

PATVIRTINTA

LTOK VK 2018 12 19

Nutarimu Nr. 51



BEIJING 2022



LIETUVOS TAUTINIS OLIMPINIS KOMITETAS

**LIETUVOS SPORTININKŲ RENGIMO
IR DALYVAVIMO ŽIEMOS OLIMPINĖSE
ŽAIDYNĖSE PEKINE 2022 METAIS PROGRAMA**

„PEKINAS 2022“

VILNIUS, 2018

TURINYS

Įvadas	4
I. BENDROSIOS NUOSTATOS	7
1. Programos paskirtis	7
2. Programoje vartojamos sąvokos	7
3. Programą bendradarbiaudami įgyvendina	7
II. ESAMOS SITUACIJOS, APLINKOS VIDAUS IR IŠORĖS VEIKSNIŲ ANALIZĖ	9
4. Vidinių veiksmų analizė	9
5. Išorinių veiksmų analizė	13
6. Lietuvos sportininkų rezultatai žiemos olimpinėse žaidynėse	15
7. Sportininkų dalyvavimas 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse	15
8. Aplinkos veiksmų analizės apibendrinimas – stiprybės, silpnybės, galimybės ir grėsmės	17
III. PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI	19
IV. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO VERTINIMO KRITERIJAI	19
V. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS	19
9. Programos įgyvendinimo etapai	19
10. Sportininkų, rengiamų 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms, atrankos kriterijai ir principai	20
11. Sportininkų rengimas	21
11.1. Sportininkų rengimo organizavimas	21
11.2. Sportininkų rengimo planavimas	22
11.3. Sportininkų rengimo finansavimas	22
VI. PROGRAMOS STEBĖSENA IR VERTINIMAS	23
1 priedas. Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIV žiemos olimpinėse žaidynėse Pekine programos Ekspertų komisija	24
2 priedas. Sportininkų rengimo vyksmo organizavimas	25
3 priedas. 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų Lietuvos sportininkų ir juos rengiančių specialistų funkcijos	27
4 priedas. Sportininkų medicininis aptarnavimas	29
5 priedas. Sportininkų psichologinis aptarnavimas	32
6 priedas. Sportininkų mokslinis aptarnavimas	34
7 priedas. Mitybos optimizavimo programos principai	38
8 priedas. Programos įgyvendinimo kontrolė	39

XXIV žiemos olimpinės žaidynės vyks 2022 m. vasario 4–20 d. Pekine ir šalimais esančiuose Hebejaus (Hebei) provincijos miestuose. Žaidynes organizuoja Tarptautinis olimpinis komitetas (TOK).

2022 m. žiemos olimpinių žaidynių rengėjo konkursą TOK paskelbė 2012 m. spalio 3 d. 2014 m. liepos 8–9 d. TOK oficialiai atrinko šešis kandidatus. 2015 m. pradžioje vertinimo komisija miestus kandidatus įvertino ir pateikė ataskaitas. 2015 m. liepos 31 d. 128-ojoje TOK sesijoje Kvala Lumpūre, Malaizijoje, 2022 m. žiemos olimpinių žaidynių miestu šeimininku buvo paskelbtas Pekinas.

Dėl galimybės surengti žiemos žaidynes Kinijos sostinė rungsi su Lvovu (Ukraina), Oslu (Norvegija), Almata (Kazachstanas), Stokholmu (Švedija) ir Krokuva (Lenkija). Būtent pastarieji du miestai, kovoję antrajame etape, Pekinui sudarė didžiausią konkurenciją.

Tai bus pirmosios žiemos olimpinės žaidynės Kinijos istorijoje, o Pekinas taps apskritai pirmuoju miestu, priimsiančiu ir vasaros, ir žiemos olimpines žaidynes. Taip pat didžiausiu žiemos olimpinių žaidynių miestu. Iki šiol didžiausias žiemos olimpinių žaidynių šeimininkas buvo Vankuveris (Kanada).

Iškart po laimėtojo paskelbimo Pekino atstovai kartu su TOK prezidentu Thomu Bachu pasirašė žaidynes priimančio miesto sutartį, kuri yra prieinama visiems. Tai pirmas kartas, kai tokia sutartis skelbiama viešai. Tai yra „Olimpinės darbotvarkės 2020“ (angl. „Olympic Agenda 2020“) rekomendacijų – reformų paketo, labai pakeitusio žaidynes priimančio miesto atrankos procesą, – rezultatas.

Pekino deklaruojamas tikslas – paspartinti naujų sporto šakų, kultūros ir turizmo plėtrą, skatinti susidomėjimą žiemos sporto veikla šiaurės Kinijos regione, kuriame gyvena daugiau nei 300 milijonų žmonių. Miesto valdžia į žaidynių infrastruktūrą įsipareigojo investuoti 1,5 milijardo JAV dolerių. Tai yra gerokai mažiau, nei prireikė anksčiau žaidynėms surengti. TOK indėlis į žaidynių organizavimą – 880 milijonų JAV dolerių. Numatomas žaidynių biudžetas – 3,9 milijardo dolerių. Ir ši suma sudaro mažiau nei dešimtadalį iš 43 milijardų dolerių sumos, išleistos 2008 m. Pekino vasaros olimpinėms žaidynėms surengti.

Pekinas bus ketvirtasis Rytų Azijos miestas, kuriame vyks žiemos olimpinės žaidynės. Be Kinijos sostinės, šiame regione žiemos žaidynės jau vyko dviejuose Japonijos miestuose – 1972 m. Sapore ir 1998 m. Nagane bei 2018 m. Pjongčange (Korėjos Respublika).

Kinijos valdžia investuoja didžiules pinigų sumas į naujų slidinėjimo trasų bei slidinėjimo infrastruktūros plėtrą. Iki olimpinių žaidynių norima pastatyti 800 slidinėjimo centrų ir 650 čiuožimo aikštelių. Galutinis tikslas, kad žiemos sporto šakomis – čiuožimu, slidinėjimu, ledo rituliu – užsiimtų apie 300 milijonų Kinijos populiacijos.

2018 m. liepą Kinijos mieste Charbine atidarytas didžiausias uždarytų patalpų slidinėjimo centras, kainavęs net 6,3 milijardo dolerių. Slidinėjimo trasose vienu metu gali sportuoti 3000 žmonių.

Kinijoje taip pat tobulinama kita infrastruktūra – statomos supergreitųjų traukinių linijos, kurios padės pervežti sportininkus iš Pekino į Čongli (Chongli) miestą, kuriame vyks dauguma 2022 m. žiemos olimpinių sporto rungtių varžybų. Tikimasi, kad visa Kinijoje žiemos sporto šakoms sukurta infrastruktūra 2025 m. bus verta 158 milijardų dolerių.

Pekino vicemeras ir 2022 m. žiemos olimpinų žaidynių organizacinio komiteto viceprezidentas Zhangas Jiandongas tikina, kad visų olimpinėms žaidynėms skirtų objektų statyba bus baigta 2019-aisiais ir paruošta testų varžyboms 2020–2021 m.

Iki žiemos olimpinų žaidynių Pekine likus ketveriems metams Tarptautinis olimpinis komitetas patvirtino į žaidynių programą įtraukęs naujų disciplinų ir varžybų. Pekine debiutuos moterų vienviečių rogučių (angl. „Monobob“) rungtis, išbandyta 2016 m. jaunimo olimpinėse žiemos žaidynėse. Bobslejaus varžybose vyrai varžysis dvivietėse ir keturvietėse rogėse, moterys – vienvietėse ir dvivietėse. Po sėkmingo snieglenčių sporto debiuto Pjongčange pirmą kartą žiemos olimpinėse žaidynėse vyks snieglenčių didžiojo šuolio varžybos (angl. „Skii Big Air“).

Ruošiantis Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms 41 sportininku sumažintas dalyvių skaičius – 2022 m. žaidynėse dalyvaus 2892 sportininkai.

2022 m. Pekino žiemos olimpinės žaidynės į istoriją įeis kaip varžybos, kuriose varžysis daugiausia moterų: 2018 m. Pjongčango žiemos žaidynėse moterys sudarė 41 proc. visų dalyvių, o Pekine šis santykis šoktelės iki 45,44 proc.

Didesnis lyčių lygybės aspektas Pekino olimpinėse žaidynėse bus pasiektas padidinus atskirose rungtyse dalyvausiančių sportininkų skaičių. Kai kuriose rungtyse varžysis po lygiai vyrų ir moterų. Siekiant didesnės lyčių lygybės įtrauktos septynios naujos rungtys: moterų vienviečių rogučių, laisvojo stiliaus didžiojo šuolio mišri vyrų ir moterų rungtis, greitojo čiuožimo trumpuoju taku mišri vyrų ir moterų rungtis, šuolių su slidėmis mišrių komandų rungtis, mišrių komandų akrobatinio slidinėjimo rungtis, snieglenčių sporto mišrių komandų rungtis.

Pekinas – Kinijos Liaudies Respublikos sostinė, kurioje gyvena 21,7 milijono žmonių. Nors pagal gyventojų skaičių Pekinas yra didžiausia pasaulio sostinė, Kinijoje tai antras pagal didmiesčio ribose esančios populiacijos dydį miestas, nusileidžiantis Šanchajui.

Pekinas jau 800 metų yra vienas labiausiai apgyvendintų miestų pasaulyje. Nuo XV iki XIX amžiaus tai buvo daugiausiai gyventojų turėjęs pasaulio miestas. Nuo 1982 iki 2018 m. Pekino gyventojų padaugėjo dukart.

Kalbant apie Pekiną būtina paminėti miesto užterštumo temą. Didžiulė miesto populiacija lemia ir didžiulį automobilių bei kitų transporto priemonių parką. Norėdama sumažinti oro taršą bei transporto priemonių kiekį Pekino savivaldybė išleido nutarimą, ribojantį naujų transporto priemonių mieste registraciją. Norintieji įsigyti automobilį privalo dalyvauti mėnesinėje loterijoje ir tikėtis tapti laiminguoju, kuris gauna leidimą registruoti transporto priemonę. Tai būtini apribojimai, nes oro tarša, keliama transporto priemonių, pramonėje deginamo iškastinio kuro bei kitų veiksmų, didina sergančių gyventojų gretas. Nors Pekino miesto valdžia imasi įvairių priemonių, sakoma, kad šešios Pekine praleistos dienos lygios vienai surūkytai cigaretei.

Pekinas – įprastinė vieta Kinijoje stambiausiems valstybės ir viso pasaulio sporto renginiams organizuoti. Puikiausias to pavyzdys – 2008 m. surengtos vasaros olimpinės žaidynės. Be olimpinų žaidynių, Pekine 2015 m. vyko pasaulio lengvosios atletikos čempionatas. 2019 m. geriausios pasaulio krepšinio rinktinės čia kovos dėl FIBA pasaulio taurės.



ĮDOMŪS FAKTAI APIE PEKINĄ:

- Populiariausia Pekine – Wang pavardė. Net 11 proc. miesto gyventojų yra Wangai.
- Pekino tarptautinis oro uostas yra antras pasaulyje pagal keleivių ir krovinių aptarnavimą.
- Tiananmenio, arba Dangiškųjų taikos vartų, aikštė yra antra pagal dydį visame pasaulyje. Čia įsikūrę nemažai Pekino ir visos Kinijos žymiausių lankytinų vietų: Nacionalinis muziejus, Mao Dzedongo mauzoliejus ir kiti.
- Pekino metro linijomis kasdien vidutiniškai naudojasi net 9 milijonai žmonių.
- Geros anglų kalbos žinios gali ir nepadėti susikalbėti su vietiniais. Turistams dažniausiai patariama su savimi turėti bent jau elementariausių kinų kalbos frazių knygelę.
- Nacionalinis Kinijos stadionas, arba „Paukščių lizdas“, yra didžiausias plieno struktūros pastatas, vadinamas sudėtingiausios architektūros stadionu.
- Bėgantis iš čiaupo vanduo Pekine nėra geriamas. Reikia pasirūpinti geriamojo vandens atsargomis parduotuvėse.
- Transporto spūsčių problema Pekine itin didelė. 2010 m. įvykusi transporto spūstis nusitęsė net 100 kilometrų ir truko 9 dienas.
- 2015 m. Pekine buvo uždraustas 2,5 milijono automobilių judėjimas, siekiant artėjančio Antrojo pasaulinio karo pabaigos proga surengto parado metu matyti neužterštą, mėlyną dangų.
- Kiekvienais metais Pekino miestas nugrimzta apie 10 centimetrų dėl didžiulio požeminio geriamojo vandens naudojimo.

1. Programos paskirtis

- 1.1. Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIV žiemos olimpinėse žaidynėse Pekine 2022 m. programoje (toliau – programa) įvertinama sportininkų rengimo Lietuvoje situacija, atlikta Lietuvos sportininkų rengimo 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir dalyvavimo jose analizė, numatyti sportininkų rengimo ir dalyvavimo 2022 m. Pekino žiemos 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 (toliau – LTOK) Vykdomasis komitetas (toliau – LTOK VK) Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIV žiemos olimpinėse žaidynėse Pekine programos rengimo darbo grupės (sudarytos 2018 06 21 LTOK VK nutarimu Nr. 30) teikimu.
- 1.3. Programos pakeitimas arba papildymas turi būti atliktas tokiu pat būdu, kaip ji ir patvirtinta.

2. Programoje vartojamos sąvokos

- 2.1. Žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų **sportininkų sąrašas** – tai olimpinės rinktinės kandidatų pagal atrankos kriterijus sudarytas ir LTOK VK patvirtintas sportininkų, rengiamų 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms, sąrašas, kuriame nurodoma: sportininko vardas, pavardė; gimimo data; sporto šaka / rungtis; savivaldybė / miestas, kuriame sportininkas rengiamas; trenerio vardas, pavardė; sportininką rengianti organizacija; pasiekti rezultatai – geriausias (nurodant metus), pastarųjų trejų metų (pastarųjų metų nurodant ir planuotus); pagrindinėse metinio ciklo varžybose planuojami rezultatai.
- 2.2. Aptarnaujančių **specialistų sąrašas** – tai olimpinės rinktinės kandidatus aptarnaujančių specialistų sąrašas, patvirtintas LTOK ir susidedantis iš kelių dalių. Pirmoje dalyje nurodoma: vardai, pavardės ir specialistų, dirbančių su sportininkais, funkcijos (sporto šakos vadybininko, vyriausiojo trenerio, vyriausiojo gydytojo, kineziterapeuto / masažuotojo, mokslinio vadovo, psichologo, mitybos specialisto, mechaniko ir kitų). Antroje dalyje nurodoma: sportininko vardas ir pavardė; sportininką prižiūrinčių specialistų vardai, pavardės ir atliekamos funkcijos.
- 2.3. **Pagrindinės sezono varžybos** – tai sporto šakos (suaugusiųjų ir jaunimo) pasaulio ir Europos čempionatai.

3. Programą bendradarbiaudami įgyvendina

- 3.1. LTOK – koordinuoja ir iš dalies finansuoja Lietuvos sportininkų rengimą 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms, organizuoja, vykdo bei užtikrina Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų ir juos aptarnaujančio personalo dalyvavimą 2022 m. Pekino žiemos 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 olimpinį simbolių ir prekių ženklų naudojimo monitoringą, viešina olimpinės rinktinės veiklą bei organizuoja paramos, komercinių, reklamos, licencinių mokesčių ir kitų pajamų rinkimą LTOK veiklai finansuoti.



- 3.3. Lietuvos sporto šakų federacijos, sporto centrai, sporto klubai – iš dalies finansuoja, organizuoja ir vykdo sportininkų rengimą 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms, įskaitant jų dalyvavimą atrankos į olimpines žaidynes 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 bei jų sporto padaliniai – suderinę su LTOK ir sporto šakų federacijomis dalinai prisideda prie sportininkų rengimo 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms savivaldybių biudžeto lėšomis.
- 3.5. Lietuvos sporto medicinos centras, universitetinės ligoninės, medicinos centrai ir sporto medicinos centrai – vykdo sportininkų, rengiamų 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms, sveikatos priežiūrą ir organizuoja šių sportininkų gydymą bei reabilitaciją.
- 3.6. Lietuvos sporto mokslo institucijos, universitetai, sporto medicinos ir mokslo centrai – organizuoja ir vykdo sportininkų, rengiamų 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms, mokslinius tyrimus, testavimus ir moksliškai pagrįstą sportinio rengimo valdymą.
4. Lietuvos Respublikos septynioliktosios Vyriausybės programos, patvirtintos Lietuvos Respublikos Seimo 2016 m. gruodžio 13 d. nutarimu Nr. XIII-82 (TAR, 2016-12-13, Nr. 28737), 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 Respublikos Konstitucijos (Žin., 1992, Nr. 33-1014) 53 straipsnyje įtvirtinta, kad valstybė skatina kūno kultūrą ir remia sportą.
6. Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų rengimas ankstesnėms olimpinėms žaidynėms (1998 m. Nagane, 2002 m. Salt Lake Cityje, 2006 m. Turine, 2010 m. Vankuveryje, 2014 m. Sočyje ir 2018 m. Pjongčange) buvo vykdomas įgyvendinant LTOK kartu su Kūno kultūros ir sporto departamentu prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės (toliau – KKSD) patvirtintas programas. Sudarant programą „Pekinas 2022“ buvo remiamasi jau minėtomis pasirengimo olimpinėms žaidynėms programomis, nes sportininkų rengimo programinis valdymas duoda teigiamų rezultatų: suvienija visas galimas pajėgas geriau bei optimaliau organizuoti ir valdyti sportininkų rengimo veiksmus.
7. Ketverių metų olimpinis ciklas – ilgas sportininkų rengimo struktūrinis vienetas, apimantis pagrindines treniruočių turinio dalis. Olimpiadiame 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.

II. ESAMOS SITUACIJOS, APLINKOS VIDAUS IR IŠORĖS VEIKSNIŲ ANALIZĖ

4. Vidinių veiksmų analizė

8. 1922 m. buvo įkurta Lietuvos sporto lyga. 1923 m. gruodį papildžius šios lygos statutą numatyta steigti 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).
9. 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 bei X olimpiados žaidynėse Los Andžele, bet dėl šalies fizinio ugdymo reformos ir materialinių sunkumų mūsų sportininkai šiose žaidynėse nedalyvavo. Lietuva gavo kvietimus dalyvauti ir 1940 m. olimpinėse žaidynėse, tačiau jose nedalyvavo dėl Antrojo pasaulinio karo bei šalies okupacijos.
10. 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.
11. 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.
12. Vietoje Kūno kultūros ir sporto komiteto 1990 m. balandžio mėn. įkurtas Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės.
13. 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 pergalė ir krepšininkų laimėti bronzos medaliai 1992 m. Barselonos olimpinėse žaidynėse tapo svariu indėliu kuriant atgimusios valstybės įvaizdį.
14. Respublikinė bendrojo lavinimo Vilniaus sporto mokykla-internatas atvėrė duris 1986 m. rugsėjo 1 d. Naujajai mokyklai buvo iškeltas tikslas: rengti olimpinių 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, čia pat gyvendami ir mokydamiesi pradėjo aukšto meistriškumo sportininkų karjerą. Vėliau sporto mokykla-internatas buvo pertvarkytas į Respublikinę Vilniaus aukštesniąją olimpinio rezervo mokyklą, Respublikos rinktinių rengimo centrą, Respublikos sportininkų rengimo centrą. 1997-aisiais pertvarkytas į KKSD prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės Lietuvos olimpinį sporto centrą, kuriam iškeltas tikslas – centralizuoto sportininkų rengimo principu rengti Lietuvos sportininkus vasaros ir žiemos olimpinėms žaidynėms. Centralizuota Lietuvos sportininkų rengimo sistema lėmė gerus Lietuvos atstovų rezultatus 2000 m. Sidnėjaus ir po jų vykusiose vėlesnėse olimpinėse žaidynėse. 2016 m. KKSD pradėtos ir 2018 m. visiškai įgyvendintos politinės sporto sistemos reformos decentralizavo sportininkų rengimą olimpinėms žaidynėms, o sportininkų rengimo organizavimo funkcijos atiteko sporto šakų federacijoms. Manytina, kad tokie pokyčiai gali būti limituojantys veiksniai siekiant sėkmingo Lietuvos sportininkų dalyvavimo 2022 m. Pekino žiemos olimpinėse žaidynėse.



15. Į kovą su dopingo vartojimu sporte Lietuva 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 KKSD generalinio direktoriaus 2000 m. liepos 20 d. įsakymu „Dėl sporto mokymo įstaigų bendrųjų nuostatų“ patvirtinti pavyzdiniai nuostatai. Juose 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, 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 įgaliojusi, įgyvendina sporto ir medicinos centrų <...> savininko teises ir pareigas <...>“. Vadovaudamasi minėta įstatymo nuostata, Vyriausybė šiais 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. 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 ir prijungti prie biudžetinės įstaigos Lietuvos sporto medicinos centro, o šiam pereitų visos Kauno sporto medicinos centro, Klaipėdos sporto medicinos centro, Panevėžio sporto medicinos centro ir Šiaulių sporto medicinos centro teisės ir pareigos.
22. 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.
 23. 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 jose atstovauti Lietuvai.
 24. Programai vykdyti nacionalinėje teisėje sukurtas teisinis pagrindas. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatyme (Žin., 1996, Nr. 9-215, toliau – įstatymas) nustatyti valstybės įsipareigojimai didelio meistriškumo sportininkams, t. y. skirti stipendijas jiems pasirengti, 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 olimpinių rinktinių ir olimpinės pamainos sportininkai rengiami vadovaujantis Kūno kultūros ir sporto departamento bei Lietuvos tautinio olimpinio komiteto patvirtintomis pasirengimo vasaros ir žiemos olimpinėms žaidynėms programomis.
 25. 2000 m. rugpjūčio 16 d. nutarimu Nr. 927 buvo pakeista pasižymėjusių sportininkų ir jų trenerių materialinio skatinimo tvarka, piniginiai prizai pradėti mokėti ir olimpinių šakų sportininko gydytojui, masažuotojui, mokslinės grupės nariams. Šiems asmenims skiriamų prizų bendra suma atitinka 25 proc. sportininko gauto piniginio prizo dydžio. Individualių sporto šakų sportininkų rengusiems treneriams skiriama premija sudaro 50 proc. sportininkui už laimėjimą nustatyto premijos dydžio.
 26. 2003 m. sausio 1 d. įsigaliojęs Lietuvos Respublikos gyventojų pajamų mokesčio įstatymas (Žin., 2002, Nr. 73-3085) numato, kad sporto varžybų prizas, jeigu šį 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 neapmokestinamųjų pajamų grupei.
 27. 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.
 28. 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, besirengiantiems 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.



29. 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 buvo paimtas 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 anuliuojami, premijos nėra skiriamos.
30. 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.
31. 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.
32. 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) olimpinių 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, olimpinių žaidynių rekordininkams; 4) parolimpinių 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 olimpinių 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.
33. 2018 m. spalio 18 d. Lietuvos Respublikos Seimas patvirtino naują Lietuvos sporto įstatymą (TAR, 2018-10-31, Nr. 17451). Nuo 2019 m. sausio 1 d. įsigaliojusiame įstatyme įtvirtinta sporto sistema, kurią sudaro fizinis aktyvumas ir aukšto meistriškumo sportas. Nustatyti aukštesni reikalavimai fizinio aktyvumo ir aukšto meistriškumo specialistų išsilavinimui, įvesta nauja instruktoriaus sąvoka, nustatyti griežtesni sveikatos tikrinimui taikomi reikalavimai. Įstatyme nustatyti fizinio aktyvumo ir aukšto meistriškumo sporto finansavimo šaltiniai. Įtvirtinta nauja premijų, stipendijų ir rentų buvusiems sportininkams skyrimo ir mokėjimo tvarka.
34. Priėmus naują Sporto įstatymą, Kūno kultūros ir sporto rėmimo fondo įstatymas neteko galios, fiziniam aktyvumui daugiau dėmesio skiriama per projekcinę sporto rėmimo fondo veiklą, kurią administruoja Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos įgaliota institucija Švietimo mainų paramos fondas.
35. Nuo 2018 m. Lietuvos sporto šakų federacijos aukšto meistriškumo sporto programoms įgyvendinti lėšų gauna tiesiogiai iš valstybės biudžeto pagal specialiųjų kriterijų aprašą (TAR, 2017-11-27, Nr. 18684).
36. 2017 m. pakeisti Lietuvos olimpinio sporto centro nuostatai, organizacijos paskirtis – užtikrinti tinkamą valstybės sukurtos ir centrui perduotos valdyti sporto ir gyvenamosios paskirties infrastruktūros eksploatavimą sportininkų rengimo, kūno kultūros ir sporto renginių organizavimo bei kitos visuomenei naudingos

veiklos tikslais (TAR, 2018-04-18, 2018-06-19). Nuostatų pakeitimas decentralizavo sportininkų rengimą olimpinėms žaidynėms, sportininkų rengimo organizavimo funkcijos buvo perduotos sporto šakų federacijoms.

37. 2019 m. Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės likviduojamas, nuo 2019 m. sausio 1 d. visos sporto veiklos perkeliamos į Švietimo, mokslo ir sporto ministeriją, kuri formuos valstybės sporto politiką, organizuos, koordinuos ir kontroliuos jos įgyvendinimą.
38. Kiekvienais olimpinio ciklo metais LTOK skiria lėšų kooperuotam olimpinį sporto šakų federacijų plėtros programų finansavimui, geriausių Lietuvos sportininkų rengimui olimpinėms žaidynėms, užtikrina optimalų olimpinės rinktinės dalyvavimą olimpinėse žaidynėse. LTOK lėšos, skirtos sportininkams rengti ir dalyvauti olimpinėse žaidynėse, per praėjusį olimpinį ciklą ženkliai didėjo.
39. Lietuvos sportininkų rengimas olimpinėms žaidynėms vykdomas kooperuotomis lėšomis. Rengimo sąnaudų sudedamosios dalys yra šios:
 - a. Mokomosios treniruočių ir atsigavimo stovyklos Lietuvoje bei užsienyje.
 - b. Dalyvavimas varžybose.
 - c. Sportininkų maitinimas Lietuvoje.
 - d. Sportininkų stipendijos.
 - e. Moksliniai ir medicininiai tyrimai.
 - f. Sportininkų gydymas ir rehabilitacija.
 - g. Sporto apranga, avalynė ir inventorius.
 - h. Sportininkus aptarnaujančio personalo darbo užmokestis.
40. Sportininkų rengimą olimpinėms žaidynėms finansuoja:
 - a. 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 centrai, sporto klubai.

5. Išorinių veiksnių analizė

41. Be nacionalinių teisės aktų, programos įgyvendinimui ir sportininkų rengimui didelės įtakos turi tarptautiniai teisės aktai. 1992 m. rugsėjo 24 d. Europos Tarybos priimta Europos sporto chartija įtvirtina siekiamybę sudaryti sąlygas sportuoti visiems norintiems ir taip užtikrinti galimybę išskirti talentingiems sportininkams.
42. 2007 m. liepą Europos Komisija priėmė pirmąją plataus masto iniciatyvą sporto srityje – Baltąją knygą dėl sporto. Ši knyga 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, mezgamas struktūrinis dialogas 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.
43. 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 (World Anti-Doping Agency – WADA) steigiamoji taryba patvirtino 2013 m. lapkričio 15 d. Nauja 2015 m. Pasaulinio antidopingo kodekso redakcija įsigaliojo nuo 2015 m. sausio 1 d.



44. 2015 m. sausio 20 d. LTOK VK patvirtino atnaujintas antidopingo taisykles, parengtas pagal 2015 m. Pasaulinį antidopingo kodeksą.
45. Nuo 2009 m. Pasaulinė antidopingo agentūra kasmet atnaujina draudžiamų medžiagų sąrašą. 2018 m. balandžio 1 d. Pasaulinė antidopingo agentūra patvirtino privalomą Pasaulinio antidopingo kodekso tarptautinį standartą, sudarantį neatskiriamą Pasaulinės antidopingo programos dalį.
46. 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.
47. Didžiausią reikšmę rengiant aukšto sportinio meistriškumo sportininkus dalyvauti olimpinėse žaidynėse turi Tarptautinio olimpinio komiteto priimami dokumentai. Vienas pagrindinių – Olimpinė chartija, kurioje išvardytos principinės dalyvavimo olimpinėse žaidynėse nuostatos, pateikti olimpinio sporto šakų programos sudarymo kriterijai.
48. 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.
49. Išlaikyti konkurencingumą, kelti sportininkus aptarnaujančių specialistų kompetenciją skatina ir Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpinio solidarumo programų lėšos, kurios skiriamos Lietuvos sportininkams rengti, jų stipendijoms ir aptarnaujančio personalo kvalifikacijai tobulinti.
50. Jei olimpinės žaidynės rengiamos ne Europos žemyne, tai stipriai padidina mūsų šalies sportininkų rengimo joms, atrankos ir dalyvavimo šiose žaidynėse išlaidas.
51. Pekine vykiančios žaidynės bus pirmosios ligšiolinių žiemos olimpinio žaidynių istorijoje, kuriose dalyvaus daugiausiai moterų sportininkų. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse moterys sudarė 41 proc. visų dalyvių, o Pekino olimpiadoje šis skaičius turėtų siekti 45,44 proc.
52. Norint padidinti atlečių skaičių, įtrauktos aštuonios naujos rungtys: moterų vienviečių rogučių, laisvojo stiliaus didžiojo šuolio („Big Air“) vyrų ir moterų, greitojo čiuožimo trumpuoju taku mišri vyrų ir moterų, šuolių su slidėmis mišrių komandų, mišrių komandų akrobatinio slidinėjimo ir snieglenčių sporto mišrių komandų rungtis.

6. Lietuvos sportininkų rezultatai žiemos olimpinėse žaidynėse

53. Lietuvos sportininkai per visą nepriklausomybės laikotarpį visose žiemos olimpinėse žaidynėse, pradedant 1992 m. Albervilio ir baigiant 2018 m. Pjongčango žiemos žaidynėmis, yra iškovoję įvairių vietų (1 lentelė).

Sporto šaka	1992 m.		1994 m.		1998 m.		2002 m.		2006 m.		2010 m.		2014 m.		2018 m.		Iš viso
	1-8	9-30	1-8	9-30	1-8	9-30	1-8	9-30	1-8	9-30	1-8	9-30	1-8	9-30	1-8	9-30	
Biatlonas		3		1						2		2		1		4	13
Dailusis čiuožimas		1		1	1		1		1				1				6
Greitasis čiuožimas													2				2
Slidinėjimas		4		1		2						1				1	9
Kalnų slidinėjimas						1											1
IŠ VISO:		8		3	1	3	1		1	2		3		4		5	31

1 lentelė.
Lietuvos olimpinių rinktinių sportininkų iškovotos vietos (1-30)

7. Sportininkų dalyvavimas 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse

54. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse dalyvavo 95 nacionalinių olimpinių komitetų rinktinės. Beveik 3000 sportininkų varžėsi dėl 102 medalių komplektų.
55. Lietuvos olimpinę rinktinę sudarė 9 individualių sporto šakų sportininkai. Iš viso trijų sporto šakų: slidinėjimo, kalnų slidinėjimo ir biatlono atstovai.
56. 2017-aisiais Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms buvo rengiama 16 individualių sporto šakų atstovų (2016 m. šioms žaidynėms atitinkamai buvo rengiama 12 individualių sporto šakų, 2015 m. – 10, 2014 m. – 16 sportininkų).
57. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse keturis kartus Lietuvos sportininkai užėmė vietas pirmame trisdešimtuose. Žaidynėse pasiektų rezultatų lentelėje Lietuva buvo 36. Pagal rinktinės dydį Lietuva buvo 41-ma iš 95 nacionalinių olimpinių komitetų, pasaulyje Lietuva pagal gyventojų skaičių – 125-a iš 192 valstybių.
58. Programos „Pjongčangas 2018“ rengėjai planavo, kad 2018 m. žiemos olimpinėse žaidynėse dalyvaus ne mažiau kaip 6 sportininkai – žaidynėse dalyvavo 9 sportininkai (įvykdyta, 2 lentelė). Programoje „Pjongčangas 2018“ buvo planuota, kad vienas sportininkas užims ne žemesnę nei dešimtą vietą (neįvykdyta), vienas sportininkas užims ne žemesnę nei dvidešimtą vietą (įvykdyta), du sportininkai ne žemesnę nei trisdešimtą vietą (įvykdyta), du sportininkai savo rungtyje aplenks ne mažiau nei pusę varžybų dalyvių (įvykdyta). Pasiekta, kad penki sportininkai, arba 56 proc., įvykdė planuotas užduotis.

2 lentelė.
Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų pasiekti rezultatai 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse

Sportininko vardas, pavardė	Rungtis	Iškovota vieta		Rezultatas		Dalyvių skaičius	
		planuota	įvykdyta	pasiektas	atsilikta	startavo	finišavo
BIATLONAS							
Diana RASIMOVICIŪTĖ	7,5 km sprintas	35–45	65	24:00.8 (1)	2:54.6	87	87
	15 km individ. startas		75	49:53.3 (5)	8:46.1	87	87
Natalija KOČERGINA	7,5 km sprintas	35–45	80	25:16.2 (5)	4:10.0	87	87
	15 km individ. startas		30	45:09.1 (1)	4:01.9	87	87
Tomas KAUKĖNAS	10 km sprintas	15–25	17	24:23.5 (1)	44,7	87	87
	20 km individ. startas		78	55:38.4 (6)	7:34.6	86	86
	12,5 km persekiojimas		13	34:31.8 (2)	1:40.1	60	60
	15 km masinis startas		30	38:58.0 (5)	3:10.7	30	30
Vytautas STROLIA	10 km sprintas	40–50	49	25:32.4 (2)	1:53.6	87	87
	20 km individ. startas		82	56:27.0 (6)	8:23.2	86	86
	12,5 km persekiojimas		43	37:47.3 (4)	4:55.6	60	60
Mišri estafetė	2x6 km mot. + 2x7,5 km vyr.	16–20	19	aplenkta ratu	–	20	18
KALNŲ SLIDINĖJIMAS							
Ieva JANUŠKEVIČIŪTĖ	slalomas, didysis slalomas	50–60	43	1:54.55	15,92	78	54
			54	2:47.02	27,00	81	58
Andrejus DRUKAROVAS	slalomas, didysis slalomas	40–50	41	2:07.17	28,18	108	43
			59	2:38.19	20,15	110	75
SLIDINĖJIMAS							
Marija KAZNAČENKO	10 km (C)	50–60	73	30:44.2	5:43.7	90	90
Mantas STROLIA	15 km (C) + 15 km (F)	45–55	63	aplenktas ratu	–	68	60
	sprintas (F)		64	3:31.11	22.57	80	79
	15 km (F)		94	40:31.4	6:47.5	119	116
	50 km (C)		61	aplenktas ratu	–	69	60
Modestas VAIČIULIS	sprintas (F)	30–40	44	3:21.10	12.56	80	79
	15 km (F)		96	40:53.0	7:09.1	119	116
Mantas STROLIA Modestas VAIČIULIS	komandinis sprintas	16–20	24	17:41.73	1:42.89	28	28

8. Aplinkos veiksnių analizės apibendrinimas – stiprybės, silpnybės, galimybės ir grėsmės

59. Stiprybės:

- a. Sportininkai olimpinėms žaidynėms rengiami pagal sporto šakų federacijų ir LTOK patvirtintas pasirengimo olimpinėms žaidynėms programas, numatyti ilgalaikiai tikslai.
- b. Sportininkai olimpinėms žaidynėms rengiami kooperuotomis lėšomis, taikant kolektyvinio sportininkų rengimo modelį.
- c. Naudojamos moksliai pagrįstos šiuolaikinės sportininkų rengimo technologijos, sudarytos sąlygos kvalifikuotam sportininkų moksliniam ir mediciniam aprūpinimui užtikrinti.
- d. Sportininkų rengimą aptarnauja aukštos kvalifikacijos specialistai: treneriai, medikai, mokslininkai, vadybininkai ir t.t.
- e. Lietuvos sportininkams pasirengti olimpinėms žaidynėms 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) statomos ir įrengiamos naujos sporto bazės;
 - 5) skiriama tarptautinių federacijų parama Lietuvos sporto šakų federacijoms;
 - 6) skiriamos rėmėjų lėšos sporto šakų federacijoms, klubams, specializuotiems sporto šakų centrams.

60. Silpnybės:

- a. Neaiški arba permaininga valstybės pasirengimo ir dalyvavimo olimpinėse žaidynėse strategija.
- b. 2016–2017 m. vykdytos politinės sporto sistemos reformos turėjo neigiamos įtakos Lietuvoje sėkmingai veikusiai aukšto sportinio meistriškumo sportininkų rengimo sistemai bei galimybėms taikyti centralizuoto ir kolektyvinio sportininkų rengimo modelį. 2018 m. Lietuvos olimpinio sporto centro nuostatų pakeitimas decentralizavo sportininkų rengimą olimpinėms žaidynėms, o sportininkų rengimo organizavimo funkcijos buvo perduotos sporto šakų federacijoms.
- c. Nepakankamas, nestabilus ir kartais neprognozuojamas aukšto sportinio meistriškumo sportininkų rengimo metinio ciklo finansavimas.
- d. Įgyvendinant aukšto sportinio meistriškumo 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. Nepakanka modernių sporto bazių geriausiems žiemos sportininkams treniruotis Lietuvoje.
- h. Nepakankama užsienio klubuose besitreniruojančių sportininkų rengimosi žaidynėms kontrolė.
- i. Sportininkų medicininis ir mokslinis aprūpinimas Europos, pasaulio čempionatuose, kitose tarptautinėse varžybose dėl lėšų stokos nėra geras.
- j. Neišnaudotos galimybės efektyviai taikyti sportininkų organizmo atsigavimo po fizinių krūvių, reabilitacijos priemones, vartoti maisto papildus.
- k. Lietuvos sportininkų dopingo vartojimo atvejai.
- l. Neužtikrinamas Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų rengimo tęstinumas.



- m. Nepakanka Lietuvos trenerių, galinčių rengti aukšto sportinio meistriškumo sportininkus.
- n. Nepakanka Lietuvos medikų ir kitų specialistų, galinčių aptarnauti aukšto sportinio meistriškumo sportininkus per mokomąsias treniruočių stovyklas ir varžybas.
- o. Dalis mediciniškai ir moksliai tirtų olimpinės rinktinės sportininkų trenerių nesilaiko sporto mokslininkų, medikų rekomendacijų.
- p. Psichologinis sportininkų rengimas dar nėra visavertis.
- r. Nevisiškai išnaudojamas sporto mokslo ir sporto medicinos potencialas.
- s. Lietuvos sportininkai nekonkuruoja dėl aukščiausių apdovanojimų pasaulio, Europos čempionatuose ir olimpinėse žaidynėse.
- m. Siaura sportininkų atrankos geografija.

61. Galimybės:

- a. Steigti įstaigą, kuri sudarytų sąlygas centralizuotai rengti sportininkus olimpinėms žaidynėms.
- b. Didinti sportininkus rengiančių specialistų skaičių ir stiprinti centralizuoto medicininio ir mokslinio sportininkų aptarnavimo padalinius.
- c. Tobulinti sportininkus rengiančių specialistų kvalifikaciją, sportininkų rengimo, planavimo ir apskaitos sistemą.
- d. Renovuoti rajonų sporto bazines, statyti sporto centrus ir taip pagerinti sportininkų rengimo sąlygas.
- e. Optimizuoti sporto medicinos centrų, sporto mokslo institucijų veiklą ir 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.

62. Grėsmės:

- a. Riboti žmogiškieji išteklių ir kompetencijų stoka gali lemti prastesnę sportininkų rengimo kokybę.
- b. 2016–2017 m. vykdytos 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. 2017 m. Lietuvos olimpinio sporto centro nuostatų pakeitimas, kai sportininkų rengimo organizavimo funkcijos buvo perduotos sporto šakų federacijoms, decentralizavo sportininkų rengimą olimpinėms žaidynėms ir gali kelti grėsmę programos tikslo ir uždavinių įgyvendinimui.
- f. Sporto bazių trūkumas, klimato sąlygos, varžybų vietų geografija gali lemti didesnes programos įgyvendinimo išlaidas.
- g. Kylant kainoms nedidėjantys programai įgyvendinti skiriami materialiniai išteklių arba galimas jų mažėjimas kelia grėsmę programos tikslo ir uždavinių įgyvendinimui.
- h. Lietuvos sportininkų dopingo vartojimo atvejai blogintų Lietuvos įvaizdį tarptautiniu mastu ir galėtų sužlugdyti visų atitinkamos sporto šakos rungties sportininkų rengimą ir dalyvavimą olimpinėse žaidynėse.

63. **Tikslas** – parengti Lietuvos sportininkus, galinčius deramai atstovauti Lietuvos Respublikai 2022 m. Pekino žiemos olimpinėse žaidynėse, ir užtikrinti jų dalyvavimą jose.
64. **Uždaviniai:**
- Pasiekti, kad 2022 m. Pekino žiemos olimpinėse žaidynėse Lietuvai atstovautų ne mažiau kaip 8 sportininkai.
 - Parengti Lietuvos sportininkus taip, kad 2022 m. Pekino žiemos olimpinėse žaidynėse ne mažiau kaip du sportininkai užimtų ne žemesnę nei 30 vietą.
65. **Efeko vertinimo kriterijus** – ne mažiau nei du Lietuvos sportininkai 2022 m. Pekino žiemos olimpinėse žaidynėse užims 10–30 vietas.
66. **Rezultato vertinimo kriterijai:**
- Pasiekti, kad 60 proc. Lietuvos sportininkų įvykdytų planuotas užduotis 2022 m. Pekino žiemos olimpinėse žaidynėse.
 - Pasiekti, kad 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms būtų rengiama ne mažiau kaip 10 individualių sporto šakų sportininkų.
 - Pasiekti, kad rengiamų individualių sporto šakų komandinių rungčių sportininkų skaičius būtų ne mažesnis nei du.
 - Pasiekti, kad kiekvienais olimpinio ciklo metais ne mažiau kaip 3–5 sportininkai iš 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų kandidatų sąrašo būtų išskovoję FIS taškų ir atitiktų atrankos į žiemos olimpines žaidynes A ir papildomos kvotos kriterijus (teisė dalyvauti visose rungtyse).

9. Programos įgyvendinimo etapai

67. **I etapas: 2018–2020 m.**
I etapo prioritetas – Lietuvos sportininkų rengimas dalyvauti atrankos varžybose į Pekino žiemos olimpines žaidynes, sportininkų rengimo vyksmo tobulinimas, naujų sportininkų rengimo technologijų išbandymas.
68. **II etapas: 2021 m.**
II etapo prioritetas – Lietuvos sportininkų rengimas ir dalyvavimas atrankos į 2022 m. Pekino žiemos olimpines žaidynes varžybose.
69. **III etapas: 2022 m. sausio ir vasario mėn.**
III etapo prioritetas – Lietuvos sportininkų dalyvavimas 2022 m. Pekino žiemos olimpinėse žaidynėse.

III. PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

IV. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO VERTINIMO KRITERIJAI

V. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS

10. Sportininkų, rengiamų 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms, atrankos kriterijai ir principai

70. Sportininkai, rengiami 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms, atrenkami pagal atrankos kriterijus (3 lentelė) ir sudaromas 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų sportininkų – olimpinės rinktinės kandidatų – sąrašas (toliau – sportininkų sąrašas).

3 lentelė.
Sportininkų
atrankos rezultato
kriterijai

Varžybų pavadinimas	2018–2019 m. sezonas	2019–2020 m. sezonas	2020–2021 m. sezonas	2021–2022 m. sezonas
Olimpinės žaidynės	Sportininkai, 2018 m. Pjongčango ŽOŽ dalyviai	Sportininkai, 2018 m. Pjongčango ŽOŽ dalyviai	–	–
Pasaulio čempionatas (olimpinės rungtys)	Sportininkai, 2017–2019 m. individualioje rungtyje užėmę 1–40 vietą ¹	Sportininkai, 2018–2020 m. individualioje rungtyje užėmę 1–32 vietą ¹	Sportininkai, 2019–2021 m. individualioje rungtyje užėmę 1–32 vietą ¹	Sportininkai, 2020–2021 m. individualioje rungtyje užėmę 1–24 vietą
	Sportininkai, 2017–2019 m. komandinėje rungtyje užėmę 1–24 vietą ¹	Sportininkai, 2017–2019 m. komandinėje rungtyje užėmę 1–24 vietą ¹	Sportininkai, 2019–2021 m. komandinėje rungtyje užėmę 1–16 vietą ¹	Sportininkai, 2020–2021 m. komandinėje rungtyje užėmę 1–12 vietą ¹
Europos čempionatas ² (olimpinės rungtys)	Sportininkai, 2017–2019 m. individualioje rungtyje užėmę 1–24 vietą ¹	Sportininkai, 2018–2020 m. individualioje rungtyje užėmę 1–24 vietą ¹	Sportininkai, 2019–2021 m. individualioje rungtyje užėmę 1–16 vietą ¹	Sportininkai, 2020–2021 m. individualioje rungtyje užėmę 1–12 vietą
	Sportininkai, 2017–2019 m. komandinėje rungtyje užėmę 1–16 vietą ¹	Sportininkai, 2017–2019 m. komandinėje rungtyje užėmę 1–16 vietą ¹	Sportininkai, 2019–2021 m. komandinėje rungtyje užėmę 1–12 vietą ¹	Sportininkai, 2020–2021 m. komandinėje rungtyje užėmę 1–10 vietą ¹
Olimpiniai atrankos normatyvai	Olimpinis kelialapis sau asmeniškai ar šaliai iškovoję sportininkai	Sportininkai, 2018–2020 m. iškovoję FIS taškų, kurie būtų atitikę 2018 m. Pjongčango ŽOŽ A ir papildomos kvotos kriterijus	Sportininkai, 2019–2021 m. iškovoję FIS taškų, kurie užtikrina papildomą kvotą šaliai atrankoje į 2022 m. Pekino ŽOŽ (pasaulio reitinge patekę į TOP 300)	Sportininkai, 2020–2021 m. iškovoję FIS taškų, kurie atitinka atrankos į 2022 m. Pekino ŽOŽ A ir papildomos kvotos kriterijų (teisė dalyvauti visose rungtyse)

¹ – jeigu aplenkia 1/5 rungties dalyvių;

² – jeigu nevyksta Europos čempionatas, vertinami Europos taurės finalo rezultatai.

71. Sportininkų sąrašas sudaromas, atnaujinamas ir patvirtinamas LTOK VK kiekvienais metais iki birželio 31 d.
72. Lietuvos sporto šakų federacijos ir savivaldybių sporto padaliniai, vadovaudamiesi lentelėje pateiktais atrankos kriterijais, LTOK ekspertų komisijai raštu teikia pretendentes į sportininkų sąrašą.
73. Pretendentes į sportininkų sąrašą svarsto ir sportininkų sąrašo projektą sudaro Ekspertų komisija. Ekspertų komisija vertina į sąrašą pretenduojančio patekti sportininko galimybes dalyvauti 2022 m. Pekino žiemos olimpinėse žaidynėse, pasiektus ir planuojamus pasiekti sportinius rezultatus, medikų ir mokslininkų išvadas ir prognozes, planuotų sportinių rezultatų vykdymo tendencijas, treniruočių partnerių ir atsarginių sportininkų poreikį, sprendžia sportininko trenerių ir aptarnaujančių specialistų klausimus, vertina atrankos sąlygų arba normatyvų į 2022 m. Pekino žiemos olimpinės žaidynes galimą kaitą, priima atrankos kriterijus koreguojančius sprendimus.
74. Lietuvos sporto šakų federacijos, savivaldybių sporto padaliniai motyvuotu raštišku teikimu gali siūlyti į sportininkų sąrašą įtraukti sportininką, neatitinkantį pateiktų atrankos kriterijų (3 lentelė), t. y. talentingą sportininką, galintį sėkmingai dalyvauti 2022 m. Pekino žiemos olimpinėse žaidynėse arba reikšmingai padėti rengtis geriausiems Lietuvos sportininkams (treniruočių partneriai, atsarginiai). Tokius atvejus svarsto Ekspertų komisija ir išvadas pateikia LTOK.
75. Vadovaudamasis Olimpine chartija, Lietuvos olimpinę rinktinę Lietuvos sporto šakų federacijų teikimu sudaro LTOK ir tvirtina LTOK VK išplėstiniame posėdyje.

11. Sportininkų rengimas

11.1. Sportininkų rengimo organizavimas

76. Lietuvos aukšto sportinio 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.
77. Individualių sporto šakų sportininkų rengimo 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms priemonių organizavimą ir koordinavimą atlieka Lietuvos sporto šakų federacijos ir sporto centrai.
78. Rengimas vykdomas pagal programos įgyvendinimo Ekspertų komisijos apsvaistytus ir LTOK patvirtintus organizacinius, finansinius ir metodinius sportininkų rengimo planus.
79. Siekiama, kad būtų taikomas kolektyvinio sportininkų rengimo modelis, kai sportininkų rengimo procese dalyvauja atskirų sričių specialistai (treneris, gydytojas, psichologas ir t.t.).
80. Pagal patvirtintus metinius organizacinius, finansinius priemonių planus sportininkų dalyvavimą pagrindinėse sezono varžybose užtikrina ir finansuoja sporto šakos federacija.
81. Olimpines rinktinės sportininkų dalyvavimą olimpinėse žaidynėse užtikrina ir finansuoja LTOK.



11.2. Sportininkų rengimo planavimas

82. Aukšto sportinio 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).
83. 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.
84. 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.
85. Trenerio sudaromi mezociklų, mikrociklų ir pratybų planai – būtini sėkmingo sportininkų rengimo įrankiai.
86. Lietuvos sportininkų, rengiamų 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms, rengimo sezonas prasideda einamųjų metų birželio 1 d., baigiasi kitų metų balandžio 30 d.

11.3. Sportininkų rengimo finansavimas

87. Programos įgyvendinimą kooperuotomis lėšomis finansuoja:
 - a. Valstybinė institucija, atsakinga už aukšto sportinio meistriškumo sportą, skirdama valstybės lėšų Lietuvos sporto šakų federacijoms, Lietuvos sporto medicinos centrui, sporto centrams, 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.
88. 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.
89. Sportininkų rengimo kontrolę bei koordinavimą vykdo LTOK sudaryta Ekspertų komisija. Ekspertų komisiją sudaro LTOK, sporto medicinos, sporto mokslo, Savivaldybių sporto padalinių vadovų asociacijos ir Sporto mokymo įstaigų vadovų asociacijos atstovai. Ekspertų komisijos vadovu skiriamas LTOK atstovas (1 priedas).

**VI.
PROGRAMOS
STEBĖSENA
IR
VERTINIMAS**

90. Treneris, bendradarbiaudamas su sportininku, mokslininku, gydytoju ir psichologu, rengia ilgalaikius ir trumpalaikius sportininko rengimo planus, juos įgyvendina ir atsiskaito už juos, dalyvauja sportininko rengimo procese.
91. Siekiama, kad įgyvendinant sportininko rengimo planus dalyvautų:
 - a. Gydytojas, kuris planuoja, vykdo sportininko medicininę priežiūrą ir atsiskaito už ją (4 ir 7 priedai).
 - b. Psichologas, kuris planuoja, vykdo sportininko psichologinę priežiūrą ir atsiskaito už ją (5 priedas).
 - c. Mokslininkas, kuris planuoja, atlieka mokslinius tyrimus, atsako už juos, rengia mokslines rekomendacijas (6 priedas).
92. Ilgalaikių ir trumpalaikių sportininko rengimo planų įgyvendinimo rašytines ataskaitas Lietuvos sporto šakų federacijai (-oms) pateikia sportininko treneris, mokslininkas, gydytojas ir psichologas kiekvienais metais iki gegužės 20 d.
93. Sportininko rengimo planus ir ataskaitas svarsto bei vertina Ekspertų komisija. Vertindama ataskaitas komisija analizuoja, aptaria, įvertina sportininko dalyvavimą svarbiausiose varžybose, pateikia rekomendacijų dėl tolesnio sportininko rengimo, kontroliuoja, kaip įgyvendinama programa (8 priedas).
94. Ekspertų komisijos posėdžius organizuoja LTOK. Į Ekspertų komisijos posėdžius gali būti kviečiami sportininko rengime dalyvaujantys specialistai, trenerių ir sportininkų asociacijų atstovai.
95. Ekspertų komisija apibendrintą ataskaitą iki gegužės 30 d. pateikia LTOK VK.
96. Šios programos vykdymo vertinimą, atsižvelgdama į Ekspertų komisijos pateiktas ataskaitas, atlieka LTOK.



Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo
XXIV žiemos olimpinėse žaidynėse
Pekine 2022 metais programos

1 priedas

LIETUVOS SPORTININKŲ RENGIMO IR DALYVAVIMO XXIV ŽIEMOS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE PEKINE PROGRAMOS EKSPERTŲ KOMISIJA

EINIUS PETKUS	-	vadovas, LTOK olimpinio sporto direktorius
AGNĖ VANAGIENĖ	-	vadovo pavaduotoja, LTOK programų vadovė
DALIUS BARKAUSKAS	-	narys, LTOK sporto medicinos ir antidopingo komisijos pirmininkas
EGIDIJUS BALČIŪNAS	-	narys, LTOK sportininkų komisijos narys
KAZYS STEPONAVIČIUS	-	narys, LTOK olimpinio sporto direktoriaus pavaduotojas
VIDA VENCIENĖ	-	narė, LTOK olimpinio sporto direkcijos vyriausioji referentė
SIGITAS STASIULIS	-	KKSD kūno kultūros ir sporto strategijos skyriaus vedėjas
EDMUNDAS ŠVEDAS	-	narys, LSMC gydytojas
LINAS TUBELIS	-	LOSC direktorius
ARVYDAS SAPKA	-	narys, Sporto mokymo įstaigų vadovų asociacijos prezidentas
ALBINAS GRABNICKAS	-	narys, Savivaldybių sporto padalinių vadovų asociacijos prezidentas
LINA VAISEITAITĖ	-	sekretorė, LTOK olimpinio sporto direkcijos programų vadovė

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo
XXIV žiemos olimpinėse žaidynėse
Pekine 2022 metais programos

2 priedas

SPORTININKŲ RENGIMO VYKSMO ORGANIZAVIMAS

1. Vadovaujantis LTOK VK patvirtintu Lietuvos sportininkų, rengiamų 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms, sąrašu, atsižvelgiant į sportininkų meistriškumą, pasiektus ir planuojamus pasiekti sportinius rezultatus, sudaromi individualūs rengimo planai. Sportininkų rengimo planus sudaro treneris, sportininkas, mokslinis vadovas, gydytojas.
2. Keturmečio olimpinio ciklo ir metiniai treniruotės planai aptariami federacijoje ir tvirtinami Ekspertų komisijos posėdyje. Tai reikšmingas sportininkų rengimo struktūrinis vienetas. Šiuose planuose yra pagrindinės treniruotės turinio dalys, formuluojami pagrindiniai uždaviniai ir konkrečios atskiriems metams keliamos 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 dvejios 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, atsigavimo 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 procesą 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 funkcinų organizmo sistemų rengimo, fizinių ypatybių lavinimo, technikos, taktikos tobulinimo.
 - 4.3. Kontrolinį parengiamąjį, skirtą sportininko galimybėms patikrinti.
 - 4.4. Priešvaržybinių, skirtą varžyboms pasirengti, nedideliems rengimosi trūkumams pašalinti, psichologiniam ir taktiniam rengimui pagerinti.
 - 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 trukmė 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. Atsigavimo – skiriamus poilsiui ir planuojamus po serijos didelio krūvio ar varžybų mikrociklą.
- 6.4. Parengiamuosius (priešvaržybinius) – skiriamus varžyboms pasirengti.
- 6.5. Varžybų – orientuotus į optimalias sąlygas siekiant sėkmingai startuoti ir sudaromus pagal varžybų programą.

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo
XXIV žiemos olimpinėse žaidynėse
Pekine 2022 metais programos

3 priedas

2022 m. PEKINO ŽIEMOS OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS RENGIAMŲ LIETUVOS SPORTININKŲ IR JUOS RENGIANČIŲ SPECIALISTŲ FUNKCIJOS

1. Sportininko funkcijos:

- 1.1. Vykdo patvirtintą rengimo planą, dalyvauja planuotose mokomosiose treniruočių stovyklose ir varžybose.
- 1.2. Deramai atstovauja Lietuvai tarptautinėje arenoje.
- 1.3. Siekia 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 draudžiamų 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 procesą.
- 2.3. Užtikrina sportininko dalyvavimą moksliniuose ir mediciniuose tyrimuose, testavimuose.
- 2.4. Vykdo sportininko treniruotės vyksmo apskaitą, kontrolę, 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, vykdo jų prevenciją.
- 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. Su treneriais, sportininkais ir sporto medikais planuoja sportininko rengimą, sportinių rezultatų kaitą.
- 5.2. Sudaro mokslinių tyrimų ir testų programą, organizuoja ir vykdo sportininkų testavimus, apibendrina tyrimo duomenis, teikia išvadas.
- 5.3. Konsultuoja trenerius, teikia naujausias metodines rekomendacijas.
- 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 ir siekia efektyvaus jų panaudojimo.
- 6.3. Konsultuoja sportininkus asmeninių psichologinių problemų klausimais.
- 6.4. Konsultuoja trenerius treniruotės 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
XXIV žiemos olimpinėse žaidynėse
Pekine 2022 metais programos

4 priedas

SPORTININKŲ MEDICININIS APTARNAVIMAS

1. Lietuvos sportininkams, rengiamiems 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms, turi būti teikiamos specializuotos medicinos paslaugos, kurios jiems padėtų 2022 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 jo treniruotės procesas.

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 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 atlieka 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 vykdo 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 apimtį:
 - 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 (monitoringą), minkštųjų audinių echoskopija, encefalografija ir kt. (pagal indikacijas).
6. Etapinių medicininių tyrimų tikslas – įvertinti treniruotės krūvio poveikį sveikatai ir funkcinę būklę.



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 problemų bei sportiniam rengimui keliamų tikslų.
10. Medicininių tyrimų programų vykdymo datos derinamos su sportininką rengiančia organizacija, kuri koordinuoja olimpinį rinktinės 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 treniruotis dideliais fiziniiais 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 medicininis aptarnavimas mokomosiose treniruočių stovyklose neatsiejamas 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 jų 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 sportiniam rengimui keliamų tikslų įgyvendinimo.
14. Dėl sportininkų medicininių tyrimų pagal atskiras sporto šakas protokolų Lietuvos sporto medicinos centras teikia rekomendacijas, kuriomis privalo vadovautis rinktinės gydytojai.

Kovos su dopingu vartojimu sporte (antidopingo) programa

15. Kovos su dopingu vartojimu sporte tikslas – apsaugoti sportininkus nuo tyčinio ir netyčinio draudžiamųjų medžiagų vartojimo ir draudžiamų metodų naudojimo.
16. Kovos su dopingu vartojimu sporte uždaviniai:
 - 16.1. Vykdyti sportininkų dopingo kontrolę renkant šlapimo ir kraujo mėginius.
 - 16.2. Sudaryti pasirinktų sportininkų 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 buvimo vietą per Antidopingo administravimo ir valdymo sistemą (angl. Anti-Doping Administration & Management System; ADAMS).



Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo
XXIV žiemos olimpinėse žaidynėse
Pekine 2022 metais programos

5 priedas

SPORTININKŲ PSICHOLOGINIS APTARNAVIMAS

1. Sportininkų psichologinio aptarnavimo tikslas – padėti atskleisti sportinei veiklai ir sporto šakai reikalingas sportininko asmenines psichologines savybes, psichologinius įgūdžius ir mokyti tai veiksmingai panaudoti sporto praktikoje (per treniruotes ir varžybas).
2. Psichologinio aptarnavimo uždaviniai:
 - 2.1. Sudaryti galimybę sportininkams individualiai ir grupėmis dirbti su sporto psichologais, gauti konsultacijas, atitinkančias besikreipiančiųjų poreikius ir padedančias spręsti sportinėje veikloje kylančius sunkumus, ugdyti asmenines savybes ir psichologinius įgūdžius, kurie padėtų siekti puikių sportinių rezultatų.
 - 2.2. Organizuoti sportininkams ir treneriams temines grupines pratybas ir praktinius seminarus, kurie didintų jų profesines kompetencijas.
 - 2.3. Tobulinti sportininkų psichologinio įvertinimo sistemą, siekti užtikrinti jos vientisumą, praktinį rezultatų 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 treniruočių procese ir su varžybomis susijusioje 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 arba 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
XXIV žiemos olimpinėse žaidynėse
Pekine 2022 metais programos

6 priedas

SPORTININKŲ MOKSLINIS APTARNAVIMAS

1. Mokslinių tyrimų programos tikslas – įvertinti Lietuvos aukšto 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 atsigauant;
 - 2.2.3. Ruffjė testas;
 - 2.2.4. 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. urobilinogeno 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 ir klausos dirgiklį) trukmės matavimas;
 - 2.6.1.2. centrinės nervų sistemos paslankumo ir vargstamumo 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 mojant rankomis aukščio matavimas;
 - 2.6.2.3. atsispyrimo 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. 5 m, 10 m ir 20 m bėgimo testas;
 - 2.6.2.11. 20 m arba 30 m bėgimo iš starto testas;
 - 2.6.2.12. 20 m arba 30 m bėgimo įsibėgėjus testas;
 - 2.6.2.13. 60 m bėgimo testas;
 - 2.6.2.14. anaerobinis sprinto bėgimo testas;
 - 2.6.2.15. anaerobinio krūvio mėginys;
 - 2.6.2.16. 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 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. plaučių ventiliacijos nustatymas (1/min);
 - 2.6.4.5. anaerobinio slenksčio nustatymas (plaučių ventiliacija, O₂ vartojimas, pulso dažnis, darbo galingumas (W), O₂ suvartojimas 1 W darbui);
 - 2.6.4.6. kritinio intensyvumo ribos nustatymas (plaučių ventiliacija, O₂ vartojimas, pulso dažnis, kvėpavimo koeficientas, darbo galingumas (W), O₂ 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 greitumo vertinimas dinaminių parametru 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 vykdomas 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
XXIV žiemos olimpinėse žaidynėse
Pekine 2022 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 sprendžiami šie uždaviniai:
 - 2.1. Periodiškai tirti, analizuoti ir vertinti sportininkų faktinę mitybą, jos ročius, skysčių ir maisto papildų vartojimą treniruotės vyksme.
 - 2.2. Periodiškai atlikti sportininkų kūno sandaros matavimus.
3. Siekiama teikti sportininkams individualias mitybos optimizavimo rekomendacijas:
 - 3.1. Sudaryti sportininkams maisto racioną atsižvelgiant į kultivuojamą sporto šaką ir individualų organizmo maistinių medžiagų poreikį.
 - 3.2. Optimizuoti sportininkų skysčių vartojimą sportinės veiklos metu.
 - 3.3. Atsižvelgiant į kultivuojamą sporto šaką, esamą maisto racioną ir padidėjusį organizmo maistinių medžiagų poreikį rekomenduoti sportininkams vartoti veiksmingus ir saugius maisto papildus treniruočių ir varžybų metu.
 - 3.4. Pagal sveikos mitybos rekomendacijas koreguoti sportininkų mitybos įpročius.

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo
XXIV žiemos olimpinėse žaidynėse
Pekine 2022 metais programos

8 priedas

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO KONTROLĖ

1. Siekiant programos tikslų sportininkų mokomojo sportinio darbo vertinimas susideda iš pagrindinių elementų:
 - 1.1. siekiant ilgalaikių tikslų:
 - 1.1.1. Lietuvos sportininkų planuojamo ir atlikto sportinio darbo apimtys bei 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, pedagoginiai, psichologiniai ir kiti įvairūs moksliniai tyrimai. Įvertinimus tyrimų rezultatus, koreguojami tam tikrų etapų rengimo planai.
 - 2.2. Etapiniai tyrimai – įvertinamas kiekviename sportininkų rengimo etape atlikto fizinio krūvio ir taikytų atsigavimo po krūvių priemonių efektyvumas. Analizuojamas atliktas fizinis krūvis ir įvertinamas jo veiksmingumas, koreguojamas artimiausio mezociklo fizinio krūvio ir atsigavimo priemonių taikymo planas.
 - 2.3. Einamieji tyrimai – įvertinamas keleto 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. Varžybų tyrimai – įvertinamas sportininko techninis, taktinis, fizinis parengtumas.
3. Su varžybomis susijusios veiklos vertinimas:
 - 3.1. Sportininkų varžybų veiklos vertinimo tikslas – įvertinti sportinio rengimo programos efektyvumą analizuojant Lietuvos sportininkų, besirengiančių 2022 m. Pekino žiemos 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 bei 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 varžybų veiklos techniniai parametrai (pvz., atsilikimas nuo varžybų nugalėtojo, šaudymo taiklumo rezultatai ir kt.).