

TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KALNŲ SLIDINĖJIMO (GIM. 2003 -2005 M.)  
TREČIŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO 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 ir trukmė	Užsiėmimo trukmė ir turinys
Gruodžio 23 d.	<p>20 min. apšilimas.</p> <p>Pagrindinės apšilimo taisyklės</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• apšilimo metu reikia būti pakankamai šiltai ir laisvai apsirengus;</li><li>• apšilimo pabaigoje visas kūnas turi būti jau lengvai įšilęs ir suprakaitavęs;</li><li>• apšilimas gali būti pradedamas ėjimu ir įvairiais pratimais einant, lėtu bėgimu ar kitais lėtais ritmingais pratimais; taip pat įtraukiami kvėpavimo pratimai;</li><li>• apšilimui tinkami platūs, ritmiški, nestaigūs, laisvi mostiniai ir sukamieji judesiai, nereikalaujantys didelių pastangų;</li><li>• pirmieji apšilimo judesiai atliekami lėtu tempu, be didelių pastangų ir nedidelės judesio amplitudės, toliau palaipsniui didinant atlikimo tempą, jėgą ir judesių amplitudę;</li><li>• svarbiausia skirti dėmesio toms raumenų grupėms, kurios treniruotės ar varžybų metu bus tiesiogiai labai apkrautos;</li><li>• sąnarių lankstumas apšilimo metu gali būti didinamas pradedant nuo smulkesnių sąnarių (pirštų, riešų, čiurnos) ir einant prie stambesnių arba laikantis atvirkštinės tvarkos, o stuburo lankstumas – pavyzdžiui, iš viršaus žemyn;</li><li>• 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.);</li><li>• apšilimo metu raumenų tempimo pratimai nėra privalomi.</li></ul> <p>Apšilimo pratimus esame įpratę daryti prieš kiekvieną treniruotę, taigi apšilinėjame pramankštindami visą kūną, na o taip pat mankštinantis namuose dar galima puikiai pasinaudoti ir internetine erdve: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8ucfGom9aLQ">https://www.youtube.com/watch?v=8ucfGom9aLQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdfvWrGUkC8">https://www.youtube.com/watch?v=HdfvWrGUkC8</a></p> <p>Treniruotė. 1 val. krosas (arba dviratis), lengvu tempu.</p> <p>30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. Tempimo pratimai tinka lankstumui didinti, raumenų jėgai lavinti ir raumenų atsipalaidavimui gerinti:</p>

- *tempimo pratimus būtina atlikti*, kai raumenys jau gerai iššildyti; 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.

Tempimo pratimai slidinėjimui,

Eiliškumas (nurodytas numeriukais):



Kiekvieno pratimo paaiškinimai:

## 5. Didieji krūtinės raumenys

*M. pectoralis major*  
Funkcija: per peles sąnarij stumia ranką į priekį.

### B. Ištempimas

Ir toliau laikykite įremtu į staktą dilbiu tvirtai stovėdami. 20 sekundžių sukite kūną į priekį, kiek galima prispausdami krūtinę ir judami, kaip ties peles viršumi į įštempia.



### A. Raumenų įtempimas

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



Alternatyva: užuot laikėsi už durų staktos, galite laikytis už gimnastikos sienelės, stovėdami į ją nugarą ir mėginami 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 nugarą 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 laikydami už atramos, sulenkite kelius ir kiek galima susmukite, judami, kaip įštempia 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 kiūpėdami, 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 blauzdiškai 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 nesiremami (sistolomo padėtis).



### B. Ištempimas

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

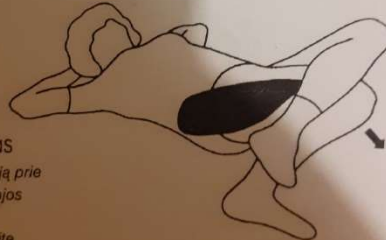
## 30. Išoriniai šlaunų raumenys, sėdmenų raumenys

*M. tensor fasciae latae, m. sartorius, m. piriformis, m. gemelli 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 sprandą. Sulenkite kelius ir vieną koją užmeskite ant kitos. Apatinė koją šiek tiek palenkiamo į vidų ir žemyn. Tada apatinė koją iš visų jėgų 20–30 sekundžių spaudžiama prie užmestos kojos į viršų ir į išorę užmesta koją pasinaudojant kaip atsvara.



### B. Ištempimas

Pritraukite apatinę koją prie grindų ir užmestos kojos svoriu prispauskite apatinę. Tempimą turite pajusti šlaunies išorinėje dalyje. Šioje padėtyje išlaikykite 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,  
stulą ar kėdę. Įtempkite vidinę šlaunų  
dalį, 20–30 sekundžių kiek galėdami  
vidines pėdų puses spausdami  
prie grindų į vidų ir žemyn,  
stengdamiesi „ilenkti“  
grindis.



## 36. Gilieji šlaunų lenkiamieji raumenys

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



### B. Ištempimas

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

### A. Raumenų įtempimas

Atsistokite, vieną koją atkišę toli į nugarą  
 („ilgų distancijų ėjimo poza“), rankomis  
remdamiesi į keli, 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 gimnasti-  
kos suolelio, žemos kėdės, paprasto suolelio. Dažniausiai reikia pasiremti ranka.

## 41. Blauzdų raumenys ir Achilo sausgyslė – sulenkus kelio sąnarij

*M. soleus, m. fibularis longus & brevis, m. flexor digiti longus, m. flexor hallucis longus, m. tibialis posterior.*

Funkcija: lenkia (žemyn) čiurną ir pėdą.



### A. Raumenų įtempimas

Ženkite žingsnį į priekį, pasivirdami prie sienos, karterlės arba medžio ir sulenkdami į nugarą atkištą koją, o pėdą atitraukdami 60–70 centimetrų nuo pasirinktos atamos. 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 profundae = 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

Suonerkite 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 (10 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.
Gruodžio 30 d.	30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 23 d.). Treniruotė: 1 val. krosas (arba dviratis), lengvu tempu. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 23 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Sausio 6 d.	30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 23 d.). Treniruotė: 1 val. krosas (arba dviratis), lengvu tempu. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 23 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Sausio 13 d.	30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 23 d.). Treniruotė: 1 val. krosas (arba dviratis), lengvu tempu. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 23 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Sausio 20 d.	30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 23 d.). Treniruotė: 1 val. krosas (arba dviratis), lengvu tempu. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 23 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Sausio 27 d.	30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 23 d.). Treniruotė: 1 val. krosas (arba dviratis), lengvu tempu. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 23 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Laukiami rezultatai	1. Auklėtiniai mokinsis treniruotis savarankiškai pagal nuotoliniu būdu pateiktus planus. 2. Pagerės mokinių bendras fizinis ir specialus pasirengimas.

Treneris

Artūras Bikulč