

Lengvosios atletikos sportininkų rengimo metodika

1. Įvadas

Lengvosios atletikos sportininkų rengimo metodika apibrėžia nuoseklų ir sistemingą sportininkų ugdymo kelią nuo ankstyvojo amžiaus iki aukšto meistriškumo. Metodika remiasi fizinio, techninio, taktinio ir psichologinio parengimo principais, užtikrinančiais ilgalaikį sportininko tobulėjimą.

2. Bendrieji principai

- Darnus tobulėjimas: treniruotės turi būti pritaikytos sportininko amžiui, fiziniam pajėgumui ir raidai;
- Ilgalaikė perspektyva: prioritetas skiriamas ilgalaikiam sportininko potencialui, o ne trumpalaikiams rezultatams;
- Individualizavimas: treniruotės koreguojamos pagal individualias sportininko savybes;
- Rengimo etapai: rengimo procesas skirstomas į aiškiai apibrėžtus amžiaus ir meistriškumo etapus;
- Sveikata ir saugumas: krūvių progresija turi būti kontroliuojama, išlaikant traumų prevencijos priemones.

3. Amžiaus grupių rengimo struktūra

3.1. 8–10 metų (įvadinis etapas)

Pagrindiniai tikslai:

- Ugdyti bazinius judesių įgūdžius;
- Lavinti greitumą, koordinaciją, vikrumą;
- Sudominti sportu, užtikrinti motyvuojančias ir įtraukiančias žaidimų veiklas.

Rengimo turinys:

- Žaidimai, estafetės, elementarios technikos formos;
- Paprasti bėgimo, šuolių, metimų pratimai.

3.2. 11–13 metų (pradinis rengimo etapas)

Pagrindiniai tikslai:

- Lavinti bazinius fizinius gebėjimus;
- Pradėti mokyti lengvosios atletikos rungčių technikos;
- Formuoti taisyklingus judesių automatizmus.

Rengimo turinys:

- Greitumo, koordinacijos, ištvėmės pradmenys;
- Šuolių ir metimų technikos elementai.

3.3. 14–16 metų (tarpinis rengimo etapas)

Pagrindiniai tikslai:

- Technikos tobulinimas;
- Pradėti specializuotis pagal fizines savybes;
- Didinti bendrą fizinį pasirengimą.

Rengimo turinys:

- Sistemingas fizinių savybių lavinimas;
- Specialioji ištvermė, greitumas, jėga.

3.4. 17–19 metų (specializacijos etapas)

Pagrindiniai tikslai:

- Gilinti specializaciją pasirinktoje rungtyje;
- Didinti treniruočių apimtį ir intensyvumą;
- Dalyvauti nacionalinėse ir tarptautinėse varžybose.

Rengimo turinys:

- Specialiosios parengimo priemonės;
- Technikos stabilizavimas.

3.5. Suaugusieji (aukšto meistriškumo etapas)

Pagrindiniai tikslai:

- Pasiiekti maksimalų sportinį rezultatą;
- Optimizuoti krūvių struktūrą;
- Užtikrinti stabilumą varžybose.

Rengimo turinys:

- Individualizuotos treniruotės;
- Svarbiausių startų planavimas.

4. Parengimo komponentai

4.1. Fizinis parengimas:

- Bendras fizinis rengimas (BFR);
- Specialusis fizinis rengimas (SFR);
- Jėga, greitumas, ištvermė, lankstumas, koordinacija.

4.2. Techninis parengimas:

- Judesių ekonomija;
- Rungčių technikos analizė ir korekcija;
- Vaizdo įrašų analizė.

4.3. Taktinis parengimas:

- Starto, tempo, metimo ar šuolio ritmikos planavimas;
- Varžybų simuliacijos.

4.4. Psichologinis parengimas:

- Savikontrolės ugdymas;
- Motyvacija;
- Streso valdymas.

5. Rungčių grupių specializuoti metodiniai moduliai

5.1. Sprinto modulis:

- Reakcijos greitis;
- Starto technika;
- Bėgimo mechanika;
- Jėgos greitumo lavinimas.

5.2. Ištvėrmės modulis:

- Aerobinė ištvėrmė;
- Tempo kontrolė;
- Intervalinė metodika;
- Technikos ekonomija.

5.3. Šuolių modulis:

- Atrama ir atspyris;
- Greitumo-jėgos santykis;
- Šuolio fazių analizė.

5.4. Metimų modulis:

- Metimo trajektorija;
- Jėgos lavinimas;
- Technikos stabilumas.

6. Testavimas ir kontrolė

- Bėgimo testai;
- Jėgos testai;
- Šuolių testai;
- Metimų testai;
- Metinis testavimo kalendorius.

7. Metinis rengimo ciklas

- Parengiamasis laikotarpis - bendras fizinis rengimas, didesnė apimtis;
- Tarpinis laikotarpis - specializuotas rengimas, technikos tobulinimas;
- Varžybinis laikotarpis - didžiausias intensyvumas, startų planavimas;
- Pereinamasis laikotarpis - atsistatymas, korekcinės treniruotės.

8. Rekomenduojama varžybų sistema pagal amžiaus grupes

8.1. 8–10 metų (įvadinis etapas):

- Dalyvavimas festivalio tipo renginiuose, estafetėse, žaidybinėse rungtyse;
- Varžybos be rezultatų akcento, orientuotos į judėjimą ir dalyvavimą;
- 3–4 renginiai per metus.

8.2. 11–13 metų (pradinis rengimo etapas):

- Regioninės vaikų varžybos, daugiakovės tipo rungtys;
- Rekomenduojama: 4–6 startai per metus;
- Dalyvauti 60 m, 200 m, šuolių ir lengvų metimų rungtyse.

8.3. 14–16 metų (tarpinis rengimo etapas):

- Jaunučių čempionatai, miestų ar sporto centrų taurės, daugiakovės;
- Rekomenduojama 6–8 startai per sezoną (įskaitant žiemos/vasaros);
- Galima pradėti specializaciją, bet išlaikyti rungčių įvairovę.

8.4. 17–19 metų (specializacijos etapas):

- Jaunių ir jaunimo čempionatai, tarptautiniai mačai/čempionatai;
- 8–10 startų per metus, su aiškiai planuotais pagrindiniais startais;
- Dalyvavimas pasirenkamosiose rungtyse (iki 2–3).

8.5. Suaugusieji:

- 8–12 startų, priklausomai nuo rengimo ciklo ir tikslinių varžybų;
- Nacionaliniai čempionatai, tarptautiniai mačai/čempionatai.

9. Startų skaičiaus ribojimai pagal rungtis:

9.1. 8–10 metų:

- 2 rungtys per varžybų dieną;
- Rungtys žaidybinės, be apkrovos smarkiai didinimo.

9.2. 11–13 metų:

- 2–3 rungtys per dieną (pvz. 60 m + šuolis į tolį + lengvas metimas);
- Sprinto distancijos < 150 m.

9.3. 14–16 metų:

- 2 rungtys per dieną arba 3 rungtys per dvi dienas;
- Metikams rekomenduojama nerungtyniauti daugiau nei 2 kartus per dieną.

9.4. 17–19 metų:

- 2 rungtys per dieną, 3 – tik jei tai techniškai nesunkios rungtys.

9.5. Suaugusieji:

- Individualiai, priklausomai nuo lygio, dažniausiai 1–2 rungtys per dieną.

10. Ilgalaikio sportininko tobulėjimo sąsajos

- Etapų atitikimai;
- Vaikų ir jaunimo rengimo gairės.

11. Papildomi moduliai

- Mityba;
 - Reabilitacija ir traumų prevencija;
 - Talentų identifikacija.
-