

**PLAUKIMO SU PELEKAIS JAUNIMO ATRANKOS IR RENGIMO SCHEMA
IŠSKIRTINIŲ GABUMŲ SPORTININKŲ PROGRAMA**



SPORTININKŲ ATRANKA

▼ ▼ ▼ ▼
Pirminė atranka Testavimas Stebėseną Atrinkimas
(baseinai, klubai) (fiziniai testai) (varžybos) į programą

▼ ▼ ▼ ▼
Bendri gebėjimai Ištvermė, greitis Motyvacija Talentų grupė



VERTINIMO KRITERIJAI

▼ ▼ ▼
Fiziniai Techniniai Psichologiniai
rodikliai gebėjimai gebėjimai

▼ ▼ ▼
Ištvermė, jėga Technika, Motyvacija,
greitis koordinacija disciplina



FIZINIO RENGIMO PROGRAMA

▼ ▼ ▼
Bendras fizinis Specialusis Kvėpavimo ir
pasirengimas pasirengimas ištvermės lavinimas

▼ ▼ ▼
Jėga, lankstumas Plaukimas su Kvėpavimo kontrolė,
koordinacija pelekais ištvermė

TRENIRUOČIŲ PROCESAS

▼ ▼ ▼
Apšilimas Pagrindinė dalis Atvėsimas
(technika + krūvis)



STEBĖSENA IR PROGRESO VERTINIMAS

▼ ▼ ▼
Testai Trenerių Duomenų
(2–4 k./metus) vertinimas analizė



GALUTINIS TIKSLAS



AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS
IR ATRANKA Į LIETUVOS PLAUKIMO SU PELEKAIS RINKTINĘ