

LTU AQUATICS ELITO MEISTRIŠKUMO CENTRO VEIKLA IR APRAŠAS

LTU Aquatics elito meistriškumo centras skirtas teikti aukščiausios kokybės sportinio rengimo paslaugas stipriausiems Lietuvos plaukikams. Meistriškumo centras siekia tapti šalies plaukimo lyderystės ir inovacijų centru, kuris užtikrintų optimalias sąlygas Lietuvos plaukikų pasirengimui ir tobulėjimui, ruošiantis 2028 ir 2032 metų olimpinėms žaidynėms. LTU Aquatics

Pagrindiniai centro tikslai:

- Į elito programos darbą integruoti jaunimo rinktinės sportininkus. Veikiant kartu su meistriškumo centrų programa siekiama užtikrinti sklandų perėjimą tarp jaunių, jaunimo ir elito sportininkų pasirengimo etapų, siekiant maksimaliai išnaudoti talentų potencialą.
- Pasirūpinti ir sudaryti geriausias įmanomas treniruočių sąlygas stipriausiems ir gabiausiems Lietuvos plaukikams aukštos kokybės treniruočių baze Kaune, modernia įranga, inovatyviomis priemonėmis ir aukščiausio lygio trenerių pagalba.
- Plaukti kartu su geriausiais Lietuvos plaukikais. Sportininkai turės galimybę treniruotis ir tobulėti greta Lietuvos plaukimo žvaigždžių, tokių kaip Rūta Meilutytė, Danas Rapšys, Andrius Šidlauskas, Kotryna Teterevkova, kurie daugelį metų garsina Lietuvos vardą tarptautinėje arenoje. Šie sportininkai dalinsis savo patirtimi, išvalgomis ir padės ugdyti jaunąją kartą.
- Diegti pažangias treniravimo technologijas ir metodikas, tokias kaip plaukimo biomechanikos analizė, plaukimo technikos stebėseną, bendradarbiaujant su Čekijos specialistu Marek Polach. Mokslu pagrįstos treniruočių metodikos taikymas, kurią taikyti padės konsultuos viena iš geriausių Lietuvos plaukimo trenerių Ina Paipelienė.
- Teikiant naujausią informaciją ir mokymus treneriams, kelti jų kvalifikaciją – skatinti inovatyvių metodų ir mokslo taikymą kasdienėje treniruočių praktikoje, kviesti prisijungti į stovyklas, kartu su Elito meistriškumo centru.
- Užtikrinti, kad sportininkai būtų ruošiami ne tik trumpalaikiams rezultatams, bet ir ilgametėms sėkmės perspektyvoms tarptautinėse varžybose.
- Bendradarbiauti su kitomis Lietuvos sporto organizacijomis, mokslininkais ir tarptautiniais partneriais, kad užtikrinti naujausių pasaulinių tendencijų taikymą ir tvarų Lietuvos plaukimo vystymąsi.

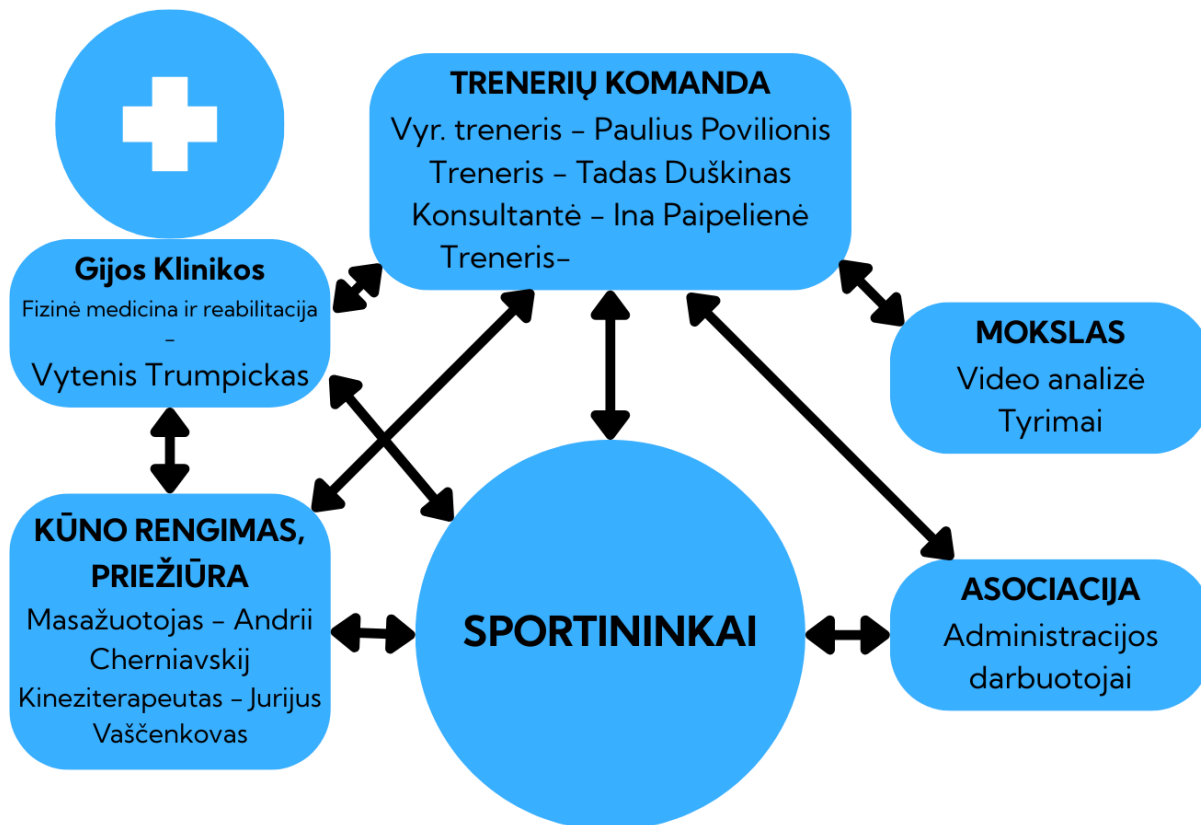
1. INFRASTRUKTŪRA IR PASLAUGOS SPORTININKAMS

LTU Aquatics elito meistriškumo centras suteikia daugybę privalumų sportininkams, leidžiančių jiems siekti aukščiausių rezultatų ir tapti konkurencingais tarptautinėje arenoje:

- Kokybiškas maitinimas – subalansuota mityba restorane „Sala“, esančiame „Žalgirio“ arenoje, padeda sportininkams atsigauti ir išlaikyti energiją intensyvių treniruočių metu.
- Puiki treniruočių infrastruktūra – 50 metrų „Žalgirio“ baseinas, užtikrina 100% plaukimo laiko ilgame baseine, prisideda prie profesionalaus pasirengimo. Bendro fizinio pasirengimo treniruotės „Lemon Gym“ sporto salėje, esančioje „Žalgirio“ arenoje.
- Masažisto paslaugos – reguliarūs masažai padeda atsigauti po intensyvių treniruočių ir sumažinti traumų riziką, pagreitinti atsistatymą po jų.
- Profesionali rehabilitacija, traumų prevencija – kineziterapeuto, Jurijaus Vaščenkovo ir fizinės medicinos ir rehabilitacijos gydytojo Vytenio Trumpicko konsultacijos ir teikiamos paslaugos užtikrina sportininkų sveikatos ir optimalios fizinės palaikymą.
- Stovyklos užsienyje – geriausiuose tarptautiniuose treniruočių centruose organizuojamos stovyklos suteikia galimybę kaip galima geriausiai pasiruošti įvairioms varžyboms.
- Trenerių priežiūra – profesionalūs treneriai nuolat stebi sportininkų progresą, koreguoja treniruočių planus ir padeda tobulinti techniką.
- Tarptautinių varžybų galimybės – sportininkai turi galimybę dalyvauti aukščiausio lygio tarptautinėse varžybose, įskaitant Europos ir pasaulio čempionatus bei įvairias komercines plaukimo varžybas. Tai suteikia ne tik vertingos patirties, bet ir galimybę užmegzti kontaktus su kitais sportininkais bei susipažinti su pasaulinėmis tendencijomis.

Visi tai sudaro tvirtą pagrindą sportininkų augimui ir leidžia siekti aukščiausių tikslų, įskaitant sėkmingą atstovavimą Lietuvai tarptautinėje arenoje bei pasirengimą būsimoms olimpinėms žaidynėms.

2. LTU AQUATICS ELITO MEISTRIŠKUMO CENTRO STRUKTŪRA IR SPECIALISTAI



3. SPORTININKŲ ATRANKA

Sportininkai kandidatuojantys plaukti LTU Aquatics elito meistrų centre pildo [PARAIŠKĄ](#), pagal kurią LTU Aquatics trenerių komanda svarsto dėl jo priėmimo. Sportininkus, atitinkančius atrankos kriterijus, LTU Aquatics trenerių sprendimu sportininko kandidatūra teikiama LTU Aquatics VK. LTU Aquatics elito meistrų centro treneriai vertindami sportininko kandidatūrą atsižvelgia į:

- Plaukimo kilometražas – kiek kilometrų sportininkas yra nuplaukęs per paskutinį olimpinį ciklą ir kuriam baseine trumpame ar ilgame.
- Antropometriniai duomenys – kūno sudėjimo, ūgio, rankų ir kojų ilgio analizė, įvertinant sportininko potencialą tapti aukšto lygio plaukiku.
- Traumų ir ligų istorija – sveikatos būklė, atsigaivimas po traumų ir ligų jų dažnumas, vertinant sportininko ilgalaikę perspektyvą.

- Plaukimas meistriskumo centrų sistemoje (13-18m) – ankstesnė patirtis ir pasirengimas regioniniuose meistriskumo centruose, kurie ugdo sportininkų įgūdžius ir discipliną, pagal LTU Aquatics sistemą.
- Rudolfo ir WA taškai – sportininko rezultatų vertinimas pagal WA ir Rudolf taškų sistemas, kurios parodo sportininko lygį ir konkurencingumą.
- Psichologinis pasirengimas – gebėjimas susidoroti su stresu, spaudimu varžybose ir treniruotėse, taip pat reakcija į sunkias situacijas, Gebėjimas konstruktyviai reaguoti į nesėkmes, analizuoti klaidas ir tęsti darbą tobulėjant.
- Motyvacija treniruotėse ir varžybose – sportininko užsispyrimas, siekis tobulėti, darbo etika ir entuziazmas siekiant užsibrėžtų tikslų.
- Plaukimo technika – techninis pasirengimas, plaukimo judesių tikslumas ir efektyvumas.
- Patirtis tarptautinėse varžybose – dalyvavimas tarptautiniuose čempionatuose ar kituose aukšto lygio renginiuose, rodantis sportininko prisitaikymą prie aukšto lygio konkurencijos.
- Dominuojantys požymiai vandenyje – sportininko fizinės ir techninės savybės, leidžiančios jam išsiskirti ir dominuoti varžybose.
- Tolerancija krūviui – sportininko gebėjimas išlaikyti aukštą treniruočių intensyvumą ir atsigauti po didelių krūvių.
- Perspektyva – sportininko ilgalaikio augimo potencialas, įvertinant jo galimybes pasiekti olimpinės rinktinės lygį per 4–8 metus.

Kiti kriterijai:

ELITAS	A NORMATYVAS	
A KOMANDA	18 RUDOLPH	A / 2B NORMATYVAI
B KOMANDA	16 – 17.99 RUDOLPH	B NORMATYVAS VYR. TRENERIO SPRENDIMU

4. LTU AQUATICS ELITO MEISTRIŠKUMO CENTRO SPORTININKAI

Lygis	Meistriškumo kriterijus	Sportininkai	Finansavimas
ELITAS	Sportininkai, per pastaruosius 24 mėn. įvykdę olimpinių žaidynių arba pasaulio čempionato 50 m baseine A normatyvus.	Rūta Meilutytė Danas Rapšys Kotryna Teterevkova Andrius Šidlauskas	100% (plaukiant Kaune)
A KOMANDA	16–23m. sportininkai, per pastaruosius 12 mėn. įvykdę rezultatus, atitinkančius 18.00 ar daugiau Rudolph taškų ir per pastaruosius 24 mėn. įvykdę olimpinių žaidynių arba pasaulio čempionato A arba 2 B normatyvus	Tajus Juška	100% (plaukiant Kaune)
B KOMANDA	U18 sportininkai – per pastaruosius 12 mėn. įvykdę rezultatus, atitinkančius 16-17.99 Rudolph taškų. 18–23m. sportininkai – per pastaruosius 12 mėn. įvykdę Pasaulio čempionato B normatyvą, kuris atitinka 24 vietos rezultatų vidurkį.	Kristupas Trepočka Ieva Jurkūnaitė Ieva Nainytė*	50% (plaukiant Kaune)

*Vyr. trenerio sprendimu

5. LTU AQUATICS ELITO MEISTRIŠKUMO CENTRO BIUDŽETAS

Sporto bazių nuoma	124 704	
„Žalgirio“ baseinas	124 704	48 sav. per metus, 74 takvalandės per savaitę.
Trenerių paslaugos	162 800	
Konsultantas	20 000	Individuali veikla.
Vyr. treneris	61 200	Darbo sutartis.
Treneris	40 800	Darbo sutartis.
Treneris	40 800	Darbo sutartis.
Aptarnaujantis personalas	55 000	
Kineziterapeutas–konsultantas	5 000	Individuali veikla.
Kineziterapeutas	12 000	Individuali veikla.
Atletinio rengimo konsultantas	8 000	Individuali veikla.
Masažuotojas	30 000	Darbo sutartis.
Apgyvendinimas	7 200	
Aptarnaujantis personalas	7 200	Vyr. trenerio gyvenamųjų patalpų nuomos išlaidų kompensavimas.
Maitinimas	15 000	Pietūs – 7 sportininkai, 210 dienų (10 Eur./dieną) +300 Eur. rezervas patiekalų pakeitimui kai dienos pietūs neatitinka sportininkams tinkamos mitybos.
Mokslinis aptarnavimas	20 000	Video analizės paslaugos, laktato, gliukozės reagentų, adatėlių, ir kitų testavimo priemonių įsigijimas. LSU, VDU mokslininkų konsultacijos ir testavimai.
Sporto medicina	10 000	Kraujo tyrimai, sveikatos priežiūros paslaugos sportininkams, neįtrauktiems į Olimpinius sąrašus. Maisto papildai. Rezervas nenumatytoms skubioms medikų paslaugoms.
VISO:	394 704	