

## TURINYS

Pratarmė.....	4
Santrumpos .....	6
1. SLIDINĖJIMO SPRINTO RAIDA .....	7
2. SLIDINĖJIMO SPRINTO LENKTYNĖS LIETUVOJE .....	16
3. SLIDINĖJIMO SPRINTO VARŽYBŲ TAISYKLĖS IR ORGANIZAVIMAS .....	18
3.1. Slidinėjimo sprinto trasų charakteristika .....	18
3.2. Sprinto varžybų starto tvarka .....	20
3.3. Sprinto lenktynių ketvirtfinalio, pusfinalio ir finalo vykdymo tvarka.....	21
3.4. Atkrintamųjų sprinto lenktynių vykdymo tvarka.....	27
4. UŽSIENIO SPECIALISTAI APIE SLIDININKŲ RENGIMĄ SPRINTO LENKTYNĖMS .....	30
4.1. Suomijos slidininkų rengimas sprinto lenktynėms .....	30
4.2. Individuali didelio meistriškumo slidininko sprinto lenktynių treniruotės metodika .....	33
4.3. Švedijos slidininkų rengimo sprinto lenktynėms organizavimas ir metodika .....	34
4.4. Slidininkų rengimo sprinto lenktynėms organizavimas ir metodika JAV .....	37
4.5. Italijos slidininkų rengimo sprinto lenktynėms organizavimas ir treniravimo metodika .....	38
4.6. Vokietijos slidininkų rengimo sprinto lenktynėms technologija.....	40
5. SPRINTO SLIDININKŲ VARŽYBINĖS VEIKLOS YPATUMAI .....	50
6. SPRINTO SLIDININKŲ PARENGTUMO SAMPRATA IR YPATUMAI .....	59
7. SLIDININKŲ RENGIMO SPRINTO LENKTYNĖMS TECHNOLOGIJA .....	68
7.1. Sportinio rengimo samprata .....	68
7.2. Slidininkų rengimo sprinto lenktynėms tendencijos ir kryptys .....	70
7.3. Sportinio rengimo principai.....	72
7.4. Treniruotumo samprata .....	74
7.5. Treniruotės priemonės.....	76
7.6. Sportinio rengimo metodai .....	108
7.7. Sportinio rengimo krūvio pobūdis.....	121
7.8. Slidininkų treniruotės planavimas ir apskaita .....	146
8. AUKŠTICALNIŲ TRENIRUOTĖS METODINIAI YPATUMAI.....	159
Literatūra .....	170