

TURINYS

Ivadas	4
1. Irkluotojų rengimo teoriniai pagrindai	7
1.1. Irkluotojų fizinio išsivystymo ir funkcinių galių charakteristika	7
1.2. Irkluotojų rengimo sudedamosios dalys	9
1.3. Irkluotojų treniruotumo gerėjimo pagrindai	13
1.4. Metinės irkluotojų treniruotės ciklo struktūra	16
1.5. Irkluotojų išsivystymo ugdymo teorinis pagrindimas	19
1.6. Irkluotojų išsivystymo lavinimo metodai	23
1.7. Irkluotojų galingumo charakteristika	27
2. Lietuvos irkluotojų rengimo planavimas, jo modeliai (pavyzdžiai)	35
2.1. Lietuvos irkluotojų rengimo keturmetis planas	35
2.2. Lietuvos jaunimo (vyrų iki 23 metų) irkluotojų rengimo keturmetis planas	35
2.3. Lietuvos jaunių (vaikinių iki 19 metų) irkluotojų rengimo keturmetis planas	36
2.4. Lietuvos jaunimo ir jaunių merginų irkluotojų rengimo keturmetis planas	36
2.5. Lietuvos (nacionalinės rinktinės) irkluotojų metinio rengimo planavimo modelis (pavyzdys)	37
3. Mezociklų samprata	39
4. Mikrociklų samprata	41
4.1. Mikrociklų modeliai (pavyzdžiai)	42
5. Irkluotojų rengimo irklavimo pratybų modeliai	49
6. Irkluotojų metinio ciklo tyrimų programos ir siektino parengtumo atskirais rengimo etapais modelis	55
7. Irkluotojų fizinio ir funkcinio pajėgumo kaitos apskaita (pavyzdys)	58
8. Irklavimo technika	59
8.1. Irklavimo technikos ypatumai	61
8.2. Yrio metu dirbantys raumenys	62
9. Irkluotojų tyrimų programa	63
9.1. Laboratoriniai tyrimai	63
9.2. Irkluotojų savistaba	67
10. Irkluotojų atrankos, fizinio išsivystymo ir funkcinio pajėgumo modelinės charakteristikos	72
11. Irkluotojų funkcinių galių modelinės charakteristikos	73
Išvados	74
Priedai	75
Literatūra	90