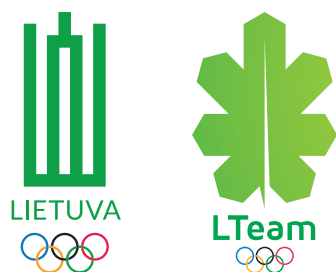




LIETUVOS SPORTININKŲ RENGIMO IR  
DALYVAVIMO XXXII OLIMPIADOS ŽAIDYNĖSE

**PROGRAMA**  
**„TOKIJAS 2020“**





<b>TURINYS</b>	
<b>ĮVADAS</b> .....	4
<b>I. BENDROSIOS NUOSTATOS</b> .....	8
1. Programos paskirtis .....	8
2. Programoje vartojamos sąvokos .....	8
3. Programą bendradarbiaudami įgyvendina .....	9
<b>II. ESAMOS SITUACIJOS, APLINKOS VIDAUS IR IŠORĖS VEIKSNIŲ ANALIZĖ</b> .....	10
1. Vidinių veiksnių analizė .....	10
2. Išorinių veiksnių analizė .....	14
3. Lietuvos sportininkų rezultatai olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose .....	17
4. Sportininkų dalyvavimas Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse .....	18
5. Aplinkos veiksnių analizės apibendrinimas: stiprybės, silpnybės, galimybės ir grėsmės .....	22
<b>III. PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI</b> .....	24
<b>IV. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO VERTINIMO KRITERIJAI</b> .....	24
<b>V. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS</b> .....	24
1. Programos įgyvendinimo etapai .....	24
2. Sportininkų atrankos rengtis 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms kriterijai ir principai .....	25
3. Sportininkų rengimas .....	26
3.1. Sportininkų rengimo organizavimas .....	26
3.2. Sportininkų rengimo planavimas .....	27
3.3. Sportininkų rengimo finansavimas .....	27
<b>VI. PROGRAMOS STEBĖSENA IR VERTINIMAS</b> .....	28
1 PRIEDAS. LIETUVOS SPORTININKŲ RENGIMO IR DALYVAVIMO XXXII OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE TOKIJUJE PROGRAMOS EKSPERTŲ KOMISIJA .....	29
2 PRIEDAS. SPORTININKŲ RENGIMO VYKSMO ORGANIZAVIMAS .....	30
3 PRIEDAS. 2020 m. TOKIJO OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS RENGIAMŲ LIETUVOS SPORTININKŲ IR JUOS RENGIANČIŲ SPECIALISTŲ FUNKCIJOS .....	35
4 PRIEDAS. SPORTININKŲ MEDICININIS APTARNAVIMAS .....	36
5 PRIEDAS. SPORTININKŲ PSICHOLOGINIS APTARNAVIMAS .....	39
6 PRIEDAS. SPORTININKŲ MOKSLINIS APTARNAVIMAS .....	40
7 PRIEDAS. MITYBOS OPTIMIZAVIMO PROGRAMOS PRINCIPAI .....	43
8 PRIEDAS. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO KONTROLĖ .....	44

## IVADAS

2020 m. vasaros olimpinės žaidynės, arba XXXII olimpiada, vyks 2020 m. liepos 24 – rugpjūčio 9 d. Tokijuje, Japonijoje. Tokijas taps pirmuoju Azijos miestu, kuriame žaidynės bus rengiamos jau antrą kartą – pirmą sykį Japonijos sostinėje jos vyko daugiau nei prieš pusę šimtmečio, 1964 metais.

1964 m. Tokijo olimpinės žaidynės į istoriją įėjo kaip pirmosios Azijoje vykusios žaidynės. Nors nuo šio įvykio prabėgo daugiau nei 50 metų, anų olimpinių žaidynių palikimas vis dar matomas ir juntamas, turi didelę įtaką Japonijai rengiant ir 2020 m. žaidynes.

1964 m. olimpinės žaidynės paskatino įgyvendinti keletą stambių Japonijos miestų plėtros projektų, davė impulsą inovacijoms, kurias ir po olimpiados pastaruosius penkis dešimtmečius naudojo šalis. 1964 m. žaidynių industrinis palikimas – nauji greitkeliai, sporto objektai, viešbučiai, oro uostas ir geležinkelio linijos.

Turbūt garsiausiai nuskambėjęs to meto aukštųjų technologijų pritaikymas buvo panaudotas įrengiant greitąją traukinių liniją tarp Osakos ir Tokijo, kuria kursavo „traukinys kulka“, demonstravęs pasauliui Japonijos pramonės ir technologijų jėgą. Kiti ilgalaikiai infrastruktūros projektai apėmė 22-ų naujų kelių, aštuonių autostradų ir dviejų metro linijų statybas.

Japonijos sportininkų sėkmė 1964 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse paskatino sporto klubų, mokymo centrų steigimą ir visoje šalyje itin prisidėjo prie sporto populiarinimo. Sportas tapo prieinamas didžiajai daliai visuomenės – nuo vaikų iki vyresnio amžiaus žmonių.

Puiki miesto infrastruktūra buvo pagrindinis argumentas, paskatinęs Tokiją ir vėl kandidatuoti surengti olimpinės žaidynes 2020-aisiais. Jose planuojama sėkmingai išnaudoti dalį dar prieš pusę šimtmečio statytų ir renovuotų objektų, tokių kaip „Yoyogi“ nacionalinis stadionas, Tokijo metropoliteno gimnastikos salė, Nippon Budokan kovos menų centras. Juose 1964 m. vyko gimnastikos, vandensvydžio, krepšinio, dziudo sporto šakų varžybos, o vėliau šios arenos sėkmingai naudotos ir kultūriniais renginiais, koncertams, tarptautinėms konferencijoms rengti.

1964 m. Japonija nustebino pasaulį išpūdingais to meto technologiniais laimėjimais, kurių svarbiausias – šinkansen greitųjų traukinių tinklas. Neabejojama, kad ir 2020 m. Tokijo olimpinės žaidynės taps tikra futuristinių mokslo naujovių bomba.

2013 m. rugsėjo 7 d. Tarptautinio olimpinio komiteto (toliau – TOK) sesijoje Buenos Airėse, Argentinoje, nurungęs tokius konkurentus, kaip Stambulas ir Madridas, Tokijas buvo paskelbtas olimpinių žaidynių miestu.

2020 m. vasaros olimpinėse žaidynėse varžysis apie 10 600 atletų iš 207 nacionalinių olimpinių komitetų, bus išdalyti 324 medalių komplektai – iš viso 962 olimpiniai medaliai. Didžiausio pasaulyje sporto renginio metu Tokijas tikisi sulaukti apie 20 mln. turistų, o į pagalbą žaidynių organizatoriams bus pakviesta 70 tūkst. savanorių.

Tokijo olimpinės žaidynės išsiskirs ir tuo, kad šių žaidynių organizaciniam komitetui TOK suteikė teisę į varžybų programą siūlyti įtraukti naujų sporto šakų. Visos penkios pasiūlytos sporto šakos – beisbolas / softbolas, karatė, riedučių, laipiojimo ir banglenčių sportas TOK sesijoje Buenos Airėse buvo patvirtintos ir į žaidynių programą įtrauktos. Be to, buvo papildytos ir tradicinių sporto šakų programos, į jas įtraukta naujų rungčių, pavyzdžiui, 3x3 krepšinis.

Lyčių lygybė sporte, aktyvesnis moterų įtraukimas – vienas iš Tarptautinio olimpinio komiteto „Darbotvarkės 2020“ prioritetų. Tokijo olimpinės žaidynės bus pirmosios, kuriose dalyvaujančių sportininkų skaičius beveik susilygins su vyrų ir sieks apie 48–49 proc. Nedidelis vyrų atotrūkis išlieka dėl to, kad kai kurios komandinės sporto šakos neturi užtektinai pajėgių moterų komandų.

Lietuvoje viešėjęs TOK prezidentas Thomas Bachas džiaugėsi, kad Tokijo olimpinė žaidynių bokso varžybose pirmą kartą bus po vienodai moterų ir vyrų svorio kategorijų. Be to, daugėja mišrių rungčių, o tai irgi lemia aktyvesnę moterų įsitraukimą.

Planuojama, kad olimpinės ir parolimpinės žaidynės vyks atnaujintose ir perstatytose istorinėse prieš 1964 m. žaidynes išdygusiose sporto bazėse bei naujose pasaulinio lygio arenose. Norėdami sudaryti kuo geresnes sąlygas sportininkams, Tokijo žaidynių organizatoriai planuoja, kad 85 proc. visų sporto arenų nebus nutolę nuo olimpinio kaimelio daugiau negu 8 km.

Olimpinėms žaidynėms skirtą miesto plotą sudarys dvi skirtingos teminės ir funkcinės zonos. Vadinamojoje paveldo zonoje bus galima išvysti daugumą legendinių 1964 m. olimpinė žaidynių arenų ir pastatų, o šiuolaikiška Tokijo įlankos zona simbolizuos įkvėpiančią didmiesčio ateitį, tai bus šiuolaikinių technologinių laimėjimų pavyzdys. Juk Japonija prisistato pasauliui kaip inovacijų lyderė.

Apibrėžus abiejų šių zonų ribas gaunamas begalybės ženklas, kurio centre pati olimpinė žaidynių širdis – olimpinis kaimelis. Organizatorių teigimu, begalybės ženklas atspindi geriausių pasaulio atletų neišsenkančią aistrą, atsidavimą ir įkvėpimą, kurią jie perduos Tokijui, Japonijai ir visam pasauliui.

2020 m. Tokijo olimpinė žaidynių organizatoriai didelį dėmesį skiria ne tik sportinei, bet ir socialinei šio didžiausio pasaulyje sporto renginio pusei. Vienas svarbiausių socialinių projektų – katastrofos nusiaubto Fukušimos miesto atgaivinimas ir rekonstrukcija.

Siekiant parodyti pasauliui, kaip Tohoku regionas (Fukušimos, Mijadžio, Ivatės prefektūros) atsigauna po nelaimės bei padėkoti prie regiono atstatymo prisidėjusiems pasaulio žmonėms, jame vyks olimpinė žaidynių futbolo, beisbolo ir softbolo (arba mažojo beisbolo) varžybos. Japonija stengiasi padėti atsistoti ant kojų katastrofos paveiktam Tohoku regionui, pritraukti į jį investicijų bei turistų srautų.

Beisbolas drauge su sumo imtynėmis, kovos menais ir futbolu yra populiariausios sporto šakos Japonijoje. Šalis turi galias beisbolo tradicijas ir iki šiol olimpinėse žaidynėse visuomet pasiekdavo varžybų pusfinalį. Beisbolas ir softbolas pastarąjį kartą olimpinėse žaidynėse žaistas 2008 m., vėliau buvo išbrauktas. 2013 m. ši sporto šaka įtraukta į 2020 ir 2024 m. žaidynių programas su sąlyga, jei organizatoriai turės tam tinkamas sporto bazes.

Fukušimos Azuma beisbolo stadionas, kuriame tilps apie 30 tūkst. žiūrovų, nuo buvusios Fukušimos atominės elektrinės nutolęs 70 km atstumu. Dalis futbolo mačų bus žaidžiami Mijadžio stadione, esančiame gretimoje Mijadžio prefektūroje.

2020 m. Tokijo žaidynėse bus išskirtiniai ir čia iškovoti olimpiniai medaliai. Žaidynių organizatoriai nusprendė olimpinius medalius gaminti iš panaudotų mobiliųjų telefonų ir taip tausoti Žemės išteklius.

Japonijos gyventojai šiam tikslui dosniai aukoja panaudotus mobiliuosius telefonus bei kitus smulkius elektronikos prietaisus, kad būtų surinktos dvi tonos medžiagų, kurių reikia penkiems tūkstančiams medalių pagaminti. Įvairių įmonių biuruose, telekomunikacijų bendrovėse stovi specialios dėžės, į kurias kiekvienas norintis gali įmesti nebenaudojamą telefoną ar planšetinį kompiuterį.

Ši kampanija įgyvendinama vadovaujantis Tarptautinio olimpinio komiteto „Darbotvarkė 2020“, kurios vienas pagrindinių principų – darnus vystymasis. Tokiais projektais siekiama padėti sumažinti žaidynių išlaidas, be reikalo neieškoti Žemės resursų. Be to, taip sudaroma galimybė į pasirengimą žaidynėms įtraukti visus Japonijos gyventojus.

Mobilieji telefonai ir planšetiniai kompiuteriai turi po nedidelį kiekį retųjų metalų, tokių kaip platina, paladis, auksas, sidabras, litis, kobaltas ir nikelis. Perdirbimo metu jie atskiriami vieni nuo kitų ir vėl panaudojami gamyboje. Nuosavų šių metalų išteklių neturinti Japonija tokiu savo sprendimu žengia žingsnį į priekį, primena pasauliui apie netausojamą aplinką ir pateikia pavyzdį, kaip galima su tuo kovoti.

Per olimpinių žaidynių atidarymo ceremoniją iš dangaus kris žvaigždės – Japonijos startuolių kompanija „ALE“ išstobulino palydovą, kuris bet kuriuo metu ir bet kurioje pasaulio vietoje gali sukelti dirbtinį meteorų lietų. Į 70 km aukštį pakeltas palydovas gabens daugybę specialiai sukurtų granulių. Šios granulės nustatytu laiku bus paleistos į Žemės atmosferą ir taps tikrųjų meteorų simuliacija: nuo oro trinties užsidegdamos granulės atrodys kaip tikras meteorų lietus ir sukurs ryškių spalvų spektaklį. Startuolių kompanija „ALE“ ne tik sukurs unikalų meteorų lietų, bet ir bus atsakinga už šių krintančių dirbtinių žvaigždžių spalvas.

Nors „ALE“ turi galimybę kontroliuoti, kur ir kada iškris meteorų lietus, bei nustatyti dirbtinių meteorų spalvą, vis dėlto ši bendrovė negali valdyti meteorologinių sąlygų. Tad belieka tikėtis, kad per olimpinių žaidynių atidarymo ceremoniją bus giedra, kitu atveju meteorų lietaus debiutas gali ir nepavykti.

Mobiliųjų žaidimų milžinė „DeNA“ tikisi 2020-ųjų Tokijo olimpinių žaidynių svečiams pasiūlyti savaeigių taksi automobilių paslaugas. Įmonė įsilies į tokių kompanijų, kaip „Uber Technologies“, „Tesla“ bei „Google“, taip pat siekiančių sukurti autonominius automobilius, gretas. Tai veikiausiai bus mikroautobuso tipo transporto priemonė, didesnė ir kur kas prabangesnė nei modifikuoti „Toyota Prius“ modeliai, kuriuos ZMP iki šiol naudojo savo bandymuose. Ji puikiai pasitarnautų ne tik olimpinių ir parolimpinių žaidynių dalyviams ir svečiams, bet ir padėtų keliauti senyviems ar negalią turintiems žmonėms.

Vis dėlto tam, kad tokio pobūdžio automobiliai būtų pritaikyti kaip taksi, kaip spėjama, apie 900 tūkst. į žaidynes atvyksiančių turistų, prireiktų dar kelerių metų infrastruktūrai išstobulinti bei užsieniečiams pritaikyti.

Japonų automobilių gamybos milžinė „Toyota“ pristatė projektinį vandeniliu varomo autobuso „Sora“ modelį. Planuojama, kad krovininė jo versija pasirodys jau 2018 m., o iki 2020-ųjų, prieš pat vasaros olimpinės žaidynes, į Tokijo gatves išriedės daugiau kaip šimtas tokių autobusų. Šiuose autobusuose greičiausiai bus sumontuotos automatiškai susilankstančios šoninės sėdynės, išorinės aplinkos stebėjimo kameros ir automatinio sustojimo stotelėse sistemos. Taip pat žadama, kad „Sora“ galės palaikyti ryšį su kitomis transporto priemonėmis, stacionariais kelių infrastruktūros objektais ir gebės automatiškai judėti bendruose autobusų sąstatuose.

Pasaulį nuolat drebina teroristiniai išpuoliai, tad saugumas 2020 m. Tokijo olimpinių žaidynių dienomis bus vienas svarbiausių punktų. „Panasonic“ kuria sistemą, kuri sugebėtų sujungti dešimtis tūkstančių įvairaus pobūdžio kamerų tiek didesnio saugumo zonose, tiek aplink jas. 9 megapikselių lęšiais kameros fiksuotų 360 laipsnių vaizdą ir garsą (tą darytų įmontuoti mikrofoniai). Visa informacija būtų siunčiama į vieną vietą, kurioje veikianti programa gebėtų atskirti įvairius vaizdus ir garsus, o pastebėjus pavojų duotų signalą teisėtvarkos pareigūnams. Jeigu japoniškai nesuprantantis užsienietis pakliūtų į bėdą, su šia programa ir vertėjų pagalba būtų galima iššifruoti skirtingas kalbas ir nedelsiant jam padėti. Jei minioje kažkas suklytų ir nugriūtų, programa duotų signalą arčiausiai budintiems apsaugos darbuotojams ir nurodytų, kur tai atsitiko. Šitaip ketinama suvaldyti pavojingas situacijas ir per olimpinės žaidynes.

Tokijo olimpinų žaidynių žiūrovai galės naudotis elektroniniu pasu, su kuriuo galės patekti į stadioną ir aplinkines teritorijas. Pagal jį bus nustatoma tapatybė, todėl nebereikės visur nešiotis tikro paso. Prireikus bus įrašoma ir kreditinės kortelės informacija, taigi šis pasas bus naudingas ir atliekant įvairius mokėjimus. Galiausiai elektroninį pasą bus galima susieti su viešbučiu ir naudoti kaip raktą durims atrakinti. Šitokio daugiafunkcio elektroninio bilieto pasaulis dar nematė. Pirmą kartą žiūrovui apsilankius stadione ir pasinaudojus prietaisu įvairūs jutikliai ir kameros nuskenuos veidą ir susies su paso informacija. Tai bus ne tik saugumo užtikrinimo priemonė, bet ir kaip apsauga nuo vagių, nes elektroniniu pasu negalės pasinaudoti niekas kitas.

2015 m. spalio 28 d. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas (toliau – LTOK) Japonijoje pasirašė susitarimą su Hiracukos miestu ir Kanagavos prefektūra dėl bendradarbiavimo ruošiantis 2020 m. olimpinėms žaidynėms. Šiame mieste prieš žaidynes ir žaidynių metu Lietuvos olimpiečiai svarbiems startams galės ruoštis parengiamosiose stovyklose.

Bendradarbiauti su Hiracukos miestu buvo pasirinkta dėl gerų treniruočių sąlygų ir patogaus susisiekimo su sostine. Hiracukoje yra šiuolaikinis sporto medicinos centras, iš šio miesto į Tokiją elektriniu traukiniu galima nuvykti per valandą.

Pirmasis Lietuvos sportininkų ir trenerių būrys į Hiracuką nuvyko 2017 m. lapkričio mėnesį. Kelionės tikslas – susipažinti su sąlygomis, kuriomis vyks olimpinės žaidynės, išbandyti sporto bazes, gyvenimo sąlygas, maistą, transporto sistemą. Pirmoje Japonijoje surengtoje stovykloje dalyvavo 21 olimpinės rinktinės kandidatas – dziudo, irklavimo, bokso, lengvosios atletikos, šiuolaikinės penkiakovės, baidarių ir kanojų irklavimo atstovai.

Lietuva drauge su Didžiąja Britanija ir JAV buvo viena pirmųjų šalių, pasirašiusių sutartį su Japonija dėl bendradarbiavimo ruošiantis olimpinėms žaidynėms.

# I

**BENDROSIS  
NUOSTATOS**

## 1. Programos paskirtis

- 1.1. Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXXII olimpiados žaidynėse Tokijuje 2020 m. programoje (toliau – programa) įvertinama sportininkų rengimo Lietuvoje situacija, atlikta Lietuvos sportininkų rengimo Rio de Žaneiro olimpinėms žaidynėms ir dalyvavimo jose analizė, numatyti sportininkų rengimo ir dalyvavimo 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse tikslai ir uždaviniai, sportininkų atrankos kriterijai, sportininkų rengimo organizavimo, koordinavimo ir finansavimo principai, suplanuota programos įgyvendinimo eiga, stebėseną ir vertinimas.
- 1.2. Programą tvirtina Lietuvos tautinio olimpinio komiteto Vykdomasis komitetas (toliau – LTOK VK) Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXXII olimpinėse žaidynėse Tokijuje programos rengimo darbo grupės (sudarytos 2017 05 25 LTOK VK nutarimu Nr. 30 ir 2017 06 15 LTOK VK nutarimu Nr. 34) teikimu.
- 1.3. Programos pakeitimas arba papildymas turi būti atliktas tokiu pat būdu, kaip ir ji patvirtinta.

## 2. Programoje vartojamos sąvokos

- 2.1. Olimpinėms žaidynėms rengiamų **sportininkų sąrašas** – tai olimpinės rinktinės kandidatų, pagal atrankos kriterijus sudarytas ir LTOK VK patvirtintas sportininkų, rengiamų 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms, sąrašas, kuriame nurodoma: sportininko vardas, pavardė; gimimo data; sporto šaka / rungtis; savivaldybė, kurioje sportininkas rengiamas; trenerio vardas, pavardė; sportininką rengianti organizacija; pasiekti rezultatai – geriausias (nurodant metus), pastarųjų trejų metų (pastarųjų metų nurodant ir planuotus); planuojami rezultatai pagrindinėse metinio ciklo varžybose.
- 2.2. Aptarnaujančių **specialistų sąrašas** – sportininkus, olimpinės rinktinės kandidatus, aptarnaujančių specialistų sąrašas, patvirtintas LTOK ir susidedantis iš kelių dalių. Pirmoje dalyje nurodoma: vardai, pavardės ir funkcijos specialistų (sporto šakos vadybininko, vyriausiojo trenerio, vyriausiojo gydytojo, kineziterapeuto / masažuotojo, mokslinio vadovo, psichologo, mitybos specialisto, mechaniko ir kt.), dirbančių su sportininkais. Antroje dalyje nurodoma: sportininko vardas ir pavardė; sportininką prižiūrinčių specialistų vardai, pavardės ir atliekamos funkcijos.
- 2.3. **Pagrindinės sezono varžybos** – sporto šakos (suaugusiųjų ir jaunimo) pasaulio ir Europos čempionatai.



### 3. Programą bendradarbiaudami įgyvendina

- 3.1. LTOK – koordinuoja ir iš dalies finansuoja Lietuvos sportininkų rengimą 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms ir organizuoja, vykdo bei užtikrina Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų ir juos aptarnaujančio personalo dalyvavimą 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse Tarptautinio olimpinio komiteto, LTOK ir rėmėjų lėšomis.
- 3.2. Lietuvos olimpinis fondas (toliau – LOF) – LTOK įsteigta organizacija, finansuojanti olimpinį judėjimą Lietuvoje. LOF vykdo LTOK renginių, projektų ir pasirengimo olimpinėms žaidynėms programų kofinansavimą, atlieka olimpinių simbolių ir prekių ženklų naudojimo monitoringą, viešina olimpinės rinktinės veiklą bei organizuoja paramos, komercinių, reklamos ir licencinių mokesčių bei kitų pajamų rinkimą LTOK veiklai finansuoti.
- 3.3. Lietuvos sporto šakų federacijos, sporto centrai, sporto klubai – iš dalies finansuoja, organizuoja ir vykdo sportininkų rengimą 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms, įskaitant jų dalyvavimą atrankos ir olimpinės žaidynės varžybose (pasaulio ir Europos čempionatuose, pasaulio ir Europos taurės varžybose), valstybės biudžeto, LTOK, tarptautinių sporto šakų federacijų ir rėmėjų skiriamomis lėšomis.
- 3.4. Lietuvos miestų ir rajonų savivaldybės ir jų sporto padaliniai – suderinę su LTOK ir sporto šakų federacijomis dalinai prisideda prie sportininkų rengimo 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms savivaldybių biudžeto lėšomis.
- 3.5. Lietuvos sporto medicinos centras, universitetinės ligoninės, medicinos centrai ir sporto medicinos centrai – vykdo sportininkų, rengiamų 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms, sveikatos priežiūrą ir organizuoja šių sportininkų gydymą bei rehabilitaciją.
- 3.6. Lietuvos sporto mokslo institucijos – organizuoja ir vykdo sportininkų, rengiamų 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms, mokslinius tyrimus, testavimus ir mokliškai pagrįstą sportinio rengimo valdymą.

## II ESAMOS SITUACIJOS, APLINKOS VIDAUS IR IŠORĖS VEIKSNIŲ ANALIZĖ

4. Lietuvos Respublikos šešioliktosios Vyriausybės programos, patvirtintos Lietuvos Respublikos Seimo 2016 m. gruodžio 13 d. nutarimu Nr. XIII-82 (Žin., 2012, Nr. 149-7630), 169 punkte numatyta, kad Lietuvos Respublikos Vyriausybė sieks kūno kultūrą ir sporto politiką pakelti į aukštesnį lygmenį ir taip užtikrins valstybės politikos kūno kultūros ir sporto srityje formavimo bei įgyvendinimo nuoseklumą ir ambicingumą.
5. Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų rengimas ankstesnėms olimpinėms žaidynėms (2000 m. Sidnėjuje, 2004 m. Atėnuose, 2008 m. Pekine, 2012 m. Londone ir 2016 m. Rio de Žaneire) buvo vykdomas įgyvendinant LTOK kartu su KKSD patvirtintas programas. Kadangi sportininkų laimėjimai geri, galima daryti išvadą, kad sportininkų rengimo programinis valdymas duoda teigiamų rezultatų: suvienija visas galimas pajėgas geriau bei optimaliau organizuoti ir valdyti sportininkų rengimo vyksmą. Sudarant programą „Tokijas 2020“ buvo remiamasi aukščiau minėtomis pasirengimo olimpinėms žaidynėms programomis.
6. Ketverių metų olimpinis ciklas – ilgas sportininkų rengimo struktūrinis vienetas, apimantis pagrindines treniruočių turinio dalis. Olimpiniam cikle keliami pagrindiniai tikslai, uždaviniai ir konkrečios užduotys atskiriems metams siekiant gerų sportinių rezultatų ir olimpinio normatyvo įvykdymo. Tai ilgas laikotarpis, per kurį galimi įvairūs ekonominiai, politiniai, socialiniai pokyčiai tiek Lietuvoje, tiek užsienyje.

### 1. VIDINIŲ VEIKSNIŲ ANALIZĖ

7. 1922 m. buvo įkurta Lietuvos sporto lyga. 1923 m. gruodį papildžius šios lygos statutą numatyta organizuoti olimpinį komitetą Lietuvoje. Organizacija įgijo išimtinę teisę atstovauti Lietuvai VIII (1924 m., Paryžius) ir IX (1928 m., Amsterdamas) olimpiadų žaidynėse bei II žiemos olimpinėse žaidynėse (1928 m., Sankt Moricas).
8. Lietuvos olimpinis debiutas įvyko Paryžiuje 1924 m. Šie metai laikomi ir Lietuvos tautinio olimpinio komiteto tarptautinio pripažinimo data. Žaidynėse dalyvavo tik futbolininkai ir dviratininkai. 1928 m. dalyvauti IX olimpiados žaidynėse Amsterdame Lietuva išsiuntė 12 sportininkų. Lietuva gavo JAV olimpinio komiteto kvietimus dalyvauti 1932 m. III žiemos olimpinėse žaidynėse Leik Plaside ir X olimpiados žaidynėse Los Andžele, bet dėl šalies fizinio ugdymo reformos ir materialinių sunkumų Lietuvos sportininkai į šias žaidynes nevyko. Lietuva gavo kvietimus dalyvauti ir 1940 m. olimpinėse žaidynėse, tačiau dėl Antrojo pasaulinio karo bei šalies okupacijos jose nedalyvavo.
9. SSRS okupacijos ir aneksijos metu LTOK veikla buvo sustabdyta. Pokario olimpinėse žaidynėse lietuviai galėjo dalyvauti tik kaip SSRS komandų nariai. LTOK atkurtas 1988 m. gruodžio 11 d.
10. Pirmasis Lietuvoje Kūno kultūros įstatymas įsigaliojo 1932 m. liepos 15 d. Šiuo įstatymu buvo įsteigta pirmoji valstybinė sporto valdymo institucija – Kūno kultūros rūmai. Tai oficiali Lietuvos kūno kultūros ir sporto valstybinio valdymo pradžia.
11. Vietoje Kūno kultūros ir sporto komiteto 1990 m. balandžio mėn. įkurtas Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės (toliau – KKSD).
12. 1991 m. lapkričio 11 d. Tarptautinis olimpinis komitetas paskelbė, kad pripažįsta Lietuvos tautinį olimpinį komitetą. Tais pačiais metais LTOK buvo įteikti kvietimai dalyvauti 1992 m. olimpinėse žaidynėse Albervilyje ir Barselonoje, vėl atstovauti savo valstybei. Laiko pasirengti žaidynėms beveik nebuvo, tačiau Romo Ubarto auksinė pergalė ir krepšininkų laimėti bronzos medaliai 1992 m. Barselonos olimpinėse žaidynėse tapo svariu indėliu kuriant atgimusios valstybės įvaizdį.
13. Lietuvos Respublikos Konstitucijos (Žin., 1992, Nr. 33-1014) 53 straipsnyje įtvirtinta, kad valstybė skatina kūno kultūrą ir remia sportą.

14. Respublikinė bendrojo lavinimo Vilniaus sporto mokykla-internatas atvėrė duris 1986 m. rugsėjo 1 d. Naujajai mokyklai buvo iškeltas tikslas – rengti olimpinį šalies rinktinių pamainą, t.y. aukščiausio lygio sportininkus – kandidatus į olimpines rinktines, taip pat organizuoti moksleivių mokymą, auklėjimą, lavinimą ir užtikrinti normalias gyvenimo bei buities sąlygas. Tai buvo įstaiga, į kurią iš visos Lietuvos atvykę vaikai ir jaunuoliai, turintys atitinkamus fizinius duomenis, pradėjo didelio meistriškumo sportininkų karjerą, čia pat gyvendami ir mokydamiesi. Vėliau sporto mokykla-internatas buvo pertvarkytas į Respublikinę Vilniaus aukštesniąją olimpinio rezervu mokyklą, Respublikos rinktinių rengimo centrą, Respublikos sportininkų rengimo centrą ir 1997 metais pertvarkytas į KKSD prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės Lietuvos olimpinį sporto centrą (toliau – LOSC), kuriam iškeltas tikslas – centralizuoto sportininkų rengimo principu ruošti Lietuvos sportininkus vasaros ir žiemos olimpinėms žaidynėms. Centralizuota Lietuvos sportininkų rengimo sistema lėmė gerus mūsų atstovų rezultatus 2000 m. Sidnėjaus ir po jų vykusiose kitose olimpinėse žaidynėse. 2016 m. KKSD pradėtos įgyvendinti politinės sporto sistemos reformos decentralizuoja sportininkų rengimą olimpinėms žaidynėms, o sportininkų rengimo organizavimo funkcijos perduodamos sporto šakų federacijoms. Manytina, kad tokie pokyčiai gali būti limituojantys veiksniai siekiant sėkmingo Lietuvos sportininkų dalyvavimo 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse.
15. Į kovą su dopingo vartojimu sporte Lietuva oficialiai įsitraukė 1995 m. Lietuvos Respublikos Seimui ratifikavus Europos Tarybos Antidopingo konvenciją. Tęsiant šią kovą LR Seimas ratifikavo Europos Tarybos Antidopingo konvencijos papildomą protokolą 2004 m. rugsėjo 28 d.
16. 2004 m. liepos 10 d. Lietuvos Respublikos Vyriausybė pasirašė Kopenhagos deklaraciją dėl antidopingo sporte, kuria Lietuva įsipareigojo įgyvendinti Pasaulinės antidopingo agentūros kodeksą. Lietuvos Respublikos Seimas 2006 m. gegužės 2 d. ratifikavo Tarptautinę konvenciją prieš dopingo vartojimą sporte.
17. 2005 m. liepos 27 d. KKSD įsteigė viešąją įstaigą Lietuvos antidopingo agentūrą.
18. Bendru švietimo ir mokslo ministro 2000 m. liepos 24 d. ir departamento generalinio direktoriaus 2000 m. liepos 20 d. įsakymu „Dėl sporto mokymo įstaigų bendrųjų nuostatų“ patvirtinti pavyzdiniai nuostatai. Šiuose nuostatuose numatyta, kad steigiant sporto mokymo įstaigas ir centrus turi būti siekiama per sportą skatinti vaikų ir jaunimo saviraišką, ieškoti talentingų sportininkų, su sporto mokslo bei medicinos specialistų pagalba rengti sportininkus, galinčius deramai atstovauti šaliai olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose bei kituose tarptautiniuose renginiuose.
19. Lietuvos Respublikos sveikatos priežiūros įstaigų įstatymo (Žin., 1996, Nr. 66-1572; 1998, Nr. 109-2995; 2010, Nr. 51-2477) 23 straipsnio 1 punkte įtvirtinta, kad sporto medicinos centrai yra Lietuvos nacionalinės sveikatos sistemos asmens sveikatos priežiūros biudžetinės įstaigos. Pagal Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo (Žin., 1996, Nr. 9-215; 2008, Nr. 47-1752; 2010, Nr. 67-3348) 9 straipsnio 11 punktą „Departamentas, Vyriausybei įgaliojus, įgyvendina sporto ir medicinos centrų <...> savininko teises ir pareigas <...>“. Vadovaudamasi minėta įstatymo nuostata, Vyriausybė 2010 m. nutarimais – „Dėl biudžetinės įstaigos Vilniaus sporto medicinos centro savininko teisių ir pareigų įgyvendinimo“ (Žin., 2010, Nr. 80-4164); „Dėl Panevėžio apskrities sporto medicinos centro savininko teisių ir pareigų įgyvendinimo“ (Žin., 2010, Nr. 78-4026); „Dėl Klaipėdos sporto medicinos centro savininko teisių ir pareigų įgyvendinimo“ (Žin., 2010, Nr. 77-3955); „Dėl Šiaulių apskrities sporto medicinos centro savininko teisių ir pareigų įgyvendinimo“ (Žin., 2010, Nr. 77-3951); „Dėl Kauno apskrities sporto medicinos centro savininko teisių ir pareigų įgyvendinimo“ (Žin., 2010, Nr. 73-3709) – įgaliojo KKSD įgyvendinti penkių asmens sveikatos priežiūros

- biudžetinių įstaigų – Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Panevėžio ir Šiaulių sporto medicinos centrų – savininko teises ir pareigas. Vilniaus sporto medicinos centras, kuris 2011 m. pervadintas į Lietuvos sporto medicinos centrą, koordinuoja kitų sporto medicinos centrų, kurių steigėjų teises ir pareigas įgyvendina KKSD, veiklą.
20. Bendru 1996 m. birželio 12 d. Sveikatos apsaugos ministerijos ir departamento įsakymu Nr. 147/323 (Žin., 1996, Nr. 57-1368) buvo patvirtinta Sportuojančių asmenų sveikatos priežiūros ir medicinos priežiūros sporto renginių metu tvarka, kurią pakeitė 2000 m. gegužės 31 d. sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. 301 (Žin., 2000, Nr. 47-1365; 2011, Nr. 29-1370) patvirtinta Sportuojančių asmenų sveikatos tikrinimo tvarka. Šiame dokumente įtvirtinta, kad sportininkų, kurie sistemingai ir nuolat treniruojasi, dalyvauja varžybose, taip pat Lietuvos olimpinės ir atskirų sporto šakų rinktinių narių sveikatą profilaktiškai tikrina sporto medicinos centrų gydytojai.
  21. Nuo 2010 m. gerėjo departamento valdomų medicinos centrų finansavimas (darbo užmokesčio fondas, įrangos įsigijimas). Tai sudarė sąlygas artėti prie šiuolaikiškos olimpinėms žaidynėms rengiamų sportininkų sveikatos priežiūros.
  22. Lietuvos Respublikos Vyriausybė 2017 m. birželio 7 d. priėmė nutarimą Nr. 419 „Dėl sutikimo reorganizuoti Kauno sporto medicinos centrą, Klaipėdos sporto medicinos centrą, Panevėžio sporto medicinos centrą ir Šiaulių sporto medicinos centrą“, pagal kurį Kauno sporto medicinos centras, Klaipėdos sporto medicinos centras, Panevėžio sporto medicinos centras ir Šiaulių sporto medicinos centras būtų reorganizuoti prijungimo būdu ir prijungti prie biudžetinės įstaigos Lietuvos sporto medicinos centro, o šiam pereinamajam laikui visos Kauno sporto medicinos centro, Klaipėdos sporto medicinos centro, Panevėžio sporto medicinos centro ir Šiaulių sporto medicinos centro teisės ir pareigos.
  23. Lietuvos Respublikos Vyriausybė 1994 m. liepos 29 d. priėmė nutarimą Nr. 660 „Dėl pasižymėjusių sportininkų ir jų trenerių materialinio skatinimo“ (Žin., 1994, Nr. 60-1186), kuriame numatyti piniginių prizų, skiriamų sportininkams, pasiekusiems gerų sportinių rezultatų olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose, bei jų treneriams, dydžiai.
  24. 1996 m. sausio 31 d. įsigaliojo Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas (Žin., 1996, Nr. 9-215), kuriame, be profesionalaus sporto reglamentavimo, numatyta ir valstybės parama didelio meistriškumo sportininkams pasirengti varžyboms ir varžybose atstovauti Lietuvai.
  25. Programai vykdyti nacionalinėje teisėje sukurtas teisinis pagrindas. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatyme (Žin., 1996, Nr. 9-215 (toliau – įstatymas) nustatyti valstybės išpareigojimai didelio meistriškumo sportininkams, t. y. skirti stipendijas pasirengimui, premijas už gerus sportinius rezultatus. Nustatyti rinktinių sudarymo principai, įtvirtinta sporto varžybų sistema sudaro sąlygas atrinkti didelio meistriškumo sportininkus, užtikrinti pasirengimą aukštesnio rango varžyboms. Įstatymo 34 straipsnyje nustatyta, kad Lietuvos olimpinė rinktinė ir olimpinės pamainos sportininkai rengiami vadovaujantis Kūno kultūros ir sporto departamento bei Lietuvos tautinio olimpinio komiteto patvirtintomis pasirengimo vasaros ir žiemos olimpinėms žaidynėms programomis.
  26. 2000 m. rugpjūčio 16 d. nutarimu Nr. 927 buvo pakeista pasižymėjusių sportininkų ir jų trenerių materialinio skatinimo tvarka, piniginiai prizai pradėti mokėti ir olimpinė šakų sportininko gydytojui, masažuotojui, mokslinės grupės nariams. Šiems asmenims skiriamų prizų bendra suma atitinka 25 proc. sportininko gauto piniginių prizų. Individualių sporto šakų atstovų rengusiems treneriams skiriamos premijos dydis – 50 proc. už atitinkamą sporto laimėjimą sportininkui nustatyto premijos dydžio.
  27. 2003 m. sausio 1 d. įsigaliojęs Lietuvos Respublikos gyventojų pajamų mokesčio įstatymas (Žin., 2002, Nr. 73-3085) numato, kad sporto varžybų prizas, jeigu ši

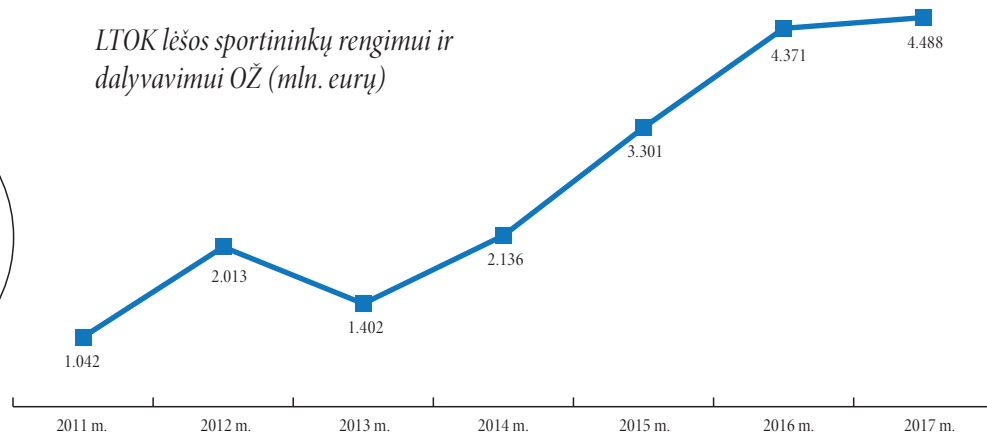
- prizą įsteigia ir skiria olimpiniai (parolimpiniai) komitetai, tarptautinės sporto šakų federacijos (sąjungos, asociacijos) ar šių federacijų (sąjungų, asociacijų) nariai, Lietuvos sporto šakų federacijos (sąjungos, asociacijos), taip pat vardinės dovanos, dovanojamos Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta tvarka, yra priskiriamos neapmokestinamų pajamų grupei.
28. Nuo 2006 m. birželio 1 d. Lietuvos Respublikos Vyriausybė sportininkams ir kitiems rinktinės nariams skiria premijas, kurios vadovaujantis Lietuvos Respublikos gyventojų pajamų mokesčių įstatymo (Žin., 2002, Nr. 73-3085) 17 straipsnio nuostatomis priskiriamos neapmokestinamosioms gyventojų pajamoms.
  29. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 1994 m. liepos 29 d. nutarime Nr. 660 „Dėl pasižymėjusių sportininkų ir jų trenerių materialinio skatinimo“ (Žin., 1994, Nr. 60-1186) taip pat nustatyti atlyginimų dydžiai pasižymėjusiems sportininkams, kurie rengiasi svarbiausioms tarptautinėms sporto varžyboms. 2006 m. gegužės 29 d. Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimu Nr. 491 nauja redakcija išdėstomas 2000 m. rugpjūčio 16 d. Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimas Nr. 927, kuriuo atlyginimų dydžiai pakeisti į valstybės stipendijų dydžius.
  30. Departamento generalinio direktoriaus 2011 m. balandžio 19 d. įsakymu Nr. V-120 (Žin., 2011, Nr. 48-2353) pakeistas Premijų, skiriamų didelio meistriškumo sportininkams ir kitiems rinktinės nariams už sporto laimėjimus, skyrimo ir mokėjimo tvarkos aprašas. Nuo 2011 m. balandžio mėn. sprendimas skirti premiją, jeigu po laimėjimo buvo paimitas sportininko dopingo mėginys, priimamas tik gavus sporto (šakos) federacijos informaciją, kad sportininko dopingo mėginys buvo neigiamas. Tai leidžia užtikrinti, kad sportininkams, kurių dopingo mėginys buvo teigiamas ir kurių sportiniai laimėjimai anuluojami, premijos nebūtų skiriamos.
  31. 2008 m. balandžio 24 d. įsigaliojusi nauja Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo redakcija (Žin., 2008, Nr. 47-1752) sudarė pagrindą sportininkams, besirengiantiems Europos ir pasaulio čempionatams, olimpinėms žaidynėms, ne tik mokėti valstybės stipendijas ir premijas, bet ir nustatė tokią teisę savivaldybių taryboms.
  32. 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.
  33. 2008 m. balandžio 24 d. įsigaliojusi nauja Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo redakcija (Žin., 2008, Nr. 47-1752) įtvirtino naują rentų buvusiems sportininkams skyrimo ir mokėjimo tvarką. Nuo 2009 m. sausio 1 d. paskirtos ir pradėtos mokėti rentos: 1) olimpių žaidynių čempionams ir prizininkams (aukso, sidabro ar bronzos medalių laimėtojams); 2) olimpinės sporto šakos olimpinės rungties Europos ir (ar) pasaulio čempionams; 3) olimpinės sporto šakos olimpinės rungties Europos ir (ar) pasaulio čempionato, olimpių žaidynių rekordininkams; 4) parolimpių ir kurčiųjų žaidynių nugalėtojams. 2010 m. sausio 1 d. šis laimėjimų sąrašas buvo papildytas ir numatyta, kad rentas taip pat gali gauti: 1) rungties, kuri iki rezultato pasiekimo buvo išbraukta iš olimpių žaidynių programos arba įtraukta į ją po rezultato pasiekimo, pasaulio ar Europos čempionai iki 1990 m. kovo 11 d.; 2) olimpinės sporto šakos neolimpinės rungties ir pasaulio čempionai, ir pasaulio rekordininkai.
  34. 2015 m. spalio 28 d. LTOK Japonijoje pasirašė susitarimą su Hiracukos miestu ir Kanagavos prefektūra dėl bendradarbiavimo ruošiantis 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms.
  35. Kiekvienais olimpinio ciklo metais LTOK skiria lėšų kooperuotam olimpių sporto šakų federacijų plėtros programų finansavimui, geriausių Lietuvos sportininkų rengimui olimpinėms žaidynėms, užtikrina optimalų olimpinės rinktinės dalyvavimą olimpinėse

- žaidynėse. LTOK lėšos sportininkų rengimui ir dalyvavimui olimpinėse žaidynėse per praėjusį olimpinį ciklą didėjo tris kartus (1 pav.).
36. LTOK mokamų olimpinių stipendijų skaičius per olimpinį ciklą padidėjo nuo 33 (2013 m.) iki 77 (2017 m.). Olimpinių stipendijų mokėjimas užtikrina socialines garantijas geriausiems Lietuvos sportininkams rengiamiems olimpinėms žaidynėms (2 pav.).
  37. Lietuvos sportininkų rengimas olimpinėms žaidynėms vykdomas kooperuotomis lėšomis. Rengimo išlaidų sudedamosios dalys yra šios:
    - a. mokomosios treniruočių ir atsigavimo stovyklos Lietuvoje bei užsienyje;
    - b. dalyvavimas varžybose;
    - c. sportininkų maitinimas Lietuvoje;
    - d. sportininkų stipendijos;
    - e. mokslinis testavimas ir medicininiai tyrimai;
    - f. sportininkų gydymas ir rehabilitacija;
    - g. sporto apranga, avalynė ir inventoriūs;
    - h. sportininkus aptarnaujančio personalo darbo užmokestis.
  38. Sportininkų rengimą olimpinėms žaidynėms finansuoja:
    - a. už didelio meistriškumo sportininkų rengimą ir aptarnavimą atsakingos valstybinės institucijos – valstybės biudžeto lėšomis;
    - b. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas;
    - c. Lietuvos olimpinis fondas;
    - d. Lietuvos sporto šakų federacijos;
    - e. Lietuvos miestų ir rajonų savivaldybės;
    - f. sporto klubai, mini sporto šakų centrai.
  39. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, siekdamas kokybiško sportinio rengimo mokslinio ir savalaikio medicininio sportininkų aptarnavimo, optimalaus sportininkų studijų ir treniruotės vyksmo suderinimo, sportininkų ir trenerių teorinio rengimo, sportininkus aptarnaujančių specialistų kvalifikacijos kėlimo ir t.t., pasirašė (pratęsė) bendradarbiavimo sutartis: 2013 m. birželio 26 d. su Vilniaus universitetu; 2016 m. lapkričio 10 d. su Lietuvos sporto universitetu; 2017 m. sausio 5 d. su Lietuvos edukologijos universitetu.

## 2. IŠORINIŲ VEIKSNIŲ ANALIZĖ

40. Be nacionalinių teisės aktų, šios programos įgyvendinimui ir sportininkų rengimui didelės įtakos turi tarptautiniai teisės aktai. 1992 m. rugšėjo 24 d. Europos Tarybos priimta Europos sporto chartija įtvirtina siekiamybę sudaryti sąlygas sportuoti visiems norintiems, taip užtikrinant galimybę iškilti talentingiems sportininkams.

*LTOK lėšos sportininkų rengimui ir dalyvavimui OŽ (mln. eurų)*

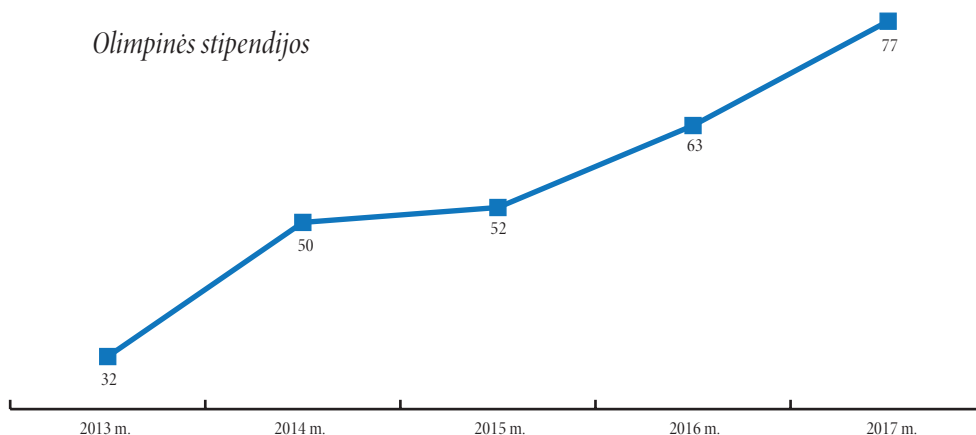


*1 pav.  
LTOK lėšos  
sportininkų rengimui ir  
dalyvavimui olimpinėse  
žaidynėse  
2011–2017 m.*



41. 2007 m. liepą Europos Komisija priėmė pirmąją plataus masto iniciatyvą sporto srityje – Baltąją knygą dėl sporto. Baltoji knyga dėl sporto tapo pamatu ir pagrindu valstybėms narėms formuojant savo kūno kultūros ir sporto politiką. Baltojoje knygoje siekiama suteikti daugiau teisinio aiškumo suinteresuotoms šalims, plėtojama sporto ypatumų sąvoka, siekiama plėtoti struktūrinį dialogą su sporto organizacijomis, atsižvelgiama ir įvertinama Europos Teisingumo Teismo praktika ir Komisijos sprendimai sporto srityje, laikomasi subsidiarumo principo, ypač atsižvelgiant į ES teisės sistemą ir sporto organizacijų savarankiškumą.
42. Pasaulinis antidopingo kodeksas pirmą kartą buvo priimtas 2003 m. ir įsigaliojo 2004 m., o jo pakeitimai įsigaliojo 2009 m. sausio 1 d. Į kodeksą įtraukti pakeitimai, kuriuos Pasaulinės antidopingo agentūros steigiamoji taryba patvirtino 2013 m. lapkričio 15 d. Nauja 2015 m. Pasaulinio antidopingo kodekso redakcija įsigaliojo nuo 2015 m. sausio 1 d.
43. 2015 m. sausio 20 d. LTOK VK patvirtino atnaujintas antidopingo taisykles, parengtas pagal 2015 m. Pasaulinį antidopingo kodeksą.
44. Nuo 2009 m. Pasaulinė antidopingo agentūra kasmet atnaujina draudžiamų medžiagų sąrašą.
45. Lietuvos Respublikos Seimo 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 dalimi ir jų nuostatos įgyvendinamos tiesiogiai.
46. Didžiausią reikšmę rengiant didelio meistriškumo sportininkus dalyvauti olimpinėse žaidynėse turi Tarptautinio olimpinio komiteto (toliau – TOK) priimami dokumentai. Vienas pagrindinių – Olimpinė chartija, kurioje išvardytos principinės dalyvavimo olimpinėse žaidynėse nuostatos, pateikti olimpinio sporto šakų programos sudarymo kriterijai.
47. Didelės įtakos sportininkų rengimui taip pat turi tarptautinių sporto šakų federacijų veikla. Jos ne tik ieško savo sporto šakos populiarinimo būdų, bet ir intensyviai keičia varžybų programas, siekdamos išlikti olimpinėje programoje. TOK įvestas sporto šakų reitingavimas ir rotacijos principas paskatino sporto šakų konkurenciją. Mažesnės sudėties komandinių sportinių žaidimų (paplūdimio tinklinio, regbio 7, krepšinio 3x3) įtraukimas į olimpinio žaidynių programą didina šalies sportinių žaidimų komandų atrankos į olimpines žaidynes galimybes.
48. Vienas sporto šakos plėtros argumentų – tarptautinių federacijų narių skaičiaus didėjimas Afrikos, Lotynų Amerikos, Azijos ir Okeanijos sąskaita. Atsiranda naujų rungčių, naujų sportininkų, turinčių kitokią patirtį, į kitus žemynus perkeliama pasaulio čempionatai, olimpinės atrankos turnyrai. Šios tendencijos kelia papildomų problemų Europos šalių sportininkams.

*Olimpinės stipendijos*



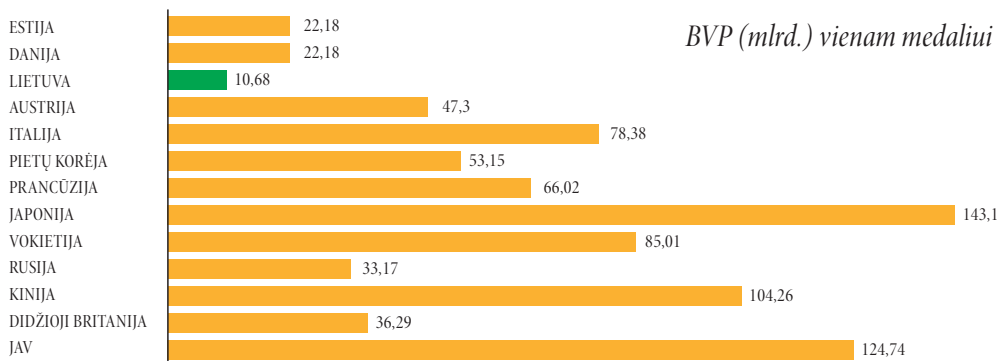
2 pav.  
Olimpinės stipendijos  
2013–2017 m.

49. Dėl Europos sportininkams didėjančios konkurencijos iš Azijos, Afrikos bei Pietų Amerikos ir dėl to, kad Europa vienintelė neturėjo savo žaidynių, Europos olimpiniams komitetams gimė idėja rengti Europos žaidynes. Pirmosios puikiai organizuotos Europos žaidynės vyko 2015 m. Azerbaidžane. Antrosios vyks 2019 m. Baltarusijoje, Minske. Europos sporto vadovų nuomone, jos turėtų padėti išlaikyti Europos žemyno aukštą sporto lygį ir atlaikyti kitų pasaulio žemynų sportininkų konkurenciją.
50. Vertinant mažų šalių, pagal teritorijos plotą ir gyventojų skaičių panašių į Lietuvą, rezultatus pastarosiose olimpinėse žaidynėse matyti, kad ir mažos valstybės turi talentingų sportininkų, todėl yra konkurencingos, ypač kai šie laimėjimai įvertinami pagal jų atstovaujamo šalių gyventojų skaičių (1 lentelė).

Eil. nr.	Šalis	Iškovojo medalių	Tos šalies gyventojų skaičius	Vienam medaliui tenka gyventojų
1.	Grenada	1	106 825	106 825
2.	Bahamos	2	388 019	194 009
3.	Jamaika	11	2 725 941	247 812
4.	Naujoji Zelandija	18	4 595 700	255 316
5.	Danija	15	5 676 002	378 400
6.	Kroatija	10	4 224 404	422 440
7.	Slovėnija	4	2 063 768	515 942
8.	Gruzija	7	3 679 000	525 571
9.	Azerbaidžanas	18	9 651 349	536 186
10.	Vengrija	15	9 844 686	656 312
11.	Bahreinas	2	1 377 237	688 618
<b>12.</b>	<b>Lietuva</b>	<b>4</b>	<b>2 910 199</b>	<b>727 549</b>
19.	Didžioji Britanija	67	65 138 232	972 212
26.	Estija	1	1 311 998	1 311 998
43.	JAV	121	321 418 820	2 656 353
46.	Lenkija	11	37 999 494	3 454 499
76.	Kinija	70	1 371 220 000	19 588 857

1 lentelė.  
2016 m.  
Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse medalius laimėjusios šalys pagal gyventojų skaičių

51. Vertinant bendrojo vidaus produkto (toliau – BVP) ir pastarosiose 2016 m. olimpinėse žaidynėse iškovotų medalių skaičių galima manyti, kad Lietuva, turėdama santykinai nedidelį BVP, sugeba efektyviai rengti sportininkus pagrindinėms varžyboms, iškovoti olimpinį medalių naudodama mažesnius turimus resursus nei kitos šalys (3 pav.).



3 pav.  
Vienam medaliui, iškovotam 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse, tenkantis BVP



52. Išlaikyti konkurencingumą, kelti sportininkus aptarnaujančių specialistų kompetenciją skatina ir Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpinių solidarumo programų lėšos, kurios skiriamos Lietuvos sportininkams rengti, stipendijoms mokėti ir aptarnaujančio personalo kvalifikacijai tobulinti.
53. Jei olimpinės žaidynės vyksta ne Europos žemyne, tai gerokai padidina šalies sportininkų rengimo olimpinėms žaidynėms, jų atrankos į žaidynes ir dalyvavimo jose išlaidas.
54. Planuojama, kad 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse bus per 700 mažiau sportininkų, nei jų dalyvavo 2016 m. Rio de Žaneire, o sporto šakų padaugėjo nuo 28 iki 33, todėl įvykdyti kvalifikacinius olimpinės atrankos normatyvus bus sunkiau.
55. Tokijo olimpinės žaidynės bus pirmosios, kuriose dalyvaujančių sportininkų skaičius beveik susilygins su vyrų ir sieks apie 48–49 proc.

### 3. LIETUVOS SPORTININKŲ REZULTATAI OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE, PASAULIO IR EUROPOS ČEMPIONATUOSE

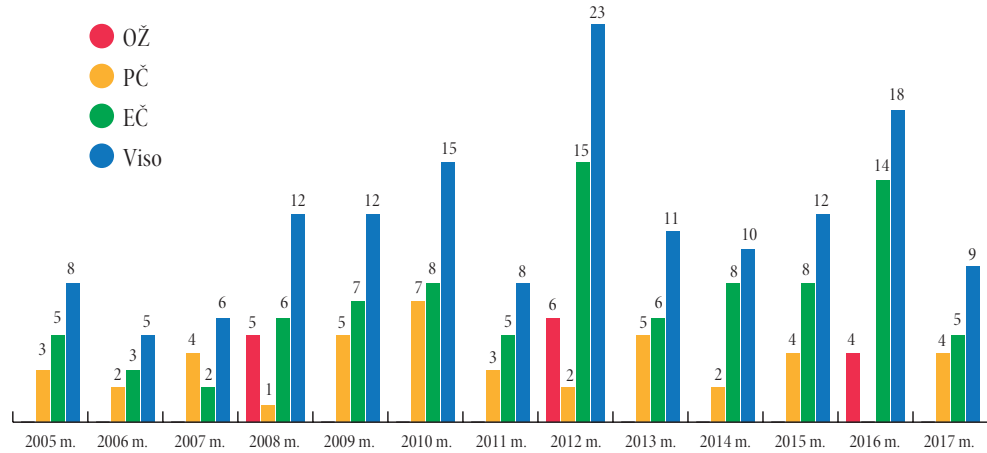
56. Lietuvos sportininkai per visą nepriklausomybės laikotarpį visose vasaros olimpinėse žaidynėse, pradedant 1992 m. Barselonos ir baigiant 2016 m. Rio de Žaneiro, yra iškovoję įvairių prizinių (1–8) vietų (išsamūs duomenys pateikti 2 lentelėje).

Sporto šaka	Vasaros olimpinės žaidynės													
	1992 m.		1996 m.		2000 m.		2004 m.		2008 m.		2012 m.		2016 m.	
	1-3	4-8	1-3	4-8	1-3	4-8	1-3	4-8	1-3	4-8	1-3	4-8	1-3	4-8
Lengvoji atletika	1			3	1		2		1		1	1		
Šaudymas					1				1					
Šiuolaikinė penkiakovė							1		2		1	1		
Krepšinis	1		1			1		1		1		1		1
Plaukimas								1			1	1		2
Baidarių ir kanojų irklavimas						1		1			1		1	1
Boksas		2						1		1	1			
Imtynės									1	1	1	1		
Dviračių sportas (plentas)				2		1								
Dviračių sportas (trekas)				1				2		2		2		1
Sunkioji atletika								1					1	
Irklavimas						1				1		4	2	
Buriavimas									1			1		1
IŠ VISO	2	2	1	6	2	4	3	7	5	7	6	12	4	6

**2 lentelė.**  
Lietuvos olimpinė rinktinė  
iškovotos prizinės  
vietos (1–8)

57. Lietuvos sportininkų olimpinėse žaidynėse pasiekti rezultatai yra susiję su jų dalyvavimu pagrindinėse varžybose (4 pav.). Akivaizdu, kad šios varžybos rodo sportininkų pajėgumo lygį pasauliniu mastu ir pagal tai galima prognozuoti rezultatus olimpinėse žaidynėse.

4 pav.  
2005–2017 m.  
olimpinėse žaidynėse,  
pasaulio ir Europos  
čempionatuose  
(olimpinėse rungtyse)  
laimėti medaliai



#### 4. SPORTININKŲ DALYVAVIMAS RIO DE ŽANEIRO OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE

58. Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse dalyvavo 207 olimpiūnių komitetų rinktinės. 11 237 sportininkai varžėsi dėl 306 olimpiūnių medalių komplektų. Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse demonstruoti sportiniai rezultatai buvo labai aukšto lygio – pasiekti 27 pasaulio rekordai (tų sporto šakų, kuriose fiksuojami rekordai).
59. Lietuvos olimpinę rinktinę sudarė 55 individualių sporto šakų atstovai ir 12 krepšinio rinktinės žaidėjų. Iš viso buvo 15 sporto šakų atstovai.
60. 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinėms žaidynėms buvo rengiami 102 individualių sporto šakų sportininkai ir vyrų krepšinio komanda (2015 m. olimpinėms žaidynėms buvo atitinkamai rengiama 112 individualių sporto šakų atstovų, moterų ir vyrų krepšinio komandos (24) bei regbio komanda (12); 2014 m. – 103 individualių ir 24 komandinių; 2013 m. – 111 individualių ir 24 komandinių sporto šakų atstovai).
61. 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse Lietuvos sportininkai iškovojo keturis medalius (vieną sidabro ir tris bronzos). Šeši sportininkai ir vyrų krepšinio rinktinė užėmė prizines 4–8 vietas. Medalių lentelėje Lietuva buvo 64-a, pagal medalių skaičių liko 49-a, pagal rinktinės dydį 45-a iš 207 NOK'ų, pagal BVP ir medalių santykį – 32-a, o pagal gyventojų skaičių, tenkantį vienam iškovotam medaliui, – dvylikta. Pasaulyje Lietuva pagal gyventojų skaičių – 125 iš 192 valstybių.
62. Programoje „Rio 2016“ buvo planuota, kad 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse dalyvaus 70 sportininkų – žaidynėse dalyvavo 67 sportininkai (3 lentelė), o kvalifikacinius normatyvus įvykdė 75 atletai. Programoje „Rio 2016“ buvo planuoti 2–3 medaliai, o iškovoti 4 medaliai. Programoje „Rio 2016“ buvo planuota, kad 5–8 sportininkai užims prizines 4–8 vietas. Jis užėmė šeši individualių sporto šakų atstovai ir krepšinio komanda. 10 proc. sportininkų iškovojo medalius. Iš 67 sportininkų 39 įvykdė planuotas užduotis – tai yra 58 proc. Iš 55 individualių sporto šakų atstovų 27 įvykdė planuotas užduotis – tai yra 49 proc.

Eil. nr.	Vardas, pavardė	Rungtis	Rezultatas	Vieta
<b>Baidarių ir kanojų irklavimas</b>				
1.	Henrikas Žustautas	C-1, 200 m	40.230	11
2.	Aurimas Lankas	K-2, 200 m	32.382	3
3.	Edvinas Ramanauskas			
4.	Ignas Navakauskas	K-1, 200 m	37.075	9
5.	Ričardas Nekriošius	K-2, 1000 m	3:14.748	5
6.	Andrejus Olijnik	K-2, 1000 m	3:14.748	5
<b>Boksas</b>				
7.	Eimantas Stanionis	69 kg		9
8.	Evaldas Petrauskas	64 kg		17–28
<b>Buriavimas</b>				
9.	Juozas Bernotas	RS:X	278 taškai	26
10.	Gintarė Scheidt	„Laser Radial“		7
<b>Dviračių sportas</b>				
11.	Ramūnas Navardauskas	Plentas	6:22:23	35
12.	Ignatas Konovalovas	Plentas	OTL	
13.	Daiva Tušlaitė	Plentas		34
14.	Simona Krupeckaitė	Trekas, keirinas	+0.464	12
		Trekas, sprintas	+0.203	7
<b>Dziudo</b>				
15.	Santa Pakenytė	78 kg		9–16
<b>Imtynės</b>				
16.	Edgaras Venckaitis	66 kg		11
<b>Irklavimas</b>				
17.	Donata Vištartaitė	W2x	7:43.76	3
18.	Milda Valčiukaitė			
19.	Mindaugas Griškonis	M2x	6:51.39	2
20.	Saulius Ritter			
21.	Aurimas Adomavičius	M4x	6:15.16	9
22.	Dominykas Jančionis			
23.	Martynas Džiaugys			
24.	Dovydas Nemeravičius			
25.	Armandas Kelmelis	M1x	7:00.72	19
26.	Lina Šaltytė	W1x	7:30.38	14

**3 lentelė.**  
 Lietuvos olimpinės  
 rinktinės sportininkų  
 2016 m.  
 Rio de Žaneiro  
 olimpinėse žaidynėse  
 pasiekti rezultatai

Krepšinis				
27.	Mantas Kalnietis			
28.	Jonas Mačiulis			
29.	Renaldas Seibutis			
30.	Jonas Valančiūnas			
31.	Robertas Javtokas			
32.	Adas Juškevičius			
33.	Marius Grigonis			7
34.	Paulius Jankūnas			
35.	Mindaugas Kuzminskas			
36.	Domantas Sabonis			
37.	Antanas Kavaliauskas			
38.	Vaidas Kariniauskas			
Lengvoji atletika				
39.	Marius Žiūkas	Sp. ėjimas, 20 km	1:22.27	26
40.	Marius Šavelskis	Sp. ėjimas, 20 km	1:29.26	59
41.	Andrius Gudžius	Disko metimas	60,66	12
42.	Diana Lobačevskė	Maratonas	2:30:48	17
43.	Rasa Drazdauskaitė	Maratonas	2:35:50	37
44.	Vaida Žūsinaitė	Maratonas	2:35:53	38
45.	Zinaida Sendriūtė	Disko metimas	61,89	10
46.	Airinė Palšytė	Šuoliai į aukštį	1,88	
47.	Brigita Virbalytė-Dimšienė	Sp. ėjimas, 20 km	1:35.11	29
48.	Neringa Aidietytė	Sp. ėjimas, 20 km	DNT	
49.	Živilė Vaiciukevičiūtė	Sp. ėjimas, 20 km	1:41.28	56
50.	Eglė Balčiūnaitė	800 m bėgimas	2:02.98	48
51.	Tadas Šuškevičius	Sp. ėjimas, 50 km	4:04.10	33
52.	Arturas Mastianica	Sp. ėjimas, 50 km	DNF	
53.	Remigijus Kančys	Maratonas	2:21:10	75
54.	Valdas Dopolskas	Maratonas	2:28:21	111

Plaukimas				
55.	Rūta Meilutytė	100 m krūtine	1:07.32	7
56.	Simonas Bilis	50 m laisvuju st.		22.08
		100 m laisvuju st.	49.16	30
		Komb. estafetė 4x100 m	3:35.90	14
57.	Giedrius Titenis	100 m krūtine	59.80	10
		200 m krūtine	2:12.13	22
		Komb. estafetė 4x100 m	3:35.90	14
58.	Danas Rapšys	100 m nugara	54.40	24
		200 m nugara	1:59.58	21
		Komb. estafetė 4x100 m	3:35.90	14
59.	Andrius Šidlauskas	100 m krūtine	1:00.59	23
60.	Deividas Margevičius	Komb. estafetė 4x100 m	3:35.90	14
Šaudymas				
61.	Ronaldas Račinskas	Apvalus stendas	112	30
Šiuolaikinė penkiakovė				
62.	Laura Asadauskaitė- Zadneprovskienė		1072	31
63.	Ieva Serapinaitė		1183	29
64.	Justinas Kinderis		1144	34
Sportinė gimnastika				
65.	Robertas Tvorogalas	Daugiakovė	82,497	42
		Laisvieji pratimai	13.866	51
		Arklys	13.366	56
		Žiedai	13.466	61
		Atraminis šuolis	13.849	15
		Lygiagretės	13.500	57
		Skersinis	14.166	39
Sunkioji atletika				
66.	Aurimas Didžbalis	94 kg	392 kg	3
Tenisas				
67.	Ričardas Berankis	Vienetai		33–64

**3 lentelė.**  
Lietuvos olimpinės  
rinktinės sportininkų  
2016 m.  
Rio de Žaneiro  
olimpinėse žaidynėse  
pasiekti rezultatai

**5. APLINKOS VEIKSNIŲ ANALIZĖS APIBENDRINIMAS:  
STIPRYBĖS, SILPNYBĖS, GALIMYBĖS IR GRĖSMĖS**

**63. Stiprybės:**

- a. Lietuvos sportininkai kai kurių sporto šakų ir rungčių varžybose konkuruoja dėl aukščiausių apdovanojimų pasaulio, Europos čempionatuose ir olimpinėse žaidynėse.
- b. Sportininkai olimpinėms žaidynėms rengiami pagal sporto šakų federacijų ir LTOK patvirtintas pasirengimo olimpinėms žaidynėms programas, kuriose numatyti ilgalaikiai tikslai.
- c. Sportininkai olimpinėms žaidynėms rengiami kooperuotomis lėšomis, taikant kolektyvinio sportininkų rengimo modelį.
- d. Naudojamos moksliskai pagrįstos šiuolaikinės sportininkų rengimo technologijos, sportininkams sudarytos sąlygos gauti kvalifikuotą medicininį aprūpinimą.
- e. Sportininkų rengimą aptarnauja aukštos kvalifikacijos specialistai: treneriai, medikai, mokslininkai, vadybininkai ir t.t.
- f. Olimpinėms žaidynėms pasirengti Lietuvos sportininkams skiriamos valstybės ir savivaldybių biudžetų, LTOK ir Tarptautinio olimpinio komiteto, sporto šakų federacijų rėmėjų lėšos:
  - 1) skiriamos valstybės biudžeto ir LTOK lėšos sporto šakų federacijoms;
  - 2) mokamos valstybės stipendijos sportininkams;
  - 3) mokamos TOK ir LTOK stipendijos sportininkams;
  - 4) statoma ir įrengiama naujų sporto bazių;
  - 5) skiriama tarptautinių federacijų parama Lietuvos sporto šakų federacijoms;
  - 6) skiriamos rėmėjų lėšos sporto šakų federacijoms, klubams, specializuotiems sporto šakų centrams.

**64. Silpnybės:**

- a. Neaiški arba permaininga pasirengimo ir dalyvavimo olimpinėse žaidynėse valstybės strategija.
- b. 2016 m. pradėtos įgyvendinti politinės sporto sistemos reformos neišvengiamai veikia Lietuvoje sėkmingai funkcionavusią didelio meistriskumo sportininkų rengimo sistemą bei galimybes taikyti centralizuoto ir kolektyvinio sportininkų rengimo modelį.
- c. Nepakankamas, nestabilus ir kartais neprognozuojamas didelio meistriskumo sportininkų rengimo metinio ciklo finansavimas.
- d. Vykstant didelio meistriskumo sportininkų rengimo programą tarp sportininkus rengiančių organizacijų ne visada suderinami veiksmai.
- e. Kartais neoptimaliai sudaromas pasirengimo planų ir nacionalinių varžybų kalendorius.
- f. Ne visada tikslus sportinių rezultatų planavimas.
- g. Vis dar nepakanka šiuolaikiškų sporto bazių (pvz., baseinų, stadionų) geriausiems sportininkams treniruotis Lietuvoje.
- h. Nepakankama užsienio klubuose besitreneriuojančių sportininkų rengimosi žaidynėms kontrolė.
- i. Sportininkų medicininis ir mokslinis aprūpinimas per Europos, pasaulio čempionatus, kitas tarptautines varžybas dėl lėšų stokos nėra itin geras.

- j. Neišnaudotos galimybės efektyviai taikyti sportininkų organizmo atsigavimo po fizinių krūvių, rehabilitacijos priemonės, vartoti maisto papildus.
- k. Lietuvos sportininkų dopingo vartojimo atvejai.
- l. Neužtikrinamas Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų rengimo tęstinumas.
- m. Nepakanka Lietuvos trenerių, galinčių rengti didelio meistriškumo sportininkus.
- n. Nepakanka Lietuvos medikų ir kitų specialistų, galinčių aptarnauti didelio meistriškumo sportininkus per mokomąsias treniruočių stovyklas ir varžybas.
- o. Dalis mediciniškai ir moksliai tirtų olimpinės rinktinės sportininkų trenerių nesilaiko sporto mokslininkų, medikų rekomendacijų.
- p. Dar nėra visavertis psichologinis sportininkų rengimas.
- q. Nevisiškai išnaudojamas sporto mokslo ir sporto medicinos potencialas.

**65. Galimybės:**

- a. Įsteigti sportininkų rengimu olimpinėms žaidynėms užsiimančių sporto centrą.
- b. Didinti sportininkus rengiančių specialistų skaičių, stiprinti centralizuoto medicininio ir mokslinio sportininkų aptarnavimo padalinius.
- c. Tobulinti sportininkus rengiančių specialistų kvalifikaciją, sportininkų rengimo, planavimo ir apskaitos sistemą.
- d. Renovuoti rajonų sporto bazes, statyti sporto centrus ir taip pagerinti sportininkų rengimo sąlygas.
- e. Optimizuoti sporto medicinos centrų ir sporto mokslo institucijų veiklą, didinti jų efektyvumą.
- f. Rengti olimpinės pamainos sportininkus specializuotuose sporto centruose, sporto mokyklose (gimnazijose) ir sporto klasėse.
- g. Sportininkų rengimui efektyviau pritraukti verslo subjektų paramą.
- h. Plėtoti nacionalinę Lietuvos sportininkų rengimo ir atstovavimo olimpinėse žaidynėse atranką, toliau saugoti ir puoselėti atskirai kiekvieną talentingą sportininką, nes tokia atranka suteikia Lietuvai pranašumą konkurencinėje kovoje su didžiosiomis valstybėmis.
- i. Siekti geresnio bendradarbiavimo tarp sportininkus rengiančių organizacijų.

**66. Grėsmės:**

- a. Riboti žmogiškieji išteklių ir kompetencijų stoka gali lemti prastesnę sportininkų rengimo kokybę.
- b. 2016 m. pradėtos politinės sporto sistemos reformos gali ilgam išbalansuoti 2000–2016 m. optimaliai veikusią Lietuvos sportininkų rengimo sistemą.
- c. Nesuderinus veiksmų tarp sportininkus rengiančių organizacijų bus blogai koordinuojamas sportininkų rengimas.
- d. Netinkamas sportinio rengimo proceso planavimas gali kelti grėsmę programos tikslo ir uždavinių įgyvendinimui.
- e. Sporto bazių trūkumas, klimato sąlygos, varžybų vietų geografija gali lemti didesnes programos įgyvendinimo išlaidas.
- f. Kylant kainoms nedidėjantys programai įgyvendinti skiriami materialiniai išteklių arba galimas jų mažėjimas kelia grėsmę programos tikslo ir uždavinių įgyvendinimui.
- g. Lietuvos sportininkų dopingo vartojimo atvejai blogintų Lietuvos įvaizdį tarptautiniu mastu ir galėtų sužlugdyti visų atitinkamos sporto šakos ir rungties sportininkų rengimą bei dalyvavimą olimpinėse žaidynėse.

# III

PROGRAMOS  
TIKSLAS IR  
UŽDAVINIAI

67. Tikslas – parengti Lietuvos sportininkus, galinčius deramai atstovauti Lietuvos Respublikai 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse, ir užtikrinti jų dalyvavimą jose.
68. Uždaviniai:
- Pasiekti, kad 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse Lietuvai atstovautų ne mažiau kaip 50 Lietuvos sportininkų.
  - Parengti Lietuvos sportininkus taip, kad 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse jie iškovotų ne mažiau kaip du medalius ir penkias prizines vietas (4–8).

# IV

PROGRAMOS  
ĮGYVENDINIMO  
VERTINIMO  
KRITERIJAI

69. Efekto vertinimo kriterijus: Lietuvos sportininkai 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse laimės 2–3 medalius, 5–8 sportininkai užims prizines 4–8 vietas.
70. Rezultato vertinimo kriterijai:
- Sportininkų, įvykdžiusių planuotą užduotį (pasiekusių planuotą sportinį rezultatą), 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse bus 60 proc.
  - Rengiamų individualių šakų sportininkų skaičius – ne mažesnis kaip 100.
  - Sportininkų, kurie pagrindinėse varžybose (Europos ir pasaulio čempionatuose) pelnys medalius, kiekvienais olimpinio ciklo metais bus 5–7.
71. Produkto vertinimo kriterijai:
- Sportininkų mokomųjų treniruočių stovyklų Lietuvoje ir užsienyje skaičius kiekvienais olimpinio ciklo metais – 250–300.
  - Sportininkams atliktų mokslinių testavimų ir medicininių tyrimų skaičius kiekvienais olimpinio ciklo metais – 250–280.
  - Sportininkų, kuriems mokamos olimpinės stipendijos, skaičius: 2017–2020 m. – ne mažiau kaip 60.

# V

PROGRAMOS  
ĮGYVENDINIMAS

## 1. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO ETAPAI

72. I etapas: 2017–2018 m.  
**I etapo prioritetas** – Lietuvos sportininkų rengimas dalyvauti atrankos į Tokijo olimpinės žaidynes varžybose, sportininkų rengimo vyksmo tobulinimas, naujų sportininkų rengimo technologijų išbandymas.
73. II etapas: 2019–2020 m. liepos mėn.  
**II etapo prioritetas** – Lietuvos sportininkų rengimas ir dalyvavimas atrankos į 2020 m. Tokijo olimpinės žaidynes varžybose.
74. III etapas: 2020 m. liepos – rugpjūčio mėn.  
**III etapo prioritetas** – Lietuvos sportininkų dalyvavimas 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse.



## 2. SPORTININKŲ ATRANKOS RENGTIŠ 2020 M. TOKIJO OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS KRITERIJAI IR PRINCIPAI

75. Sportininkai rengtis 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms atrenkami pagal atrankos kriterijus (4 lentelė) ir sudaromas 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms rengiamų sportininkų, olimpinės rinktinės kandidatų, sąrašas (toliau – sportininkų sąrašas).

Sportinių rezultatų kriterijai	2017–2018 m. sezonas	2018–2019 m. sezonas	2019–2020 m. sezonas
Olimpinės žaidynės	2016 m. Rio de Žaneiro OŽ dalyviai	–	–
Pasaulio čempionatas	Sportininkai, 2016–2018 m. olimpinių rungčių varžybose užėmę 1–24 vietą*	Sportininkai, 2017–2019 m. olimpinių rungčių varžybose užėmę 1–24 vietą*	Sportininkai, 2018–2020 m. olimpinių rungčių varžybose užėmę 1–16 vietą
Europos čempionatas	Sportininkai, 2016–2018 m. olimpinių rungčių varžybose užėmę 1–8 vietą	Sportininkai, 2017–2019 m. olimpinių rungčių varžybose užėmę 1–8 vietą	Sportininkai, 2018–2020 m. olimpinių rungčių varžybose užėmę 1–8 vietą
Olimpiniai atrankos normatyvai	–	Olimpinis kelialapis sau asmeniškai ar šaliai iškovoję sportininkai	Olimpinis kelialapis sau asmeniškai ar šaliai iškovoję sportininkai ir sportininkai, įvykdę olimpinis A ir B normatyvus
Pasaulinis reitingas	–	–	Sportininkai, 2019–2020 m. pasauliniame reitinge užėmę vietą, suteikiančią teisę dalyvauti Tokijo OŽ
Profesionalų teniso asociacijos ir Moterų teniso asociacijos reitingas	Sportininkai, 2016–2018 m. pasaulinių reitingų klasifikacijoje užėmę 1–100 vietą	Sportininkai, 2017–2019 m. pasaulinių reitingų klasifikacijoje užėmę 1–100 vietą	Sportininkai, 2018–2020 m. pasaulinių reitingų klasifikacijoje užėmę 1–100 vietą

\* – jeigu aplenkia 1/5 rungties dalyvių.

76. Sportininkų sąrašas sudaromas, atnaujinamas ir patvirtinamas LTOK VK kiekvienais metais iki lapkričio 30 d. Sportininkus aptarnaujančių specialistų sąrašas sudaromas, atnaujinamas ir patvirtinamas LTOK sudarytos Programos įgyvendinimo ekspertų komisijos (toliau – Ekspertų komisija) kiekvienais olimpinio ciklo metais ne vėliau kaip per tris mėnesius po sportininkų sąrašo patvirtinimo LTOK VK.

4 lentelė.  
Sportininkų  
atrankos  
kriterijai

## PROGRAMA

77. Lietuvos sporto šakų federacijos ir savivaldybių sporto padaliniai, vadovaudamiesi 4 lentelėje pateiktais atrankos kriterijais, Ekspertų komisijai raštu teikia pretendentes į sportininkų sąrašą.
78. Pretendentes į sportininkų sąrašą svarsto ir sportininkų sąrašo projektą sudaro Ekspertų komisija. Ekspertų komisija vertina į sąrašą pretenduojančio pateikti sportininko galimybes dalyvauti 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse, pasiektus ir planuojamus pasiekti sportinius rezultatus, medikų ir mokslininkų išvadas bei prognozes, planuotų sportinių rezultatų vykdymo tendencijas, treniruočių partnerių ir atsarginių sportininkų poreikį, sprendžia sportininko trenerių ir aptarnaujančių specialistų klausimus, vertina atrankos sąlygų arba normatyvų, leidžiančių patekti į 2020 m. Tokijo olimpinės žaidynes, galimą kaitą, priima atrankos kriterijus koreguojančius sprendimus.
79. Lietuvos sporto šakų federacijos, savivaldybių sporto padaliniai motyvuotu raštišku teikimu gali siūlyti į sportininkų sąrašą įtraukti atletą, neatitinkantį pateiktą atrankos kriterijų, t. y. talentingą sportininką, galintį sėkmingai dalyvauti 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse arba reikšmingai padėti rengtis geriausiems Lietuvos sportininkams (būti treniruočių partneriais, atsarginiais). Tokius atvejus svarsto ir išvadas Ekspertų komisija pateikia LTOK.
80. Sportinių žaidimų komandas olimpinėms žaidynėms sudaro atitinkamų Lietuvos sporto šakų federacijos.
81. Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymu (Žin., 1995, Nr. 9-215) ir Olimpine chartija, Lietuvos olimpinę rinktinę Lietuvos sporto šakų federacijų teikimu sudaro LTOK ir tvirtina LTOK VK išplėstiniame posėdyje.

### 3. SPORTININKŲ RENGIMAS

#### 3.1. Sportininkų rengimo organizavimas

82. Lietuvos didelio meistriškumo sportininkus ir jų pamainą olimpinėms žaidynėms rengia Lietuvos sporto šakų federacijos, savivaldybių sporto mokymo įstaigos, specializuoti sporto šakos centrai, sporto centrai, Lietuvos ir užsienio sporto klubai.
83. Individualių sporto šakų sportininkų rengimo 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms priemonių organizavimą ir koordinavimą vykdo Lietuvos sporto šakų federacijos ir sporto centrai.
84. Rengimas vykdomas pagal Programos įgyvendinimo ekspertų komisijos apsvaistytus ir LTOK patvirtintus organizacinius, finansinius ir metodinius sportininkų rengimo planus.
85. Siekiama, kad būtų taikomas kolektyvinio sportininkų rengimo modelis, kai sportininkų rengime dalyvauja atskirų sričių specialistai (treneris, gydytojas, psichologas ir t. t.).

86. Pagal patvirtintus metinius organizacinius, finansinius priemonių planus sportininkų dalyvavimą pagrindinėse sezono varžybose užtikrina ir finansuoja sporto šakos federacija.
87. Olimpinės rinktinės sportininkų dalyvavimą olimpinėse žaidynėse užtikrina ir finansuoja LTOK.

### 3.2. Sportininkų rengimo planavimas

88. Didelio meistriškumo sportininkų ugdymas grindžiamas ilgalaikio sportinio rengimo koncepcija, o sportininkų rengimas konkrečioms olimpinėms žaidynėms vykdomas pagal keturmečius ir atskirai kiekvienų olimpinio ciklo metų sportinio rengimo planus (2 priedas).
89. Keturmetis sportinio rengimo planas apima sportininko fizinio pajėgumo vertinimo (planuojamus) kriterijus ir sportinio rengimo krūvių duomenis, varžybų veiklos strategiją olimpinio ciklo metu ir kiekvienais rengimosi olimpinėms žaidynėms metais planuojamus varžybų rezultatus.
90. Metiniai planai apima sportinio rengimo planavimą atskiriems (konkrečioms) olimpinio ciklo metams. Metiniame sportinio rengimo plane numatomi aiškūs metinio ciklo pagrindiniai tikslai ir uždaviniai, konkrečios rengimo kryptys ir priemonės, varžybų veiklos programa. Sportinio rengimo ir dalyvavimo varžybose programa siejama su pasirengimo olimpinėms žaidynėms strategija.
91. Mezociklų, mikrociklų ir pratybų planai, sudaromi trenerio, yra būtini sėkmingo sportininkų rengimo įrankiai.
92. Lietuvos sportininkų, rengiamų 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms, rengimo sezonas prasideda einamųjų metų gruodžio 1 d., baigiasi kitų metų lapkričio 30 d.

### 3.3. Sportininkų rengimo finansavimas

93. Programos įgyvendinimą kooperuotomis lėšomis finansuoja:
  - a. Valstybinė institucija, atsakinga už didelio meistriškumo sportą, skirdama valstybės lėšų Lietuvos sporto šakų federacijoms, Lietuvos sporto medicinos centrai, sporto klubams.
  - b. LTOK.
  - c. LOF.
  - d. Lietuvos sporto šakų federacijos.
  - e. Lietuvos miestų ir rajonų savivaldybės.
  - f. Specializuoti sporto šakų centrai, sporto centrai.
  - g. Sporto klubai.
94. LTOK lėšų, skirtų sportininkų mokomajam sportiniam darbui, paskirstymo kriterijus parengia Ekspertų komisija. Ekspertų komisijos teikiamus lėšų, skirtų sportininkų mokomajam sportiniam darbui užtikrinti, paskirstymo kriterijus tvirtina LTOK VK.

# VI

PROGRAMOS  
STEBĖSENA IR  
VERTINIMAS

95. Sportininkų rengimo kontrolę bei koordinavimą vykdo LTOK sudaryta Ekspertų komisija. Ekspertų komisiją sudaro keturi LTOK atstovai, du sporto medicinos atstovai, po vieną Lietuvos sporto federacijų sąjungos, Savivaldybių sporto padalinių vadovų asociacijos ir Sporto mokymo įstaigų vadovų asociacijos atstovą. Ekspertų komisijos vadovu skiriamas LTOK atstovas.
96. Lietuvos sporto šakų federacijos, sportininkų rengimo centrai, suderinę su LTOK, sudaro sąlygas sportininkams, besirengiantiems 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms, naudotis trenerių, mokslininkų, medicinos personalo ir psichologų paslaugomis.
97. Treneris, bendradarbiaudamas su sportininku, mokslininku, gydytoju ir psichologu, rengia ilgalaikius ir trumpalaikius sportininko rengimo planus, juos įgyvendina ir už juos atsiskaito, dalyvauja sportininko rengimo vyksme (2 priedas).
98. Sportininko rengimo planų įgyvendinimo procese dalyvauja:
  - a. Gydytojas – planuoja, vykdo sportininko medicininę priežiūrą ir atsiskaito už ją (4 ir 7 priedai).
  - b. Psichologas – planuoja, vykdo sportininko psichologinę priežiūrą ir atsiskaito už ją (5 priedas).
  - c. Mokslininkas – planuoja, atlieka mokslinius tyrimus, atsako už juos, rengia mokslines rekomendacijas (6 priedas).
99. Ilgalaikių ir trumpalaikių sportininko rengimo planų įgyvendinimo rašytines ataskaitas Lietuvos sporto šakų federacijai (-oms) pateikia sportininko treneris, mokslininkas, gydytojas ir psichologas kiekvienais metais iki spalio 25 d.
100. Sportininko rengimo planus ir ataskaitas svarsto bei vertina Ekspertų komisija. Vertindama ataskaitas komisija analizuoja, aptaria, įvertina sportininko dalyvavimą svarbiausiose varžybose, pateikia rekomendacijas dėl tolesnio sportininko rengimo, kontroliuoja, kaip įgyvendinama programa (8 priedas).
101. Ekspertų komisijos posėdžius organizuoja LTOK. Sportininkas gali dalyvauti posėdyje, kuriame pristatomos jo rengimo ir dalyvavimo varžybose ataskaitos.
102. Į Ekspertų komisijos posėdžius gali būti kviečiami sportininko rengime dalyvaujantys specialistai.
103. Ekspertų komisija apibendrintą ataskaitą iki lapkričio 30 d. pateikia LTOK VK.
104. Šios programos vykdymo vertinimą, atsižvelgdama į Ekspertų komisijos pateiktas ataskaitas, atlieka LTOK.

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo  
XXXII olimpiados žaidynėse Tokijuje 2020 metais programos

## 1 priedas

### LIETUVOS SPORTININKŲ RENGIMO IR DALYVAVIMO XXXII OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE TOKIJUJE PROGRAMOS

#### EKSPERTŲ KOMISIJA

- EINIUS PETKUS** – vadovas, LTOK olimpinio sporto direkcijos direktorius
- AGNĖ VANAGIENĖ** – vadovo pavaduotoja, LSFS generalinė sekretorė
- LINAS TUBELIS** – vadovo pavaduotojas, LOSC direktorius
- KAZYS STEPONAVIČIUS** – narys, LTOK olimpinio sporto direkcijos direktoriaus pavaduotojas
- VIDA VENCIENĖ** – narė, LTOK olimpinio sporto direkcijos vyriausioji referentė
- EDMUNDAS ŠVEDAS** – narys, LSMC vyriausiasis gydytojas
- EGIDIJUS BALČIŪNAS** – narys, LOSC direktoriaus pavaduotojas
- ARVYDAS SAPKA** – narys, Sporto mokymo įstaigų vadovų asociacijos prezidentas
- ALBINAS GRABNICKAS** – narys, Savivaldybių sporto padalinių vadovų asociacijos prezidentas
- DALIUS BARKAUSKAS** – narys, LTOK sporto medicinos ir antidopingo komisijos pirmininkas
- LINA VAISETAITĖ** – sekretorė, LTOK olimpinio sporto direkcijos programų vadovė

## 2 priedas

### SPORTININKŲ RENGIMO VYKSMO ORGANIZAVIMAS

1. Vadovaujantis patvirtintu Lietuvos sportininkų, rengiamų 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms, sąrašu, atsižvelgiant į sportininkų meistriskumą, pasiektus ir planuojamus pasiekti sportinius rezultatus, sudaromi individualūs rengimo planai (1–3 lentelės). Sportininkų rengimo planus sudaro treneris, sportininkas, mokslinis vadovas, gydytojas.
2. Keturmečio olimpinio ciklo ir metiniai treniruotės planai aptariami federacijoje, Lietuvos olimpiame sporto centre ir tvirtinami Ekspertų komisijos posėdyje. Tai reikšmingas sportininkų rengimo struktūrinis vienetas. Šiuose planuose yra pagrindinės treniruotės turinio dalys, formuluojami pagrindiniai uždaviniai ir konkrečios atskirų metų užduotys.
3. Metinis treniruotės ciklas – tai atskirų metų (sezonų) struktūrinis elementas, sudarytas remiantis varžybų kalendoriumi ir atsižvelgiant į sportininkui keliamus uždavinius. Jį gali sudaryti vienas arba du makrociklai (jeigu metų cikle yra dvejose labai svarbios varžybos). Kiekvieną makrociklą sudaro trys laikotarpiai: parengiamasis, varžybų, pereinamasis. Laikotarpiai dar skirstomi į etapus, kurie gali būti: įvadiniai, bazinio rengimo, specialiojo rengimo, parengiamųjų varžybų, pagrindinių varžybų, atsigaujamuosius ir t. t. Etapai skirstomi į mezociklus.
4. Mezociklas – tai santykinai vientisas treniruotės vyksmo tarpsnis, trunkantis 3–6 savaites. Makrociklo skaidymas į mezociklus padeda treniruotės vyksmą derinti su laikotarpio ar etapo rengimo uždaviniais, parinkti optimalią krūvių kaitą, treniruotės priemones ir metodus. Pagal turinį ir keliamus uždavinius mezociklai skirstomi į:
  - 4.1. Įvadinį – nuoseklų sportininko rengimą specialiojo rengimo etapui.
  - 4.2. Didelio krūvio – sportininko pagrindinių funkcinių organizmo sistemų rengimo, fizinių ypatybių lavinimo, technikos, taktikos tobulinimo.
  - 4.3. Kontrolinį parengiamąjį, skirtą sportininko galimybės patikrinti;
  - 4.4. Priešvaržybinių, skirtą varžyboms pasirengti, nedideliems rengimosi trūkumams pašalinti, psichologiniam ir taktiniam rengimui.
  - 4.5. Varžybų – sportininko parengtumą varžyboms, priklausančioms pagal varžybų kalendorių.
5. Mezociklų planai sudaromi remiantis metiniu planu. Kiekvieno mezociklo pabaigoje būtina atlikti išplėstinius arba etapinius tyrimus, krūvių analizę, aptarti rezultatus. Parengiamuoju laikotarpiu planuojami 4–6 savaičių mezociklai, varžybų laikotarpiu – 3–5 savaičių mezociklai.

6. Svarbus struktūrinis treniruotės vyksmo organizavimo vienetas ir krūvio planavimo pagrindas yra mikrociklas. Mikrociklas apima seriją pratybų dienų ir sprendžiant rengimo etapo iškeltus uždavinius sudaro užbaigtą ciklą. Mikrociklų ilgis svyruoja nuo 3–4 iki 10–14 dienų. Dažniausiai mikrociklas trunka savaitę. Pagal turinį ir sprendžiamus uždavinius mikrociklai skirstomi į:
    - 6.1. Įvadinius – padedančius sportininkams pasirengti dideliems krūviams. Jais dažniausiai prasideda mezociklai.
    - 6.2. Didelio krūvio – sportininko organizmo adaptacinių procesų stimuliavimo. Didelio krūvio mikrociklo uždavinys dažniausiai atitinka parengiamojo laikotarpio tikslą. Jie taip pat plačiai taikomi ir varžybų laikotarpiu.
    - 6.3. Atsigaunamuosius – skiriamus poilsiui. Jie planuojami po serijos didelio krūvio ar varžybų mikrociklų.
    - 6.4. Parengiamuosius (priešvaržybinius) – skiriamus varžyboms pasirengti;
    - 6.5. Varžybų – orientuotus į optimalias sąlygas siekiant sėkmingai startuoti ir sudaromus pagal varžybų programą.
-

I lentelė. Sportinio rengimo ir dalyvavimo varžybose keturmetis planas ir jo vykdymas

Sporto šaka..... Treneris (-iai).....

Vardas, pavardė	Gimimo metai	Geriausi laimėjimai (rezultatai)	Laimėjimai (rezultatai) 2016 m.	Laimėjimai (rezultatai)															
				2017 m.		2018 m.		2019 m.		2020 m.									
				Planas	Įvykdyta	Planas	Įvykdyta	Planas	Įvykdyta	Planas	Įvykdyta								
Treniruotės krūviai																			
Specialusis rengimas (km, kg...)																			
Specialusis rengimas (val.)																			
Bendras krūvis (km, kg...)																			
Bendras krūvis (val.)																			
Pajėgumas																			



**2 lentelė. Ciklinių sporto šakų sportininkų metinio treniruotės krūvio planas ir apskaita**

Sporto šaka.....Trenieris (-iai).....  
 Metai ..... Sportininkas (-ai).....

Laikotarpiai	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII	
	PI	IV	PI	IV	PI	IV	PI	IV	PI	IV	PI	IV	PI	IV	PI	IV	PI	IV	PI	IV	PI	IV	PI	IV
Etapai																								
Rengimo kryptys																								
Mėnesiai																								
Planuota (PI); įvykdyta (IV)																								
Pratybų dienų skaičius																								
Pratybų skaičius																								
Bendras krūvis (val.)																								
BFR (val.)																								
SFR (val.)																								
Spec. darbo turinys (pagal intensyvumo zonas)																								
AP1 La iki 2 mmol/l, PD 130±10 k./min																								
AP2 La 2–4 mmol/l, PD 150±10 k./min																								
AGP La 4–12 mmol/l, PD 170±10 k./min																								
GP La iki 21 mmol/l, PD 181<k./min																								
KF La 1,5–6 mmol/l, proc.																								
Specialus darbas (val.; km)																								
Varžybų skaičius																								
Startų skaičius																								
Stovyklos																								
Varžybos																								
Tyrimai: išplėstiniai (I), etapiniai (E)																								
1 Spec. parengtumo rodikliai																								
2																								
3																								
4																								

SFR – specialusis fizinis rengimas; BFR – bendrasis fizinis rengimas  
 AP1 – aerobinio pajėgumo palaikymas, atsigavimas (laktato koncentracija kraujyje iki 2 mmol/l, PD 130±10 k./min)  
 AP2 – aerobinio pajėgumo ugdymas (laktato koncentracija kraujyje 2–4 mmol/l, PD 150±10 k./min). ASR spec. raumenų galtingumo didinimas  
 AGP – mišrus aerobinio ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas (laktato koncentracija kraujyje 4–12 mmol/l, PD 170±10 k./min). VO2 max didinimas  
 GP – anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas (laktato koncentracija kraujyje iki 21 mmol/l, PD 181 ir daugiau k./min)  
 KF – anaerobinio kreatinfosfatinio (maksimalių pastangų) galtingumo ugdymas (laktato koncentracija kraujyje 1,5–6 mmol/l)



3 lentelė. Aciklinių sporto šakų sportininkų metinio treniruotės krūvio planas ir apskaita

Sporto šaka.....Trenneris (-iai) .....  
 Metai ..... Sportininkas (-ai).....

Laikotarpiai	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		IŠ VISO	
	Pl	Iv	Pl	Iv	Pl	Iv	Pl	Iv	Pl	Iv	Pl	Iv	Pl	Iv	Pl	Iv	Pl	Iv	Pl	Iv	Pl	Iv
Etapai																						
Rengimo kryptys																						
Mėnesiai																						
Planuota (Pl); įvykdyta (Iv)																						
Pratybų dienų skaičius																						
Pratybų skaičius																						
Bendras krūvis (val.)																						
BFR (val.)																						
SFR (val.)																						
I Spec. darbo turinys (pagal intensyvumo zonas)																						
2																						
3																						
4																						
Varžybų skaičius																						
Startų skaičius																						
Stovyklos																						
Varžybos																						
Tyrimai: išplėstiniai (I), etapiniai (E)																						
I Spec. parngtumo rodikliai																						
2																						
3																						
4																						

BFR – bendrasis fizinis rengimas;  
 SFR – specialusis fizinis rengimas

## 3 priedas

### 2020 m. TOKIJO OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS RENGIAMŲ LIETUVOS SPORTININKŲ IR JUOS RENGIANČIŲ SPECIALISTŲ FUNKCIJOS

#### 1. Sportininko funkcijos:

- 1.1. vykdo patvirtintą rengimo planą, dalyvauja planuose mokomuosiuose treniruočių stovyklose ir varžybose;
- 1.2. deramai atstovauja Lietuvai tarptautinėje arenoje;
- 1.3. siekiant optimizuoti sportinį rengimą, dalyvauja moksliniuose ir mediciniuose tyrimuose, testavimuose;
- 1.4. laikosi sportinio režimo reikalavimų;
- 1.5. rūpinasi savo sveikata;
- 1.6. laikosi garbingos sportinės kovos principų, nevartoja draudžiamųjų medikamentų, preparatų ir priemonių.

#### 2. Trenerio funkcijos:

- 2.1. atsako už patvirtinto rengimo plano vykdymą ir sportinius rezultatus;
- 2.2. pagal rengimo programą / planą organizuoja ir vykdo mokomąjį treniruotės vyksmą;
- 2.3. užtikrina sportininko dalyvavimą moksliniuose ir mediciniuose tyrimuose, testavimuose;
- 2.4. vykdo sportininko treniruotės vyksmo apskaitą, kontrolę ir atlieka analizę;
- 2.5. užtikrina sportininkų saugumą per treniruotes, laikosi darbo saugos instrukcijų ir taisyklių;
- 2.6. rūpinasi sportininko sveikata;
- 2.7. reikalauja iš sportininkų, kad šie tinkamai saugotų ir naudotų sporto inventorių;
- 2.8. nepažeidžia profesinės ir pedagoginės etikos reikalavimų;
- 2.9. tobulina savo profesinę kvalifikaciją.

#### 3. Sporto medicinos gydytojo funkcijos:

- 3.1. dalyvauja rengiant mokomojo treniruotės vyksmo ir dalyvavimo varžybose planus;
- 3.2. pagal poreikį vyksta į mokomąsias treniruočių stovyklas ir varžybas;
- 3.3. rūpinasi sportininko sveikata (gydo traumuotus ir susirgusius sportininkus);
- 3.4. analizuoja traumų ir ligų priežastis, užsiima jų prevencija;
- 3.5. aktyviai dalyvauja moksliniuose tyrimuose;
- 3.6. sudaro ir vykdo sportininkų farmakologinio aprūpinimo ir atsigavimo po krūvių programas, rūpinasi traumų profilaktikos priemonėmis;
- 3.7. nepažeidžia profesinės etikos reikalavimų.

#### 4. Kineziterapeuto / masažuotojo funkcijos:

- 4.1. vykdo gydytojo nurodymus;
- 4.2. pagal poreikį vyksta į mokomąsias treniruočių stovyklas ir varžybas;
- 4.3. optimaliai parengia sportininko organizmą pratyboms ir varžyboms;
- 4.4. po fizinių krūvių ir varžybų taiko numatytas atsigauti padedančias priemones;
- 4.5. nepažeidžia profesinės etikos reikalavimų.

5. Sporto mokslininko funkcijos:
    - 5.1. kartu su treneriais, sportininkais ir sporto medikais planuoja sportininko rengimą, sportinių rezultatų kaitą;
    - 5.2. sudaro mokslinių medicininių tyrimų ir testų programą, organizuoja ir vykdo sportininkų tyrimą, apibendrina tyrimo duomenis, teikia išvadas;
    - 5.3. konsultuoja trenerius, teikia naujausias metodines žinias;
    - 5.4. nepažeidžia profesinės etikos reikalavimų.
  
  6. **Sporto psichologo funkcijos:**
    - 6.1. vertina sportininkų asmenines psichologines savybes, psichologinius įgūdžius;
    - 6.2. moko sportininkus sportinei veiklai reikalingų psichologinių įgūdžių, siekia efektyvaus jų panaudojimo;
    - 6.3. konsultuoja sportininkus asmeninių psichologinių problemų klausimais;
    - 6.4. konsultuoja trenerius pratybų ir varžybų vyksmo psichologiniais klausimais;
    - 6.5. pagal poreikį vyksta į mokomąsias treniruočių stovyklas ir varžybas;
    - 6.6. nepažeidžia profesinės etikos reikalavimų.
- 

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo  
XXXII olimpiados žaidynėse Tokijuje 2020 metais programos

## 4 priedas

### SPORTININKŲ MEDICININIS APTARNAVIMAS

1. Lietuvos sportininkams, rengiamiems 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms, turi būti teikiamos specializuotos medicinos paslaugos, kurios jiems padėtų 2020 m. žaidynėse siekti puikių sportinių rezultatų. Turi būti užtikrinta medicininė priežiūra visuose rengimosi etapuose, įgyvendintos numatytos atsigavimo po krūvių priemonės, gydomi susirgę ir traumuoti sportininkai, atsižvelgiant į sportininko sveikatos ir funkcinę būklę koreguojamas treniruotės vyksmas.

#### Klinikinių medicininių tyrimų programos

2. Olimpinės rinktinės sportininkų medicininių tyrimų programos vykdomos Lietuvos sporto medicinos centre bendradarbiaujant su kitomis sveikatos priežiūros įstaigomis. Planiniams sveikatos tyrimams atlikti skiriama ne mažiau kaip viena diena, įtarus, kad esama sveikatos sutrikimų, sveikatos tyrimas gali užtrukti.
  
3. Olimpinės rinktinės kandidatų medicininiai tyrimai atliekami atsižvelgiant į sporto šaką (rungtį), rengimosi laikotarpį, treniruotės mikrociklus, fizinio krūvio apimtį ir intensyvumą. Medicininių tyrimų programos pagal paskirtį, uždavinius ir apimtį skirstomos taip:
  - 3.1. išplėstiniai tyrimai, atliekami 1–2 kartus per metus. Šiuos tyrimus vykdo Lietuvos sporto medicinos centras;
  - 3.2. etapiniai tyrimai, atliekami 2–3 kartus per metus, atsižvelgiant į sporto šakos keliamus uždavinius atskirais rengimosi etapais. Šiuos tyrimus atlieka Lietuvos sporto medicinos centras;
  - 3.3. operatyvieji tyrimai, kuriuos atlieka Lietuvos sporto medicinos centras.

4. Išplėstinių medicininių tyrimų tikslas – nustatyti sportininko sveikatos problemas ir esamą funkcinę būklę, kad būtų galima laiku organizuoti reikalingą gydymą ir prevencines priemones rengiantis olimpinėms žaidynėms.
5. Išplėstinių medicininių tyrimų apimtis:
  - 5.1. antropometriniai tyrimai;
  - 5.2. specialistų apžiūra: sporto medicinos gydytojo, stomatologo, kitų specialistų (ortopedo traumatologo, oftalmologo, neurologo, otolaringologo) konsultacijos pagal indikacijas;
  - 5.3. klinikiniai laboratoriniai tyrimai: hematologiniai, bendrieji klinikiniai, biocheminiai, imunologiniai, elektrolitų ir kitų mikroelementų tyrimai pagal indikacijas;
  - 5.4. klinikiniai fiziologiniai širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų tyrimai;
  - 5.5. nervų, raumenų ir griaučių sistemų tyrimai;
  - 5.6. papildomi tyrimai – rentgenografija, kompiuterinė tomografija, magnetinis rezonansas, širdies elektrofiziologiniai tyrimai, tarp jų Holterio stebėseną (monitoringas), minkštųjų audinių echoskopija, encefalografija ir kt. (pagal indikacijas).
6. Etapinių medicininių tyrimų tikslas – įvertinti treniruotės krūvio poveikį sveikatai ir funkicinei būklei.
7. Etapinių medicininių tyrimų apimtis:
  - 7.1. kūno masės ir jos komponentų matavimas;
  - 7.2. sporto medicinos gydytojo apžiūra, kitų specialistų apžiūra pagal indikacijas;
  - 7.3. klinikiniai laboratoriniai tyrimai – kraujo, biocheminiai, imunologiniai, elektrolitų ir mikroelementų nustatymas pagal indikacijas;
  - 7.4. klinikiniai fiziologiniai širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų tyrimai; spirometrija pagal indikacijas;
  - 7.5. nervų, raumenų ir griaučių sistemų tyrimų kontrolė, jei anksčiau buvo paskirta korekcija;
  - 7.6. kiti tyrimai pagal indikacijas.
8. Operatyvinių tyrimų tikslas – tikslinė sveikatos ir funkcinės būklės kontrolė tam tikrais treniruotės ciklais ir skubus atsiradusių sveikatos sutrikimų koregavimas.
9. Operatyvinių tyrimų apimtis priklauso nuo atsiradusių sveikatos ir funkcinės būklės sutrikimų bei sportininkui keliamų tikslų.
10. Medicininių tyrimų programų vykdymo datos derinamos su sportininką rengiančia organizacija, kuri koordinuoja olimpinių rinktinių medicininius tyrimus ir sudaro atitinkamų tyrimų grafikus. Tik po medicininių tyrimų sportininkus tiria sporto mokslininkai.
11. Lietuvos sporto medicinos centras, atlikęs medicininius tyrimus, pateikia sporto šakos federacijai ir LTOK apibendrintą informaciją apie sportininko tinkamumą treniuotis dideliais fiziniais krūviais ir rekomendacijas. Sportininkų medicininių tyrimų išvados prieinamos tik atitinkamos sporto šakos rinktinės gydytojui, kuris, gavęs sportininko sutikimą, pateikia apibendrintus duomenis treneriui, LTOK ir Programos įgyvendinimo ekspertų komisijai.

**Sportininkų medicininė priežiūra mokomosiose  
treniruočių stovyklose ir varžybose**

12. Olimpinės rinktinės sportininkų medicininė priežiūra mokomosiose treniruočių stovyklose neatsiejama nuo tyrimų, atliktų sporto medicinos centruose ar laboratorijose. Tikslas – teikti sportininkams specializuotas medicinos paslaugas, įgyvendinti numatytas sportininkų atsigavimo po krūvių programas, gydyti susirgusius ir traumuotus sportininkus, atsižvelgiant į sportininko sveikatos būklę, koreguoti treniruotės vyksmą, taikyti traumų ir ligų prevencines priemones.
13. Mokomojoje treniruočių stovykloje ar per varžybas medicinos personalas vykdo sportininkų medicinos priežiūrą pagal olimpinės rinktinės gydytojo, masažuotojo ar kineziterapeuto pareiginius nuostatus, siekdamas sportininkui keliamų tikslų įgyvendinimo.
14. Dėl sportininkų medicininių tyrimų pagal atskiras sporto šakas protokolų Lietuvos sporto medicinos centras teikia rekomendacijas, kuriomis privalo vadovautis rinktinių gydytojai.

**Kovos su dopingo vartojimu sporte (antidopingo) programa**

15. Kovos su dopingo vartojimu sporte tikslas – apsaugoti sportininkus nuo tyčinio ir netyčinio draudžiamųjų medžiagų vartojimo ir draudžiamų metodų naudojimo.
16. Kovos su dopingo vartojimu sporte uždaviniai:
  - 16.1. Vykdyti sportininkų dopingo kontrolę renkant šlapimo ir kraujo mėginius.
  - 16.2. Pasirinktiems sportininkams sudaryti biologinius kraujo pasus.
  - 16.3. Sportininkams ir juos aptarnaujančiam personalui vykdyti švietimo programą, kuri suteiktų žinių apie:
    - 16.3.1. medžiagas ir metodus, įtrauktus į draudžiamąjį sąrašą;
    - 16.3.2. antidopingo taisyklių pažeidimus;
    - 16.3.3. dopingo vartojimo padarinius, įskaitant sankcijas, socialinius padarinius ir žalą sveikatai;
    - 16.3.4. dopingo kontrolės procedūrą;
    - 16.3.5. leidimų vartoti medikamentus gydymo tikslais išdavimą;
    - 16.3.6. maisto papildų vartojimo riziką;
    - 16.3.7. sportininko teises ir pareigas.
  - 16.4. Išmokyti sportininkus teikti informaciją apie savo buvimą vietą per Antidopingo administravimo ir valdymo sistemą (angl. Anti-Doping Administration & Management System; ADAMS).

## 5 priedas

### SPORTININKŲ PSICHOLOGINIS APTARNAVIMAS

1. Sportininkų psichologinio aptarnavimo tikslas – padėti atskleisti sportinei veiklai ir sporto šakai reikalingas asmenines sportininko psichologines savybes, psichologinius įgūdžius ir mokyti tai veiksmingai panaudoti sporto praktikoje (per treniruotes ir varžybas).
2. Psichologinės priežiūros uždaviniai:
  - 2.1. Sudaryti galimybę sportininkams individualiai ir grupėmis dirbti su sporto psichologais, gauti konsultacijų, kurios atitiktų besikreipiančiųjų poreikius ir padėtų spręsti sportinėje veikloje kylančius sunkumus, ugdyti asmenines savybes ir psichologinius įgūdžius, padedančius siekti puikių sportinių rezultatų.
  - 2.2. Organizuoti sportininkams ir treneriams temines grupines pratybas, praktinius seminarus, kurie didintų jų profesines kompetencijas.
  - 2.3. Tobulinti sportininkų psichologinio įvertinimo sistemą, siekti užtikrinti jos vientisumą, rezultatų praktinį taikymą ir įtraukti sportininkų psichologinį įvertinimą į mokslinių ir medicininių tyrimų sistemą.
  - 2.4. Skatinti įvairių sporto šakų trenerių bendradarbiavimą su sporto psichologais, sporto psichologų dalyvavimą mokomajame treniruotojų vyksme ir varžybų veikloje bei kvalifikacijos kėlimą.
  - 2.5. Užtikrinti, kad sporto srityje dirbančių psichologų skaičius atitiktų esamą poreikį, siekti, kad sportininkai gautų psichologinę paramą per visą rengimo ciklą (per treniruotes ir varžybas).
3. Psichologinė pagalba teikiama pasitelkiant šias priemones:
  - 3.1. Individualus sportininko konsultavimas:
    - 3.1.1. psichologiniais testais, pokalbiais, biologinio grįžtamojo ryšio metodika įvertinamos sportininko asmeninės savybės ir 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 asmeninės sportininko psichologinės (motyvacijos, pasitikėjimo savimi, streso įveikimo, bendravimo) problemos.
  - 3.2. Individualus trenerio 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;

- 3.3.3. psichologo dalyvavimas ir pastabų bei siūlymų teikimas medicininių ir mokslinių tyrimų rezultatų aptarimuose.
  4. Psichologinės paslaugos teikiamos laikantis konfidencialumo ir kitų profesinės etikos principų, informacija apie sportininko ar trenerio asmenines psichologines savybes, psichologinio įvertinimo rezultatus ar kita asmeninio pobūdžio informacija pateikiama bendruose aptarimuose ar ataskaitose tik iš anksto informavus apie informacijos pateikimo pobūdį ir gavus asmens sutikimą.
- 

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo  
XXXII olimpiados žaidynėse Tokijuje 2020 metais programos

## 6 priedas

### SPORTININKŲ MOKSLINIS APTARNAVIMAS

1. Mokslinių tyrimų programos tikslas – įvertinti Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų esamą būklę, nustatyti sportininkų adaptacijos prie sportinės veiklos ypatumus bei siūlyti treniruotės krūvių ir rengimosi planų korekciją.
2. Mokslinių tyrimų programą sudaro:
  - 2.1. Antropometriniai ir fiziometriniai tyrimai:
    - 2.1.1. fizinio išsivystymo somatometrinių ir fiziometrinių rodiklių nustatymas;
    - 2.1.2. raumenų ir riebalų masės matavimas;
    - 2.1.3. kūno masės komponentų vertinimas;
    - 2.1.4. liemens raumenų funkcinio pajėgumo ir laikysenos disbalanso vertinimas;
    - 2.1.5. raumenų elastingumo ir susitraukimo (kontraktiliškumo) savybių vertinimas;
    - 2.1.6. sportininko masės komponentų įvertinimas bioelektrinio impedanso analizės metodu.
  - 2.2. Širdies ir kraujagyslių sistemos tyrimai:
    - 2.2.1. elektrokardiogramos registravimas ramybės sąlygomis, fizinio krūvio ir atsigavimo metu;
    - 2.2.2. širdies ritmo tyrimai gulint, ortostazės, standartinio fizinio krūvio ir atsigavimo metu, reakcija į 1 min. maksimalų krūvį ir atsigaunant;
    - 2.2.3. Ruffė testas;
    - 2.2.4. kraujospūdžio matavimas ramybės sąlygomis ir po fizinio krūvio.
  - 2.3. Biocheminiai tyrimai:
    - 2.3.1. hemoglobino koncentracijos kraujyje ir hematokrito nustatymas;
    - 2.3.2. laktato koncentracijos kraujyje po specialiųjų testų matavimas ir sportinės veiklos intensyvumo nustatymas;
    - 2.3.3. šlapalo (urėjos) koncentracijos kraujyje po didelių fizinių krūvių ir atsigavimo metu matavimas;



- 2.3.4. kraujo ir šlapimo pH+ (H+ jonų neigiamas logaritmas) nustatymas;
- 2.3.5. buferinių sistemų (buferinių bazių – BB, BE ir bikarbonatų – B) koncentracijos kraujyje nustatymas;
- 2.3.6. neorganinio fosfato koncentracijos kraujyje ir šlapime nustatymas;
- 2.3.7. kreatinino koncentracijos kraujyje ir šlapime nustatymas;
- 2.3.8. kreatinkinazės aktyvumo nustatymas;
- 2.3.9. laktatdehidrogenazės aktyvumo nustatymas;
- 2.3.10. šlapalo koncentracijos kraujyje ir šlapime nustatymas;
- 2.3.11. bendro baltymų kiekio ir jų frakcijų koncentracijos kraujyje ir šlapime nustatymas;
- 2.3.12. malondialdehido koncentracijos kraujyje nustatymas;
- 2.3.13. urobilogeno koncentracijos šlapime nustatymas;
- 2.3.14. kraujo oksidacijos koeficiento nustatymas;
- 2.3.15. kraujo biocheminiai tyrimai treniruočių ir varžybų metu.
- 2.4. Biomechaniniai tyrimai:
  - 2.4.1. kokybinė ir / arba kiekybinė įvairių šakų sportininkų technikos veiksmų atlikimo analizė;
  - 2.4.2. varžybų veiklos analizė;
  - 2.4.3. specialaus lankstumo tyrimai ir analizė;
  - 2.4.4. techninio parengtumo vertinimas.
- 2.5. Mitybos tyrimai:
  - 2.5.1. maisto raciono tyrimai;
  - 2.5.2. kūno kompozicijos pokyčių skirtingais treniruotės etapais tyrimas;
  - 2.5.3. sportininkams skirtos individualios mitybos programos sudarymas.
- 2.6. Fizinio darbingumo ir funkcinio pajėgumo tyrimai:
  - 2.6.1. psichomotorinės funkcijos tyrimai:
    - 2.6.1.1. psichomotorinės reakcijos (į regos dirgikli) trukmės matavimas;
    - 2.6.1.2. centrinės nervų sistemos paslankumo ir vargumo tyrimai (tepingo testas – trukmė 1 min, kas 10 s registruojamas judesių skaičius);
  - 2.6.2. anaerobinio pajėgumo tyrimai:
    - 2.6.2.1. vienkartinio raumenų susitraukimo galingumo nustatymas ant specialios platformos;
    - 2.6.2.2. šuolio atsispiriant abiem kojomis ir mojančiomis rankomis aukščio matavimas;
    - 2.6.2.3. atsispirimo trukmės nustatymas šokant ant kontaktinės platformos;
    - 2.6.2.4. vertikalus šuolis su pritūpimu (CMJ);
    - 2.6.2.5. vertikalus šuolis greitai amortizuojamai atsispiriant;
    - 2.6.2.6. anaerobinio alaktatinio raumenų galingumo nustatymas (laiptinė ergometrija);
    - 2.6.2.7. anaerobinio alaktatinio galingumo nustatymas 10 s dirbant veloergometru;
    - 2.6.2.8. penkių ir dešimties šuolių testai;
    - 2.6.2.9. sportininkų kojų raumenų galingumo, agonistų / antagonistų raumenų santykio nustatymas ir įvertinimas izokinetinio krūvio metu;
    - 2.6.2.10. įsibėgėjimo greitis atliekant šuolį į tolį ir trišuolį;
    - 2.6.2.11. 5 m, 10 m ir 20 m bėgimo testas;
    - 2.6.2.12. 20 m arba 30 m bėgimo iš starto testas;
    - 2.6.2.13. 20 m arba 30 m bėgimo įsibėgėjus testas;
    - 2.6.2.14. 60 m bėgimo testas;
    - 2.6.2.15. anaerobinis sprinto bėgimo testas;
    - 2.6.2.16. anaerobinio krūvio mėginys;
    - 2.6.2.17. raumenų jėgos greičio ypatybių tyrimas;
  - 2.6.3. mišraus anaerobinio alaktatinio ir glikolitinio pajėgumo tyrimai:
    - 2.6.3.1. 30 s didžiausiomis pastangomis specialiuoju ergometru atliekamas anaerobinio

## PROGRAMA

- alaktatinio ir glikolitinio pajėgumo testas;
- 2.6.3.2. 60 s didžiausiomis pastangomis specialiuoju ergometru atliekamas anaerobinio glikolitinio pajėgumo testas;
- 2.6.4. aerobinio pajėgumo tyrimai:
  - 2.6.4.1. aerobinio krūvio mėginys;
  - 2.6.4.2. maksimaliojo deguonies suvartojimo nustatymas su dujų analizatoriumi (1/min ir ml/min/kg);
  - 2.6.4.3. deguonies pulso matavimas (ml/tv.);
  - 2.6.4.4. maksimaliosios plaučių ventilacijos nustatymas (1/min);
  - 2.6.4.5. anaerobinio slenksčio nustatymas (plaučių ventilacija, O<sub>2</sub> vartojimas, pulso dažnis, darbo galingumas (W), O<sub>2</sub> suvartojimas 1 W darbui);
  - 2.6.4.6. kritinio intensyvumo ribos nustatymas (plaučių ventilacija, O<sub>2</sub> vartojimas, pulso dažnis, kvėpavimo koeficientas, darbo galingumas (W), O<sub>2</sub> suvartojimas 1 W darbui);
  - 2.6.4.7. deguonies įsisotinimo raumens audinyje ypatybių įvertinimas;
- 2.6.5. atskirų raumenų grupių jėgos nustatymas ir įvertinimas;
- 2.6.6. vikrumo, koordinacijos vertinimas šuoliavimo iš šešiakampio vidurio už jo ribos testu;
- 2.6.7. vestibulinio aparato funkcijos vertinimas;
- 2.6.8. raumenų elektrostimuliacijos tyrimai;
- 2.6.9. judesių valdymo tyrimai:
  - 2.6.9.1. judesių tikslumo ir greičio vertinimas dinaminėse parametrų analizatoriumi (DPA 1);
  - 2.6.9.2. rankos ir kojos judesių trukmės nustatymas (fotostartas ir fotofinišas);
  - 2.6.9.3. 50 cm rankų ir kojų judesio trukmės nustatymas (fotostartas ir fotofinišas);
  - 2.6.9.4. specialūs testai reakcijos ir judesio greičiui įvertinti.
- 2.7. Psichologiniai tyrimai ir psichologinio rengimo tyrimai:
  - 2.7.1. sportininko psichinio patikimumo nustatymas;
  - 2.7.2. sportininko emocinės būsenos įvertinimas SAN testu;
  - 2.7.3. sportininko pasitikėjimo savimi nustatymas;
  - 2.7.4. sportininko vidinės, išorinės motyvacijos, amotyvuoto elgesio nustatymas naudojant sporto motyvacijos skalę;
  - 2.7.5. sportininko savaveiksmiškumo lygmens nustatymas naudojant R.Vealey sportinio savaveiksmiškumo klausimyną;
  - 2.7.6. psichologinių įgūdžių lavinimo pratybų taikymas pasitikėjimui savimi didinti ir autogeninė treniruotė.
- 2.8. Kognityvinės funkcijos tyrimai dėmesio, atminties ir informacijos perdavimo greičiui įvertinti, sudėtingosios ir paprastosios reakcijos laiko nustatymas; mokymosi procedūrinio reakcijos laiko nustatymas.
- 2.9. Specialieji (sporto šakos) kontroliniai testai.
- 2.10. Maisto papildų veiksmingumo tyrimai:
  - 2.10.1. maisto papildų veiksmingumo nustatymas;
  - 2.10.2. maisto papildų vartojimo programų sudarymas.
- 3. Mokslinių tyrimų rezultatai lyginami su modelinėmis charakteristikomis, vadovaujantis tyrimų rezultatais rengiamos individualios rengimo programos; atliekama sportininko rezultatų kaitos analizė ir prognozuojami varžybų rezultatai.

4. Mokslinių tyrimų rezultatai apibendrinami bendruose sportininkus rengiančių specialistų (mokslininkų, trenerių, sportininkų, medikų ir kt.) aptarimuose laikantis etikos principų.
5. Mokslinių tyrimų rezultatai apibendrinami ataskaitose, kurios nustatytu laiku teikiamos Ekspertų komisijai.
6. Mokslinių tyrimų pagrindu atliekamas sportininkų rengimas apibendrinamas sportininkus rengiančių specialistų mokslinėse konferencijose laikantis etikos principų.
7. Sporto mokslo institucijos, atlikusios mokslinius tyrimus, pateikia sporto šakos federacijai ir LTOK apibendrintą informaciją apie sportininko pasirengimo programos vykdymą ir rekomendacijas dėl tolesnio rengimo. LTOK organizuojamų sportininkų mokslinių tyrimų išvados prieinamos tik sportininko treneriui, atitinkamos sporto šakos federacijos atsakingam atstovui ir Ekspertų komisijai.

---

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo  
XXXII olimpiados žaidynėse Tokijuje 2020 metais programos

## 7 priedas

### MITYBOS OPTIMIZAVIMO PROGRAMOS PRINCIPAI

1. Mitybos optimizavimo programos tikslas – optimizuoti sportininkų mitybą ir ją derinti su treniruotės vyksmu taip, kad būtų užtikrintas kuo geresnis sportininkų fizinis parengtumas, leidžiantis siekti kuo geresnių sportinių rezultatų.
2. Įgyvendinant tikslą siekiama išspręsti šiuos uždavinius:
  - 2.1. Periodiškai tirti, analizuoti ir vertinti sportininkų faktinę mitybą, jos įpročius, skysčių ir maisto papildų vartojimą treniruotės vyksme.
  - 2.2. Periodiškai atlikti sportininkų kūno sandaros matavimus.
3. Siekiama teikti individualias sportininkų mitybos optimizavimo rekomendacijas:
  - 3.1. Atsižvelgiant į kultivuojamą sporto šaką ir individualų organizmo maistinių medžiagų poreikį sportininkams sudaryti maisto racioną.
  - 3.2. Optimizuoti skysčių vartojimą sportinės veiklos metu.
  - 3.3. Atsižvelgiant į kultivuojamą sporto šaką, esamą maisto racioną ir padidėjusius organizmo maistinių medžiagų poreikius, rekomenduoti sportininkams vartoti veiksmingus ir saugius maisto papildus treniruotės vyksmo ir varžybų metu.
  - 3.4. Pagal sveikos mitybos rekomendacijas koreguoti sportininkų mitybos įpročius.

## 8 priedas

### PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO KONTROLĖ

1. Siekiant programos tikslų sportininkų mokomojo sportinio darbo vertinimas susideda iš pagrindinių elementų:
  - 1.1. Vertinimas siekiant ilgalaikių tikslų:
    - 1.1.1. Lietuvos sportininkų planuojamo ir atlikto sportinio darbo apimties ir intensyvumo vertinimas, palyginti 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 2–4 kartus per metinį rengimo ciklą, jų laikas fiksuojamas bendroje rengimo programoje. Atliekami medicininiai, biocheminiai, pedagoginiai, psichologiniai, biomechaniniai tyrimai. Įvertinus tyrimų rezultatus, koreguojami 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 ir atsigavimo priemonių taikymo planas.
  - 2.3. Einamieji tyrimai – įvertinama kelių 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.
3. Varžybų veiklos vertinimas
  - 3.1. Sportininkų varžybinės veiklos vertinimo tikslas – įvertinti sportinio rengimo programos efektyvumą analizuojant Lietuvos sportininkų, besirengiančių 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms, planuojamus ir pasiektus varžybų rezultatus, skatinant kryptingą sportininkų rengimąsi svarbiausioms sezono varžyboms, t. y. olimpinėms žaidynėms, pasaulio ir Europos čempionatams, pasaulio ir Europos jaunimo ir jaunių čempionatams, jaunimo olimpinėms žaidynėms ir Europos jaunimo olimpiniams festivaliams.
  - 3.2. Pagrindinis vertinimo kriterijus – sportininko užimta vieta planuotose svarbiausiose sezono varžybose.
  - 3.3. Vertinant sportininko padarytą pažangą, analizuojami varžybinės veiklos techniniai parametrai (pvz., atsilikimas nuo varžybų nugalėtojo, šaudymo taiklumo rezultatai ir kt.).