

TURINYS

Įvadas	4
1. Baidarių sporto rungčių charakteristika	6
2. Irkluotojų treniruotumo gerinimo pagrindai	10
3. Baidarininkų aerobinis pajėgumas bei kraujotakos ir kvėpavimo sistemų funkcija	13
4. Baidarininkų aerobinio pajėgumo ugdymo cikliniais pratimais metodai	17
5. Baidarininkų raumenų specialiojo galingumo ugdymo ypatumai	27
6. Baidarininkų fizinio išsivystymo, parengtumo ir funkcinio pajėgumo pavyzdinės (modelinės) charakteristikos	39
7. Baidarininkų techninio parengtumo pagrindiniai bruožai	41
8. Baidarininkų rengimo fizinio krūvio pagrindiniai parametrai, kryptys ir specifiniai bruožai	46
9. Sparčiojo baidarininkų irklavimo 200 m, 500 m, 1000 m nuotoliuose geriausi (pavyzdiniai) parametrai	57
10. Baidarininkų rengimo turinys	58
Išvados	63
Literatūra	64