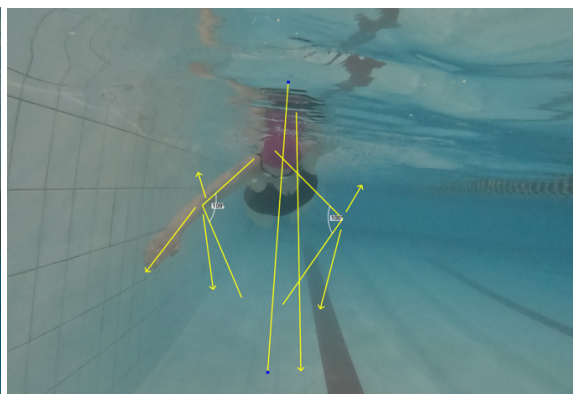
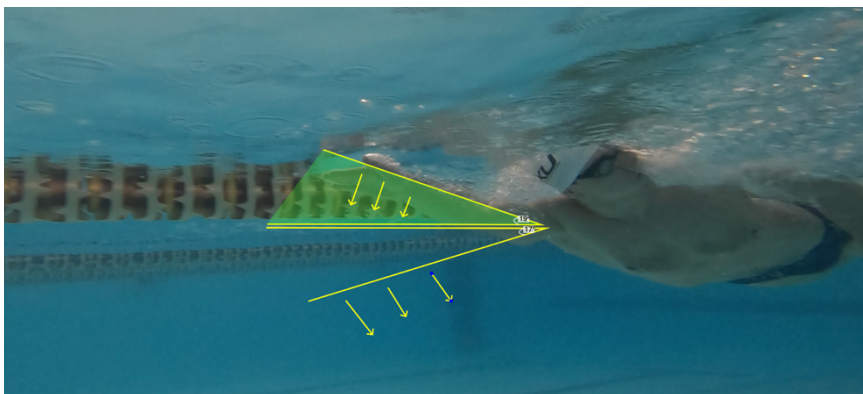


Individuali plaukimo technikos vaizdo analizė

Su Jurgiu Šeika, sertifikuotu atviro vandens plaukimo specialistu, oficialiu Swim Smooth plaukimo treneriu Baltijos šalyse.

Vaizdo analizė- galingas įrankis tobulėjimui!

Tai išskirtinis metodas, kai vaizdo įrašų pagalba detaliai analizuojami plaukiko judesiai, padedantys siekti geresnių individualių plaukimo efektyvumo rezultatų: greičiau, lengviau, tiesiau ar toliau. Ši analizė, pasitelkiant išskirtinę „Swim Smooth“ (<https://www.swimsmooth.com/>) metodiką, šiuolaikines technologijas su aukštos rezoliucijos ir kadrų skaičiaus per sekundę įrašais, leidžia atskleisti net mažiausias klaidas ir pateikti konkrečius sprendimus, kurie padės išryškinti jūsų stipriąsias puses ir tobulinti techniką.





Kaip vyksta ir veikia video analizė?

1. Vaizdo įrašo kūrimas

Užfiksuojamas jūsų plaukimas baseine (~15 min.).

2. Analizė

Treneris detaliai išnagrinėja įrašą ir paruošia profesionalią apžvalgą.

3. Rezultatų aptarimas

- Peržiūrėsite savo įrašą kartu su treneriu, naudojant diagramas ir palyginimus su idealiu plaukimo stiliumi.
- Aptarsite kvėpavimą, laikyseną, grybšnį ir kitus technikos aspektus.
- Identifikuosite stipriąsias ir tobulintinas vietas bei gausite rekomendacijas (~1 val. gyvai arba nuotoliniu būdu).

4. Individuali korekcijos sesija

Baseine (45 min.) praktiškai išbandysite rekomendacijas, kad iškart pradėtumėte tobulėti.

5. Po aptarimo el. paštu gausite:

- Visus vaizdo įrašus: originalus plaukimas, aptarimas, korekcijos.
- Rekomendacijas ir patarimų planą tolimesniam tobulėjimui

Kodėl verta rinktis?

- **Tikslumas**
Matomos net ir smulkiausios detalės, kurios realiu laiku gali likti nepastebėtos.
- **Objektyvumas**
Vaizdo įrašai pateikia faktinę informaciją, leidžiančią priimti pagrįstus sprendimus.
- **Mokymasis iš savęs**
Aiškiai matydami savo judesius, galite suvokti, ką ir kaip tobulinti.
- **Progresas**
Lengva palyginti rezultatus ir įvertinti pažangą.



Kam tai naudinga?

- **Pradedantiesiems plaukikams:** Greičiau išmoksite teisingą techniką, išvengsite klaidų, kurios gali tapti įpročiu.
- **Pažengusiems plaukikams:** Pagerinsite greitį, ištvermę ir efektyvumą, smulkiai įvertindami kūno padėtį, rankų ir kojų judesius bei kvėpavimo techniką.
- **Profesionaliems sportininkams:** Maksimaliai optimizuosite techniką prieš varžybas, identifikuosite net mažiausius trūkumus.
- **Triatlono entuziastams:** Patobulinsite plaukimo dalį, kad sutaupytumėte energiją kitoms rungtims.



Kaina: 150 EUR

Registracija:

+370 685 99292

jurgis.seika@gmail.com



Jurgis Šeika

SWIM FLOW įkūrėjas
BTT triatlono klubo plaukimo trenerių komandos narys
Aukšto meistriškumo sporto specialistas, LSU
OCEANMAN atviro vandens treneris
Oficialus SWIM SMOOTH treneris
Aistringas ilgų distancijų ir atviro vandens plaukikas