

### Problema ir mini centrų būtinybė:

Problema – nepakankamas techninis, funkcinis, bazinis plaukikų rengimas jauname amžiuje. Nesisteminis, fragmentiškas, nevaldomas arba visai neegzistuojantis daugiamečių rengimo procesas neorientuotas į aukščiausių pasiekimų amžių. Problemos susijusios su tarifikacijos problemomis, priverstine orientacija į trumpalaikius rezultatus. Jaučiamas didelis plaukikų noras siekti aukščiausių pasiekimų tarptautiniame lygmenyje, bet trūksta sisteminio požiūrio, bendros krypties ir elementarių sąlygų kokybiškoms treniruotėms. Šalies sporto finansavimo sistema pagrįsta aukščiausio lygio pasiekimais tarptautinėje arenoje (OŽ, PČ, EČ, ne EJOF, EjmČ, LČ). Mini centrai leistų – (1) Geriausiems amžiaus grupių plaukikams treniruotis kartu, (2) atlikti reikiamą darbą (krūvį) atitinkantį amžiaus tarpsnių reikalavimus, (3) spręstų nusistovėjusias tarifikacijos problemas, (4) gerintų tarptautinius rezultatus (kiekybė ir kokybė).

### Mini centrų grupės:

Mini-centrai galėtų būti skirstomi į lygius pagal grupes. Toks skirstymas logiškas ta prasme, kad kiekvienos amžiaus grupės rengimo tikslai ir darbas turėtų būti skirtingas, bet kartu grupės susijusios (daugiamečių treniruotė). Vienas mini centras galėtų vienu metu turėti kelis lygius.

I-as lygis	II-as lygis	III-as lygis	Elito rinktinė	Realizavimo lygis
Talentų identifikavimas ir ugdymas (12-14 m.)	Talentų ugdymas (15-17 m.)	18-20 m.	Kandidatai, EČ dalyviai	Olimpinė rinktinė

Lietuvoje, pirminiame etape, veiktų 5 mini centrai – Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Šiauliai, Panevėžys. Pradėti siūloma nuo Šiaulių mini centro starto, kurio pagrindu toliau startuotų visi kiti.

Šiaulių mini centras – I-as lygis	
I-as vystymo etapas	2021 vasario – gruodžio mėn.
Biudžetas	30 000 Eur (pagal lygius ir sk.)
Vadovas	P.Viktoravičius (LPF VK narys)
Treneris	Konkursas (LPF TT narys)
Tikslas	Talentų atranka, treniravimosi sąlygų užtikrinimas, aerobinis pajėgumas
<b>Sportininkai:</b>	
Sportininkų sąrašas (pagal TT išplėstinį sąrašą)	1. E.Pasakinkaitė 2. P.Geriksonaitė 3. N.Vaičiulis 4.N.Belovas 5.G.Tručinskaitė 6. A.Apinyš 7. R.Pleikys 8.V.Navickas

<b>Mini centro amžiaus grupė ir jos ypatumai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 12-15 metų</li> <li>- Ankstyvas/vėlyvas brendimas</li> <li>- Natūralus funkcinų galių, antropometrijos rodiklių ir rezultato prieaugis</li> <li>- Augimo nestabilumas</li> </ul>
<b>Treniravimo kryptys</b>	<p>Vanduo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aerobinis galingumas</li> <li>- Greičio ištvermė</li> <li>- Technika (visi būdai, motorinė įvairovė, kokybė=kiekybė)</li> </ul> <p>BF:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tolygus visų raumenų grupių vystymas;</li> <li>- Lankstumas;</li> <li>- „Core“ (presas, nugara)</li> </ul> <p>Bendra kryptis – kuo didesnė įvairovė, aerobinė bazė, įžanginiai varžybiniai metodai, periodizacija (amžiaus tarpsniai).</p> <p>„Ne“ – plaukimo kostiumai, skutimasis, kofeino papildai, medikamentai, fizioterapija – atstatymo priemonės, užkelti lūkesčiai, orientacija į trumpalaikį rezultatą, koncentracija į intervalinės treniruotės.</p>
<b>Rekomenduojamos krūvio apimtys</b>	<p>Vanduo – 2000-3000 km/ metus</p> <p>Bendras fizinis darbas – x val. per metus</p> <p>Bendras poilsis – 10-14 sav./metus</p> <p>Varžybos – 10 varžybų per metus; 45 varžybiniai startai</p>
<b>Treneriai (-is)</b>	
<b>Pagrindinis treneris</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mini centro treneris yra TT dalis, darbo kryptis, metodika TT atsakomybė.</li> <li>- Pagrindinio trenerio DU kaip 6 kategorijos trenerio.</li> <li>- „Perdavusiems treneriams“ lieka tarifacija ir su sportininko rezultato augimu susijusios naudos.</li> </ul> <p><b>Tikslas – win/win treneriams ir sportininkams</b></p> <p>Treneriai perduodami nepraranda finansų + atsilaisvina nuo darbo; Sportininkai – turi visas sąlygas tobulėti;</p>
<b>Būtinoms užtikrinti sąlygos</b>	
<b>Infrastruktūros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 takeliai 3 kartus/ savaitę 6:30-8.00</li> <li>- 2 takeliai 6 kartus / savaitę 16:30-18.30</li> <li>- Salė – 3 kartai / savaitę 15:30-16.30</li> </ul>
<b>Mokslo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individualus mokymosi grafikas (pirma pamoka)</li> <li>- Minimalus mokslų vidurkis 8,5</li> </ul>
<b>Šeimos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Šeimos įsitraukimas / palaikymas</li> <li>- Namai 30-40 min. spindulys aplink baseiną / logistika</li> <li>- Pilnavertė mityba</li> <li>- Pilnavertis poilsis</li> </ul>

<b>Inventorius</b>	- Salės inventorius, plaukimo inventorius	
<b>Bendradarbiavimas su partneriais + kitos galimybės</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalyvavimas rinktinės MTS</li> <li>- Bendradarbiavimas su Šiaulių kolegija (tyrimai, BF, medicina)</li> <li>- Bendradarbiavimas su LSU (analizė ir rekomendacijos)</li> <li>- Biomechaninis technikos filmavimas</li> <li>- Pramankštos ir po-treniruotės procedūros įsisavinimas</li> <li>- Sportininkų pirminis švietimas</li> <li>- Sporto dispenseris</li> </ul>	
<b>Motyvacijos sistema</b>		
<b>TT iškelti tikslai (mėn/m.)</b>	<b>Įvykdymas ir kontrolė</b>	<b>Atlygis už įvykdymą</b>
Pvz. 1. Nuplaukti x km per metus / men. 2. Tiksliniai nuotoliai ir rezultatai (Rudolpho ar pn.) 3. Elementai (Startai, posūkiai, slinkimas ir kt.) 4. VO2 Max 5. Kt.	---1 k mėn.--- -- per varžybas -- -- augimas 5 % -- -- augimas sek. -- -- augimas vnt. -- -- Testai --	Sportininkui: - Motyvacinis prizas  Treneriui: - Bonus Už <75 % visos grupės pasiekimus
<b>Galimas lėšų naudojimas</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lėšos naudojamos per federaciją apmokant SF, kitas sąnaudas (nėra pervedamos į centrą)</li> <li>- Gali būti naudojamos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- trenerių DU,</li> <li>- takelių nuomai,</li> <li>- motyvavimo sistemai,</li> <li>- Papildams (nuo III-čio lygio)</li> <li>- BF specialistams , tyrimams, inventoriui, kt.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Atsakomybės barai</b>		
<b>TT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formuoja tikslus centro uždavinius</li> <li>- Atrenka pagal kriterijus kandidatus į centrą</li> <li>- Derina su centro treneriais darbo kryptis, konsultuoja, suderina metodikas</li> <li>- Rengia testavimo-monitoringo sistemą (vanduo, BF, kita)</li> <li>- Kviečia į bendras MTS</li> <li>- Prisideda prie Mini-centro strategijos kūrimo</li> </ul>	
<b>Mini centro treneris</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vykdo TT darbo planą</li> <li>- Veda treniruotes</li> <li>- Vykdo apskaitą ir kontrolę</li> <li>- Informuoja centro vadovą apie iškilusias problemas</li> </ul>	
<b>Mini centro vadovas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Užtikrina treniruočių sąlygas</li> <li>- Sprendžia operatyvines problemas</li> <li>- Informuoja LPF apie problemas, darbo plano laikymąsi.</li> </ul>	

<b>LPF VK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tvirtina mini-centro struktūra</li> <li>- Tvirtina mini-centro darbo planą</li> <li>- Sprendžia motyvavimo klausimus</li> </ul>			
<b>Mini centro kokybiniai tikslai</b>				
	<b>2021 m.</b>	<b>2022 m.</b>	<b>2023 m.</b>	<b>2024 m.</b>
<b>Kiekybiniai tikslai</b>	- 1 lygis - 8 sport. - 1 tren.	- 1 lygis - 16 sport. - 2 tren.		
<b>Kokybiniai tikslai</b>	- Krūvio apimtis x km / m - 75 % rezultato gerėjimas - 3 LR rinktinės nariai	- Krūvio apimtis x km / m - 75 % rezultato gerėjimas - 7 LR rinktinės nariai		
<b>Veiksmų kalendorius</b>				
<b>Komunikacija</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bendros schemos informacija (TT, Prezidentas, kita)</li> <li>- Idėjos ir vizijos nupiešimas (gal Video???)</li> <li>- Mini-centro trenerio pristatymas</li> </ul>			01.14 01.20 01.25
<b>Susitikimas (gyvas/virtualus)</b>	- Susitikimas su suinteresuotomis grupėmis ir atsakymai į klausimus (tėvai, sportininkai, treneriai)			01.22
<b>Mini centro trenerio konkursas</b>	- Atranka pagal pateiktas paraiškas			01.15-22
<b>Mini centro startas</b>	<b>Pradžia</b>			<b>02.01</b>

—  
—  
—