



LIETUVOS BOKSO FEDERACIJOS SPORTININKŲ IR TRENERIŲ ATRANKOS MODELIS

2025-11-10

Vilnius

Bokso sportininkų ir trenerių atrankos modelis

Bokso atrankos modelis yra holistinis – apimantis fizinių, techninių, taktinių, psichologinių veiksnių bei trenerių kompetencijų vertinimą. Jo tikslas – užtikrinti, kad į rinktines ar klubų aukšto meistriškumo programas patektų tik tie sportininkai ir treneriai, kurie gali pasiekti aukščiausių rezultatų.

1. Sportininkų atranka

1.1. Fiziniai gebėjimai

Pagrindiniai vertinimo aspektai:

1. **Sprogstamoji jėga:**
Vertinama smūgio galia, šuolio aukštis, kojų jėga.
2. **Greitis ir reakcija:**
Rankų greitis, akių-rankų koordinacija, reakcija į staigius dirgiklius.
3. **Ištvermė:**
Aerobinė ir anaerobinė ištvermė – gebėjimas išlaikyti intensyvų tempą kelis raundus.
4. **Koordinacija ir pusiausvyra:**
Kojų darbo ritmas, kūno kontrolė smūgio metu ir po jo.

Fizinių gebėjimų vertinimo schema (tekstinė diagrama)

- Fizinė būklė:
 - Jėga
 - Greitis
 - Ištvermė
 - Lankstumas
 - Koordinacija
- Testai:
 - Smūgio jėgos testas
 - Reakcijos testas
 - Intervalinis bėgimas
 - Šuolio testai

1.2. Techniniai gebėjimai

Vertinami šie elementai:

- **Smūgių technika:** Jab, cross, hook, uppercut tikslumas ir švara.
- **Gynyba:** Blokavimas, išvengimai, atsitraukimai, galvos judesiai.
- **Kombinacijos:** Gebėjimas jungti smūgius logiškais sekų struktūromis.
- **Kojų darbas:** Judėjimas kampais, distancijų keitimas, stabilumas.

Techninių gebėjimų struktūra

- Smūgiai → techniškumas, tikslumas, jėga
- Gynyba → blokai, išvengimai, galvos darbas
- Kojų darbas → distancijos valdymas, mobilumas
- Kombinacijos → logiškumas, dinamiškumas

1.3. Taktiniai gebėjimai

- Gebėjimas skaityti priešininką
- Strategijos parinkimas pagal kovos stilių
- Distancijos ir ritmo kontrolė
- Greitas prisitaikymas kovos metu

Taktinių kompetencijų tekstinė diagrama

- Situacijos analizė → priešininko vertinimas
- Sprendimų priėmimas → tinkamos strategijos parinkimas
- Adaptacija → reagavimas į pokyčius
- Ring generalship → dominavimas erdve ir tempu

1.4. Psichologiniai gebėjimai

- **Atsparumas stresui:** gebėjimas išlaikyti emocinę pusiausvyrą.
- **Motyvacija ir disciplina:** ilgalaikis noras tobulėti.
- **Koncentracija:** gebėjimas susitelkti kovos metu.
- **Agresijos kontrolė:** emocinės reakcijos reguliavimas.

Psichologinių savybių tekstinė diagrama

- Vidinė motyvacija
- Emocinė kontrolė
- Atsparumas spaudimui
- Koncentracija → stabilumas kovos metu

1.5. Pasiekimai ir rezultatai

- Nacionalinės ir tarptautinės varžybos
- Progreso dinamika per sezoną
- Darbas komandoje ir bendradarbiavimas treniruočių metu

Sportininko pasiekimų vertinimo schema

- Varžybų rezultatai

- Progresas → technikoje, fizinėje formoje, psichologijoje
- Komandiniai įgūdžiai
- Potencialas ilgalaikiam tobulėjimui

2. Trenerių atranka

2.1. Kvalifikacija ir patirtis

- Turimos licencijos (nacionalinės, tarptautinės)
- Darbo su įvairaus amžiaus sportininkais patirtis
- Ankstesni rezultatai su kitais boksininkais

Trenerio kvalifikacijos schema

- Licencijos
- Patirtis
- Specializacija (jaunimas, suaugusieji, aukšto meistriškumo lygis)
- Rezultatai

2.2. Taktinės ir techninės žinios

- Gili bokso technikos analizė
- Sugebėjimas kurti kovos planus
- Video analizių taikymas
- Fizinio rengimo supratimas (jėga, greitis, ištvermė)

Trenerio techninių gebėjimų struktūra

- Technika → mokymas, taisymas
- Taktika → planavimas, adaptacija
- Analitika → varžybų analizės, priešų analizė
- Periodizacija → treniruočių ciklų organizavimas

2.3. Komunikaciniai ir lyderystės gebėjimai

- Gebėjimas motyvuoti sportininkus
- Aiškus ir konstruktyvus bendravimas
- Konfliktų sprendimas
- Komandos kūrimas

Komunikacijos ir lyderystės diagrama

- Motyvacija → įkvėpimas, paskatinimas
- Komunikacija → aiškumas, tikslumas
- Organizacija → treniruočių struktūra
- Grįžtamasis ryšys → veiksmingas, savalaikis

2.4. Trenerio vertinimas

- Sportininkų pasiekimai ir progresas
- Modernių metodų taikymas
- Treniruotėse naudojamų technologijų integracija
- Saugios aplinkos užtikrinimas

Trenerio veiklos vertinimo schema

- Sportininkų rezultatai
- Taikomų metodų efektyvumas
- Naujovių diegimas
- Profesinis tobulėjimas

3. Atrankos procesas

3.1. Testavimas ir vertinimas

- Fizinių testų įvertinimas
- Technikos analizė
- Psichologiniai vertinimai
- Interviu su sportininku ar treneriu

Atrankos proceso seka

1. Pirminis testavimas
2. Techninė ir taktinė analizė
3. Psichologinis įvertinimas
4. Interviu
5. Rezultatų palyginimas
6. Galutinė atranka

3.2. Ilgalaikė stebėseną

- Progreso matavimas kas 3–6 mėn.
- Video analizės
- Fizinės formos testavimas
- Medicininė ir psichologinė stebėseną

3.3. Atvira atranka

- Skaidrūs kriterijai
- Lygi galimybė skirtingų regionų sportininkams
- Vieši atrankų procesai

4. Išvados

Pritaikytas bokso atrankos modelis leidžia nuosekliai ir profesionaliai įvertinti sportininkų bei trenerių gebėjimus. Jis apima fizines, technines, taktines, psichologines kompetencijas, taip pat trenerių kvalifikaciją, patirtį ir naujų metodų taikymą. Tokia visapusiška sistema užtikrina, kad į aukščiausio lygio programas patektų labiausiai pasiruošę ir potencialo turintys asmenys.