TVIRTINU
Ūkvedys, vykdantis direktoriaus funkcijas
____
Gintaras Šikšnys

DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KALNŲ SLIDINĖJIMO (GIM. 2003 -2005 M.) TREČIŲ METŲ MEISTRIŠKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
04.07	I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimas. II. Pagrindinė dalis. 1. Treniruotė.	3 val. 20 min. 1 val. 25 min.	Pagrindinės apšilimo taisyklės • 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 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 smulkiausių 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.

			Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (3): https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHlFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc Atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. 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
	III. Baigiamoji dalis. 1. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. 2. Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas.	30 min. 10 min.	Tempimo pratimai tinka lakstumui 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 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.
04.14	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.	Organizaciniai metodiniai nurodymai pagal 04.07 d. veiklą.
04.21	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.	Organizaciniai metodiniai nurodymai pagal 04.07 d. veiklą.
04.28	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.	Organizaciniai metodiniai nurodymai pagal 04.07 d. veiklą.

Treneris Artūras Bikulč