ŠVIETIMO, MOKSLO IR SPORTO MINISTERIJA

Lietuvos plaukimo federacija

SPORTO RĖMIMO FONDAS

PROJEKTAS „PLAUKIMO TRENERIŲ KVALIFIKACIJOS TOBULINIMAS“

Nr. SRF-KT-2019-1-0049

ŠIS SEMINARAS SKIRTAS TRENERIAMS IR SPORTININKAMS

IV INTERNETINIS SEMINARAS „(T)echnology of sports training. Treniruotės technologijos – kryptingas kompleksinių sportinio rengimo priemonių ir metodų taikymas plaukime“

PROGRAMA

2020 m. liepos 15–16 d.

Paskaitos vyks per „Zoom“ programą internetu

Lektorius:

Dr. Genadijus Sokolovas – plaukimo pasaulyje žinomas FINA ekspertas iš Lietuvos. Aštuonerius metus jis vadovavo JAV plaukimo federacijos fiziologijos ir sporto mokslo departamentui Kolorado Springs’e. Daugiau kaip 20 metų aktyviai testavo elito sportininkus, analizavo jų technikos ypatumus. Šiuo metu yra sukūręs naujausiomis mokslo žiniomis ir praktiniais tyrinėjimais paremtą metodiką, kurią sėkmingai taiko sportininkų judesių technikos taisymui ir treniruočių eigos efektyviam valdymui. JAV rūpinasi šalies plaukikų, penkiakovininkų, triatlonininkų, vandensvydininkų tobulėjimu, skaito paskaitas visame pasaulyje, yra kompanijos Global Sport Technology, Inc. vadovas.

Paskaitų temos:

Liepos 15 d. (trečiadienis) 18:00 val.

– Sportininkų tobulėjimas daugiametėje treniruotėje (*Athlete Development in Long-Term Training*). Paskaitos trukmė 1 val., klausimai.

– Metinis treniruotės planavimas atsižvelgiant į adaptacijos rodiklius. *(Seasonal Training Design Using the Rate of Adaptation).* Paskaitos trukmė 1 val., klausimai.

Liepos 16 d. (ketvirtadienis) 18:00 val.

– JAV vidutinių nuotolių elito plaukikų treniravimas. (*Training of Top US Middle Distance Swimmers*). Paskaitos trukmė 1 val., klausimai.

– Anaerobinio pajėgumo lavinimas plaukime. *(Development of Anaerobic Conditioning in Swimming).* Paskaitos trukmė 1 val., klausimai.

Seminaro dalyviams bus išduodami sertifikatai.