

TVIRTINU

Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

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

<b>Data</b>	<b>Treniruotės turinys</b>	<b>Krūvio apimtis ir intensyvumas</b>	<b>Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys</b>
02.02	I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimas.	20 min.	<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 nedidele judesio amplitude, 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>
	II. Pagrindinė dalis. 1. Treniruotė.	1 val. 25 min.	Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų

	<p>III. Baigiamoji dalis.</p> <p>1. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai.</p> <p>2. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.</p>	<p>30 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>slidininke Ieva Januškevičiūtė (3):  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHIFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc">https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHIFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc</a>  Atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.</p> <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>Tempimo pratimai tinka laktumui 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 tempinama 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</li> </ul>
--	--	-------------------------------	---

			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.
02.04	20 min. apšilimas. 1 val. 25 min. treniruotė. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. 10 min. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	3 val.	Apšilimas ir tempimas pagal 02.02 d. planą. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (4): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F-N0eM0E&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTljVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkjdMk">https://www.youtube.com/watch?v=F-N0eM0E&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTljVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkjdMk</a> atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.
02.09	20 min. apšilimas. 1 val. 25 min. treniruotė. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. 10 min. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	3 val.	Apšilimas ir tempimas pagal 02.02 d. planą. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-lg&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1xPIE-qj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Qatkreipiame">https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-lg&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1xPIE-qj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Qatkreipiame</a> dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.
02.11	20 min. apšilimas. 1 val. 25 min. treniruotė. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. 10 min. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	3 val.	Apšilimas ir tempimas pagal 02.02 d. planą. Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (6): Pasirenkame labiausiai patikusią treniruotę su Ieva ir ją pakartojame.
02.18	20 min. apšilimas. 1 val. 25 min. treniruotė. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. 10 min. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	3 val.	Apšilimas ir tempimas pagal 02.02 d. planą. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (3): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHIFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc">https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHIFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc</a> Atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.
02.23	20 min. apšilimas.	3 val.	Apšilimas ir tempimas pagal 02.02 d.

	1 val. 25 min. treniruotė. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. 10 min. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.		planą. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (4): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F-N0eM0E&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTljVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkjdMk">https://www.youtube.com/watch?v=F-N0eM0E&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTljVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkjdMk</a> atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.
02.25	20 min. apšilimas. 1 val. 25 min. treniruotė. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. 10 min. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	3 val.	Apšilimas ir tempimas pagal 02.02 d. planą. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-lg&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1xPIE-qj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Qatkreipiame">https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-lg&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1xPIE-qj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Qatkreipiame</a> dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.

Treneris

Artūras Bikulč