

TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KALNŲ SLIDINĖJIMO (GIM. 2006-2008 M.)  
PIRMŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO  
PLANAS**

<b>Data</b>	<b>Treniruotės turinys</b>	<b>Krūvio apimtis ir intensyvumas</b>	<b>Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys</b>
02.03	20 min. apšilimas. 1 val. krosas, slidinėjimas, arba dviratis, lengvu tempu. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. 10 min. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	3 val.	Pagrindinės apšilimo taisyklės • apšilimo metu reikia būti pakankamai šiltai ir laisvai apsirengus; • apšilimo pabaigoje visas kūnas turi būti jau lengvai išilęs 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 smulkesnių 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.

			<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:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8ucfGOM9aLQ">https://www.youtube.com/watch?v=8ucfGOM9aLQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdfvWrGUKC8">https://www.youtube.com/watch?v=HdfvWrGUKC8</a></p> <p>Tempimo pratimai tinka lankstumui didinti, raumenų jėgai lavinti ir raumenų atsipalaidavimui gerinti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>tempimo pratimus būtina atlikti</i>, kai raumenys jau gerai įšildyti; tyrimais yra nustatyta, kad jie pagerina lankstumą apie 10–20 proc.;</li> <li>• tyrimais nustatyta, kad nustojus daryti tempimo pratimus, jau po 2 savaičių pastebimas lankstumo sumažėjimas;</li> <li>• tempimo pratimus reikia kartoti ne mažiau kaip 2–3 (iki 3–5) kartus abiem kūno pusėms;</li> <li>• raumenys tempiami, kol pajuntamas nedidelis diskomfortas; jeigu jaučiamas aštrus skausmas, reiškia, jog tempiama per stipriai ar per ilgai;</li> <li>• konkrečioje tempimo padėtyje patartina išbūti nuo 5 iki 30 sekundžių ar net daugiau, priklausomai nuo pasirinktos raumenų tempimo metodikos;</li> <li>• 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);</li> <li>• 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.</li> </ul>
02.10	20 min. apšilimas. 1 val. krosas, slidinėjimas, arba dviratis, lengvu tempu.	3 val.	Pagal pirmą stulpelį.

	30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. 10 min. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.		
02.17	20 min. apšilimas. 1 val. krosas, slidinėjimas, arba dviratis, lengvu tempu. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. 10 min. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	3 val.	Pagal pirmą stulpelį.
02.24	20 min. apšilimas. 1 val. krosas, slidinėjimas, arba dviratis, lengvu tempu. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. 10 min. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	3 val.	Pagal pirmą stulpelį.

Treneris

Jurijus Švecovas