

TVIRTINU

Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KALNŲ SLIDINĖJIMO (GIM. 2009-2012 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.	<p>Pagrindinės apšilimo taisyklės</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 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 smulkiusių 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.
	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): https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHIFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc 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: https://www.youtube.com/watch?v=8ucfGOM9aLQ https://www.youtube.com/watch?v=HDFvWrGUKC8</p> <p>Tempimo pratimai tinka laktumui didinti, raumenų jėgai lavinti ir raumenų atsipalaidavimui gerinti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>tempimo pratimus būtina atlikti</i>, 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 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.
03.04	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 03.02 d. planą. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (4): https://www.youtube.com/watch?v=F-N0eM0E&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTljVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkjdMk atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.
03.09	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 03.02 d. planą. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-lg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1xPIE-qj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Qatkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.
03.16	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 03.02 d. planą. Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (6): Pasirenkame labiausiai patikusią treniruotę su Ieva ir ją pakartojame.
03.18	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 03.02 d. planą. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (3): https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHIFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc Atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.
03.23	20 min. apšilimas. 1 val. 25 min. treniruotė.	3 val.	Apšilimas ir tempimas pagal 03.02 d. planą.

	30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. 10 min. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.		Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (4): https://www.youtube.com/watch?v=F-f-N0eM0E&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTljVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkjdMk atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.
03.25	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 03.02 d. planą. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-lg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1xPIE-qj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Qatkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.
03.30	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 03.02 d. planą. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-lg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1xPIE-qj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Qatkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.

Treneris

Artūras Bikulė