

TURINYS

ĮVADAS	5
1. KREPŠINIO TRENIRUOTĖS PROGRAMINIAI TIKSLAI IR UŽDAVINIAI	7
1.1. Krepšinio treniruotės principai	11
1.2. Krepšininkų rengimo struktūra	13
1.3. Krepšininkų rengimo turinys	21
1.4. Krepšinio treniruotės priemonės ir metodai	26
2. KREPŠININKŲ FIZINIS RENGIMAS.....	31
2.1. Krepšinio žaidėjų raumenų darbo energinis aprūpinimas	36
2.1.1. <i>Anaerobinis pajėgumas</i>	38
2.1.2. <i>Aerobinis pajėgumas, kvėpavimo ir kraujotakos sistemų vaidmuo rungtyniaujant</i>	43
2.2. Raumenų skaidulų ir motorinių vienetų veikla krepšininkų veiksmuose.....	45
2.3. Kūno parametrų įtaka krepšininkų veiklai	50
2.4. Krepšininkų adaptacijos prie fizinių krūvių teoriniai pagrindai	53
2.5. Greita ir ilgalaikė adaptacija.....	55
3. KREPŠINIO ŽAIDĖJAMS BŪDINGŲ FIZINIŲ GEBĖJIMŲ LAVINIMAS	65
3.1. Žaidėjų ištvermė	67
3.2. Greitumas.....	76
3.3. Raumenų jėga	84
3.4. Raumenų galingumas	91
3.5. Koordinaciniai gebėjimai	97
3.6. Vikrumas	102

3.7. Sportuojančių vyrų ir moterų fizinio pajėgumo ypatumai.....	106
3.8. Krepšinio žaidėjų fizinio pajėgumo tyrimai	109
LITERATŪRA.....	113