

TVIRTINU

Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

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

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
03.02	I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimas.	20 min.	Apšilimas. 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 judesio 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>II. Pagrindinė dalis. 1. Treniruotė.</p>	<p>1 val.</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: https://www.youtube.com/watch?v=8ucfG0m9aLQ https://www.youtube.com/watch?v=HDFvWrGUKC8 Treniruotė. 1. Šuoliukai per suolą - trys serijos. Viena serija per 10sek.- maksimalus šuoliukų kiekis. Pertrauka tarp serijų 2-3min.,pertraukos metu rekomenduojama atpalaidavimo pratimai. 2. Trišuolis - atliekamas atsispiriant abiem kojomis, po to kaire, dešine (arba dešine, kaire) ir nusileidimas ant abiejų kojų. Stengtis nušokti maksimalų atstumą. Atlikti reikia 5 serijas, pertrauka tarp serijų 1-1,5min. 3. Šuoliukai į aukštį/tolį per tris aukštėjančius skersinius, atstumas tarp skersinių turi būti 1- 1,5 m. Pirmas skersinis t. b. fiksuojamas 70 cm. aukštyje, antras- 80 cm, trečias 90cm.aukštyje. Aukštį galite koreguoti pagal sportininkų sugebėjimus. Atlikti 5 serijas su pertrauka 1-1,5 min. 4. Bėgimas maksimaliai greitėjant 15-20 m. Atlikti 5 serijas, pertrauka tarp serijų 1-1,5min. 9. Stovėjimas greitojo nusileidimo stovėsenoje 3 min. Atliekamos 3 ser. su 5 min. pertrauka. Pertraukos metu būtini kojų raumenų atpalaidavimo pratimai. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. Tempimo pratimai tinka laktstumui didinti, raumenų jėgai lavinti ir raumenų atsipalaidavimui gerinti: • tempimo pratimus būtina 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</p>
	<p>III. Baigiamoji dalis. 1. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai.</p>	<p>20 min.</p>	
	<p>2. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.</p>	<p>5 min.</p>	

			<p>pastebimas lankstumo sumažėjimas;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 tempinama 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.
03.05	30 min. apšilimas 1 val. 20 min. Treniruotė 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai. 10 min. treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	3 val.	<p>Apšilimas, atsipalaidavimo pratimai ir treniruotė pagal 03.02 d. planą. Antra treniruotės dalis: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgiris/videos/539410680012784/</p>
03.06	30 min. apšilimas 1 val. 20 min. 1 Treniruotė 1 val 2 treniruotė. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai. 10 min. treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	4 val.	<p>Apšilimas, atsipalaidavimo pratimai ir treniruotė pagal 03.02 d. planą. Antra treniruotės dalis: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (2): https://www.youtube.com/watch?v=-5LeR0B5who&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1tTVbRQqK1fIsFGA3j207A36WuZ-INH7847Yj_OA8IqLdWauw9aUJq5i8 atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.</p>
03.09	20 min. apšilimas 1 val. Treniruotė 20 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai. 5 min. treniruotės analizė ir	2 val.	<p>Apšilimas, atsipalaidavimo pratimai ir treniruotė pagal 03.02 d. planą. Treniruotė.</p>

	dienoraščio pildymas.		
03.12	30 min. apšilimas 1 val. 20 min. Treniruotė 30 min. Atsivalaidavimo – tempimo, jogos pratimai. 10 min. treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	3 val.	Apšilimas ir atsivalaidavimo pratimai ir treniruotė pagal pirmą stulpelį. Antra treniruotės dalis: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgoris/videos/2523515574427032/
03.13	30 min. apšilimas 1 val. 20 min. 1 Treniruotė 1 val 2 treniruotė. 30 min. Atsivalaidavimo – tempimo, jogos pratimai. 10 min. treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	4 val.	Apšilimas ir atsivalaidavimo pratimai ir treniruotė pagal pirmą stulpelį. Antra treniruotės dalis: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-Ig&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1xPIE-qj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Q atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.
03.16	20 min. apšilimas 1 val. Treniruotė 20 min. Atsivalaidavimo – tempimo, jogos pratimai. 5 min. treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	2 val.	Apšilimas, atsivalaidavimo pratimai ir treniruotė pagal 03.02 d. planą. Treniruotė.
03.19	30 min. apšilimas 1 val. 20 min. Treniruotė 30 min. Atsivalaidavimo – tempimo, jogos pratimai. 10 min. treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	3 val.	Apšilimas ir atsivalaidavimo pratimai ir treniruotė pagal pirmą stulpelį. Antra treniruotės dalis: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgoris/videos/539410680012784/
03.20	30 min. apšilimas 1 val. 20 min. 1 Treniruotė 1 val 2 treniruotė. 30 min. Atsivalaidavimo – tempimo, jogos pratimai. 10 min. treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	4 val.	Apšilimas ir atsivalaidavimo pratimai ir treniruotė pagal pirmą stulpelį. Antra treniruotės dalis: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (2): https://www.youtube.com/watch?v=-5LeR0B5who&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1tTVbRQqK1flsFGA3j207A36WuZ-INH7847Yj_OA8IqLdWauw9aUJq5i8 atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.
03.23	20 min. apšilimas 1 val. Treniruotė 20 min. Atsivalaidavimo – tempimo, jogos pratimai. 5 min. treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	2 val.	Apšilimas ir atsivalaidavimo pratimai pagal pirmą stulpelį. Treniruotė.
03.26	30 min. apšilimas 1 val. 20 min. Treniruotė	3 val.	Apšilimas ir atsivalaidavimo pratimai ir treniruotė pagal pirmą stulpelį.

	30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai. 10 min. treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.		Antra treniruotės dalis: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgiris/videos/2523515574427032/
03.27	30 min. apšilimas 1 val. 20 min. 1 Treniruotė 1 val 2 treniruotė. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai. 10 min. treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	4 val.	Apšilimas ir atsipalaidavimo pratimai ir treniruotė pagal pirmą stulpelį. Antra treniruotės dalis: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-Ig&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1xPIE-qj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Q atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.
03.30	20 min. apšilimas 1 val. Treniruotė 20 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai. 5 min. treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	2 val.	Apšilimas, atsipalaidavimo pratimai ir treniruotė pagal 03.02 d. planą. Treniruotė.

Treneris

Artūras Bikulč