuojant su specialiu prietaisu, skirtu laikui nustatyti, per kiek laiko pasiektas maksimalus svorio kėlimo greitis.

Pastaba: *Testas metimų atstovams.*

- **Psichologiniai testai:**
 - **Motyvacija:** Klausimynai, įvertinantys sportininkų norą tobulėti ir gebėjimą išlaikyti dėmesį bei susitelkti.
 - **Psichologinis atsparumas:** Vertinama, kaip sportininkai reaguoja į nesėkmes ir treniruočių iššūkius, ar sugeba greitai atsigauti.
 - **Komandiniai įgūdžiai:** Vertinama, kaip vaikai dirba komandoje ir geba bendradarbiauti.
 - **Psichologinio pasirengimo sporte lavinimo klausimynas (ateities projektas):** klausimynas (MTQ48 arba SMTQ testai) skirtas vertinti sportininkų psichologinius įgūdžius ir strategijas.
- **Informacijos apie vaiką ir jo tėvus rinkimas:**
 - Klausimynai, apklausos papildomai informacijai surinkti (žr. 1.1. punktą).

Kriterijai:

- **Grupelės sudarymas:** Atrenkami vaikai, turintys išskirtinius fizinius rezultatus ir stiprią motyvaciją bei psichologinį atsparumą. Svarbu sudaryti grupes pagal skirtingas lengvosios atletikos disciplinas, kad būtų galima pasirinkti tinkamiausią kryptį kiekvienam sportininkui.

1.1. Papildoma apklausa apie sportininką:

- **Vaikų antropometriniai duomenys:**
 - **Ūgis:** matuojamas tiksliai.
 - **Svoris:** kūno masė.
 - **Pėdos dydis:** avalynės dydis.
- **Treniruočių įpročiai:**
 - **Treniruojamasi kartų per savaitę:** Nurodyti, kiek kartų per savaitę sportininkas treniruoja.
 - 1 kartą per savaitę
 - 2 kartus per savaitę
 - 3 kartus per savaitę
 - 4 kartus per savaitę
 - 5 ir daugiau kartų per savaitę
 - **Treniruočių trukmė:** Nurodyti treniruočių trukmę.
 - 1 valanda
 - 1,5 valandos
 - 2 valandos ir daugiau
 - **Pratimai su pasipriešinimu:** Pasirinkti, kokius pratimus su pasipriešinimu sportininkas naudoja.
 - Atlieku pratimus tik su kūno svoriu
 - Atlieku pratimus tik su kūno svorio ir pasipriešinimo gumomis
 - Atlieku pratimus ir su svoriais (Svarmenimis, hanteliais ir kt.)
- **Tėvų antropometriniai duomenys (neprivaloma):**
 - **Ūgis:** Tėvų ūgis, matuojamas tiksliai.
 - **Svoris:** Tėvų kūno masė.
 - **Pėdos dydis:** Tėvų pėdos dydis.

Papildoma apklausa apie sportininko tėvus (neprivaloma):

- **Tėvų sportinė praeitis:**
 - Kokie sportai buvo aktyviai praktikuojami tėvų? (Galima pasirinkti kelis pasirinkimus):
 - Lengvoji atletika
 - Krepšinis
 - Futbolas
 - Plaukimas
 - Tenisas
 - Imtynės
 - Kita (nurodykite)
- **Ar tėvai dalyvavo varžybose?:**
 - Taip
 - Ne
- **Kokio lygio buvo tėvų sportinė karjera?:**
 - Profesionalus sportininkas
 - Aukšto lygio mėgėjas
 - Mėgėjas - sportavo reguliariai
 - Neturi sportinės patirties

2. Stebėjimas ir edukacija (mini talentų stovyklos)

Tikslas: Testuoti, stebėti ir ugdyti atrinktus sportininkus, suteikiant jiems reikalingas žinias, treniruočių metodikas ir psichologinę paramą.

Veiklos:

- **Mini talentų stovyklos:**
 - **Testavimas:** Stovyklos metu vaikai atlieka fizinių gebėjimų testus.
 - **Treniruočių pratybos:** Treniruočių metu vaikai įgyja praktinių įgūdžių bėgimo, šuolių, metimų, technikos tobulinimo srityse.
 - **Sportininko idealas:** Įkvėpimo sesijos su profesionaliais sportininkais, kurie dalijasi savo patirtimi ir pasiekimais.
- **Edukacinės paskaitos:**
 - **Sporto pagrindai:** Paskaitos apie treniruočių (bendrai ir atskirų jos dalių) svarbą, ilgalaikę atletų vystymosi strategiją, sveiką gyvenimo būdą, mitybą, miegą.
 - **Psichologija ir motyvacija:** Paskaitos apie tikslų siekimą, atsparumą stresui, nesėkmių priėmimą ir atkaklumą.
 - **Komandinio darbo ugdymas:** Paskaitos apie tai, kaip dirbti komandoje ir bendradarbiauti su treneriais bei bendraamžiais.

Vertinimas:

- **Pirmųjų rezultatų stebėjimas:** Stovyklose atliekami testai, pasibaigus vykdomoms treniruotėms įvertinama sportininkų pažangą, duodami patarimai.

Pastaba: 14–17 metų jaunieji sportininkai dalyvauja vienos dienos talentų stovykloje (išskirtiniais atvejais gali būti organizuojama ir kelių dienų stovykla). 18–19 metų sportininkams, atsižvelgiant į poreikį ir situaciją, gali būti organizuojamos ir kelių dienų stovyklos. Talentų stovyklos rengiamos pagal atskiras amžiaus grupes.

3. Sportininko modelis

Tikslas: Suteikti vaikams aiškų tikslą ir įkvėpimą pasiekti aukščiausius rezultatus.

Veiklos:

- **Sportininko modelio parodymas:**
 - Įkvėpimo sesijos su žinomais sportininkais, kurie pasidalins savo sportine kelione ir pasiekimais.
 - Žinomų sportininkų paskaitos apie jų kasdienybę, pasirengimą varžyboms, mitybą ir treniruotes.
- **Individualios kelionės planas:**
 - Stebėjimas, kaip sportininkai pasiekia savo tikslus ir ką reikia tobulinti.

4. Reguliarūs testavimai ir progresų stebėjimas

Tikslas: Nuolat stebėti sportininkų pažangą ir suteikti jiems grįžtamąjį ryšį.

Veiklos:

- **Fiziniai testai:** Reguliarūs testavimai (pvz., sprintai, šuoliai, išstvermės, jėgos testai) leidžia stebėti pažangą ir nustatyti sportininkų stiprybes ir silpnybes.
- **Psichologiniai vertinimai:** Testai, kurie vertina motyvaciją, psichologinį atsparumą, sugebėjimą susidoroti su stresu ir komandinio darbo įgūdžius.
- **Edukaciniai vertinimai:** Paskaitos ir praktinės sesijos su vertinimo momentais, kad įvertintume, kaip sportininkai suvokia savo pažangą ir kas dar galėtų būti tobulinama.

5. Apdovanojimai ir motyvacija

Tikslas: Skatinti sportininkus suprasti savo norus ir siekius lengvojoje atletikoje, įvertinant savo galimybes ir gebėjimus, bei, remiantis kitų patirtimi, padėti sukurti vidinį sportinį pripažinimą.

Veiklos:

- **Įvertinimai ir paskatinimai:** Vaikai, dalyvavę talentų programoje, gaus specialius talento marškinėlius ir sertifikatą, patvirtinantį jų dalyvavimą talentų stovykloje.
- **Motyvacijos sustiprinimas:** Dažnas grįžtamasis ryšys ir pozityvios pastabos iš trenerių, specialistų, bendraamžių.

Pavyzdinis vienos talentų dienos stovyklos planas

Laikas	Veikla
9:00	Atvykimas
9:15 - 9:30	Susirinkimas
9:45 - 10:45	Testavimas
11:00 - 11:45	Edukacinė paskaita (sportas ir mityba) arba Įkvėpimo sesija - Sportininko modelis
12:00 - 13:00	Pietūs
13:15 - 14:00	Psichologinis užsiėmimas (motyvacija)
14:15 - 15:45	Treniruotės (bėgimas, šuoliai, metimai) Individualios treniruotės (asmeninė technika)
16:00 - 16:30	Refleksija ir grįžtamasis ryšys
	Išvykimas

Papildomi paaiškinimai:

Apie laktato testą po 600, 800 ir 1000 m bėgimo:

- Ištvėrmės ir atsparumo iššūkiams įvertinimas**
 - Vidutinio nuotolio bėgikai (pvz., 800 m ir 1000 m) turi gerai išvystytą **ištvėrmę** ir gebėjimą ilgesnį laiką palaikyti aukštą intensyvumą. Testai, atlikti po šių distancijų, padeda įvertinti, kaip gerai sportininkas susidoroja su **laktato kaupimu** ir kaip efektyviai jis gali atsistatyti po didelio intensyvumo krūvio.
 - Tai labai svarbu siekiant optimizuoti varžybų taktiką ir bėgimo tempą.
- Palyginimas su kitais sportininkais ir savo progresu**
 - Laktato testai gali būti naudojami norint **palyginti** sportininkus su kitais atitinkamais lygiais ir nustatyti, kaip gerai jie sugeba valdyti savo fizinį krūvį, kai artėja prie savo ribos.
 - Tai padeda sportininkui stebėti savo **progresą** per treniruočių ciklus ir varžybų rezultatus.
- Treniruočių pritaikymas ir optimizavimas**
 - Atsižvelgiant į **laktato testų** rezultatus, treniruotės gali būti optimizuotos, kad būtų pagerinta sportininko ištvėrmė ir atsparumas. Pavyzdžiui, treniruotės gali būti orientuotos į **palaikymo intensyvumą** (tarp aerobinio ir anaerobinio režimo), kad būtų galima padidinti laktato slenkstį ir užtikrinti ilgalaikį efektyvumą.

Išvada:

Ištvėrmės testas su laktato matavimo opcija yra naudingas įrankis vertinant sportininkų aerobinius ir anaerobinius gebėjimus, palyginant jų fiziologines galimybes su kitais bėgikais ir identifikuojant, kurie sportininkai turi didžiausią potencialą **priešintis nuovargiui**.

Tai suteikia vertingos informacijos apie **bėgimo technikos** tobulinimą ir sportininkų stipriąsias bei silpnes puses.

Apie sprinto testą bėgant 40 m, kai fiksuojama 30 m, 40 m ir tarpinis 10 m bėgimo laikas

40 m sprinto testas (30+10 m) – tai bėgimo greičio testas, kuriame sportininkas startuoja maksimaliomis pastangomis ir stengiasi kuo greičiau pasiekti maksimalų bėgimo greitį ir pereina į **laikiną maksimalų greitį**. Fiksuojamas laikas ties **30 m, 40 m riba ir 10 m atkarpa**. Šis testas puikiai tinka identifikuojant talentus ir įvertinant sportininko greitį.

Pateikti šio testo **prasmingumo punktus**:

1. Talentų greičio identifikavimas

- Testas leidžia išmatuoti bėgiko greitį per **10 m** atstumą po **30 m įsibėgėjimo** fazės. Tai suteikia aiškų vaizdą apie sportininko **maksimalų greitį** trumpame nuotolyje.
- Testas yra labai vertingas, nes padeda išskirti **greitus bėgikus**, kurie tikrai turi potencialą pasiekti aukštus rezultatus bėgant trumpos distancijos.

2. Greitumo palyginimas su kitais sportininkais

- **Išmatuotas bėgimo greitis** yra labai svarbus, nes jis parodo sportininko tikrąjį bėgimo greitį kai jis jau pasiekia savo **maksimalų tempą**.
- Galima **palyginti** šių greitų bėgikų greitį su kitais dalyviais, įskaitant tuos, kurie gali būti geresni tik per trumpą sprendimo laiką, tačiau ne tiek greitesni antroje atkarpos pusėje.

3. Skirtingų bėgimo fazių vertinimas

- Testas leidžia įvertinti ar **sportininkas stipresnis/greitesnis starto** fazėje (įsibėgėjimo fazėje) ir greitai pasiekia savo maksimalų greitį, ar **antroje distancijos pusėje** (kai bėgikas jau įsibėgėjęs).
- Tai leidžia geriau suprasti, **kurioje bėgimo fazėje** sportininkas pasiekia savo maksimalų potencialą. Toks įvertinimas padeda treneriams **individualizuoti** treniruočių metodus, kad būtų galima geriau tobulinti tam tikras sportininko silpnybes.

4. Greito įsibėgėjimo ir ištvėmės pusiausvyra

- **Šis sprinto testas** puikiai atskleidžia, ar sportininkas sugeba greitai **įsibėgėti** ir pasiekti maksimalų greitį be didelių nuostolių per antrąją distancijos pusę.
- Tai ypač svarbu, kadangi gali būti sportininkų, kurie puikiai pradeda bėgimą, tačiau jų greitis sumažėja per **antros dalies bėgimo fazę**, kai jiems reikia išlaikyti tempą.

5. Optimali distancijos analizė ir tolesnis progresas

- Naudodami šį testą kaip reguliarią vertinimo priemonę, galėsime **sekite sportininko progresą** laikui bėgant, kad patikrintume ar rezultatas gerėja dėka įsibėgėjimo fazės, ar dėl pagerėjusio bendro bėgimo greičio.
- Tai padeda nustatyti, ar sportininkas pasiekė tam tikrą fizinį pasirengimo lygį, reikalingą optimizuoti savo greitį ir gebėjimą **tobulėti varžybose**.

Išvada:

Sprinto testas yra naudingas įrankis vertinant sportininkų greitį, palyginant jų greitį su kitais bėgikais ir identifikuojant, kurie sportininkai turi didžiausią potencialą **maksimaliam greičiui ir greitam įsibėgėjimui**. Tai suteikia vertingos informacijos apie **bėgimo technikos** tobulinimą ir sportininkų stipriąsias bei silpnes puses.

Apie stebimus parametrus šuolių testų metu - prasmingumo punktai

Šuoliai yra puikus būdas įvertinti sportininko **reaktyvųjų jėgos indeksą** (*angl. RSI*) ir įvairius fiziologinius parametrus, tokius kaip **pajėgumas generuoti jėgą per trumpą laiką, greitą reaguoti į žemės kontaktą ir elastingumą**. Šie testai leidžia treniruoti ir stebėti svarbius komponentus, tokius kaip **reaktyvumas, galia** ir **stiffness** (raumenų ir sausgyslių standumas), kurie turi tiesioginės įtakos bėgimo ir šuolių efektyvumui.

1. Squat Jump (SJ) – Raumenų galia nenaudojant elastinių savybių

- **Prasmingumas: Squat Jump** testas vertina sportininko gebėjimą generuoti galingus raumenų susitraukimus ir jėgą iš ramybės padėties. Tai padeda nustatyti, kaip efektyviai sportininkas naudoja savo **galia**, kurią sukuria raumenys koncentrinio susitraukimo metu. Nors **SJ** testas nėra tiesiogiai susijęs su RSI, jis padeda nustatyti, kaip sportininkas naudoja savo **inertišką jėgą** per šuolio pradžią. Geras **Squat Jump** rezultatas rodo sportininko gebėjimą pasiekti aukštą išsiveržimo galią.

2. Countermovement Jump (CMJ) – Elastinės energijos panaudojimas

- **Prasmingumas: CMJ** testas yra puikus rodiklis, leidžiantis įvertinti, kaip sportininkas sugeba **naudoti elastinę energiją ir greitai pereiti į aukštą šuolį po greito pritūpimo**. Tai rodo, kaip greitai ir efektyviai sportininkas sugeba naudoti savo raumenų sausgyslių kompleksą.

3. Drop Jump 20 cm (Drop20) ir Drop Jump 30 cm (Drop30) – Elastingumo ir jėgos vertinimas

- **Prasmingumas: Drop Jump** testai vertina sportininko **reaktyvųjų elastingumą** ir gebėjimą generuoti jėgą per labai trumpą laiką po kritimo nuo tam tikro aukščio. Šie testai leidžia įvertinti, kaip greitai sportininkas prisitaiko prie žemės kontakto ir kaip gerai sugeba pereiti į šuolį.
- **RSI:** Šiuose testuose **RSI** yra tiesiogiai susijęs su laiku, per kurį sportininkas sugeba pereiti nuo **nusileidimo ant pagrindo į galingą šuolį**. Tai rodo, kaip greitai sportininkas gali išleisti **elastingą energiją**, susijusią su **sąsaja tarp raumenų ir sausgyslių**.

4. Stiffness (Stiffness testai) – Raumenų ir sausgyslių standumas

- **Prasmingumas: Stiffness testai**, kaip **Drop Jump** leidžia įvertinti, kiek **standūs** yra sportininko raumenys ir sausgyslės atliekant kelis šuoliukus iš eilės (mūsų atveju 7). Tai rodo, kaip gerai sportininkas sugeba **perdavinėti jėgą** per žemės kontaktą ir išvengti energijos praradimo.
- **RSI: Elastinių komponentų standumas** tiesiogiai įtakoja **RSI**, nes didesnis raumenų ir sausgyslių standumas leidžia greičiau ir efektyviau sugeneruoti atsispyrimo metu. Taigi, aukštas stiffness lygis padidina **RSI** ir efektyviau pasiekiamą šuolio aukštį ar greitį.

Išvada:

Šuolių testai kaip **Squat Jump (SJ)**, **Countermovement Jump (CMJ)**, **Drop20**, **Drop30** ir **Stiffness** leidžia įvertinti svarbius komponentus, tokius kaip **reaktyvumas, galia, elastingumas** ir **standumas**. **RSI** yra svarbiausias rodiklis, leidžiantis įvertinti sportininko gebėjimą generuoti maksimalų greitį ir energiją per **trumpą laiką** po žemės kontakto. Šie testai yra esminiai sportininkų treniravimui ir progresui, nes jie padeda ne tik stebėti, kaip efektyviai sportininkas naudoja savo kūno elastinę energiją, bet ir optimizuoti jo fizinį pasirengimą, siekiant aukštesnių rezultatų.