

Vandensvydžio sporto metodinės rekomendacijos treneriams

1. ĮVADAS

Vandensvydis yra intensyvus komandinis sportas, kuriame reikalingas fizinis pasirengimas, strateginis mąstymas ir techninis meistriškumas. Treneriams svarbu turėti aiškią metodiką, kaip lavinti sportininkus, gerinti komandinį darbą ir ugdyti techninius bei taktinius gebėjimus.

2. VAIZDO MEDŽIAGA

Rekomenduojama vaizdo medžiaga mokymui:

- **Taktikos analizė:**
 - Profesionalios varžybos (pvz., Olimpiniai žaidynės, Pasaulio ar Europos čempionatai)
 - Komandiniai deriniai ir puolimo strategijos
 - Gynybos formacijos ir žaidimo modeliai
- **Techniniai elementai:**
 - Plaukimo technikos ir greičio didinimas
 - Kamuolio perdavimai ir metimai
 - Vartininkų treniruotės ir reakcijos lavinimas
- **Fizinio pasirengimo pratimai:**
 - Jėgos ir ištvermės lavinimas baseine ir salėje
 - Dinaminiai tempimo pratimai
 - Specialios koordinacijos ir vikrumo treniruotės

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLP5zIHa9KkdDmsZD9KQ3UblLxeuRH2rnM>

<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/WhctKLbVhgZPWskmJwmSqCmwVmQccGfHvmtlVqHlNmzXfljcZQdxVzklNOGkDxtRWczwncV?projector=1>

Vaizdo medžiaga gali būti randama oficialiuose vandensvydžio federacijų puslapiuose, YouTube kanaluose, skirtuose vandensvydžiui, bei sporto analitikų platformose.

3. PRAKTINĖ MEDŽIAGA

Pagrindinės treniruotės kryptys:

a) Plaukimo ir ištvermės lavinimas

- Intervaliniai plaukimo pratimai (50m, 100m, 200m skirtingais tempais)
- Vandens aerobikos pratimai jėgai ir stabilumui
- Plaukimas su pasipriešinimu

b) Technikos tobulinimas

- Kamuolio valdymo pratimai vandenyje

- Tikslumo lavinimas atliekant perdavimus
- Individualus ir komandinio puolimo organizavimas

c) Taktiniai pratimai

- Skirtingų gynybos schemų mokymas (zona, asmeninis dengimas, spaudimas)
- Greito puolimo modeliavimas
- Priešininkų analizė ir situaciniai sprendimai

d) Fizinio pasirengimo lavinimas

- Funkcinės jėgos treniruotės (kūno svorio pratimai, hanteliai, gumos)
- Ištvermės lavinimas sausumoje ir vandenyje
- Lankstumo ir mobilumo pratimai

4. TRENIRUOČIŲ PLANAVIMAS

Treniruotės dalis	Trukmė (min.)	Turinys
Apšilimas	15	Plaukimo ir tempimo pratimai
Technika	20-30	Kamuolio valdymas, metimai
Taktika	30-40	Komandiniai deriniai, gynybos modeliai
Fizinė ištvermė	20-30	Jėgos ir ištvermės pratimai
Varžybiniai žaidimai	15-20	Mini rungtynės, strateginės situacijos
Atvėsimas	10-15	Tempimo pratimai, kvėpavimo kontrolė

5. IŠVADOS

Norint pasiekti geriausius rezultatus, svarbu laikytis nuoseklaus treniruočių plano, atsižvelgti į sportininkų pajėgumą bei nuolat analizuoti ir tobulinti treniruotes. Reguliari praktika, vaizdo analizė ir individualus požiūris į kiekvieną sportininką padės pasiekti geriausių rezultatų.

TVIRTINU:

Lietuvos vandensvydžio sporto federacijos

Prezidentas Anatolijus Asajavičius

2025 m. kovo 19 d.