

# TURINYS

|  |    |
|--|----|
| PRATARMĖ   | 3  |
| 1 TRENIRUOTĖS PAGRINDAI                                    | 4  |
| 1.1. Sporto funkcijos visuomenėje                          | 4  |
| 1.2. Treniruotė - mokslinį pagrindą                        | 6  |
| 1.3. Treniruotės charakteristika                           | 8  |
| 1.4. Treniruotės principai                                 | 13 |
| 1.5. Treniruotės vystymosi tendencijos                     | 16 |
| 15.1. Treniruotės krūvio ir intensyvumo variacijos         | 16 |
| 15.2. Optimalaus krūvio parinkimas                         | 17 |
| 15.3. Grįžtamojo ryšio galia                               | 18 |
| 15.4. Treniruotės priemonių ir metodų parinkimas           | 19 |
| 15.5. Treniruotė darbo efektyvumo įvertinimas ir korekcija | 22 |
| 15.6. Specialiniai bendrojo fizinio parengimo pratimai     | 23 |
| 15.7. Sportininko individualios ypatybės                   | 23 |
| 15.8. Treniruotės valdymas ir modelių sudarymas            | 24 |
| 15.9. Poilsis ir jėgų atgavimas                            | 25 |
| 15.10. Treniruotės proceso apkaista ir analizė             | 25 |
| 15.11. Trenerių kvalifikacijos tobulinimas                 | 26 |
| 16. Treniruotės priemonės                                  | 27 |
| 16.1. Varžybų pobūdžio pratimai                            | 27 |
| 16.2. Specialūs parengiamieji pratimai                     | 27 |
| 16.3. Bendrojo lavinimo pratimai                           | 32 |
| 16.4. Raumenų atpalaidavimo pratimai                       | 35 |
| 2 TRENIRUOČIŲ STRUKTŪRA                                    | 37 |
| 2.1. Treniruotės tipai ir struktūra                        | 37 |
| 2.2. Mikrociklo tipai ir struktūra                         | 40 |
| 2.3. Mezociklo tipai ir struktūra                          | 51 |
| 2.4. Makrociklo struktūra                                  | 60 |
| 3 TRENIRUOTĖS VALDYMAS IR KONTROLĖ                         | 70 |
| 3.1. Valdymo pagrindai                                     | 70 |
| 3.1.1. Planavimo blokas                                    | 74 |
| 3.1.2. Kontrolės blokas                                    | 80 |
| 3.2. Metinio krūvio modelis                                | 84 |
| 3.3. Modelinės charakteristikos                            | 90 |
| 3.4. Treniruotės kontrolė                                  | 98 |

|   |     |
|---|-----|
| 4. TRENIRUOTĖ AUKŠTIKALNĖSE - EFEKTYVI SPORTININKŲ MEISTRISKUMO TOBULINIMO PRIEMONĖ . . . . . | 103 |
| 4.1. Kai kurie treniruočių aukštikalnėse aspektai . . . . .                                   | 103 |
| 4.2. Biocheminiai organizmo kitimai ir kai kurie vertinimo metodai . . . . .                  | 105 |
| 4.3. Pagrindiniai aklimatizacijos proceso dėsniniai . . . . .                                 | 107 |
| 4.4. Pagrindiniai reaklimatizacijos dėsniniai . . . . .                                       | 109 |
| 4.5. Treniruotės aukštikalnėse metiniame treniruočių cikle. . . . .                           | 110 |
| 4.6. Afrikos bėgikų treniruočių aukštikalnėse aspektai . . . . .                              | 112 |
| 5. TALENTAS IR TRENIRUOTĖ . . . . .   | 115 |
| 6. SPORTININKO PSICHOLOGINIS RENGIMAS . . . . .   | 120 |
| 7. PEDAGOGINĖS SPORTININKŲ REABILITACIJOS PRIEMONĖS . . . . .                                 | 127 |
| LITERATŪRA . . . . .  | 131 |