



“EJOF MINUS” PROGRAMA

Idėja, aprašymas, vykdymas



Lietuvos plaukimo federacija



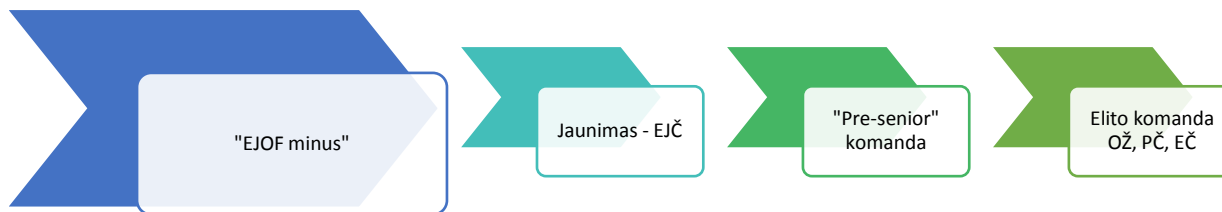
2016 M. SAUSIO 5 D.
LIETUVOS PLAUKIMO FEDERACIJA

Turinys

1. PROGRAMOS TIKSLAS, ESMĖ.	1
2. DALYVAVIMAS IR NEDALYVAVIMAS PROGRAMOJE	2
3. VIENINGAS PASIRENGIMO PLANAS	3
3.1 Vykdyto schema:	3
3.2 Dalyvavimas MTS	3
3.3 Dalyvavimas kontrolinėse bei tarptautinėse varžybose	3
3.4 Plano vykdymas savo treniruočių bazėse	3
4. Komunikacijos mechanizmas	4
5. Atranka į EJOF	5
6. Šalinimo iš programos tvarka bei kitos nuobaudos	6
7. Šūkis	7

1. PROGRAMOS TIKSLAS, ESMĖ.

„EJOF minus“ programa tai pirmas iš 4 sisteminio plaukikų rengimo etapų.



Šis etapas apima EJOF minus 2 metai amžiaus vaikus:

Mergaitės – 13-15 amžiaus metai (2002-2003 m.)

Berniukai – 13-15 amžiaus metai (2001-2002 m.)

Etapo pradžia – 2 metai iki EJOF varžybų.

Etapo pabaiga – EJOF varžybos.

- Tikslas – sistemiškai rengti plaukikus galinčius atstovauti Lietuvai Pasaulio bei Europos čempionatuose.
- EJOF'17 – tarpinė stotelė. Varžybose pasiekti rezultatai yra gerai, bet tai nėra vienintelis tikslas.

2. DALYVAVIMAS IR NEDALYVAVIMAS PROGRAMOJE

Lietuvos plaukimo federacija vykdo šiame dokumente aprašytą sisteminę „EJOF minus“ programą. Kiekviena sporto mokymo įstaiga savo noru dalyvauja arba nedalyvauja dokumente minimoje programoje.

- **DALYVAVIMAS** programoje
Federacijai pateikiamas raštiškas sutikimas dalyvauti vieningoje sportininkų rengimo programoje. Šiuo raštu sporto mokymo įstaiga sutinka su šiame dokumente pateikta plaukikų rengimo sistema bei jos sąlygomis.
- Nedalyvavimas programoje
 - a.) Nepritariančios ir nedalyvaujančios (neatsiuntusios raštiško sutikimo) sporto rengimo įstaigos, rengia sportininkus savo lėšomis ir nėra kviečiamos į planuojamas bei vykdomas MTS, TV ar kitas LPF vykdomas veiklas.
 - b.) Nedalyvavimas šioje programoje, sportininkams neužkerta dalyvavimo pagrindinėse šio amžiaus grupės varžybose - EJOF. Norint dalyvauti minėtose varžybose būtina įvykdyti kvalifikacinius normatyvus, kurie yra lygūs praėjusio EJOF finalinių plaukimų 8-os vietos rezultatams olimpinėse rungtyse:
- Kvalifikacinių normatyvų vykdymas galimas tose pačiose varžybose kaip ir programoje dalyvaujantiems sportininkams.

3. VIENINGAS PASIRENGIMO PLANAS

3.1 Vykdymo schema:

1. Kuratorius/vyr.treneris rengia metinį planą (arba 2 m.) su numatomomis MTS, kontrolinių bei TV datomis.
2. Sudaromas rekomendacinis metinis pasirengimo planas su pagrindinėms darbo gairėms (makrociklai, jų etapai, atsižvelgiama į sensityvinius amžiaus tarpsnius bei kitą specifiką.)
3. Suderinami pasirengimo planai su visais EJOF' 17 kandidatų treneriais. (Gali šiek tiek keistis, svarbu, kad būtų suderinta).

3.2 Dalyvavimas MTS

1. Finansinis pasiskirstymas (patvirtinas (2015.10.07 LPF VK posėdyje)
2. Stovyklos tikslai atsižvelgiant į makrociklo etapus, tikslus (pvz. Bazinė stovykla).
3. Stovyklos, varžybų metu taisyklės sportininkams (Priedas)
- 4 Medicininiai patikrinimai – pristatyti sveikatos pažymų kopijas (Forma 0,68/a), esant poreikiui derinamas patikrinimas su LTOK dispanseryje.
5. Ataskaita už MTS (treneriams, Federacijai)
6. Dalyvavimas tik sveikiems sportininkams. Sportininkai atvykę į stovyklą ir negalintys vykdyti pilnai treniruočių siunčiami namo.
7. Nedalyvavimas tik su pateisinamu (gavus raštą iš LPF dėl galimybės dalyvauti MTS, varžybose. Mokykla ar jos atstovas iš anksto praneša nedalyvavimo priežastis ir suderina su kuratoriumi/vyr.treneriu).
8. Asmeninių trenerių dalyvavimas MTS galimas 100 % pasirūpinant savo dalyvavimu bei vykdant numatytą MTS planą iš anksto pranešus. (Jeigu yra galimybės papildomai užsakyti viešbutį, maitinimą ir pan)
9. Numatomoms MTS atranka būtų sekanti:
 - Į 2016.01; 03, 08 mėnesio stovyklas:
Sportininkai surinkę didžiausią reitingą 100 m arba 200 m kiekvieno stiliaus distancijoje 1 merg., 1 bern. Viso 8 sportininkai
Sportininkai surinkę didžiausią reitingą vienoje iš sekančių distancijų 200 m, 400 m kompleksu 1 merg., 1 bern. Viso 2 sportininkai.
Sportininkai surinkę didžiausią reitingą vienoje iš sekančių distancijų 400 m, 800 m, 1500 m l/st: 1 merg., 1 bern. Viso 2 sportininkai.
Sekantys sportininkai atrenkami pagal geriausią reitingą 100 m ir ilgesnių distancijų.
 - Į 2016.10-2017 m. stovyklas sumažinus sportininkų skaičių iki 10-16 bus atitinkamai kooreguojama ir paskelbiama klubams, mokykloms.

Data, vieta	Tikslai (3 max)	Pastabos
2015.10.23-31 Elektrėnai	Apimtis, krūvio užkrovimas, intensyvumas	35 sportininkai
2016.01.04-09 Alytus	Ilgai nuotoliai, aerobinis darbas	Planuojama 35 sportininkai
2016.03.20-26	Apimtis, krūvio užkrovimas, intensyvumas	Planuojama 35 sportininkai
2016.08.16-27	BFP, plaukimas atviraime vandenyje, komandos nariams tikslų iškėlimas naujam sezonui	Planuojama 35 sportininkai

2016.10.22-30	Apimtis, krūvio užkrovimas, intensyvumas	Planuojama 16 sportininkų
2017.01.05-10	Ilgai nuotoliai, aerobinis darbas	Planuojama 16 sportininkų
2017.03.20-26	Apimtis, krūvio užkrovimas, intensyvumas	Planuojama 16 sportininkų
2017.05		Planuojama 10 sportininkų
2017.07	Bazės patikrinimas, atleidimas, psichologinis ir fizinis paruošimas	Planuojama 10 sportininkų

*datos ir skaičiai gali keistis priklausomai nuo LPF kalendoriaus ir kitų nenumatytų sąlygų.

3.3 Dalyvavimas kontrolinėse bei tarptautinėse varžybose

1. Finansavimas:

- TV – LPF nustatytas skaičius su % pasiskirstymu
- Kontrolinės pagal v-bų kalendorių – sporto mokymo įstaigos

2. „Strateginiai nuotoliai“ – programoje dalyvaujantiems sportininkams siūlome kontrolinėse, tarptautinėse plaukimo varžybose neapsiriboti 50 ir 100 m distancijomis, o rinktis ir ilgesnes distancijas, bet nuotolius sprendžia kiekvienos mokyklos treneris.

Kontrolinių v-bų sąrašas:

Data, vieta	Pastabos
2015.10.09-10 Latvija TV	Motyvacine
2015.11.13-14 LPF taurė, Anykščiai	Kontrolinės
2015.12.17-19 LČ (25 m baseine)	Paskutinės atrankos į 2016. 01.04-09 MTS
2016.04.22-23 Baltijos šalių jaunučių mačas, Estija	Kontrolinės
2016.06.03-04 Lietuvos jaunučių čempionatas (vyresni M-2002, B-2001 2016.05.26-28 LČ	Kontrolinės
2016.06-17-18 Lietuvos jaunučių žaidynės	Kontrolinės
2016.06.30-07.01 Lietuvos jaunimo-jaunių čempionatas	Paskutinės atrankos į 2016.08.16-27
2016 Nordic pirmenybes	Iki 10 žmonių

*į atranką įtraukiamos varžybos ne žemesnio lygio kaip miesto pirmenybės, TV, kurių rezultatai atsiųsti į LPF biurą ir yra 2016 m. LPF, LEN, FINA kalendoriuje.

3.4 Plano vykdymas savo treniruočių bazėse

1. Pagal suderintą planą vykdomi kontroliniai testai:
 - „nulinis“ testas – sezono pradžioje (tikslas įvertinti sportininko būseną prieš sezoną)
 - kiekvieno makrociklo pradžioje
 - kiekvieno makrociklo pabaigoje
2. Testai ir jų atlikimo taisyklės(Prisegame priedą):
 1. Anaerobinis (pvz step testas 4x50 su 10 sek poilsiu) savo būdu
 2. Fizinio pajėgumo testai – prisitraukimai, atsispaudimai, šuolis į tolį.
3. 100 m kojom, 100 m rankom savo būdu
4. Testų pateikimas LPF internetinėje svetainėje

4. Komunikacijos mechanizmas

LPF → sporto mokymo įstaigos
Vieša informacija → LTUswimming.com

Visa kita komunikacija per kuratorių.

5. Atranka į EJOF

(bus patikslinta 2016 rudenį: varžybos, datos, normatyvai).
Finansavimo modelis

6. Šalinimo iš programos tvarka ir kitos nuobaudos

1. Mokyklos sportininkas turi suderinti nedalyvavimo priežastis iš anksto su kuratoriumi/treneriu.
2. Elgesio, tavrkos taisyklių pažeidimai nebus toleruojami pastebėjus tokį atvejį sportininkas siunčiamas namo.
3. Sportininkas turi laikytis nustatytų MTS, varžybose reikalaujamų taisyklių kitu atveju bus siunčiamas namo.
4. Keiksmazodžiai, atsikalbinėjimas, režimo nesilaikymas traktuojamas kaip grubus pažeidimas ir sportininkas gali būti siunčiamas namo.
5. Pažeidęs vieną iš aukčiau paminėtų taisyklių pažeidimų sportininkas praranda teisę dalyvauti sekančioje MTS, varžybose.

7. Šūkis

Jeigu galvosios apie sofa,
nepateksi į EJOF'ą

