



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



Lietuvos plaukimo federacija

## SPORTO RĖMIMO FONDAS

PROJEKTAS „PLAUKIMO TRENERIŲ KVALIFIKACIJOS TOBULINIMAS“

ŠIS SEMINARAS SKIRTAS SPORTININKAMS IR JŲ TRENERIAMS

III SEMINARAS (S) Savikontrolės įgūdžiai (Self-management skills) – miego režimas, mitybos ir hidratacijos žinios, kelionių planavimo įgūdžiai, atsistatymo (sveikimo) įgūdžiai.

### PROGRAMA

2020 m. gegužės 27 d. (trečiadienis)

Paskaitas galėsite matyti internetu Lietuvos plaukimo federacijos tinklalapyje

#### Lektoriai:

**Gydytojas Dalius Barkauskas.** Lektorius yra vienas žinomiausių Lietuvos sporto medicinos atstovų Lietuvos olimpinės rinktinės vyr. gydytojas, kaip medicinos komandos narys dirbęs Atlantos (1996), Sidnėjaus (2000), Atėnų (2004), Pekino (2008), Rio de Žaneiro (2016) vasaros olimpinėse žaidynėse bei keliose žiemos olimpinėse žaidynėse. Manualinės medicinos, medicininės adatų terapijos bei biopunktūros specialistas. Lietuvos homotoksikologijos ir Tarptautinės skausmo asociacijos, Lietuvos sporto medicinos federacijos, International College of Applied Kinesiology - ICAK Balticum, Europos olimpinių komitetų medicinos komisijos narys, ECOSEP (European College of Sports and Exercise Physicians) komiteto narys.

Šiame seminare lektorius pasidalins žiniomis tema „Kūno regeneracinės galimybės – kaip jas pagerinti?“ (2 akademinės valandos)

**Dr. Artūras Sujeta.** Sveikos gyvensenos ir mitybos specialistas, biomedicinos mokslų daktaras, lektorius, motyvatorius. Sporto mokslas yra gyvenimo aistra. Šiuo metu skaito viešas paskaitas, rašo straipsnius, atlieka mokslinius tyrimus, dalyvauja įvairiose projektinėse veiklose. Yra pasiruošęs pasidalinti savo patirtimi ir žiniomis su kiekvienu iš Jūsų. Artūras vadovaujasi gyvenimo moto: „Galimybė padėti žmogui yra puiku, gebėjimas tai padaryti – nuostabu.“

Šiame seminare lektorius pasidalins žiniomis tema „Plaukikų mitybos ir pasiekimų gerinimo strategijos“ (2 akademinės valandos)