



TVIRTINU
Lietuvos sportinės žūklės
federacijos prezidentas

(parašas)

Tomas Būdas

(vardas ir pavardė)

2026-02-01

(data)

Sportinės žūklės sportininkų rengimo metodika

Įvadas

Sportinės žūklės sportininkų rengimo metodika apibrėžia nuoseklų ir sistemingą sportininkų ugdymo kelią nuo ankstyvojo amžiaus iki aukšto meistriškumo. Metodika remiasi fizinio, techninio, taktinio ir psichologinio parengimo principais, užtikrinančiais ilgalaikį sportininko tobulėjimą, gebėjimą valdyti įrangą, suprasti žuvų elgseną ir efektyviai veikti varžybų sąlygomis.

Bendrieji principai

- **Darnus tobulėjimas:** treniruotės pritaikomos sportininko amžiui, fiziniam pajėgumui ir psichologinei brandai.
- **Ilgalaikė perspektyva:** orientuojamasi į ilgalaikį meistriškumą, o ne trumpalaikį rezultatą.
- **Individualizavimas:** žūklės technika, įrangos parinkimas ir taktiniai sprendimai derinami prie sportininko savybių.
- **Rengimo etapai:** procesas skirstomas pagal amžių ir meistriškumą.
- **Sveikata ir saugumas:** akcentuojama ergonomika, laikysena, akių ir rankų apsauga, darbo su kabliukais sauga.

Amžiaus grupių rengimo struktūra

8–12 metų (įvadinis etapas)

Pagrindiniai tikslai:

- Ugdyti bazinius judesių ir koordinacijos įgūdžius.
- Supažindinti su žūklės kultūra ir taisyklėmis.
- Sudominti sportu per žaidybines veiklas.

Rengimo turinys:

- Paprasti metimo judesiai be kabliukų.
- Žaidimai, lavinantys reakciją, kantrybę, tikslumą.
- Pažintis su žuvų rūšimis ir aplinkosauga.

12–16 metų (tarpinis rengimo etapas)

Pagrindiniai tikslai:

- Lavinti bazinius fizinius gebėjimus (išsvermę, koordinaciją, rankų miklumą).

- Mokyti pagrindinių sportinės žūklės technikų.
- Formuoti taisyklingus metimo ir įrangos valdymo automatizmus.
- Technikos tobulinimas ir įrangos valdymo precizika.
- Pradėti specializuotis disciplinoje (plūdinė, poledinė, feeder, spinningavimas, karpų žūklė, tvenkinių upėtakių žūklė, muselinė, jūrinė).
- Didinti bendrą fizinį pasirengimą (ypač nugaros, pečių, dilbių raumenis).

Rengimo turinys:

- Tikslumo pratimai (metimas į taikinius).
- Mazgų rišimo technikos.
- Paprastos taktinės situacijos.
- Sistemingas metimo technikos lavinimas.
- Žuvų elgsenos analizė pagal sezoną.
- Masalų ir jaukų parinkimo logika.
- Varžybų simuliacijos.

16–19 metų (specializacijos etapas)

Pagrindiniai tikslai:

- Gilinti specializaciją pasirinktoje žūklės disciplinoje.
- Didinti treniruočių apimtį ir varžybų patirtį.
- Dalyvauti nacionalinėse ir tarptautinėse varžybose.

Rengimo turinys:

- Sudėtingos taktinės schemas.
- Įrangos optimizavimas pagal sąlygas.
- Technikos stabilizavimas įvairiomis oro sąlygomis.
- Psichologinis pasirengimas varžyboms.

Suaugusieji (aukšto meistriškumo etapas)

Pagrindiniai tikslai:

- Pasiiekti maksimalų sportinį rezultatą.
- Optimizuoti krūvių struktūrą ir varžybų grafiką.
- Užtikrinti stabilumą aukščiausio lygio startuose.

Rengimo turinys:

- Individualizuotos treniruotės pagal discipliną.
- Varžybų strategijų kūrimas.
- Įrangos testavimas ir inovacijų taikymas.

Parengimo komponentai

Fizinis parengimas

- Bendras fizinis pasirengimas (stuburo stabilumas, pečių juosta, dilbiai).
- Specialusis fizinis pasirengimas (metimo jėga, tikslumas, ištvėmė).
- Lankstumas ir ergonomika, siekiant išvengti perkrovų.

Techninis parengimas

- Metimo technikos ekonomija ir tikslumas.
- Įrangos valdymo technika (kotai, ritės, sistemėlės).
- Mazgų, pavadėlių, sistemėlių rišimo kokybė.
- Vaizdo analizė.

Taktinis parengimas

- Žūklės vietos analizė.
- Jaukų ir masalų strategija.
- Laiko planavimas varžybose.
- Reagavimas į žuvų aktyvumo pokyčius.

Psichologinis parengimas

- Kantrybė ir koncentracija.
- Streso valdymas varžybose.
- Motyvacija ir savikontrolė.

Testavimas ir kontrolė

- Metimo tikslumo testai.
- Metimo atstumo testai.
- Mazgų rišimo greičio ir kokybės testai.
- Reakcijos ir koncentracijos testai.
- Metinis testavimo kalendorius.

Metinis rengimo ciklas

- **Parengiamasis laikotarpis:** fizinis pasirengimas, technikos bazė, įrangos testavimas.
- **Tarpinis laikotarpis:** specializuotas rengimas, taktikos tobulinimas.
- **Varžybų laikotarpis:** intensyviausias etapas, startų planavimas.
- **Pereinamasis laikotarpis:** poilsis, rehabilitacija, technikos korekcijos.

Rekomenduojama varžybų sistema pagal amžiaus grupes

8–16 metų

- Dalyvavimas edukaciniuose renginiuose, žaidybinėse žūklėse.
- 2–3 renginiai per metus.
- Be rezultatų akcento.
- Sportinės žūklės asociacijų organizuojamos vaikų varžybos.
- Galima pradėti specializaciją pasirenkant discipliną.

16–19 metų

- Lietuvos čempionatai, tarptautiniai mačai.
- Pasaulio ir Europos jaunimo čempionatai -U15, U20, U22, U25.
- 1-2 startai per metus.
- 1–2 disciplinos.

Suaugusieji

- 5-10 startų per metus.
- Nacionaliniai ir tarptautiniai čempionatai.

Startų skaičiaus ribojimai

8–12 metų

- 1 disciplina per dieną.
- Žaidybinio pobūdžio rungtys.

12–16 metų

- 1–2 disciplinos per dieną.
- Trukmė ribojama iki 2 val.

17–19 metų

- 1 disciplina per dieną.
- Trukmė nuo 6 iki 24 val.
- Ilgesnės varžybos planuojamos atsakingai.

Suaugusieji

- Individualiai pagal pasirengimą.

Ilgalaikio sportininko tobulėjimo sąsajos

- Etapų nuoseklumas.
- Technikos ir taktikos progresija.
- Psichologinės brandos svarba.
- Talentų identifikacija ir kryptingas ugdymas.

Papildomi moduliai

- **Mityba:** energijos palaikymas ilgų varžybų metu.
- **Reabilitacija:** nugaros, pečių, riešų prevencija.
- **Aplinkosauga:** atsakinga žūklė, žuvų gerovė.
- **Įrangos priežiūra:** sistemėlių, kotų, ričių aptarnavimas.

Lietuvos sportinės žūklės federacija
2026 m.