

PROJEKTAS „PLAUKIMO TRENERIŲ KVALIFIKACIJOS TOBULINIMAS“

Nr. SRF-KT-2019-1-0049

ŠIS SEMINARAS SKIRTAS SPORTININKAMS IR JŲ TRENERIAMS

VI SEMINARAS „Varžybiniai gebėjimai (angl. (R)acing ability) – pasirengimas ir dalyvavimas varžybose, strategijos, taktika, tempas, jėgų išdėstymas ir paskirstymas“

PROGRAMA

2020 m. lapkričio 18 d. (trečiadienis)

Šį internetinį seminarą dalyviai, užsiregistravę Lietuvos plaukimo federacijos svetainėje, galės peržiūrėti jiems patogiu metu

Lektoriai:

Dirk Lange (Vokietija). Didelio meistriškumo plaukikų treneris, rengęs tokius olimpiečius kaip Cameron'ą van der Burgh'ą, Marco Koch'ą, Giedrių Titenį ir kt. 2008–2011 metais treniravo Vokietijos nacionalinę rinktinę. Nacionalinio treniruočių centro Grace (Austrija) vyr. treneris, kompanijos „DLP-Project“ įkūrėjas.

Dirk Lange ne kartą skaitė pranešimus įvairiose tarptautinėse trenerių konferencijose, pristatinėjo trenerių švietimo programą tiek Vokietijos (Deutscher Schwimmverband) ir Pietų Afrikos Respublikos (Swimming South Africa) nacionalinėms plaukimo sporto organizacijoms, tiek ir Europos plaukimo federacijai (LEN) bei Tarptautinei vandens sporto šakų federacijai (FINA).

Lange treniruočių koncepcija yra grįsta individualios sportininko strategijos rengimu, kuris padeda identifikuoti ir pagerinti kiekvieno atskiro atleto sugebėjimus.

Lektorius dalinsis žiniomis tema „(R)acing ability: e.g. strategies, tactics, pacing ability, managing multi round racing, i.e. heats to semis to finals abilities“ (1 ak. val.).

Doc. Dr. Valentina Skyrienė. Socialinių mokslų daktarė, Lietuvos sporto universiteto docentė. Vykdo pedagoginę ir mokslinę veiklą, dėsto skirtingų studijų programų studentams, skaito viešas paskaitas, dalijasi sukauptomis praktinėmis žiniomis, dalyvauja įvairiose projektinėse veiklose.

Tyrimų ir domėjimosi kryptys – sporto specialistų rengimas, plaukimo didaktika, plaukikų technikos veiksmų biomechaninė analizė, varžybinė veikla.

Šiame seminare lektorė pasidalins žiniomis tema „*Varžybinės veiklos analizė kaip plaukikų techninio ir taktinio rengimo priemonė*“ (1 ak. val.).

Justas Achramavičius. Kauno plaukimo mokyklos treneris, dirbantis su perspektyviausiais jaunaisiais plaukikais. Nuo 2019 metų Lietuvos sporto universiteto doktorantas.

Pranešimo tema: „*Skeleto raumenų aerobinio pajėgumo ugdymo galimybės naudojant didelio intensyvumo intervalinę treniruotę plaukikams*“ (1 ak. val.).

Internetinio seminaro metu lektorius apžvelgs naujausią mokslinę informaciją apie didelio intensyvumo intervalinės treniruotės poveikį raumenų aerobiniam pajėgumui. Taip pat bus aptartos didelio intensyvumo treniruočių naudojimo galimybės, naudos bei rizikos, rengiantis plaukimo varžyboms. Panagrinėsime didelio intensyvumo intervalinės treniruotės naudojimo ypatumus skirtingų rungčių plaukikams.