

*Povilas Karoblis*

# **SPORTININKŲ IŠTVERMĖS UGDYMAS**



## *Turinys*

<i>TRENIRUOČIŲ METODIKOS RAIDA</i> .....	4
1.1. Ciklinės sporto šakos olimpinėse žaidynėse.....	4
1.2. Trenerio veiklos paskirtis.....	5
1.3. Sporto treniruotės metodikos kitimas.....	6
1.4. Adaptyvaus ir adekvataus krūvio derinimas.....	7
1.5. Variacijos treniruotėse.....	9
1.6. Optimalus treniruotės krūvis.....	10
1.7. Grįžtamojo ryšio principas treniruotėje.....	11
1.8. Sporto treniruotės struktūra.....	12
1.9. Pagrindinės sportininkų rengimo tendencijos.....	13
<i>OLIMPINIŲ SPORTO ŠAKŲ VARŽYBŲ KLASIFIKACIJA</i> .....	14
<i>PAGRINDINIAI FAKTORIAI, LEMIANTYS IŠTVERMĖS UGDYMĄ</i> .....	17
3.1. Fizinės brandos ir funkcinio rengimo rodikliai.....	18
3.2. Raumenų energijos šaltiniai.....	19
3.3. Anaerobinio darbo našumas.....	24
3.4. Aerobinio darbo našumas.....	26
3.5. Kvėpavimo sistemos apžvalga.....	28
3.6. Širdies ir kraujagyslių sistemos apžvalga.....	31
3.7. Biocheminiai organizmo kitimai ir jų vertinimo metodai.....	36
3.8. Nuovargis ir jėgų atgavimas.....	40
3.8.1. Pedagoginės atsigavimo priemonės.....	41
3.8.2. Teisingai organizuota mityba.....	41
3.8.3. Kitos atsigavimo priemonės.....	43
3.8.4. Gera sportininko sveikata.....	43
3.9. Psichologinis sportininko parengimas.....	43
3.10. Techninis ir taktinis sportininko parengimas.....	45
3.11. Teorinis sportininko parengimas.....	47

4. <i>TRENIRUOČIŲ METODAI IR KRŪVIO KLASIFIKACIJA</i> .....	49
4.1. Treniruotės metodų charakteristika.....	49
4.2. Treniruotės krūvio klasifikacija pagal intensyvumo zonas.....	51
4.3. Jėgos ugdymo priemonės ir metodai.....	54
4.4. Metodų derinimas treniruotėse.....	58
5. <i>DAUGIAMETĖS TRENIRUOTĖS STRUKTŪRA</i> .....	60
5.1. Amžiaus ribos siekiant aukštų sportinių rezultatų.....	60
5.2. Jaunųjų sportininkų treniruotės vystymosi tendencijos.....	61
5.3. Keturmečio ciklo aukščiausių rezultatų etapo treniruočių struktūra.....	63
5.4. Metinio treniruočių ciklo struktūra.....	64
5.5. Metinio treniruočių krūvio dinamikos modelio pedagoginė charakteristika.....	65
5.6. Savaitės mikrociklų struktūra.....	70
5.7. Paskutinio pasirengimo atsakingoms varžyboms etapo treniruočių metodika.....	73
SUMMARY.....	77
Literatūra.....	79