

Lengvosios atletikos trenerių kvalifikacijos tobulinimo kursai
2021 m. spalio 27-29 d., Vilnius
Viešbutis „Vilnius Grand Resort“
(Ežeraičių km, Ežeraičių g. 2, Avižienių sen., Vilniaus raj. /Greitkelis A-2, 19 km)

PROGRAMA

Spalio 27 d. (trečiadienis) – Išanginė dalis

- 14.00-15.30 - Dalyvių atvykimas ir registracija.
15.30-18.30 - 2021 metų varžybų sezono aptarimas ir pasirengimo aspektai 2022 metams.
Lietuvos jaunimo/jaunių rinktinės ir rungčių vyr. trenerių tvirtinimas.
Pristato LLAf generalinė sekretorė, nacionalinės rinktinės vadovė Nijolė Medvedeva
19.00-20.30 - Vakarienė. Tolimesnės laisvos diskusijos.

Spalio 28 d. (ketvirtadienis) – Pirma kursų diena

- 9.30-11.00 - „Olimpinės, penkiskart pasaulio ir triskart Europos čempionės Marijos Lasickienės šuolių į aukštį psichologiniai ir techniniai pasirengimo aspektai“.
Lektorius – M. Lasickienės treneris Genadijus Gabrilianus. Dėstoma rusų kalba
11.15-12.15 - „Menedžerio darbas – žvilgsnis iš vidaus“.
Lektorė – WA licencijuota sportininkų atstovė, pasaulio ir Europos čempionatų dalyvė Olga Nazarova. Dėstoma rusų/anglų kalbomis
12.30-13.30 - „Pagrindiniai ergogeniniai maisto papildai ir jų pritaikomumas lengvojoje atletikoje“.
Lektorius – Sporto mokslo ir inovacijų instituto sporto fiziologijos ir genetikos specialistas Petras Minderis
13.30-14.20 - Pietūs.
14.30-16.00 - „Kaip pradėti sportuoti po COVID-19 infekcijos“, „Lyties nustatymo procedūros“.
Lektorė – Olimpinės rinktinės gydytoja Alma Kajėnienė
Kavos pertraukėlė.
16.15-17.00 - „Kofeinas sporte“.
Lektorius – Olimpinės rinktinės vyr. gydytojas Dalius Barkauskas
17.00-18.30 - „Sausgyslės, fascijos – mūsų kūno katapultai“.
Lektorius – kineziterapeutas Mantas Lesnickas
19.00-20.30 - Vakarienė. Tolimesnės laisvos diskusijos su lektoriais.

Spalio 29 d. (penktadienis) – Antra kursų diena

- 9.30-11.00 - Antidopingo seminaras.
„Sportininko pagalbinio personalo atsakomybė“.
Lektorė – Lietuvos antidopingo agentūros atstovė Erika Petrulytė
„Lengvosios atletikos pokyčiai antidopingo srityje“.
Lektorė – Lietuvos antidopingo agentūros direktorė Rūta Banytė
11.15-13.00 - „Kelias nuo jauno sportininko iki aukšto meistriškumo vidutinių nuotolių bėgime“.
Lektorius – daugkartinio 800 m ir 1500 m pasaulio ir Europos čempionatų prizininko Marcino Lewandowskio treneris Tomaszas Lewandowski. Dėstoma anglų kalba.
13.15-14.00 - Pietūs.
Nuo 14.15 - Darbas grupėje su treneriu T. Lewandowskiu.
15.00-16.30 - „Master Class“ treniruotė su treneriu G. Gabrilianu.
(lengvosios atletikos maniežas, Žemaitės g. 6)