

# TURINYS

PRATARMĖ .....	3
1. PLANAVIMO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI .....	5
2. PEDAGOGINĖ SPORTINIO RENGIMO VYKSMO IR VALDYMO CHARAKTERISTIKA .....	9
2.1. SVARBIAUSIOS SPORTO TRENIRUOTĖS TOBULINIMO KRYPTYS .....	10
2.2. OLIMPINIO KETURMEČIO CIKLO TRENIRUOTĖS PLANAVIMO METODIKA .....	24
2.3. METINIO CIKLO TRENIRUOTĖS PLANAVIMAS IR VALDYMAS .....	29
2.4. TRENIRUOTĖS VALDYMAS: KONTROLĖ IR APSKAITA .....	73
2.4.1. EINAMOJI KONTROLĖ .....	74
2.4.2. ETAPINĖ KONTROLĖ .....	81
2.4.3. KOMPLEKSNĖ KONTROLĖ .....	86
2.4.4. VILNIAUS MIESTO SPORTO MEDICINOS CENTRO IR VILNIAUS PEDAGOGINIO UNIVERSITETO LIETUVOS OLIMPINĖS RINKTINĖS NARIŲ IŠPLĖSTINIŲ TYRIMŲ PROGRAMA .....	90
2.4.5. PEDAGOGINĖ KONTROLĖ .....	96
2.4.6. PSICHOLOGINIS SPORTININKO RENGIMAS IR PSICHOLOGINĖ KONTROLĖ .....	112
2.4.7. MODELINĖS CHARAKTERISTIKOS IR MODELIS .....	117
2.4.8. PEDAGOGINĖS DARBINGUMO ATGAVIMO PRIEMONĖS .....	126
2.5. TRENERIO KOMPETENCIJOS IR KVALIFIKACIJOS REIKALAVIMAI .....	128
2.6. SPORTINIO RENGIMO PRINCIPAI .....	131
2.7. AUKŠTICALNIŲ TRENIRUOTĖS METODINIAI PRINCIPAI .....	144
2.8. SPORTINĖ FORMA IR PATYRUSIŲ SPORTININKŲ RENGIMO OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS YPATUMAI .....	149
2.9. SPORTO TRENIRUOTĖS PLANAVIMAS, APSKAITA, SPORTININKO DIENYNO VEDIMO, ANKETINĖS APKLAUSOS PAVYZDŽIAI .....	159
APIBENDRINIMAS .....	176
LITERATŪRA .....	178