Prisidėkite prie triatlono plėtros – tapkite triatlono treneriais

Lietuvos triatlono federacija (LTF) kviečia entuziastingus triatlono, plaukimo, dviračių sporto, bėgimo ir kitų sporto šakų trenerius, instruktorius, sportininkus, šių sporto šakų trenerio specialybės studentus bei kitus entuziastus tapti vaikų, jaunučių, jaunių, jaunimo, sportininkų mėgėjų triatlono treneriais visoje Lietuvoje. Galinčius įkvėpti, mokyti ir palaikyti jaunus triatlono sportininkus nuo pradedančiųjų iki pažengusiųjų, kuriant aplinką jiems tobulėti ir padedant auginti ateities čempionus.



Triatlonas tai sporto šaka, susidedanti iš plaukimo, mynimo dviračiu ir bėgimo. Tai olimpinė sporto šaka, kuri šiuo metu tiek pasaulyje, tiek ir Lietuvoje, yra viena iš sparčiausiai populiarėjančių. Lietuvoje triatlonas gyvuoja jau ketvirtą dešimtmetį, tačiau tik per pastaruosius penkerius metus ši sporto šaka susilaukė itin didelio susidomėjimo. Šalyje reguliariai vyksta triatlono varžybos, kasmet auga jų dalyvių skaičius, taip pat organizuojamas ir su triatlonu susijusių sporto šakų varžybos – akvatlono (bėgimas, plaukimas, bėgimas) ir duatlono (bėgimas, mynimas, bėgimas).

Sparčiai augant triatlono bendruomenei, kuri jungia ir sportininkus profesionalus, ir sporto entuziastus mėgėjus, iškyla poreikis turėti ir šios sporto šakos trenerius specialistus, kurių konsultacijos ir priežiūra padėtų užtikrinti tikslingą treniravimąsi, apsaugotų nuo traumų ir

sveikatos sutrikimų bei padėtų ugdyti talentus, siekiančius laimėjimų tiek Lietuvoje, tiek ir tarptautiniu lygiu.

Itin svarbus darbas laukia norinčių treniruoti vaikus ir jaunuolius, nes jaunų žmonių įtraukimas į sportą yra vienas iš svarbiausių vaiko raidos elementų ugdant tiek fizinę, tiek emocinę sveikatą. Taip pat, būdamas viena sparčiausiai populiarėjančių sporto šakų Lietuvoje, triatlonas treneriams suteikia puikias galimybes siekti sporto aukštumų, ugdant auklėtinius laimėjimams čia Lietuvoje ir tarptautiniu mastu.

Vienas iš triatlono federacijos keliamų tikslų – 2024 m. Paryžiaus Olimpinėse žaidynėse turėti Lietuvai atstovaujančius triatlonininkus.

Būsimi treneriai turi pasižymėti šios savybėmis:

• Aistra sportui;
• Noru ir polinkiu treniruoti bei padėti kitiems;
• Užsidegimu ir kantrybe dirbti su jaunais žmonėmis;
• Troškimu mokytis naujų įgūdžių, tobulėti ir siekti iššūkių;
• Pasiryžimu atsakingai vykdyti trenerio vaidmenį ir pareigas pagal LTF ir ITU sportininkų rengimo, saugos ir kitas gaires;
• Triatlono, plaukimo, dviračių, bėgimo ar kitų sporto šakų (pvz. šiuolaikinės penkiakovės) trenerio, trenerio asistento, instruktoriaus ar sportininko patirtis, taip pat trenerio ar instruktoriaus licencija, kvalifikacinė kategorija, specialybės mokymai ar studijos būtų privalumai, bet nėra būtinos.

Siūloma:

• Nemokamus įvadinius LTF kursus ir konsultacijas kaip pradėti ir vykdyti trenerio ar trenerio asistento rolę bei grupės, būrelio, komandos, klubo veiklą, kaip prisijungti prie vietinio sporto centro, sporto klubo ar tęsti trenerio praktiką savarankiškai;
• Po įvadinių LTF kursų, pilną ar dalinį dalyvavimo ITU pirmo ir antro lygio trenerių sertifikavimo bei kituose kursuose finansavimą;
• LTF ir ITU edukacinę trenerių medžiagą;
• Įsitraukimą į Lietuvos triatlono bendruomenę ir praktines žinias iš kitų klubų trenerių;
• Galimybes varžytis ir nuolaidas LTF bei kitų organizatorių varžybose;
• Pilną ar dalinį dalyvavimo vasaros stovyklose Lietuvoje ir užsienyje finansavimą;
• Pagal poreikį konsultacijas dėl papildomų sporto krypties mokymų ar mokslo studijų LSU ir kitur;
• Kitą pagalbą ir palaikymą pagal poreikius ir galimybes.

Tikimasi:

Po kursų vieni ar trenerių komandoje: (a) subursite treniruojamų vaikų ir/ar jaunučių ir/ar jaunių ir/ar jaunimo ir/ar sportininkų mėgėjų triatlono grupę, būrelį, komandą, klubą; (b) prisijungsite ar sieksite prisijungti prie vietinio sporto centro, kitos savivaldybės institucijos, privataus sporto klubo, veikiančio triatlono klubo arba tęsite nepriklausomą trenerio, triatlono grupės, būrelio, komandos, klubo praktiką ir veiklą; (c) toliau sieksite tobulėti, įgyti reikiamas kvalifikacijas ir licencijas.

Siūlome apsvarstyti galimybes derinti ankstesnės ar esamos sporto šakos (pvz. plaukimo, šiuolaikinės penkiakovės, dviračių, bėgimo, kitų) ir triatlono trenerio roles, kurios papildo viena kitą. Taip pat, esamos sporto šakos (pvz. plaukimo, šiuolaikinės penkiakovės, dviračių, bėgimo) treniruojamiems auklėtiniams paraleliai dalyvaujant triatlono, akvatlono, duatlono varžybose ar jų estafečių vienoje iš sudedamųjų rungčių (plaukimo ar mynimo ar bėgimo) bei atvirkščiai - treniruojamiems triatlonininkams dalyvaujant plaukimo, dviračių, bėgimo ir kitose varžybose. Tokiu būdu gerinant jaunųjų sportininkų fizinį pasirengimą ir suteikiant galimybes jiems laikui bėgant pasirinkti patinkančią ir tinkančią sporto šaką. Taip pat, keliems treneriams ar kartu su asistentais ar instruktoriais (pvz. plaukimo, dviračių, bėgimo, bendro fizinio pasiruošimo) dirbti kartu trenerių komandoje.

Sėkmės istorijos:

Pasaulio dvidešimtgubo Ironman ultratriatlono čempionas ir rekordininkas, Panevėžio triatlono klubo vadovas, „geležiniu žmogumi“ pramintas Vidmantas Urbonas, kuris sportininko karjerą pradėjo nuo plaukimo, Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijoje treniruoja čia besimokantį jaunimą. Tai stipriausia jaunimo triatlono komanda Lietuvoje, užauginusi ar auginanti eilę čempionų ir nacionalinių triatlono rinktinės narių. Šiandien Panevėžys vadinamas „Lietuvos triatlono kalve“. Daugiau informacijos apie legendinį Vidmantą Urboną ir jo auklėtinių pasiekimus rasite čia.

Vilniaus miesto sporto centro triatlono ir plaukimo klubo „Ruoniai“ bei Impuls plaukimo akademijos plaukimo trenerių Kęstučio Steponavičiaus ir Luko Kontrimavičiaus, buvusio Europos šiuolaikinės penkiakovės jaunimo čempiono, auklėtiniai sėkmingai dalyvauja triatlono renginiuose Lietuvoje ir užsienyje. Klubas pagal vaikų ir jaunimo rezultatus Lietuvos triatlono čempionatuose vaikų ir jaunimo amžiaus grupėse patenka tarp 3 stipriausių klubų Lietuvoje su eile čempionatų prizininkų. Trumpą VMSC „Ruoniai“ 2020 m. sezono vaizdo įrašą su pasiekimais rasite čia.

Ignalinos rajono švietimo ir sporto paslaugų centro plaukimo treneris Eugenijus Rakitinas ir jo ugdomi jaunieji plaukikai, laisvu laiku sėkmingai konkuruoja triatlono varžybose ir savo gretose turi ne vieną čempionatų prizininką. Daugiau informacijos apie įžymybe Ignalinoje tapusį Eugenijų, išugdžiusi ne vieną stiprų jaunąjį plaukiką bei jų pasiekimus rasite čia ir čia.

Kur kreiptis?

Susidomėjusius prašome iki **2021 m. birželio 5 d.** užpildyti šią LTF formą.


LTU
LTU
KAVALIAUSKAITĖ
FOTOGRAFUOJA




PAURYTĖ
LTU
47