

Aušros Jurevičienės stažuotės, vykusios 2012 m. gruodžio
16-22 d.d., pagal Leonardo da Vinci projekto “Mokymosi
visą gyvenimą programos” Nr. LLP – LdV-VETPRO-
2012-LT-0707 “SPORTO TRENERIŲ ĮGŪDŽIŲ
TOBULINIMAS TAIKANT ES ŠALIŲ PATIRTĮ”

ATASKAITA

Stažuotės tikslas

Susipažinti su Lenkijos Ržešuvo sporto klubo "Stal Rzeszow" darbo modeliu ugdant jaunuosius šuolininkus į vandenį, trenerių darbo organizavimu, treniruočių metodikomis, naujaisiais treniruočių metodais, įsisavinti sudėtingų šuolių atlikimo saugos priemones, siekiant šias naujoves pritaikyti savo trenerio darbe ir supažindinti su tuo kitus Lietuvos šuolių į vandenį trenerius.

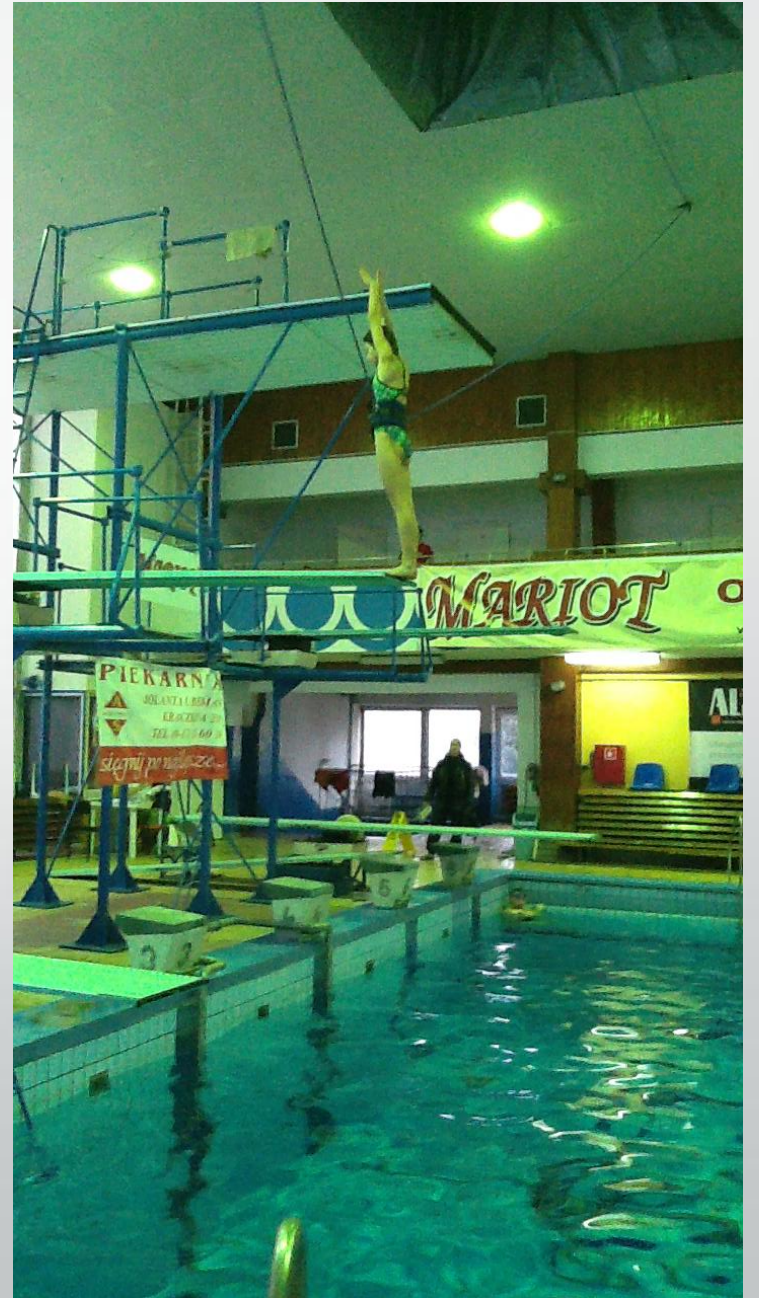
Su klubo vadovybe buvo sutarta, kad jų klube stažuotes atliks dvi Kauno plaukimo mokyklos trenerės – Asta Girdauskienė ir Aušra Jurevičienė. Pirmoji į stažuotę išvyko A. Girdauskienė (birželio mėn.), o metų pabaigoje – ir A. Jurevičienė. Stažuotės metu trenerės siekė susipažinti su skirtingo lygio sportininkų treniruotėmis. Patys geriausi klubo treneriai Andžej ir Gržegoš Kozdranskiai bei Serž Kočerian supažindino su savo treniruočių metodika ruošiant aukščiausio lygmens sportininkus, jaunieji treneriai Stanislaw Stanio ir Ewa Mocha – su pradinio rengimo grupių šuolininkų rengimu. Baseino direktorius Kažimiež Lukaševič abiem trenerėms parodė visus baseino šuolių į vandenį įrenginius, ir leido juos naudoti keliems mūsų jaunimo rinktinės nariams.

Atvykus į baseiną, mane pasitiko klubo prezidentas Grzegorz Lesiak ir treneriai. Pirmiausiai stebėjau jų vedamą jaunimo rinktinės narių treniruotę. Treniruotės metu buvo naudojama "oro pagalvė". Jos veikimą mačiau pirmą kartą, todėl vėliau direktorius išsamiai paaiškino jos veikimo principą, parodė kaip perjungžiama suspausto oro išleidimo vieta prie reikiamo prietaiso.

Kitą dieną vykome į treniruotę sausumoje, kur specialioje šuolininkų salėje yra keturi batutai ir "sausas" trampinas – tai toks pats trampinas kaip ir baseline, tik šuoliai atliekami ant minkštų čiužinių. Virš vieno iš batutų ir virš "sauso" trampino yra įrengti saugos diržai, vadinamos "lonžos". Stebėdama treniruotę salėje atkreipiau dėmesį į kelis įdomius pratimus ant batuto, kuriuos nufilmavau ir būtinai parodysiu mūsų sportininkams bei kitiems treneriams. Šie pratimai tobulina išsitiesimą ir pasiruošimą įnėrimui į vandenį po atbulinio sukimosi. Taip pat yra panašūs pratimai ir sukimuisi pirmyn. (žiūr. filmuotą medžiagą).



Ne tik salėje, bet ir pačiame baseine yra įrengti saugos diržai ("lonžos"). Kitą dieną treneris Gžegožas Kozdranskis mokė vieną sportininkę atlikti du apsivertimus prieš lentą (404C) nuo 3 m trampolino. Pirmus kartus sportininkė šį šuolį atliko būtent su "lonža". Visą tai aš vėl filmavau (žiūr. nuotrauką ir filmuotą medžiagą). Sportininkas ore yra laikomas pakeltas, specialiais judesiais treneris padeda atlikti reikiamą apsivertimų skaičių ir po to saugiai nuleidžia ant batuto, čiužinių ar į vandenį. Treneris vėliau man paaiškino sportininko laikymo "lonžoje" principus, parodė ir padėjo pačiai laikyti vaikus .



Kitose treniruotėse, jos vyko du kartus per dieną, treneris S. Stanio parodė įvairių, gana originalių pratimų, kuriuos jie taiko mokydami jaunuosius sportininkus. Ypač man patiko kaip treneris moko taisyklingo atsispyrimo nuo trampino atliekant šuolius atgal (nuotr.). Tam reikalingas ir pagalbinis lieptelis šalia trampino, ant kurio stovėdamas treneris gali ore pagauti vaiką ir išreikalauti, kad jis priimtų taisyklingą padėtį.



Po treniruočių su treneriais kalbėjome apie tai, kaip jie motyvuoja sportininkus atlikti naujus, sudėtingus šuolius, kaip psichologiškai ruošia juos varžyboms. Supratau, kad ir jie susiduria su tokiomis pačiomis problemomis kaip, kad puikiai pasiruošęs varžyboms sportininkas, neatlieka šuolių taip gerai kaip moka – “perdega” ir rezultatas būna ne toks kokio tikėtasi. Gaila, bet tikslų atsakymų nėra – su kiekvienu sportininku reikia bendrauti individualiai ir stengtis rasti geriausiai jam tinkantį nusiteikimo varžyboms būdą.

Ši stažuotė man buvo labai naudinga. Parsivežtą filmuotą medžiagą parodysiu savo sportininkams ir kitiems treneriams. Kauno miesto čempionatas, kuris vyks sausio 19d. bus puiki proga supažindinti ir Vilniaus trenerius su Da Vinčio projektu, stažuotės metu įgytais įgūdžiais ir naujais pratimais sėkmingam naujų šuolių mokymui ir tobulinimui.