

Lietuvos Kyokushin Karate Federacija

Išskirtinių gabumų turinčių Kyokushin karate sportininkų atrankos, rengimo ir vertinimo metodika

2025 m. birželio mėn.

Išskirtinių gabumų turinčių Kyokushin karate sportininkų atrankos, rengimo ir vertinimo metodika

Išskirtinių gabumų turinčių Kyokushin karate sportininkų atrankos ir rengimo kriterijai

1. Atrankos kriterijai Kyokushin karate sportininkams (J16, J18, U21)

1.1. Bendrieji kriterijai

- Sportininkas turi būti Lietuvos pilietis arba teisėtai gyvenantis Lietuvoje.
- Sportininkas turi priklausyti Lietuvos Kyokushin Karate federacijos (LKKF) klubui.
- Sportininkas turi būti J16 (14–15 m.), J18 (16–17 m.) arba U21 (18–20 m.) amžiaus grupėje atrankos metų sausio 1 d.
- Dalyvavimas federacijos sistemoje organizuose varžybose (Lietuvos čempionatai, atrankinės varžybos) bent 12 mėn. iki atrankos.

1.2. Atrankos metodika ir vertinimo elementai

Vertinimo sritis	Aprašymas	Vertinimo balai
Varžybų pasiekimai	Maksimalus įvertinimas – 10 balų. Vertinama pagal prizines vietas Lietuvos ir Europos čempionatuose. Žr. žemiau pateiktą aprašymą 4 dalyje.	1 vieta Europos – 7 2 vieta Europos – 6 3 vieta Europos – 4 1 vieta Lietuvoje – 3 2 vieta Lietuvoje – 2 3 vieta Lietuvoje – 1 Sumo maksimumas 10 balų
Testavimo rezultatai	Fizinio pasirengimo testai (ištvermė, jėga, lankstumas, koordinacija). Testai vykdomi 2 kartus per metus pagal LKKF rekomendacijas. Aprašymas 5 dalyje.	Puikiai visose srityse (virš 90% normatyvo) - 1,0-2,0 balai; Gerai (80–90%) - 0,8-0,9 balai; Vidutiniškai (65–79%) - 0,6-0,7 balai Silpnai (50–64%) - 0,4-0,5 balai; Nepakankamai (žemiau 50%) - 0 balų.
Techninis-taktinis įvertinimas	Analizuojamos praveštų kovų baigtys (teisėjų sprendimas, Waza-ari, Ippon). Aprašymas 6 dalyje.	0-2 balų už strateginį efektyvumą
Psichologinis pasirengimas	Vertinama motyvacija, koncentracija, atsakomybė, gebėjimas susitvarkyti su įtampa. Aprašymas 7 dalyje.	0-1 balo

Dalyvavimas ir drausmė	Treniruočių lankomumas, dalyvavimas stovyklose, elgesys, federacijos etikos laikymasis. Aprašymas 8 dalyje.	0-1 balo
------------------------	---	----------

2. Sportininkų rengimo principai ir metodika

- Kiekvienam sportininkui rengiamas individualus metinis planas pagal jo lygį, amžių ir tikslus.
- Treniruotės vyksta 4–6 kartus per savaitę, apimant šias sritis:
 - Fizinis rengimas: jėga, greitis, ištvėrmė, lankstumas
 - Techninis-taktinis pasirengimas: kovų simuliacijos, analizės
 - Psichologinis rengimas: motyvacija, koncentracija
 - Mityba: konsultacijos su specialistais
 - Medicininė priežiūra: 2 sveikatos patikros per metus
 - Varžybinė praktika: vietiniai ir tarptautiniai turnyrai

3. Finansavimo sąlygos

- Programa apima ne mažiau kaip 20 sportininkų iš J16, J18, U21 amžiaus grupių
- Dirba 3–4 apmokami treneriai
- Bent 40 % sportininkų – vienos lyties atstovai
- Ne mažiau kaip 31 % biudžeto – nuosavos ar partnerių lėšos
- Visa metodika skelbiama viešai LKKF svetainėje

4. Varžybų pasiekimų vertinimo sistema

Maksimalus sportininko įvertinimas už varžybų rezultatus – 10 balų. Vertinant atsižvelgiama į Europos ir Lietuvos čempionatų pasiekimus. Europos čempionatas vertinamas svarbiau nei Lietuvos čempionatas. Jeigu sportininkas dalyvavo abiejuose čempionatuose, jų balai sumuojami, tačiau galutinė suma negali viršyti 10 balų.

4.1. Vertinimo skalė

Varžybos	Vieta	Skiriami balai
Europos čempionatas	1 vieta	7 balai
Europos čempionatas	2 vieta	6 balai
Europos čempionatas	3 vieta	4 balai
Lietuvos čempionatas	1 vieta	3 balai
Lietuvos čempionatas	2 vieta	2 balai
Lietuvos čempionatas	3 vieta	1 balas

4.2. Pavyzdžiai

- Sportininkas laimėjo 1 vietą Europos čempionate ir 1 vietą Lietuvos čempionate: $7 + 3 = 10$ balų
- Sportininkas laimėjo 2 vietą Europos čempionate ir 2 vietą Lietuvos čempionate: $6 + 2 = 8$ balai
- Sportininkas laimėjo tik 1 vietą Lietuvos čempionate: 3 balai
- Sportininkas laimėjo 3 vietą Europos čempionate ir 3 vietą Lietuvos čempionate: $4 + 1 = 5$ balai

5. Fizinio pasirengimo testai ir vertinimo sistema

Fizinio pasirengimo testai yra svarbus sportininko vertinimo elementas, leidžiantis nustatyti bendrą fizinę būklę. Vertinamos keturios pagrindinės fizinės savybės:

1. Aerobinis ir anaerobinis pajėgumas
2. Sprogstamoji jėga ir greitis
3. Lankstumas
4. Judesių kontrolė ir koordinacija

5.1. Vertinimo skalė

Išpildymo lygis	Skiriami balai
Puikiai visose srityse (virš 90% normatyvo)	1,0-2,0 balai
Gerai (80–90%)	0,8–0,9 balai
Vidutiniškai (65–79%)	0,6–0,7 balai
Silpnai (50–64%)	0,4–0,5 balai
Nepakankamai (žemiau 50%)	0 balų

5.2. Fizinio pasirengimo testai ir vertinimo skalė

Maksimalus sportininko įvertinimas už fizinį pasirengimą yra 2 balai.

Fizinio pasirengimo testų aprašymai ir vertinimo lentelės

Aerobinis ir anaerobinis pajėgumas

300 m bėgimas

Aprašymas: Sportininkas turi kuo greičiau įveikti 300 metrų atstumą. Testas matuoja anaerobinį pajėgumą ir ištvėrę.

Reikalingos priemonės: 300 m distancija, chronometras

Vertinimo lentelė:

300 m bėgimas - vertinimo skalė

Amžiaus grupė	Maks. įvertinimui	Gerai	Vidutiniškai	Silpnai	Nepakankamai	Matuojama
J16	≤ 50 s	51–55 s	56–60 s	61–65 s	> 66 s	sekundėmis
J18	≤ 48 s	49–53 s	54–58 s	59–63 s	> 64 s	sekundėmis
U21	≤ 46 s	47–51 s	52–56 s	57–61 s	> 62 s	sekundėmis

20 m BIP testas

Aprašymas: Testas vertina ištvėrmę ir deguonies pasisavinimo pajėgumą. Sportininkas bėga tarp 20 m žymų, greitėjant garsiniams signalams.

Reikalingos priemonės: 20 m pažymėta zona, garso signalų įrašas, įvertinimo lentelė

Vertinimo lentelė:

20 m BIP testas – vertinimo lentelė

Amžiaus grupė	Maks. įvertinimui	Gerai	Vidutiniškai	Silpnai	Nepakankamai	Matuojama
J16	≥10 etapų	8-9	6-7	4-5	< 4	etapai
J18	≥11 etapų	9-10	7-8	5-6	< 5	etapai
U21	≥12 etapų	10-11	8-9	6-7	< 6	etapai

Sprogstamoji jėga ir greitis

Šuolis į tolį iš vietos

Aprašymas: Sportininkas šoka abiem kojomis į tolį. Matuojamas atstumas nuo linijos iki artimiausio kulno.

Reikalingos priemonės: Matuojama juosta, kilimėlis

Vertinimo lentelė:

Šuolis į tolį iš vietos - vertinimo skalė

Amžiaus grupė	Maks. įvertinimui	Gerai	Vidutiniškai	Silpnai	Nepakankamai	Matuojama
J16	≥ 220 cm	210-219 cm	190-209 cm	170-189 cm	< 169 cm	centimetrais
J18	≥ 230 cm	215-229 cm	195-214 cm	175-194 cm	< 174 cm	centimetrais
U21	≥ 240 cm	225-239 cm	200-224 cm	180-199 cm	< 179 cm	centimetrais

Atsispaudimai su suplojimais

Aprašymas: Per 30 s atliekama kuo daugiau atsispaudimų su plojimu ore.

Reikalingos priemonės: Laikmatis, kilimėlis

Vertinimo lentelė:

Atsispaudimai su suplojimais – vertinimo skalė

Atsispaudimų skaičius per 30 s	Balas
≥ 20 (aukštas sprogstamumas)	10
17-19	8-9
14-16	6-7
10-13	4-5
< 10 arba nevisi pakartojimai taisyklingi	1-3

Lankstumas

Pasilenkimas į priekį sėdint

Aprašymas: Sportininkas lenkiasi į priekį sėdėdamas, matuojamas pasiekimo atstumas.

Reikalingos priemonės: Specialus matuoklis arba liniuotė

Vertinimo lentelė:

Pasilenkimas į priekį sėdint - vertinimo skalė

Amžiaus grupė	Maks. įvertinimui	Gerai	Vidutiniškai	Silpnai	Nepakankamai	Matuojama
J16	≥ 25 cm	20-24 cm	15-19 cm	10-14 cm	< 9 cm	centimetrais
J18	≥ 27 cm	22-26 cm	17-21 cm	12-16 cm	< 11 cm	centimetrais
U21	≥ 30 cm	24-29 cm	18-23 cm	14-17 cm	< 13 cm	centimetrais

Judesių kontrolė ir koordinacija

Reakcijos laikas (šviesos signalai)

Aprašymas: Sportininkas reaguoja į šviesos signalus paspausdamas mygtuką arba smūgiuodamas.

Reikalingos priemonės: Reakcijos jutiklis arba aplikacija

Vertinimo lentelė:

Reakcijos laikas (šviesos signalai) - vertinimo skalė

Amžiaus grupė	Maks. įvertinimui	Gerai	Vidutiniškai	Silpnai	Nepakankamai
J16	≤ 0.25 s	0.26-0.30 s	0.31-0.35 s	0.36-0.40 s	> 0.40 s
J18	≤ 0.23 s	0.24-0.28 s	0.29-0.33 s	0.34-0.38 s	> 0.38 s
U21	≤ 0.21 s	0.22-0.26 s	0.27-0.31 s	0.32-0.36 s	> 0.36 s

BOSU platformos testas su spyriais

Aprašymas: Ant vienos kojos BOSU platformoje per 30 s atliekama kuo daugiau spyrimų juosmens aukštyje. Spyrimas laisvai pasirenkamas.

Reikalingos priemonės: BOSU platforma, laikmatis, kamera

Vertinimo lentelė:

BOSU platformos testas su spyriais – vertinimo skalė

Spyrimų skaičius per 30 s	Balas
≥ 25 (aukšta technika, balansas)	10
20–24	8–9
15–19	6–7
10–14	4–5
< 10 arba technikos pažeidimai	1–3

6. Techninis-taktinis įvertinimas

Maksimalus balas už kovų baigčių efektyvumą – 2 balai. Vertinimo sistema remiasi tuo, kaip sportininkas laimi kovas:

kuo anksčiau ir techniškiau baigta kova, tuo daugiau balų skiriama.

6.1. Vertinimo skalė (už 1 kovą)

Kovos baigties tipas	Suteikiami balai (už 1 kovą)
IPON	0.5 balo
WAZA-ARI	0.25 balo
Pergalė per pagrindinį laiką	0.1 balo

6.2. Pavyzdys

Sportininkas dalyvavo 4 kovose:

- 1 kovą laimėjo per pagrindinį laiką
- 1 kovą laimėjo su Waza-ari
- 1 kovą laimėjo su Ippon
- 1 kova pralaimėta (nesuteikia balo)

Skaičiavimas:

- $1 \times$ pagrindinis laikas = 0.1 balo

- $1 \times$ Waza-ari = 0.25 balo

- $1 \times$ Ippon = 0.5 balo

Iš viso: $0.1 + 0.25 + 0.5 = 0.85$ balo iš galimų 2

7. Psichologinis pasirengimas

Psichologinis pasirengimas yra esminė sudedamoji sportininko meistriskumo dalis, ypač rengiant išskirtinių gabumų turinčius sportininkus. Siekiama atrinkti ir ugdyti talentingus

jaunuosius atletus, būtina įvertinti ne tik jų fizinius, techninius ar taktinius gebėjimus, bet ir vidines savybes – motyvaciją, gebėjimą susikaupti, atsakomybę, emocinę pusiausvyrą bei reakciją į stresą.

7.1. Vertinimo skalė (maks. 1 balas)

Psichologinis pasirengimas vertinamas remiantis sportininko motyvacija, koncentracija, atsakomybe ir gebėjimu susitvarkyti su stresu. Maksimalus galimas įvertinimas – 1 balas. Skalė padalinta į 5 lygius:

Balas	Vertinimo kriterijai
1.00	Nuolatinė aukšta motyvacija, labai stipri koncentracija, visiškas atsakomybės jausmas, gebėjimas susitvarkyti su stresu net aukščiausio lygio varžybose.
0.75	Stabilus emocinis pasirengimas, gera koncentracija, atsakomybė treniruotėse ir varžybose, geba valdyti įtampą su retomis išimtimis.
0.50	Vidutiniška motyvacija, kintanti koncentracija, bendrai patikimas, bet pasitaiko susikaupimo ar streso valdymo sunkumų.
0.25	Silpna motyvacija, prasta koncentracija treniruočių metu, dažni streso valdymo sunkumai, atsakomybės stoka.
0.00	Dažni emociniai svyravimai, abejingumas treniruotėms/varžyboms, nesugebėjimas susikaupti ar tvarkytis su spaudimu.

7.2. Vertinimo šaltiniai ir metodika

Psichologinio pasirengimo įvertinimas formuojamas remiantis šiais šaltiniais ir metodais:

- Trenerio ilgalaikė stebėseną treniruotėse ir varžybose – vertinama sportininko motyvacija, susikaupimas, bendravimas su komanda ir elgesys įtemptose situacijose.
- Dalyvavimas stovyklose ir papildomose veiklose – žiūrima, kaip sportininkas reaguoja naujoje aplinkoje, ar laikosi disciplinos ir rodo iniciatyvą.
- Pokalbiai su sportininku – aptariamas požiūris į treniruotes, atsakomybės jausmas, emocinis stabilumas.
- Esant galimybei – psichologinis testavimas, rekomenduojamas kartą per metus, taikant standartizuotus instrumentus (pvz., sporto motyvacijos, koncentracijos testus).

Vertinimą atlieka sportininko pagrindinis treneris, esant poreikiui – kartu su psichologu arba pedagogu. Vertinimo tikslas – padėti identifikuoti stipriąsias ir tobulintinas savybes, kurios svarbios aukšto meistriškumo ugdymui.

8. Dalyvavimas ir drausmė – vertinimo skalė, šaltiniai ir metodika

Dalyvavimas ir drausmė vertinama pagal sportininko dalyvavimą treniruotėse, stovyklose, varžybose bei pagal elgesį klube ir federacijos veikloje. Taip pat atsižvelgiama į etikos normų laikymąsi.

8.1. Vertinimo skalė (1 balas maksimaliai)

Balas	Vertinimo kriterijai
1.00	Reguliarus lankomumas (daugiau nei 90%), aktyvus dalyvavimas stovyklose ir varžybose, pagarbus elgesys, federacijos etikos normų laikymasis.
0.75	Lankomumas 75–90%, nedideli drausmės pažeidimai, retas praleidimas be pateisinamos priežasties.
0.50	Lankomumas 60–74%, neaktyvus dalyvavimas veiklose, kartais pasitaiko netinkamas elgesys.
0.25	Lankomumas 40–59%, retas dalyvavimas stovyklose, dažnas netinkamas elgesys.
0.00	Lankomumas žemiau 40%, nedalyvavimas renginiuose, dažni drausmės ir etikos pažeidimai.

8.2. Vertinimo šaltiniai ir metodika

- Trenerio užrašai apie lankomumą – registruojami sportininko atvykimai į treniruotes ir stovyklas.
- Stovyklų ir varžybų protokolai – ar sportininkas dalyvavo, kaip elgėsi, kokią iniciatyvą rodė.
- Trenerių stebėjimai – elgesys treniruotėse, santykiai su komanda, pagarba taisyklėms.
- Etikos komisijos ar federacijos pastabos – jei fiksuoti drausmės pažeidimai.

Vertinimą atlieka pagrindinis treneris remdamasis objektyvia dalyvavimo statistika bei subjektyviu sportininko elgesio vertinimu.