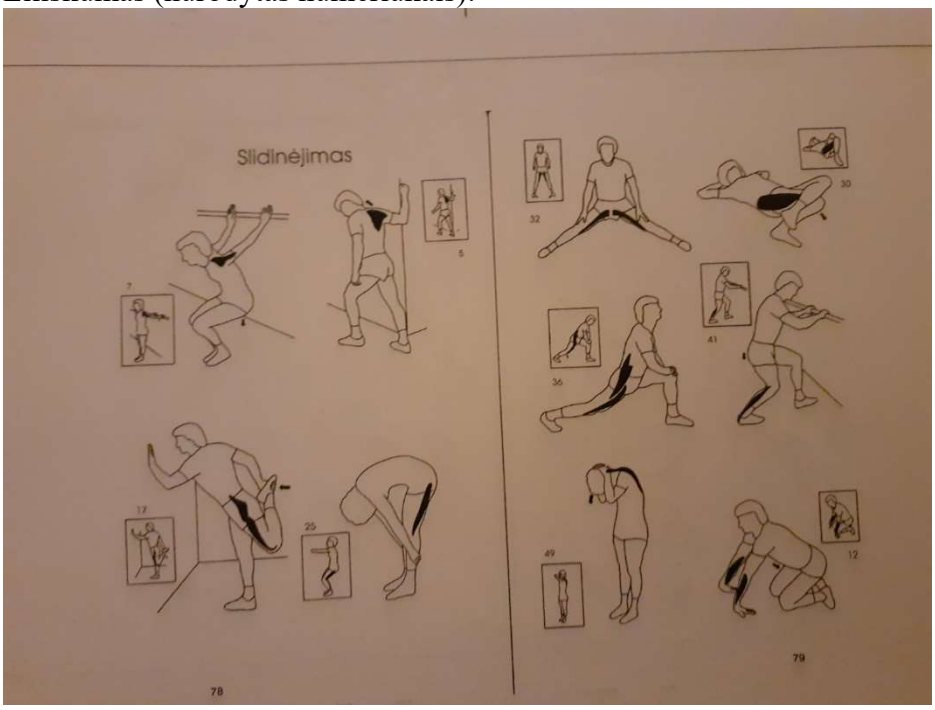
TVIRTINU
Ūkvedys, vykdantis direktoriaus funkcijas

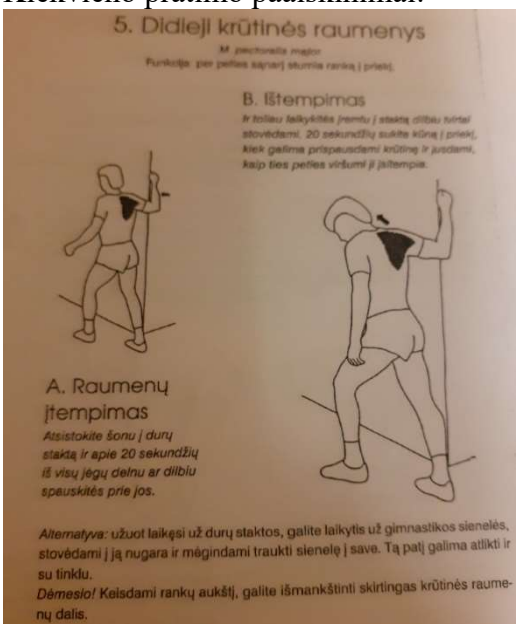
Gintaras Šikšnys

DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KALNŲ SLIDINĖJIMO (GIM. 2009-2012 M.) PIRMŲ METŲ PRADINIO RENGIMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS

Tikslas:	Užtikrinti kalnų slidininkų grupės ugdymo procesą karantino metu.
Uždaviniai:	1. Skatinti sveikai gyventi, kas yra būtina norint toliau sportuoti. 2. Sveikatos stiprinimas, fizinio pasirengimo gerinimas. 3.Sportinio charakterio, valios ugdymas.
Užsiėmimo data	Užsiėmimo trukmė ir turinys
Gruodžio 1 d.	20 - 30 min. apšilimas. Pagrindinės apšilimo taisyklės • apšilimo metu reikia būti pakankamai šiltai ir laisvai apsirengus; • apšilimo pabaigoje visas kūnas turi būti jau lengvai įšilęs ir suprakaitavęs; • apšilimas gali būti pradedamas ėjimu ir įvairiais pratimais einant, lėtu bėgimu ar kitais lėtais ritmingais pratimais; taip pat įtraukiami kvėpavimo pratimai; • apšilimui tinkami platūs, ritmiški, nestaigūs, laisvi mostiniai ir sukamieji judesiai, nereikalaujantys didelių pastangų; • pirmieji apšilimo judesiai atliekami lėtu tempu, be didelių pastangų ir nedidele judesio amplitude, toliau palaipsniui didinant atlikimo tempą, jėgą ir judesių amplitudę; • svarbiausia skirti dėmesio toms raumenų grupėms, kurios treniruotės ar varžybų metu bus tiesiogiai labai apkrautos; • sąnarių lankstumas apšilimo metu gali būti didinamas pradedant nuo smulkiausių sąnarių (pirštų, riešų, čiurnos) ir einant prie stambesnių arba laikantis atvirkštinės tvarkos, o stuburo lankstumas – pavyzdžiui, iš viršaus žemyn; • apšilimas gali būti pabaigiamas specialiais tempimo pratimais, tinkamais vienai ar kitai sporto šakai, fizinio aktyvumo rūšiai; pagrindinis dėmesys skiriamas pačioms stambiausioms raumenų grupėms (blauzdos lenkiamiesiems ir tiesiamiesiems, šlaunies lenkiamiesiems ir tiesiamiesiems, žasto lenkėjams ir tiesėjams ir t. t.); • apšilimo metu raumenų tempimo pratimai nėra privalomi. Apšilimo pavyzdžiai: https://www.youtube.com/watch?v=DDwK3-kkFOM https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk&fbclid=IwAR2KnJkoGKqF19rUk87JmNT-p6T8QjfZAr56QhldFhpg66-28kUQJjlub84 https://www.youtube.com/watch?v=j7GytKoE7nU Treniruotė. Treniruotė sugeriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (1): https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=HzpjqK8LB8Y&fbclid=IwAR1fcHBbWiGlO0BtRJujKvz0UbpmMRHwbn2EGqLG3KdDjds-IABkohy8vX4&app=desktop atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.

	Atsipalaidavimo – tempimo/jogos pratimai. Po treniruotės pasirinktinai pagal nuotaiką atlikti jogos arba tempimo pratimus. Jogos pvz.: https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg Tempimo pratimai tinka lakstumui didinti, raumenų jėgai lavinti ir raumenų atsipalaidavimui gerinti: • *tempimo pratimus butina atlikti*, kai raumenys jau gerai įšildyti; tyrimais yra nustatyta, kad jie pagerina lankstumą apie 10–20 proc.; • tyrimais nustatyta, kad nustojus daryti tempimo pratimus, jau po 2 savaičių pastebimas lankstumo sumažėjimas; • tempimo pratimus reikia kartoti ne mažiau kaip 2–3 (iki 3–5) kartus abiem kūno pusėms; • raumenys tempiami, kol pajuntamas nedidelis diskomfortas; jeigu jaučiamas aštrus skausmas, reiškia, jog tempiama per stipriai ar per ilgai; • konkrečioje tempimo padėtyje patartina išbūti nuo 5 iki 30 sekundžių ar net daugiau, priklausomai nuo pasirinktos raumenų tempimo metodikos; • tempti pageidautina priešingas raumenų grupes (raumenis antagonistus) vieną po kitos; pavyzdžiui, iš pradžių šlaunies priekinius raumenis (keturgalvį šlaunies raumenį), po to užpakalinius (dvigalvį, pusdyglinį ir pusplėvinį raumenis); • tempimo metu būtina kvėpuoti ramiai ir ritmingai, ilgam nesulaikant kvėpavimo, nes tai padidina diskomfortą, kelia arterinį kraujo spaudimą; tempiant raumenį ar raumenų grupę galima trumpam sulaikyti kvėpavimą arba tuo metu daryti ilgą lėtą iškvėpimą – tai padidina tempimo efektyvumą. Tempino pratimai slidinėjimui, Eiliškumas (nurodytas numeriukais): 

Kiekvieno pratimo paaiškinimai:



5. Didieji krūtinės raumenys

M. pectoralis major

Funkcija: per peties sąnarį stumia ranką į priekį.

B. Ištempimas

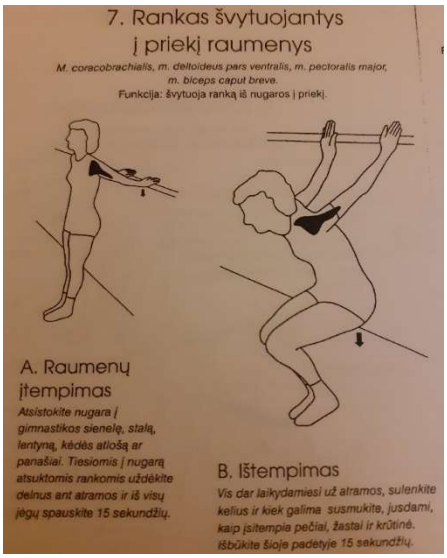
Ir toliau laikykitės įremtu į staktą dilbiu tvirtai stovėdami. 20 sekundžių sukite kūną į priekį, kiek galima prispausdami krūtinę ir jusdami, kaip ties peties viršumi ji įsitempia.

A. Raumenų įtempimas

Atsistokite šonu į durų staktą ir apie 20 sekundžių iš visų jėgų delnu ar dilbiu spauskitės prie jos.

Alternatyva: užuot laikęsi už durų staktos, galite laikytis už gimnastikos sienelės, stovėdami į ją nugara ir mėgindami traukti sienelę į save. Tą patį galima atlikti ir su tinklu.

Dėmesio! Keisdami rankų aukštį, galite išmankštinti skirtingas krūtinės raumenų dalis.



7. Rankas švytuojantys į priekį raumenys

M. coracobrachialis, m. deltoideus pars ventralis, m. pectoralis major, m. biceps caput breve.

Funkcija: švytuoja ranką iš nugaros į priekį.

A. Raumenų įtempimas

Atsistokite nugara į gimnastikos sienelę, stalą, lentyną, kėdės atlošą ar panašiai. Tiesiomis į nugarą atsuktomis rankomis uždėkite delnus ant atramos ir iš visų jėgų spauskite 15 sekundžių.

B. Ištempimas

Vis dar laikydamiesi už atramos, sulenkite kelius ir kiek galima susmukite, jusdami, kaip įsitempia pečiai, žastai ir krūtinė. Išbūkite šioje padėtyje 15 sekundžių.

12. Vidiniai lenkiamieji dilbio raumenys

Mm. flexor digitorum superficialis & profundus, M. flexor pollicis longus, Mm. flexor carpi ulnaris & radialis.
Funkcija: lenkia (į vidų) riešą ir pirštus.

A. Raumenų įtempimas

Atsiklaupkite. Atsiremkite į grindis taip, kad rankų pirštai būtų atsukti atgal, o nykščiai – į šalis. Kiek galėdami apie 20 sekundžių spauskite pirštus žemyn ir į priekį, mėgindami pakelti atloštą kūną į viršų.

B. Ištempimas

Vis dar klūpėdami, įsiremkite į grindis plaštakomis, šiek tiek prieš kelius pirštus atsukdami į nugarą, o nykščius į šalis. Nesmarkiai patraukite kūną į nugaros pusę, jusdami, kaip įsitempia vidinės į priekį atkreiptos dilbių pusės. Išsilaikykite šioje padėtyje 20 sekundžių.

17. Priekiniai šlaunų raumenys ir klubinis juosmens raumuo

M. quadriceps femoris, m. iliopsoas.
Funkcija: lenkia klubo sąnarį ir (quadriceps) tiesia kelio sąnarį.

A. Raumens įtempimas

Atsistokite ant vienos kojos, geriausia būtų remtis ranka. Atlenkite kitą koją atgal, laikydami už čiurnos tos pačios pusės ranka. Kiek galėdami 20–30 sekundžių spauskite blauzdikaulį žemyn, prilaikydami pagalbine ranka.

B. Ištempimas

(toks kaip 16 pratimas)

Dėmesio! Tempti galima padedant kitos pusės ranka, kuria už nugaros suimate kojos pėdos galą ir pritraukiate kulną prie sėdynės. Tempiama 20–30 sekundžių. Lengviausia tai atlikti remiantis priešinga ranka. Laikantis priešinga ranka kelis susilenkia natūralesniu kampu.

25. Užpakaliniai šlaunų raumenys (pakinkliai). – Atoveikio metodas

M. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus.
Funkcija: tiesia (ir stumia į vidų) klubo sąnarį ir lenkia kelio sąnarį.

A. Raumenų įtempimas

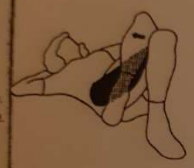
Įtempkite kelius tiesiančius raumenis šlaunų priekyje, 20–30 sekundžių „pakibdami" stovimoje padėtyje sulenktais keliais ir nesiremdami (slalomo padėtis).

B. Ištempimas

Pasyviai tempkite užpakalinės šlaunų dalies raumenis, 20–30 sekundžių palinkdami į priekį stuomeniu ir rankomis stovimoje padėtyje. Suimkite blauzdas, kiek galima žemiau, nes taip lengviau išlaikyti tiesią nugarą.
Alternatyva: *temptis galima ir sėdint pagal 23 pratimą.*

30. Išoriniai šlaunų raumenys, sėdmenų raumenys

M. tensor fasciae latae, m. sartorius, m. piriformis, m. gemellus sup. & inf., m. obturatorius int., m. gluteus medius & minimus.
Funkcija: stumia ir suka į išorę klubo sąnarį.
Dėmesio! Šis pratimas atliekamas po kirkšnių tempimo (*žr.* 31–35 pratimus).



A. Raumenų įtempimas

Atsigulkite ant nugaros, rankas pasikišę po sprandu. Sulenkite kelius ir vieną koją užmeskite ant kitos. Apatinė koja šiek tiek palenkiama į vidų ir žemyn. Tada apatinė koja iš visų jėgų 20–30 sekundžių spaudžiama prie užmestos kojos į viršų ir į išorę užmesta koja pasinaudojant kaip atsvara.

B. Ištempimas

Pritraukite apatinę koją prie grindų ir užmestos kojos svoriu prispauskite apatinę. Tempimą turite pajusti šlaunies išorinėje dalyje. Šioje padėtyje išsilaikykite 20–30 sekundžių.

32. Kirkšnių raumenys, šlaunų „vidinė pusė“ (aduktoriai)

M. adductor longus & brevis,
m. adductor magnus, m. gracilis, m. pectineus,
Funkcija: stumia į vidų (lenkia ir suka į išorę) klubo sąnarį.

B. Ištempimas

Kiek galėdami prasižerkite slysdami pėdomis per grindis, ir išbūkite šioje padėtyje 20–30 sekundžių.
Dėmesio! *Būdami šioje padėtyje galite atlikti kitą panašų pratimą, dar truputėlį praskėsdami kojas.*

A. Raumens įtempimas

Atsistokite plačiai išsižergę, geriausia remdamiesi į gimnastikos sienelę, stalą ar kėdę. Įtempkite vidinę šlaunų dalį, 20–30 sekundžių kiek galėdami vidines pėdų puses spausdami prie grindų į vidų ir žemyn, stengdamiesi „įlenkti“ grindis.

36. Gilieji šlaunų lenkiamieji raumenys

M. psoas major, m. iliacus (m. sartorius, m.quadriceps, aduktoriai).
Funkcija: lenkia klubo sąnarį.

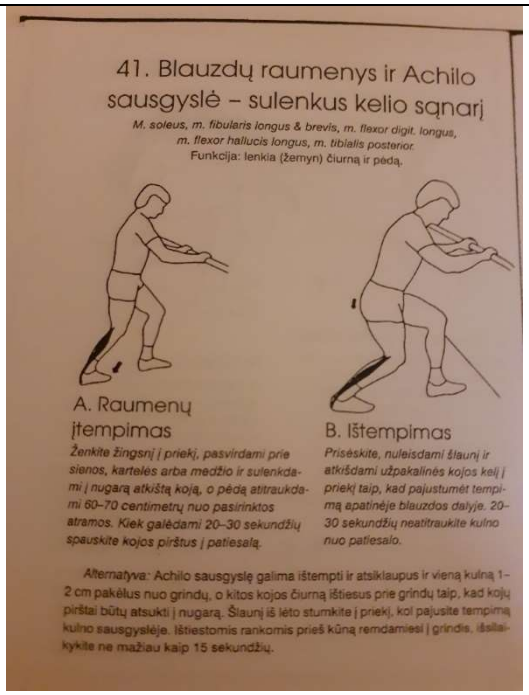
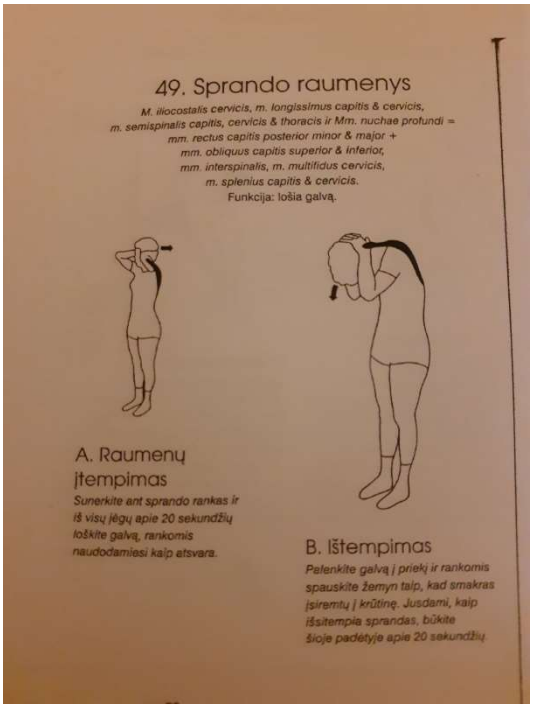
B. Ištempimas

Tiesiu stuomeniu ir į nugarą ištiesta viena koja stumkite šlaunį į priekį. Jusdami, kaip įsitempia šlaunis, išsilaikykite šioje padėtyje 20–30 sekundžių. Tempimą galima sustiprinti, ištiestosios kojos keliu atsiklaupiant ant patiesalo.
Dėmesio! *Neiškiškite sulenktos kojos kelio prieš čiurną, nes tai kliudo taisyklingai tempti šlaunį.*

A. Raumenų įtempimas

Atsistokite, vieną koją atkišę toli į nugarą („ilgų distancijų ėjiko poza“), rankomis remdamiesi į kelį, kartelę, kėdę ar ką nors panašaus. Atkištą į nugarą koją 20–30 sekundžių kiek galėdami spauskite „kiaurai grindų“.

Alternatyva: pratimą galima atlikti į nugarą atkištą koją uždėjus ant gimnastikos suolelio, žemos kėdės, paprasto suolelio. Dažniausiai reikia pasiremti ranka.

<table>
<tr>
<td></td>
<td>

41. Blauzdų raumenys ir Achilo sausgyslė – sulenkus kelio sąnarį
M. soleus, m. fibularis longus & brevis, m. flexor digit. longus, m. flexor hallucis longus, m. tibialis posterior.
Funkcija: lenkia (žemyn) čiurną ir pėdą.
A. Raumenų įtempimas
Ženkite žingsnį į priekį, pasvirdami prie sienos, kartelės arba medžio ir sulenkdami į nugarą atkištą koją, o pėdą atitraukdami 60–70 centimetrų nuo pasirinktos atramos. Kiek galėdami 20–30 sekundžių spauskite kojos pirštus į patiesalą.
B. Ištempimas
Prisėskite, nuleisdami šlaunį ir atkišdami užpakalinės kojos kelį į priekį taip, kad pajustumėt tempimą apatinėje blauzdos dalyje. 20–30 sekundžių neatitraukite kulno nuo patiesalo.
Alternatyva: Achilo sausgyslę galima ištempti ir atsiklaupus ir vieną kulną 1–2 cm pakėlus nuo grindų, o kitos kojos čiurną ištiesus prie grindų taip, kad kojų pirštai būtų atsukti į nugarą. Šlaunį iš lėto stumkite į priekį, kol pajusite tempimą kulno sausgyslėje. Ištiestomis rankomis prieš kūną remdamiesi į grindis, išsilaikykite ne mažiau kaip 15 sekundžių.

49. Sprando raumenys
M. iliocostalis cervicis, m. longissimus capitis & cervicis, m. semispinalis capitis, cervicis & thoracis ir Mm. nuchae profundi = mm. rectus capitis posterior minor & major + mm. obliquus capitis superior & inferior, mm. interspinalis, m. multifidus cervicis, m. splenius capitis & cervicis.
Funkcija: lošia galvą.
A. Raumenų įtempimas
Sunerkite ant sprando rankas ir iš visų jėgų apie 20 sekundžių loškite galvą, rankomis naudodamiesi kaip atsvara.
B. Ištempimas
Palenkite galvą į priekį ir rankomis spauskite žemyn taip, kad smakras įsiremtų į krūtinę. Jusdami, kaip išsitempia sprandas, būkite šioje padėtyje apie 20 sekundžių.

Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.):
Užsivedame dienoraštį ir jį trumpai užpildome po kiekvienos treniruotės:
Data, treniruotės trukmė, ką darėme, kas labiausiai patiko ir nepatiko, kokia buvo savijauta prieš
Treniruotę, treniruotės metu ir po, ir kiti komentarai.
</td>
</tr>
<tr>
<td>Gruodžio 3 d.</td>
<td>
20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 1 d.).
Treniruotė:
Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (2):
https://www.youtube.com/watch?v=-5LeR0B5who&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1tTVbRQqK1fIsFGA3j207A36WuZ-lNH7847Yj_OA8IqLdWauw9aUJq5i8
atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.
</td>
</tr>
</table>

	Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 1 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).
Gruodžio 8 d.	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 1 d..). Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (3): https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHlFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc Atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 1 d..). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).
Gruodžio 10 d.	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 1 d..). Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (4): https://www.youtube.com/watch?v=F-_f-N0eM0E&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTIjVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkjdMk atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 1 d..). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).
Gruodžio 15 d.	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 1 d..). Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-lg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1xPlEqj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Qatkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 1 d..). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).
Gruodžio 17 d.	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 1 d..). Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (6): Pasirenkame labiausiai patikusią treniruotę su Ieva ir ją pakartojame. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 1 d..). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).
Laukiami rezultatai:	1. Auklėtiniai mokinsis treniruotis savarankiškai pagal nuotoliniu būdu pateiktus planus. 2. Pagerės mokinių bendras fizinis pasirengimas.

Treneris Artūras Bikulč