

TURINYS

PRATARMĖ	5
1. ŠUOLININKIŲ(-Ų) Į AUKŠTĮ SPORTINIO RENGIMO TEORINĖS PRIELAIDOS	7
1.1. Šiuolaikinė šuolininkų(-ų) rengimo teorinė samprata	7
1.2. Šuolininkų(-ų) į aukštį treniruotės struktūra ir fizinių krūvių kryptys	9
1.3. Šuolininkų(-ų) į aukštį adaptacijos prie fizinių krūvių ypatumai	13
1.4. Šuolininkų(-ų) į aukštį treniruotės fizinių krūvių charakteristika pagal sąveiką su atrama 16	
1.5. Šuolio į aukštį judesių teorinis modelis	19
1.6. Šuolininkų(-ų) į aukštį fizinis rengimas	20
1.7. Jaunųjų šuolininkų(-ų) treniruotės ypatumai ir atrankos etapai	22
2. ŠUOLININKIŲ Į AUKŠTĮ REZULTATŲ KAITOS DĖSNINGUMAI IR INDIVIDUALŪS YPATUMAI	26
3. JAUNŲJŲ 14–16 METŲ ŠUOLININKIŲ Į AUKŠTĮ SPORTINIO RENGIMO MODELIS	31
3.1. Jaunųjų 14–16 metų šuolininkų į aukštį metinės treniruotės planavimas	31
3.2. Mezciklų, mikrociklų fizinių krūvių kryptys ir pratybų planai-konspektai	39
3.3. Jaunųjų 14–16 metų šuolininkų į aukštį pratybų priemonės	69
APIBENDRINIMAS	83
LITERATŪRA	84