

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Rasa Drazdauskaitė

Edukologijos magistratūros studentė

DIDELIO MEISTRISKUMO BĖGIKĖS RENGIMO TECHNOLOGIJA

Magistro darbas

Darbo vadovas:
doc. dr. S. Norkus

Šiauliai, 2008

Darbas originalus:.....R. Drazdauskaitė
(studento parašas)

SANTRAUKA

Šis darbas yra skirtas aukšto meistriško bėgikės rengimosi 2003 metų besirengiančios pagrindiniams metų startams analizei. Treneriai, sportininkai ir mokslininkai vis dar ieško efektyvesnių priemonių ir metodų, tobulinant treniruočių metodiką. Sporto mokslo atstovai, sporto edukologai turėtų daugiau dėmesio skirti į aukšto meistriško sportininkų pasirengimo technologijų naujumą, jų tobulinimą.

Tyrimo tikslas: išanalizuoti vidutinių nuotolių bėgikės, besirengiančios pagrindiniams metų startams, metinį ugdymo(si) modelį.

Uždaviniai: 1. išanalizuoti didelio meistriško bėgikės ugdymo tendencijas; nustatyti bėgikės pratybų kryptingumo kitimą bei turinio formavimo ypatumus metinio rengimo struktūroje; atskleisti bėgikės ugdymo mikrociklo formavimo tendencijas, atsižvelgiant į rengimo uždavinius; išanalizuoti bėgikės rengimo metodų kitimo tendencijas.

Darbe yra išanalizuota vidutinių nuotolių didelio meistriško bėgikės besirengiančios pagrindiniams metų startams metinio treniruotės ciklo struktūra ir treniruotės proceso optimizavimas. Pateiktos įvairaus kryptingumo fizinio krūvio reikšmės, į kurias turėtų orientuotis specialistai, rengiantys sportininkus svarbiausiems startams.

2002 – 2003 metų treniruočių cikle R.D geriausią sportinę formą įgijo svarbiausiuose metų startuose. Artėjant svarbiausioms varžyboms 800m bei 1500m bėgimo rezultatai palaipsniui gerėjo o paskutiniuose sezono startuose buvo pasiekti asmeniniai sportininkės rekordai (800m – 2.02,24s.; 1500m – 4.07,78s).

R. D. varžybų prabėgtas krūvis 82km, neatitinka mokslininkų (Suslovas, Karoblis 1995) rekomenduojamų 30km varžybų krūvio. Neatitinka todėl, kad sportininkė siekdama lavinti specialiąją ištvermę dalyvavo varžybose plentu.

Metinio ciklo struktūra neatitinka mokslininkų (Karoblis, Skernevičius, Steponavičius, 2002) rekomendacijos metinio rengimo ciklą skirstyti į du makrociklus kurių pirmas trunka 22 savaites, antras 26 savaites, o R.D. pirmas makrociklas trunko 31 savaitę, antras 21 savaitę. Sportininkės makrociklo išdėstymas neatitinka mokslininkų rekomenduojamų, todėl, kad nekėlė konkrečių uždavinių žiemos sezono.

SUMMARY

Training technology of a runner of great mastership

On work is devoted to the analysis of a runner of great mastership preparation for the basic competition in 2003. Coaches, athletes and scientists are still looking for more effective means and methods to improve the training methodology. The delegates of sport education should pay more attention to the novelty of technologies and their development.

The aim of the research is to analyse the annual training model. The objects are: to analyse training tendencies of great mastership runners; to ascertain a runner's change of practical training purposefulness and peculiarities of content formation in the structure of an annual preparation; to disclose the tendencies of formation of runner training microcycles taking into account a runner's preparation tasks in his state; to analyse the tendencies of change of runner's preparation of methods. The structure of cycle of annual training and the optimise of process of training has been analysed.

There are some various meanings of purposeful physical loads. In the training cycle in 2003-2004 R.D. has achieved the highest sporting form in her the most significant competition. When the most significant competition was approached the results in 800m. and 1500m. running has been improved. The personal records of runner has been achieved in the last competitions of the season. (800m.-2.02.24s; 1500m.-4.07.78s)

The general load of running 82km is odding with the scientists's (Suslovas, Karoblis 1995) recommendable load (30km), because the runner was running on the road.

The structure of annual cycle is odding with scientists (Karoblis, Skernevičius, Steponavičius 2002) guideline to divide up the annual preparation cycle into two microcycles. The first is lasting 22 weeks the second-26 weeks. R.D. the first microcycle has been lasted 31 week the second-21 week. The microcycle is odding with scientists guidelines because she doesn't set concrete tasks in winter season.

TURINYS

ĮVADAS.....	5
1. BĖGIKIŲ UGDYMO TECHNOLOGIJŲ IR JŲ KAITOS TEORINĖS PRIELAIDOS.....	8
1.1. Sportinio ugdymo apibūdinimas ir charakteristika.....	8
1.1.1. Sportinio rengimo komponentai.....	9
1.1.2. Sporto treniruotė kaip ilgalaikis, sistemingas, specializuotas, edukacinis bėgikų ugdymo vyksmas.....	10
1.1.3. Varžybos - svarbi sudedamoji bėgikų ugdymo dalis.....	11
1.1.4. Darbingumo atgavimo ypatumai.....	12
1.2. Socialinės bėgimo funkcijos.....	14
1.3. Bėgikų asmenybės ugdymas.....	15
1.4. Bėgikų adaptacijos sportinei veiklai efektyvinimas.....	17
1.5. Bėgikų sportinio rengimo valdymas.....	18
1.5.1. Sportinio rengimo valdymo samprata.....	23
1.5.2. Treniruotės modeliavimas ir modelinės charakteristikos.....	29
1.5.3. Mikrociklų ir mezociklų klasifikavimas ir turinio formavimas.....	34
1.5.4. Bėgikų treniruotės efektyvinimo kontrolė.....	42
2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS.....	47
3. TYRIMO REZULTATAI IR ANALIZĖ	50
3.1. Bėgikų pratybų formos, struktūra ir turinio formavimas.....	51
3.2. Rengimo mikrociklų klasifikavimas ir turinio formavimas.....	53
3.3. Rengimo mezociklų ir metinio ciklo struktūra ir turinio formavimo tendencijos	59
3.4. Metinio krūvio rodiklių analizė.....	62
3.5. Bėgimo krūvių apimtys ir intensyvumo santykis ir kaita.....	66
4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS.....	69
IŠVADOS.....	71
REKOMENDACIJOS.....	73
LITERATŪRA.....	74
PRIEDAI.....	77

IVADAS

Temos aktualumas. Sportas - tai neatskiriama mūsų pasaulio, mūsų gyvenimo, šiuolaikinės kultūros dalis. Bėgikių ugdymas – sudėtingas daugiamečių edukacinis vyksmas, kuris tobulina sportininkų fizines ir psichines ypatybes, visapusiškai ugdo asmenybę, stiprina sveikatą ir skatina siekti sportinių rezultatų (Karoblis, 1999; Čepulėnas 1996; Digeli 2005; Wilmore, Costill, 1994). Todėl tiek sporto mokslo atstovai, tiek ir sporto edukologai turėtų daugiau dėmesio skirti žmonių, įveikiančių fantastiškas ribas, atskleidžiančių naujus prigimties gebėjimus studijoms. Tačiau reikia pripažinti, kad tokių sportininkų tyrimų rezultatai nepublikuojami arba publikuojami po tam tikro laiko, kai jų vertė tampa mažesnė.

Lietuvos vidutinių nuotolių bėgikių mokykla turi gražias tradicijas. N.Sabaitė 1972 metų Miuncheno (Vokietija) Olimpinėse žaidynėse iškovojo sidabro medalį 800 m bėgimo distancijoje, o L. Baikauskaitė 1988 metų Seulo (P.Koreja) Olimpinėse žaidynėse iškovojo antrąją vietą 1500m bėgimo distancijoje. Atkūrus nepriklausomybę garbingai Lietuvą atstovavo Irina Krakoviak 2000 metų Sidnėjaus (Australija) Olimpinėse Žaidynėse (1500m - 22 vieta) ir 2006 m. Europos Čempionate Goteborge (Švedija) (1500m - 21 vieta). Jos aukščiausias pasiekimas 2005m. Pasaulio Čempionate Helsinkyje (Suomija) iškovota 11 vieta 1500m bėgime. Tai aukščiausia Lietuvos vidutinių nuotolių bėgikų, vyrų ir moterų, užimta vieta, kai Lietuva pradėjo dalyvauti savarankiška komanda. Lietuvos vidutinių nuotolių bėgikų pasiekimai yra kuklesni. Olimpinėse žaidynėse Melburne (Australija) 1956 metais yra dalyvavęs J. Pipynė ir po daugiau nei 30 metų Atėnų (Graikija) Olimpinėse žaidynėse atstovavo M. Norbutas (800m – 40 vieta).

Mokslinis darbo naujumas. Darbe analizuojama elito bėgikės rengimosi technologija, tai yra rengimo eiga, priemonių ir metodų kaita. Visi šie kintamieji apibrėžia treniruotės technologiją. Analizuojamas sportininkės ugdymo modelis, organizmo adaptacijos ypatumai prie įvairios kaitos krūvių. Šie analizuojami kintamieji bus vertingi tiek teoriniu, tiek ir praktiniu požiūriu. Tuo labiau, kad publikacijų apie tokio meistriškumo sportininkų ugdymą labai stinga. Vis tik reikia pripažinti, kad mokslinėje-metodinėje literatūroje (Karoblis 1999; Suslovas 1982; Selujanov 2001; Kerman, 1999) galima sutikti labai prieštaringų teiginių apie fizinių krūvių apimtį ir intensyvumą rengimo etapuose, jų išdėstymą metinėje rengimo struktūroje.

Svarbu ir tai, kad darbe analizuojama geriausios pastarųjų metų vidutinių nuotolių bėgikės rengimo technologija yra lyginamas su geriausių pasaulio bėgikių rengimo modeliu.

Mokslininkai (Stonkus 1996; Makarovas 2004; Polunin 2003; Farfelis, 1994), tyrę didelio meistriškumo vidutinių nuotolių bėgikų fizines, funkcines, psichines ypatybes pabrėžia išskirtinį jų individualumą. Todėl jiems negali būti taikomas vieningas rengimo modelis. Mokslininkai (Karoblis, 1996; Digeli, 2005; Viru, 1993) yra sudarę didelio meistriškumo bėgikų modelines charakteristikas. Būtina atsižvelgti į individualius gebėjimus, adaptacijos prie fizinių krūvių ypatumus, asmenybės bei charakterio bruožus. Visą šią reikšmingą informaciją turi sukaupti ir gebėti ją panaudoti, tiek sportininkę ugdantis treneris, tiek ir pati sportininkė. Be jokios abejonės, trenerio asmenybė, žinios bei gebėjimai įtakoja sportininkės rengimo kokybę (Lupandin, 1991; Frederikson, 2005; Martens, 1999).

Tyrimo teorinė reikšmė. Mokslininkai analizuodami didelio meistriškumo sportininkių rengimo sistemas, tendencijas galės remtis darbe pateiktais krūvio kitimo metiniame sportininkės rengimo procese parametrais bei jo išdėstymu rengimo makrocikle. Edukologine prasme ypač reikšmingos tyrimo išvados, siejančios sportininkės fizinės būklės rodiklius su atlikto fizinio krūvio komponentais.

Tyrimo praktinė reikšmė yra ta, kad yra išanalizuota didelio meistriškumo bėgikės, pasiekusios aukštus rezultatus vienerių metų rengimo technologija. Ištirta bėgikės ugdymo treniruočių proceso valdymo adaptacija organizmui. Pateiktos įvairaus kryptingumo fizinio krūvio reikšmės, į kurias turėtų orientuotis specialistai, rengiantys sportininkus svarbiausioms varžyboms. Praktinė darbo reikšmė atsispindi ir analizuojant bėgikės pratybų formų bei struktūros, turinio formavimo racionalumą

Darbo hipotezė. Tikimasi, kad išnagrinėjus didelio meistriškumo bėgikės R. Drazdauskaitės metinį treniruočių krūvį, rezultatus, taikytus treniruočių metodus ir palyginus su Lietuvos ir užsienio autorių paskelbtais duomenimis bei pajėgiausių pasaulio vidutinių nuotolių bėgikų atliekamais fiziniais krūviais, bus galima tobulinti vidutinių nuotolių bėgikų rengimosi technologiją.

Tyrimo objektas. Didelio meistriškumo bėgikės ugdymo technologija.

Tyrimo tikslas. Išanalizuoti elito klasės vidutinių nuotolių bėgikės rengimo technologiją.

Uždaviniai

1. Išanalizuoti moderniąsias didelio meistriškumo bėgikių ugdymo tendencijas
2. Nustatyti bėgikės pratybų kryptingumo kitimą bei turinio formavimo ypatumus metinio rengimo struktūroje.
3. Atskleisti bėgikės ugdymo mikrociklą, mezociklą, makrociklo formavimo tendencijas, atsižvelgiant į rengimo uždavinius.
4. Išanalizuoti bėgikės rengimo metodų kitimo tendencijas.

Darbo struktūra.

Magistro darbą sudaro: įvadas, keturi skyriai, išvados, literatūros sąrašas, priedai. Darbe pateikta 9 paveikslų 11 lentelių ir 3 pavyzdžiai.

1. BĖGIKIŲ UGDYMO TECHNOLOGIJŲ IR JŲ KAITOS TEORINĖS PRIELAIDOS

1.1 Sportinio ugdymo apibūdinimas ir charakteristika

Visapusiškas žmogaus ugdymas lemia tikrąsias žmogaus vertybes. Vokiečių klasikinės filosofijos pradininkas Kantas (1990) aiškino, kad žmogus gali tapti žmogumi tik per ugdymą. Jis rašė: „Žmonėse glūdi daug užuomazgų ir mūsų uždavinys proporcingai išvystyti įgimtuosius duomenis, išskleisti žmogiškumą iš pačių jo užuomazgų ir padaryti taip, kad žmogus pasiektų savo paskirtį“. Filosofas žmogaus ugdymo klausimus rikiuoja į dvi problemas: fizinio ir praktinio ugdymo. Pasak filosofo, fizinis ugdymas – individo fizinės prigimties plėtojimas, kurį sudaro ne tik kūnas, bet ir siela (ji esanti fizinė).

Apie visapusišką asmenybės ugdymą siekiant fizinio ir dvasinio ugdymo harmonijos rašė Lietuvos šviesuomenės atstovai Vydūnas (1991), Šalkauskis (1990), Maceina (1990) ir kt. Šalkauskis akcentavo fizinio ir psichinio tobulumo ryšį, kūno ir dvasios sąveiką: „Žmogus nėra nei vienas kūnas, nei tik dvasia, bet sudaro vieną psichofizinę substanciją, kurioje kūnas turi įtakos dvasios reiškimuisi, iš kitos pusės, dvasia veikia kūną. Kitaip tariant, žmogaus kūnas ir dvasia turi vienas kitam grįžtamosios įtakos“.

Lietuvos vaikų ir jaunimo fizinio ir visapusiško ugdymo harmonijos problemą gvildena Šalkauskis (1990), Dineikos ir Labanausko (1959), Stakionienės (1969), Kardelio (1990), Adaškevičienės (1994), Bitino (1995), Stonkaus (1998), Miškinio (1998), Zuožienės (1998) darbuose. Asmenybės ugdymo vyksme labai svarbu tinkamai parinkti ugdymo priemones, kompleksinės žmogaus veiklos motyvacijos argumentus.

Stonkus (1998) ugdymą supranta kaip žmogaus poveikio priemones, būdus, kuriais siekiama apibrėžti tikslus, ketinimus, sumanymus. Kartu su asmenybės ypatybių įgyvendinimu ir saviraiška vyksta asmenybės individualizavimo (pirmiausia ugdomos įgimtos ypatybės) ir socializavimo (aplinkos veikslių poveikis asmenybei) vyksmai. Žmogaus tobulėjimas priklauso nuo įgimtųjų savybių, aplinkos, ugdymo. Kruopštus, kryptingas ugdymas padeda skatinti individualizavimo ir socializavimo vyksmus.

Žmogaus fizinio ugdymo vyksme ypač reikšmingas yra sportas. Sportas, susijęs su žmogaus branda ir ugdymu, yra visuomenės gyvenimo ir veiklos dalis (Stonkus, 1998; Žukovska, 1998). Pasak Matvejevo (1991), sportas plačiąja prasme – tai asmens varžybinė veikla ir specialus

rengimasis jai, specifiniai santykiai tarp šios veiklos žmonių ir siekimas šioje veiklos srityje brandžių rezultatų. Sportas apima pačias reikšmingiausias žmogaus fizinio ugdymo priemones, metodus ir yra viena svarbiausių rengimosi darbinei veiklai, kitoms gyvenimo veiklos rūšims formų. Kartu sportas yra žmogaus estetinio ir etinio ugdymo priemonė (Karoblis, 1994; Karoblis, 1999; Matvejev, 1981; Platonov, 1986). Taigi Matvejevo (1991) žodžiais, sportas pagal savo poveikį žmogui yra fizinio ugdymo priemonė ir metodas. Karolis Dineika – asmenybė, vaisingai puoselėjusi sveiką gyvenseną ir kūno grožį, teigė, kad sportas šalia fizinio auklėjimo yra didžiai vertingas jaunuomenės lavinimo ir auklėjimo būdas ir juo mokamai reikia naudotis, nesibaidyti lenktyniavimo ir garbingos kovos.

1.1.1 Sportinio rengimo komponentai

Pradėjus vienos sporto šakos specializaciją, reguliariai rengiant pasirinktos ir kitų sporto šakų pratybas ir siekiant kuo geresnių sportinių rezultatų, fizinio ugdymo vyksmas įgyja naujų bruožų ir apibrėžiamas kaip sporto treniruotė. Svarbu, kad sporto pratybos ir varžybos ne tik padėtų siekti norimų sportinių rezultatų, bet ir veiksmingai ugdytų sportininkų asmenybę (Karoblis, 1999; Stonkus, 1998).

Sportinis rengimas – platesnė sąvoka negu sporto treniruotė. Jo formos ir turinys remiasi ne tik pačia treniruote. Kai kurie sportinio rengimo komponentai neįeina į sporto treniruotės turinį (higienos veiksniai, sportininko gyvenimo režimo, darbo, mokymosi, buities sąlygos, darbingumo atgavimas, mityba ir kiti aplinkos veiksniai). Sportinis rengimas apima sistemą veiksmų, papildančių treniruotę ir didinančių jos efektyvumą (Čepulėnas, 1990; Kerman, 1999).

Sportinio rengimo vyksmą sudaro sporto treniruotė, sporto varžybos, sportinio darbingumo atgavimas (regeneracija), saviranga (Stonkus, 1998).

Sportinio rengimo kokybę parodo sportinis parengtumas, t. y. specialiųjų bėgikų gebėjimų: fizinių, funkcinų, psichinių ypatybių, bėgimo technikos ir taktikos, teorinio parengtumo, išugdytų kryptingo ilgalaikio sportinio ugdymo vyksme išraiška. Sportininko parengtumo lygis priklauso nuo sportininko genetinio tipo, sportinio rengimo vyksmo (ypač sporto treniruotės) efektyvumo, natūraliosios bei socialinės aplinkos, kuri lemia bėgiko įgimtų savybių lavėjimą ir turi įtakos treniruotės vyksmui. Sportinis rengimas suaktyvina įgimtus gabumus, gali išugdyti įgimtas fizines ypatybes iki aukščiausio lygio. Bėgiko talentą suprantame kaip įgimtų ir ugdymo vyksme išugdytų ypatybių, atitinkančių konkrečius bėgimo reikalavimus, visumą (Karoblis, 1999).

1.1.2 Sporto treniruotė kaip ilgalaikis, sistemingas, specializuotas, edukacinis bėgikių ugdymo vyksmas

Bėgimo treniruotė – ilgalaikis sistemingas specializuotas edukacinis bėgikų ugdymo vyksmas, apimantis auklėjimą ir mokymą, fizinių, funkcinų, psichinių ypatybių lavinimą, sveikatos stiprinimą, bėgimo technikos mokymą ir tobulinimą, gerų sportinių rezultatų siekimą. Pagal sportinio parengtumo komponentų reikšmingumą sportiniams rezultatams išskiriamos šios pagrindinės treniruotės turinio dalys: fizinis, techninis, taktinis, teorinis, psichinis ir intelektualinis rengimas (Karoblis, 1999; Matvejev, 1997; Platonov, 1997).

Siekti gerų sportinių rezultatų padeda kryptingas visų sportinio parengtumo komponentų tobulinimas ir kompleksinių sportinio ugdymo priemonių taikymas. Sporto treniruotės efektyvumą rodo treniruotumas, sportinis parengtumas ir sportinė forma. Bėgiko treniruotumą suprantame kaip jo organizmo funkcinis ir morfologinius kitimus, kuriuos sukelia pratybų krūviai. Šie kitimai lemia sportinio darbingumo derėjimą. Kuo didesnis treniruotumas, tuo bėgikė greičiau ir racionaliau įveikia varžybų nuotolį ir pasiekia geresnį sportinį rezultatą. Bėgiko treniruotumas gali būti bendras ir specialus (Platono, 1997).

Bendras treniruotumas – tai bėgiko organizmo prisitaikymo lygis įvairios rūšies fiziniam darbui (Karoblis, 1999).

Specialus treniruotumas – tai bėgiko organizmo prisitaikymas prie specialaus fizinio darbo, pasiekiamas per specialias bėgimo pratybas (Karoblis, 1999; Roger, Frank, 1990).

Sistemingai ir racionaliai treniruojantis gerėja bėgiko treniruotumas ir sportinis parengtumas. Kiekviename metiniame cikle būtina tam tikras laiko tarpas, kai bėgiko organizmo prisitaikymas prie specifinių fizinių krūvių yra geriausias ir bėgikas gali pasiekti puikių rezultatų per sezoną. Tokia bėgiko organizmo būseną priimta vadinti sportine forma.

Sporto treniruotę reikia planuoti taip, kad gera sportinė forma būtų įgyta iki atsakingų varžybų ir išlaikoma reikiamą laikotarpį (Matvejev, 1997; Platonov, 1997).

1.1.3 Varžybos - svarbi sudedamoji bėgikų ugdymo dalis

Bėgimo varžybos – svarbi sudedamoji bėgikų ugdymo dalis. Labai geras sportinis parengtumas ir treniruotumas pasiekiamas ir palaikomas nuolat treniruojantis ir dalyvaujant varžybose (Suslovas, 1999).

Reguliarios pratybos ir dalyvavimas varžybose pagal tinkamai sudarytą varžybų kalendorių ir individualiai suplanuotas varžybas laiduoja nuoseklų bėgiko organizmo funkcinio pajėgumo ir sportinio darbingumo gerėjimą, gerą sportinę formą prieš pagrindines varžybas. Nuo varžybų kalendoriaus priklauso treniruotės vyksmo organizavimas, taip pat jos metinio ciklo struktūra. Varžybos sąlygiškai skirstomos į dvi grupes: parengiamąsias ir pagrindines (Matvejev, 1977). Pagal dalyvavimo varžybose tikslus skiriamos: kontrolinės, parengiamosios, modelinės, atrankos, pagrindinės varžybos (Ozolin, 1988; Platonov, 1997).

Kontrolinių varžybų tikslas – patikrinti bėgikų treniruotumą, tam tikro rengimosi etapo pratybų efektyvumą. Pagal kontrolinių varžybų rezultatus vertinamos fizinės ypatybės, funkcinis, techninis ir taktinis parengtumas. Pagal kontrolinių varžybų rezultatus galima koreguoti kito treniruotės etapo rengimosi programas. Tokios varžybos intensyviai treniruotės vyksmą (Ozolin, 1988).

Parengiamosios varžybos padeda gerinti bėgikų organizmo prisitaikymą prie varžybinės veiklos, pratina prie sportinės kovos su varžovėmis, ugdo valią ir kitas psichines ypatybes, reikalingas geriems sportiniams rezultatams pasiekti. Parengiamosios varžybos yra kartu ir treniruotės priemonė, integruojanti visus sportinio parengtumo komponentus į visumą. Parengiamosiose varžybose dalyvauja parengiamojo laikotarpio specialiojo rengimosi varžybų laikotarpio pradžioje. Per šias varžybas nesiekama maksimalių sportinių rezultatų (Ozolin, 1988; Platonov, 1997).

Modelinėse varžybose dalyvaujama artėjant pagrindinėms. Jos vykdomos pagrindinių varžybų arba panašiose trasose. Tokiose varžybose išbandomi atskirų nuotolio tarpų įveikimo greičiai, jėgų paskirstymo nuotolyje variantai, prisitaikoma prie varžybų vietovės, aplinkos, ugdomas psichologinis pasitikėjimas savo parengtumu. Kaip modelinės gali būti specialiai organizuotos ir oficialios, tačiau bėgikui nereikšmingos varžybos. Svarbu numatyti, kurie pagrindinių varžybų bėgikai gali dalyvauti tokiose varžybose. Modelinėse varžybose negalima dalyvauti visu pajėgumu, reikia iš anksto numatyti konkrečius uždavinius, taip pat nuotolio įveikimo taktiką (Stonkus, 1998).

Atrankos varžybos - tai oficialios varžybos, pagal kurių rezultatus sudaromos komandos dalyvauti aukštesnio lygio varžybose arba pavieniai bėgikai pagal jose pasiektus rezultatus gauna

teisę dalyvauti kitose varžybose. Daugeliu atveju kai kurių šalių nacionaliniai čempionatai ir yra atrankos varžybos sudarant tos šalies rinktinės dalyvauti pasaulio čempionatuose, olimpinėse žaidynėse. Bėgikams keliami uždaviniai šiose varžybose užimti atitinkamą vietą. Numatomi kriterijai, pagal kuriuos sudaromos rinktinės ar komandos dalyvauti kitose varžybose. Šios varžybos yra ypač svarbios bėgikams, pretenduojantiems patekti į rinktinės, komandas ar tolesnes varžybas (Martens, 1999; Meisner, 1990).

Pagrindinės varžybos - šiose varžybose bėgikai turėtų pasiekti geriausių savo rezultatų ir turėtų būti įgiję gerą sportinę formą. Pagrindinėms varžyboms bėgikai turėtų kiek įmanoma mobilizuotis ir visiškai atskleisti savo fizinio, funkcinio, techninio, taktinio ir psichinio parengtumo galimybes. **Šių varžybų rezultatas** – tai ilgo treniruotės laikotarpio rengimosi įvertinimas. Siekti geriausių sportinių rezultatų per pagrindines varžybas turėtų būti orientuojamasi viso metinio treniruotės ciklo programa, varžybų ir dalyvavimo jose programa (Kreti, 1978; Koca, 1986).

Įvairių varžybų uždaviniai ir reikšmė sportinio rengimosi sistemoje priklauso nuo bėgiko sportinio meistriškumo, daugiamečio rengimosi etapo, varžybų paskirstymo treniruotės vyksmo planuose. Varžybos, sportinė kova yra išskirtinis bėgiko organizmo funkcinų ypatybių mobilizavimo veiksnys, stimuliuojantis organizmo adaptaciją. Varžybos ugdo valią, psichinį pastovumą, pratina prie įtemptos veiklos įvairiomis sąlygomis. Sportinį rengimą reikia planuoti taip, kad bėgikas savo maksimalias galias galėtų atskleisti pagrindinėse ir atrankos varžybose (Meisner, 1990; Kreti, 1978; Lupandin, 1991).

1.1.4 Darbingumo atgavimo ypatumai

Pratybų ir varžybų poveikio sportiniam parengtumui efektyvumas glaudžiai susijęs su sportininkų fizinių ir psichinių jėgų, fizinio darbingumo atgavimui po fizinio krūvio (Stonkus, 1998; Farfelis, 1994; Bouchard 1988).

Darbingumo atgavimas – biologinis ir pedagoginis vyksmas, grąžinantis sportininko organizmo funkcijas ir visą organizmą į pradinę, buvusią prieš pratybas būklę, kartu pertvarkantis funkcinės sistemas į aukštesnį organizmo energinių galių lygį. Šis vyksmas apsaugo sportininką nuo persitreniravimo, persitempimo ir kitų sveikatai žalingų reiškinių, kurie gali atsirasti intensyviai

treniruojantis ir dažnai dalyvaujant varžybose. Atsigavimo vyksmas didina sportininkų galimybes atlikti didesnius fizinius krūvius, intensyvinti pratybas ir pasiekti geresnių rezultatų (Kreti, 1987).

Stonkus (1998) aiškina, kad treniruotė ir darbingumo atgavimas metodikos ir kontrolės požiūriu – vientisas mokytojo, trenerio ir sporto medikų valdymo vyksmas. Yra dvi pagrindinės darbingumo atgavimo formos: ankstyvoji (atsigavimo pratimai ir priemonės per kasdienes pratybas ir tuoj pat po jų), vėlesnioji – praėjus kelioms valandoms arba kitą dieną po pratybų arba po mikrociklą.

Darbingumo atgavimo priemonės skirstomos į pedagogines, medicininės biologines ir psichologines. Svarbiausios pedagoginės darbingumo atgavimo priemonės: kompensaciniai pratimai, atsigavimo pratimai, atsipalaidavimo pratimai, tempimo pratimai, nespecifiniai kitos sporto šakos pratimai, poilsio pertraukų variantai tarp pratimų, pratimų serijų, pratybų ir mikrociklą, po varžybų, laisvalaikio formos (Meisner, 1990).

Medicininės – biologinės organizmo atsigavimo priemonės: vaistai, vitaminai, subalansuota mityba, specialūs sportininkų gėrimai, įvairios masažo rūšys, atgaunamosios vonios, vandens procedūros, pirtys ir saunos, fizioterapija, elektrostimuliacija (Martens, 1999).

Psichologinių atsigavimo priemonių paskirtis – mažinti sportininkų raumenų įtempimą, gerinti psichinę būklę, nuotaiką, reikiama kryptimi veikti sportininko mintis, periferinės ir centrinės nervų sistemos funkcijas (Martens, 1999; Meisner, 1990; Kreti, 1978). Bėgikų sportinio rengimo vyksmo metu naudojamos šios psichologinės atsigavimo priemonės: relaksacinė treniruotė, savitaigos treniruotė, varžybų reikšmės sumenkinimo metodas, kontaktų tarp sportininkų ir kitų asmenų reguliavimas, sportininkų orientavimas į kitą veiklos sritį, nesusijusią su sporto pratybomis ir varžybomis, pratybų vietos keitimas. Mūsų stebėjimai parodė, kad bėgikų organizmo atsigavimo lemia šie veiksniai:

1. bėgikų gyvenimo režimas ir dienotvarkė;
2. įvairių atsigavimo priemonių poveikio bėgiko organizmui supratimas;
3. atsigavimo priemonių parinkimas ir taikymas, atsižvelgiant į atlikto fizinio krūvio pobūdį, apimtį, intensyvumą, kryptingumą;
4. pratybų individualizavimas parenkant ne tik fizinius krūvius, bet ir atsigavimo priemones bei formas;
5. atsigavimo (regeneracijos) dienų, mikrociklo paskirstymas treniruotės vyksme.

1.2 Socialinės bėgimo funkcijos

Veikus bėgimo sporto plitimas pasaulyje, bėgikių meistriškumo tobulėjimas, varžybų populiarumas per televiziją padidino bėgimo kaip sporto šakos ir veiksmingos fizinių pratimų rūšies populiarumą (Fomin, 1998; Merson, 1975). Tūkstančiai žmonių bėgimą pasirenka ne kaip sporto šaką, o kaip fizinių pratimų rūšį fiziniam aktyvumui didinti ir sveikatai stiprinti, o didžiuma nori dalyvauti varžybose ir gerinti sportinius rezultatus. Kai kurių šalių masiniuose bėgimo maratonuose startuoja po kelis tūkstančius bėgikų.

Į bėgimą turėtume žiūrėti kaip į dvejopą socialinį reiškinį: bėgimas populiarus, įdomi olimpinė sporto šaka, svarbi paplitusio visuomeninio reiškinio – sporto- sudedamoji dalis, kuria siekiama sportinių rezultatų, ugdoma asmenybė (Jankauskas, 1998; Kreti, 1978; Bouchard, 1988).

Tikslingas bėgikių rengimo vyksmas, tinkamai planuojami fizinio ugdymo krūviai ir parenkamos darbingumo atgavimo priemonės, sumaniai organizuojamos varžybos atlieka svarbias socialines funkcijas:

1. visapusiško fizinio rengimo,
2. sveikatingumo,
3. auklėjimo,
4. rengimo specialiai darbinei veiklai,
5. žmogaus galių tobulinimo, prestižo didinimo,
6. sporto šakos puoselėjimo,
7. tarpusavio bendravimo, draugystės.

Ugdomosios sporto ypatybės priklauso nuo ugdomosios aplinkos, tos veiklos įvairių aplinkybių ir bendradarbiaujančių joje žmonių (Viru, 1993; Uilimor, Kostill 1997).

Bėgimo varžybos – olimpinė sporto šaka, todėl universalių olimpizmo vertybių (Žukovska, 1998) perdavimas jaunai asmenybei – būtina bėgikų sportinio rengimo sąlyga. Olimpizmas vertina garbę, nuoširdžius tarpusavio santykius, toleranciją varžovui, kilnią sportinę kovą ir garbingą pergalę (Miškinis, 1998). Olimpinių devizą „Greičiau, aukščiau, stipriau!“ reikia suprasti kaip fizinio ir moralinio tobulumo sąsają:

Greičiau - būk greitesnis, pranašesnis sporto varžybose;

Aukščiau – būk tvirtesnės moralės;

Tvirčiau – būk tvirtesnis, stipresnis kovoje su gyvenimu, sunkumais, naujovėmis (Stonkus, 1998).

Olimpizmo idėjos turi būti skleidžiamos švietimo sistemoje, sporto mokyklose, sporto klubuose ir tuomet galėtų pasiekti didesnį jaunimo visapusiško ugdymo efektą (Žukovska, 1998).

Bėgikas turi turėti realų sportinį tikslą. Tikslas gali būti dvejopas – gerų sportinių rezultatų siekimas ir savęs atskleidimas. Bėgikas, siekdamas numatyto tikslo kartu išryškina savo asmenybę, nevengia sunkumų su kuriais tenka susidurti žengiant į tikslą. Vidinės paskatos sušvelnina objektyvius ir subjektyvius sunkumus bei turi didelę ugdomąją reikšmę formuojantis sportininko asmenybei. Kuo sudėtingesnius uždavinius bėgikas sau kelia arba su didesniais sunkumais susiduria ir juos geba įveikti, tuo jo sportinė veikla darosi prasmingesnė, teikia daugiau dvasinio pasitenkinimo (Astrand, 1986; Lupandin 1991). Labai svarbu, kad bėgikas tikėtų savimi. Miškinio (1996) manymu, tikėjimas savimi atveria kelią dideliems gebėjimams.

1.3 Bėgikių asmenybės ugdymas

„Sporto terminų žodyne“ (Stonkus, 1996) ugdymo sąvoka aiškinama dviem aspektais:

1. Bendriausioji pedagoginė kategorija – asmenybę kuriantis žmonių bendravimas sąveikaujant su aplinka.
2. Planingas veikimas kito asmens, stengiantis išugdyti tokias savybes, kurių jis dar neturi arba turi tik jų užuomazgų.

Ugdymo vyksmas pirmiausia grindžiamas susistemintų žinių, mokslinių teiginių, pagrindinių dėsningumų ir idėjų visuma (Stulpinas, 1995). Pasak Platono (1991), pagrindinis ugdymo tikslas – priartinti žmogų prie gėrio idėjos. Vienas nuo kito neatsiejami ugdymo vyksmo aspektai yra auginimas, mokymas, lavinimas, auklėjimas (Stonkus, 1996). Dar senovės graikai gerai suprato, kad sveiką, stiprų ir gražų žmogų galima išugdyti tik sutartinai tobulinant abu žmogaus pradus – kūną ir sielą. Vokiečių pedagogo A. Dyservėgo manymu, principas „Ugdyk pagal prigimtį“ yra pats aukščiausias pagrindinis žmogaus ugdymo principas. Jis reikšmingas ir ugdant sportininkus, nes tik tinkamai, pagal genetinius organizmo ypatumus konkrečiai sporto šakai atrinktos sportininkai gali atlikti treniruotės krūvius, tolygius organizmo prisitaikymo galioms (Karolis, 1999; Skurvydas, 1999) ir pasiekti puikių sportinių rezultatų. Nuo Antikos laikų gvildinama žmogaus dvasinio ir

fizinio ugdymo sąveikos problema. Žymiausi filosofai ir pedagogai I. Kantas, Platonas, A. Dystervėgas, I. Komenskis fizinį ugdymą laikė būtina visapusiškos asmenybės sąlyga.

Fizinis ugdymas – moksliskai pagrįstas pedagoginis vyksmas, kurio metu ugdytojas veikia ugdytinį, remdamasis kūno kultūros vertybėmis, ugdytojo ir ugdytinio bendradarbiavimas įgyvendinant tam tikrą asmenybės fizinės būsenos ugdymo programą (Stonkus, 1996).

Anot kūno lavinimo ir sielos harmoniją savo pedagoginiuose darbuose rašė Šalkauskis (1990). Autorius pažymėjo, kad lavinant žmogaus sielą negalima nesidairyti į kūną ir, atvirkščiai, lavinant kūną negalima nesidairyti į sielą. Per kūno kultūros pratybas siekiamą fizinį galingumą reikia palenkti aukštesnėmis žmogaus galiomis. Sportininkų ugdytojams labai pravartu vadovautis vieno žymiausių XX a. pradžios Lietuvos filosofo Vydūno (1991) idėja „Tik stipri dvasia gali suteikti jėgų kūnui, tinkamai koreguoti gyvybinius procesus“. Pasak Vydūno (1991), dvasią dar galima apibrėžti kaip šeimininką, o kūną, gyvybę, psichiką, mintis – kaip tarnus jo veiklai vykdyti. Ugdant sportininkus ir mūsų laikais reikšminga Maceinos (1990) filosofinė-pedagoginė teorija, aiškinanti, kad žmogaus fizinio ir dvasinio pradų sąveikos rezultatas yra psichinė sfera. Maceina (1990) teigė, kad „Fizinis tautiškas gali būti vertybė tik tada, kai jis yra kuriuo nors būdu susijęs su dvasiniu žmonių gyvenimu“. Labai svarbi ugdymo sritis – auklėjimas, kuriuo siekiama formuoti asmenybės dvasinį pasaulį (Bitinas, 1995; Jovaiša 1993; Jusevičienė, 1997). Asmenybė – žmogaus vidinių bruožų visuma, lemianti jo veiklą ir elgesį, savarankiškumą ir atsakingumą (Stonkus, 1996). Šernas (1995) asmenybę apibrėžia kaip žmogų, pasiekusį tam tikrą tobulumo lygį, gebantį dirbti, bendrauti ir pažinti, keisti aplinką, save, skleisti idealus, vertybes, nuostata, įprasminti savo gyvenimą.

Fizinis ugdymas - tai visapusiško asmenybės ugdymo sudedamoji dalis (Adaškevičienė, 1994; Zuožienė, 1998; Karvelis, 1990), o **sportas** – labai svarbi jaunimo ugdymo poveikio priemonė (Stakionienė, 1982; Gusikov, 1997; Filin, Babakov, Stepanov, 1999). Labai svarbu ugdyti sportininkų intelektualumą ir kūrybiškumą, nes, pasak Jasikevičiaus (Jacikevičius, 1998), dažnai šeimose ir mokyklose ugdomos inertiškos ir konformistiškos vykdytojų asmenybės. Labai vertingas sportininkų ugdymo veiksnys yra nepalaujamas sportinių rezultatų siekimas treniruojantis ir dalyvaujant varžybose (Stonkus, 1998). Reikšminga sporto pratybų ugdomojo poveikio sąlyga yra pačių sportininkų saviugda, paremta teigiamu trenerio, mokytojo pavyzdžiu, gerais sportininkų tarpusavio santykiais, argumentuota sportinės veiklos motyvacija (Stonkus, 1998).

Saviugda – saviauklos ir savišvietos darna (Stonkus, 1996). Antikos istorinės epochos filosofų ir pedagogų skelbiama harmonijos idėja yra glaudžiai susijusi su jaunuolių saviugdos teorijomis

(Jusevičienė, 1997). Asmenybės tobulėjimo vyksmas gali būti sėkmingas plėtojamas saviugdos pagrindu (Armanavičiūtė, 19984). Saviugdai reikalingos ir teorinės žinios (Zuožienė, 1998). Sportininkų pažintinės veiklos aktyvumas stimuliuoja individualių asmenybės ypatybių tobulėjimą (Agranovskij, 1967; Gusikov, Voronina, 1997).

Sportinėje veikloje vyksta intensyvus bendravimas tarp sportininkų ir trenerio, tarp pačių sportininkų. Bendravimas yra svarbus savimonės ir savęs pažinimo šaltinis (Tilindienė, 1998). Sporto vertybių aiškinimas asmenybės ugdymo kontekste lemia jo pedagogiškumą (Žukovska, Žukovskij, 1998).

Sportininkų vertybių supratimas apibūdinamas kaip motyvacija aktyviai sportinei veiklai, kaip paskatinimas pasirinkti mėgstamą sporto šaką. Teisingai suprastos sporto vertybės padeda jaunam žmogui save pažinti, įvertinti bei nustatyti savo vaidmenį sporte (Miškinis, 1998). Saviugdos ir savižinos reikšmė ugdant jaunuosius sportininkus apibūdinama sporto pedagogų ir psichologų darbuose (Miškinis, 1998; Tilindienė, 1998; Stonkus, 1998; Zuožienė, 1998; Kreti, 1978; Tokareva, 1992; Filin, Babakov, Stepanov, 1999).

1.4. Bėgikių adaptacijos sportinei veiklai efektyvinimas

Krūvis – tai sportininko atliktų fizinių pratimų, poilsio tarp pratimų, darbingumo atgavimo priemonių visuma iš tų veiksmų poveikis, sukeliantis papildomą funkcinį aktyvumą (palyginti su ramybės ar kita pradine būseną) ir nusakantis įveikiamų sunkumų dydį (Stonkus, 1996; Godik, 1980).

Krūvio dydį lemia krūvio apimtis – krūvio trukmė pagal jo atlikimo laiką, kiekybinė atlikto darbo išraiška, energijos sąnaudos. **Krūvio intensyvumas** – atlikto darbo kiekybinė ir kokybinė išraiška per laiko vienetą ir organizmo fiziologinių funkcijų įtampos dydis atliekant tą krūvį (Stonkus, 1996).

Krūvį galima skaidyti į treniruotės (pratybų), varžybų ir atsigavimo (Stonkus, 1996); pagal pobūdį – į specifinį ir nespecifinį (Godik, 1980); pagal dydį į mažą, vidutinį didesnę už vidutinį, didelį; pagal kryptį (paskirtį) –fizinėms ypatybėms (greitumui, jėgai, išsvermei, lankstumui, vikrumui), koordinaciniams gebėjimams ugdyti, psichiniam parengtumui gerinti (Godik, 1980; Platonov, 1997).

Krūviai dar skirstomi pagal jų planavimą kuriai nors treniruotės vyksmo struktūrinei daliai:

1. pavienių pratimų ir pratimų kompleksų krūvis;

2. pratybų dienų krūvis – pratybų krūvis;
3. mikrociklų, mezociklų krūviai;
4. etapų, laikotarpių krūviai;
5. vienu metų treniruotės makrociklo krūvis;
6. keturmečio olimpinio ciklo krūvis.

Sporto teorijoje (Karoblis, 1990; Godik, 1980; Platonov, 1997) krūvis pagal jo vertinimo metodą santykiškai skirstomas į išorinį ir vidinį. Išorinį krūvį apibrėžia jo apimtis ir intensyvumas. Jį galima planuoti ir išreikšti konkrečiais matavimo vienetais: valandomis, minutėmis, sekundėmis, kilometrais ar metrais, kilogramais ir kt. Vidinis krūvis – individuali sportininko reakcija į krūvį, organizmo funkcijų suaktyvėjimas, palyginti su pradiniu lygiu (buvusiu prieš krūvį), susijęs su krūvio pobūdžiu ir dydžiu. Išorinis krūvis dar vadinamas fiziniu, o vidinis – fiziologiniu (Martin, Handbuch, 1993).

1.5 Bėgikių sportinio rengimo valdymas

Sporto teorijoje (Karoblis, 1994; Godik, 1980; Platonov, 1997) krūvis pagal jo vertinimo metodą santykiškai skirstomas į išorinį ir vidinį. Išorinį krūvį apibrėžia jo apimtis ir intensyvumas. Jį galima planuoti ir išreikšti konkrečiais matavimo vienetais: valandomis, minutėmis, sekundėmis, kilometrais ar metrais, kilogramais ir kt. Vidinis krūvis – individuali sportininko organizmo reakcija į krūvį, organizmo funkcijų suaktyvėjimas, palyginti su pradiniu lygiu (buvusiu prieš krūvį), susijęs su krūvio pobūdžiu ir dydžiu. Išorinis krūvis dar vadinamas fiziniu, o vidinis – fiziologiniu (Martin, 1993; Platonov, 1997).

Fizinio krūvio charakteristika: visa žmogaus fizinė veikla susijusi su raumenų funkcija. Raumenims dirbant mechaninį darbą, eikvojama energija. Raumenų darbo šaltinis yra adenzintrifosfatas (ATF). Raumenyse esančio ATF kiekio – 5mmol vienam kilogramui grynų raumenų masės - pakanka 0,5 l s darbui arba 3-4 vienkartiniais raumens susitraukimams maksimaliu galingumu atlikti (Volkov, 1986; Koca, 1986). Vienkartinis raumens susitraukimas maksimaliomis pastangomis yra galingiausias ir priklauso nuo raumenyse esančio ATF kiekio bei greito jo vartimo mechanizme energija. Toks darbas trunka iki 0,25s (Skernevičius, 1997). Fizinio darbo metu suvartotas ATF atgaminamas raumenyse vykstant biocheminiams procesams : anaerobinėmis reakcijomis (be

deguonies) ir oksidacinėmis, susijusiomis su deguonies suvartojimu – aerobinėmis reakcijomis. Raumenų ląstelėse nustatyti anaerobinės ATF sintezės būdai (Volkov, 1986):

- 1) kreatinfosfokinazės reakcija, kai ATF resintezuojama iš kreatinfosfato (KF);
- 2) miokinazės reakcija, kai ATF resintezuojama defosforinant adenozinfosfatą (ADF);
- 3) glikolizės reakcija – anaerobinis glikolitinis (laktatinis) procesas, kai ATF resintezuojama iš glikogeno, glikolizės, angliavandenių ir baigiasi laktato susidarymu.

Intensyviai dirbant aerobinės ir oksidavimo reakcijos vyksta kartu. Pirmosiomis darbo sekundėmis vyrauja ATF sintezė iš KF, tačiau aktyvėja ir anaerobinės glikolizės reakcijos. Beveik nuo pat fizinio darbo pradžios prasideda ir oksidavimo aerobinės reakcijos. Pats greičiausias ATF sintezės būdas yra jo gamyba iš KF. Kreatinfosfato kiekis raumenyse tris kartus didesnis negu ATF. Kreatinfosfokinazės reakcijos maksimalų greitį pasiekia jau 2-ąją sekundę nuo maksimalaus galingumo darbo pradžios.

Darbo metu mažėja kreatinfosfato kiekis raumenyse. Praėjus 5-6s nuo maksimalaus intensyvumo darbo pradžios išnaudojama apie 1/3 KF atsargų ir kreatinfosfokinazės reakcijos greitis pradeda mažėti. Gailiūnienė nurodo, kad ATF energijos naudingo suvartojimo koeficientas raumenų darbo metu lygus 40-60 proc.

Didžiausias darbo galingumas, kurį energija gali aprūpinti kreatinfosfokinazės reakcija, siekia apie 3,80 kJ/kg kūno svorio per minutę. Raumenyse esančių fosfatų visos atsargos sukuria sąlygas susidaryti apie 840 kJ energijos vienam kilogramui raumeninio audinio (Volkov, 1986). Tačiau KF raumenyse taip pat yra nedaug, todėl ATF sintezė gali trukti iki 6-10 s (Margaria, Aghemo, Rovelli, 1966), o Volkovo tyrimų duomenimis (Volkov, 1986), iki 10-15s.

Fizinis darbas, dirbamas maksimaliu intensyvumu 4-10 s, vadinamas maksimaliu anaerobiniu alaktatiniu (Karoblis, Skernevičius, 1978). Kreatinfosfokinazės reakcija vaidina mechaninės energijos gamyboje atliekant maksimalaus intensyvumo trukmės pratimus: bėgant trumpus nuotolius, šuoliuojant, bėgant trumpais greitėjimais maksimaliu greičiu. Per bėgimo lenktynes anaerobinių alaktatinių reakcijų indėlis 4,4 proc. (Volkov, 1986). Miokinazės reakcija vyksta raumenyse, kai smarkiai padidėja ADF koncentracija sarkoplazmoje. Tai atsitinka raumenims nuvargus, kada sulėtėja ATF sintezės greitis, t.y. jis atsilieka nuo ATF skilimo greičio. Susidaręs ATF skilimo produktų perteklius greitai pašalinamas miokinazės reakcija. Kai raumenims dirbant kreatinfosfokinazės reakcija nepajėgia atgaminti ATF, pagrindinį vaidmenį ATF sintezėje atlieka anaerobinė glikolizė – ATF gamyba iš glikogeno be deguonies. Vykstant glikolizei glikogenas ir

gliukozė skaldoma iki pieno rūgšties (laktato). Tai veiksmingas, bet neekonomiškas ATF resintezės būdas. Maksimalus glikolizės reakcijos intensyvumas esti mažesnis negu kreatinfosfokinazės reakcijos - 2,50 KJ/kg kūno svorio per minutę (Volkov, 1986).

Didžiausias glikolizės reakcijos greitis pasiekiamas 20-30 s nuo darbo pradžios o baigiantis pirmai intensyvaus darbo minutei anaerobinė glikolizė tampa pagrindiniu ATF resintezės šaltiniu (Volkov, 1986). Gausiausiai energija gaminama praėjus 60-90 s nuo fizinio darbo pradžios.

15-40 s trunkantis maksimalus intensyvumo fizinis darbas vadinamas anaerobiniu alaktatiniu ir glikolitinu, nes ATF resintezuojama iš KF ir glikogeno be deguonies (Skernevičius, 1997). Fizinis darbas atliekamas nuo 30 iki 150 s maksimaliu intensyvumu stokojant deguonies, literatūroje (Skernevičius, 1982) vadinamas anaerobiniu glikolitinu (laktatiniu). Anaerobinis alaktatinis glikolitinis darbas, atliekamas bėgikų pratybose, - tai 15-40 s greitėjimai maksimaliu greičiu su poilsio pertraukėlėmis. Intensyviausios anaerobinės glikolizės reakcijos gali tęstis ne ilgiau kaip 40-60 s, nes kaupiantis vis daugiau pieno rūgšties, didėja vidinės terpės rūgštingumas (Skernevičius, 1982). Kai pH (rūgščių ir šarmų pusiausvyra) sumažėja iki 7,0-6,8, fiziologiniai procesai sutrinka ir toliau intensyviai dirbti neišgali (Danforth, 1964). Literatūroje nurodomas (Uilmor, Kostil, 1997) glaudus santykis tarp pH ir pieno rūgšties koncentracijos kraujyje. Intensyviai dirbus 2 min, energijos gamyba iš deguonies sudaro apie 50 proc. Bėgant į kalną, dalis energijos gaminama anaerobinės glikolizės reakcijomis. Bėgikų varžybinės veiklos aprūpinimo energija vykmsme anaerobinės glikolizės reakcijos metabolinis talpumas sudaro 11,7 proc. Visų metabolizmo faktorių (Volkov, 1986).

Anaerobinės ir aerobinės energijos apykaita mechaninio raumenų darbo metu vertinama trimis pagrindiniais kriterijais (Volkov, 1986):

- 1) galingumo, kuris rodo energijos apykaitos reakcijų greitį šiame vykmsme;
- 2) talpumo, kuris rodo bendras energinių medžiagų atsargas arba atsipalaidavusios energijos kiekį atliekant fizinį darbą;
- 3) efektyvumo, kuris rodo santykį tarp energijos, suvartotos ATF resintezei, ir bendro energijos kiekio, išsiskyrusio per šį vykmsmą.

Šis ciklas turi pagalbinę reikšmę įtemptame darbe, nors didžiausias kiekis angliavandenių skyla glikolizės būdu ir virsta į pieno rūgštį.

Oksidacinė (aerobinė) energijos gamybos vartojant deguonį sistema yra ekonomiškiausia ir lėčiausia (Astrand, 1986; Uilmor, Kostill, 1997). Energija gaminama iš angliavandenių, riebalų ir kur kas mažiau iš baltymų. Oksidacinė sistema gali daug ilgiau negu anaerobinė aprūpinti judėjimo veiklą energija (Milašius, Griuniuvienė, 1989). Kai fizinis darbas maksimaliomis pastangomis tęsiasi daugiau kaip 2-3 min, energija gaminama anaerobinėmis ir aerobinėmis reakcijomis. Deguonies suvartojama 100 proc. maksimalių deguonies suvartojimo galimybių. Širdies susitraukimo dažnis gali siekti 180-200 tv./min. tokia fizinio darbo intensyvumo riba vadinama kritinio intensyvumo riba, o darbas įvardijamas kaip mišrusis anaerobinis glikolitinis ir aerobinis (Skernevičius, 1997; Volkov, 1986). Toks darbas kurį, dirbant pasiekiant maksimalaus deguonies suvartojimo, vadinamas kritinio intensyvumo darbu. Aerobinių energijos gamybos reakcijų visišką pajėgumą pasiekiamas per 3-5 intensyvaus darbo minutes. Maksimalaus intensyvumo darbe, trunkančiame 4 min, apie 30 proc. energijos gaminama anaerobinėmis ir apie 70 proc. – oksidacinėmis reakcijomis (Karoblis, 1978).

Fizinis darbas, kuriam atlikti energija gaminama bemaž vienodai anaerobinėmis ir aerobinėmis reakcijomis, vadinamas anaerobiniu – aerobiniu darbu (Karoblis, 1978; Platonov, 1986).

Aerobinis organizmo pajėgumas vertinamas pagal maksimalų deguonies suvartojimą (MDS) – tai deguonies kiekis, kurį gali pasisavinti organizmas, dirbdamas fizinį darbą. Didelio meistriškumo bėgikių MSD siekia 5,5-6 l/min ir daugiau. Deguonies kiekis, reikalingas organizmui fizinio darbo metu energijos gamybai oksidacinėmis reakcijomis, vadinamas deguonies poreikiu (Milašius, Griuniuvienė 1989).

Skirtumas tarp deguonies poreikio ir faktiškai suvartojamo deguonies sudaro vadinamąją deguonies skolą.

Pieno rūgšties sukaupimas, anglies dvideginio perteklius iškvėptame ore, pH pasikeitimas, plaučių ventiliacijos didėjimas rodo suaktyvėjusią anaerobinę glikolizę raumenyse. tai paprastai vyksta tada, kai fizinio darbo intensyvumas padidėja per 50 proc. maksimalaus aerobinio galingumo (Milašius, Griuniuvienė, 1989). Atliekant tokio intensyvumo darbą, pasireiškia skirtumas tarp deguonies poreikio ir suvartojimo.

Energijos apykaitos riba, kai pieno rūgšties koncentracija kraujyje padidėja iki 4 mmol/l ir suaktyvėja anaerobinės glikolizės reakcijos, vadinama anaerobinės apykaitos slenksčiu (Hare, 1994; Frederikson, 2005). Fizinio darbo intensyvumas, kuris suaktyvina anaerobinę glikolizę, sąlygiškai vadinamas anaerobinio slenksčio intensyvumu (Stonkus, 1996).

Treniruotų sportininkų anaerobinės apykaitos slenkstis labai aukštas, todėl jos gali atlikti didelio galingumo darbą anaerobinio slenksčio intensyvumu. Didelio meistriškumo bėgikai gali atlikti tokį darbą, suvartodami deguonies 80-90 proc.

Fiziniai pratimai, kuriems atlikti gaminama energija alaktatinėmis ir glikolitinėmis reakcijomis, sudaro 60 proc. viso energijos poveikio, santykiškai priskiriami anaerobiniams pratimams, o ilgos trukmės fiziniai pratimai, kuriems aprūpinti apie 70 proc. energijos gaminama anaerobinėmis reakcijomis, vadinami aerobiniais pratimais (Koca, 1986).

Dar 1949 m. Farfelis fizinį darbą skirstė į keturias santykinio galingumo zonas: didžiausio (maksimalaus), beveik didžiausio (submaksimalaus), didelio ir vidutinio galingumo. Sporto praktikoje šia fizinio darbo klasifikacija ilgai naudojama.

Kocas (1986) ciklinius fizinius pratimus, kuriuos atliekant energija gaunama daugiausia aerobinėmis reakcijomis, skirsto į penkias grupes pagal deguonies vartojimo intensyvumą ir atliekamo darbo energijos gamybos reakcijų intensyvumą. Skernevičius (1978) ilgos trukmės (nuo 10min) aerobinio kryptingumo fizinį darbą skaido į keturias grupes pagal kritinio intensyvumo, anaerobinio slenksčio ir aerobinio slenksčio intensyvumo ribas, atitinkančias organizmo energinių sistemų veiklos funkcinius rodiklius.

Intensyviai dirbdami 10-30 min, treniruoti sportininkai suvartoja deguonies 85-95 proc. MDS galimybių, o netreniruotų 75 proc. (Skernevičius, 1997). Tokio darbo metu širdies susitraukimų dažnis siekia 170-180 tv./min. darbo galingumas ir trukmė priklauso nuo individualių MDS rodiklio ir organizmo gebėjimo kuo ilgiau dirbti suvartojant deguonies maksimumą.

Bėgikių aerobines galias efektyviai ugdo 40-90min submaksimalaus intensyvumas fizinis darbas, kai deguonies suvartojama 70-80proc. MDS galimybių (Manžosov, 1973). Labai gerai treniruotiems bėgikams toks darbo intensyvumas atitinka aerobinio slenksčio intensyvumą. Netreniruoti arba mažai treniruoti asmenys, atlikdami darbą esant anaerobinio slenksčio ribai, suvartoja deguonies 40-50proc. MDS galimybių (Volkov, 1986).

Ilgos trukmės (2-4 h) aerobinio fizinio darbo metu, kai širdies susitraukimų dažnis 120-130 tv./min mažai treniruotų 140-150 tv./min gerai treniruotų sportininkų, energija gaminama iš angliavandenių, riebalų, o mažėjant jų atsargoms, pradedami vartoti ir baltymai. Energija gaminama oksidavimo reakcijomis. Toks fizinis krūvis ugdo ilgo darbo aerobinę ištvermę, skatina energijos gamybą iš riebalų, tobulina darbo ekonomiškumą. Darbo intensyvumas artimas aerobiniam slenksčiui (Skernevičius, 1997).

Mažo intensyvumo, palaikomasis, reabilitacinis fizinis darbas atliekamas suvartojant energijos 30-50 proc. MDS galimybių. Širdies susitraukimų dažnis 120 tv./min treniruotų ir 140 tv./min elito sportininkų.

Darbo intensyvumas yra mažesnis už aerobinio slenksčio intensyvumą. Toks darbas gali būti tęsiamas 1-2 h. Bėgikai šį darbą atlieka parengiamuoju laikotarpiu bėgdami ilgus krosus, per pratybas aukštikalnėse. Mažo intensyvumo aerobiniai krūviai įveikiami atgaunamosiose pratybose pereinamuoju laikotarpiu. Šiuo intensyvumu gali bėgioti ne sportininkai, nes toks fizinis krūvis gerina kraujotakos ir kvėpavimo sistemų veiklą, medžiagų apykaitą.

1.5.1 Sportinio rengimo valdymo samprata

Žmogaus organizmo adaptacijos fiziniams krūviams ir išorinės aplinkos veiksnių problemos yra labai svarbios ugdant sportininkus (Kerman, 1999; Viru, 1993; Meerson, 1975).

Adaptacija – tai organizmo, jų organų formos, sandaros bei funkcijų prisitaikymas prie fizinių krūvių, aplinkos, gamtos, buities ir kitų sąlygų, kai siekiama, kad organizmas galėtų normaliai funkcionuoti (Stonkus, 1996; Merson, 1975). Organizmas turi prisitaikyti ne prie vieno, o prie daugelio dirgiklių (Antipov, 1991; Lupandin, 1991).

Žmogui yra reikšminga socialinė adaptacija – aktyvus individo prisitaikymas prie nuolat kintančios socialinės aplinkos bei gyvenimo sąlygų (Merson, 1975).

Organizmo adaptacines galias galima padidinti dviem būdais: treniruojant organizmą, pratinant jį prie įvairių nepalankių veiksnių poveikio arba organizmą papildant biologiškai aktyviomis medžiagomis, lengvinančiomis jo prisitaikymo vyksmus (Lupandin, 1991). Treniruotas organizmas, palyginti su netreniruotu, pasižymi šiais bruožais (Meerson, 1988; Platonov, 1986):

1) gali atlikti didesnės apimties ir didesnio intensyvumo fizinį darbą negu netreniruotas organizmas;

2) treniruoto organizmo fiziologinių sistemų veikla esant ramybės būsenai ir atliekant vidutinio intensyvumo fizinį krūvį yra ekonomiškesnė už treniruoto organizmo, o maksimalaus fizinio darbo metu fiziologinių sistemų veiklos galingumas yra toks, kokio negali pasiekti netreniruotas organizmas;

3) treniruoto organizmo atsparumas nepalankiems ir kenksmingiems veiksniams esti didesnis negu netreniruoto.

Adaptacijos vertė rodo, kiek energinių bei plastinių medžiagų organizmas suvartoja, kai treniruojamasi iki tam tikro lygio (Virus, 1993, 1997; Platonov, 1986). Kuo daugiau medžiagų suvartojama tam pačiam lygiui pasiekti, tuo didesnė organizmo adaptacijos vertė.

Pasak Anochin (1975), kuo stipresnis išorės dirgiklis, trikdantis organizmo pusiausvyrą, tuo veiksmingesnės įvairios apsauginės reakcijos. Kad pakeltų labai intensyvius ir didelės apimties fizinius krūvius, organizmas turi labai greitai mobilizuoti reguliaciniu, energinius, plastinius bei struktūrinius savo resursus. Optimaliai panaudojant kiekvieno organizmo adaptacines atsargas (pasirenkant tinkamus fizinius krūvius), galima pasiekti ne tik gerų sportinių rezultatų, bet ir sustiprinti organizmą.

Organizmo adaptacija gali būti genotipinė ir fenotipinė. **Genotipinė adaptacija** – tai ilgalaikis evoliucijos metu vykęs žmogaus organizmo prisitaikymas prie įvairių aplinkos sąlygų ir paveldimas iš kartos į kartą. Skernevičius (Skeerneckis, 1993) teigia, kad aerobinio darbo išvermės šakų sportininko, kurių gera genotipinė adaptacija, pasižymi lėtųjų skaidulų gausa raumenyse, dideliu širdies funkcinio pajėgumu, kraujagyslių elastingumu, tankiu kapiliarų tinklu ir centrinės nervų sistemos gebėjimu ilgai bei tikslingai valdyti organų ir sistemų funkcijas bei jų tarpusavio ryšius.

Fenotipinė adaptacija - atsiranda individualaus gyvenimo vyksme, kai organizmas įgyja nuolatinį atsparumą tam tikriems veiksniams arba grupei aplinkos poveikių, kurie ankstesniame gyvenimo etape buvo nepriimtini arba mažai tinkami (Upandin, 1991).

Organizmo adaptacija fiziniams krūviams, kitaip treniruotumas (Antipov, 1991), gali būti bendroji ir specifinė. Bendroji adaptacija fiziniams krūviams ugdoma atliekant įvairaus pobūdžio fizinius krūvius, dalyvaujant kūno kultūros ir sporto pratybose, kurios stiprina sveikatą (Stonkus, 1996). Specifinė adaptacija fiziniams krūviams didėja, kai sportininkas kultivuoja vieną sporto šaką arba rungtį, reikalaujančią arba jėgos, arba greitumo, arba išvermės, arba fizinių ypatybių kompleksinio reiškimosi. Sportinėje veikloje adaptuojasi tam tikros organizmo funkcinės sistemos ir raumenų grupės, lemiančios specializuoto fizinio krūvio atlikimą (Karoblis, 1998; Skernevičius, 1993; Skurvydas, 1991; Platonov, 1986).

Išvermės sporto šakose gerų rezultatų gali pasiekti tie sportininkai, kurių gera genotipinė adaptacija išvermės krūviams ir kurių fenotipinei adaptacijai ugdyti sudaromos palankios sąlygos,

parenkami optimalūs treniruočių krūviai, naudojamos organizmo atsigavimo priemonės (Milašius, 1998; Antipov, 1991).

Išskiriami du fenotipinės adaptacijos tipai: greitoji ir ilgoji (Meerson, 1975; Platonov, 1986). **Greitoji adaptacija** – žmogaus organizmo reakcija į vienkartinius fizinius krūvius. **Ilgoji adaptacija** - žmogaus organų sandaros ir jų funkcijų kitimas tolydžio, dažnai ir ilgai veikiant organizmą aplinkos veiksniais (Milašius, 1998).

Greitoji adaptacija. Greitosios adaptacijos pagrindas – organizmo anksčiau sukurtų energinių, plastinių ir veikiančių struktūrų mobilizavimas, paremtas anksčiau sukurtais ir patikrintais mechanizmais (Platonov, 1997). Greitosios adaptacijos reakcijos dydis ypač susijęs su dirgiklio jėga, organų ir organizmo sistemų funkcinio pajėgumu.

Adaptacija siejama ir su žmogaus funkcinių galių atsargomis, t.y. žmogaus organizmo slaptosiomis galiomis, kurios gali būti mobilizuotos ekstremaliomis sąlygomis (Meerson, 1988; Platonov, 1986). Šias atsargas rodo skirtumas tarp organų arba sistemų maksimalaus aktyvumo ir santykinės ramybės aktyvumo (Platonov, 1986).

Kiekvieno sportininko organizmo individualios greitosios adaptacijos treniruotės krūviams ir varžybinei veiklai nustatymas yra labai svarbus šių laikų sporto veiksnys siekiant gerų sportinių rezultatų, ieškant talentų ir ryškių genotipų, išsiskiriančių reikšmingomis ypatybėmis atitinkamai šakai.

Ilgoji adaptacija - sportininko organizmo pokyčiai, atsirandantys nuolat racionaliai treniruojantis ir rungtyniaujant (Stonkus, 1996). Ilgosios adaptacijos vyksmui būdinga tai, kad treniruotės krūviams atlikti ilgą laiką reikalinga organų hiperfunkcija, pasiekiami dar nehipertrofuotu organu (Skurvydas, 1991). Jeigu nebestimuliuosime hipertrofuoto organo, tai funkcinis krūvis organui bus tiek silpnas, jog ląstelėse sumažės baltymų sintezė (Antipov, 1991; Pavlov, 1998). Ilgoji adaptacija vyksta dėl greitosios adaptacijos veiksnių ir dažnų trumpalaikių kitimų organizme (Skurvydas, 1991). Ilgajai adaptacijai reikia aktyvių daugkartinės adaptacijos mechanizmų (Xaritonva, 1995).

Moksliniai tyrimai (Uilmor, Kostill, 1994) rodo, kad adaptacijos ištvermės krūviams lygis, pasiektas per penkerių metų treniruotę, gali būti prarastas per 6-8 savaites. Ištvermės sportininkams nesitreniruojant, per 9 dienas be pratybų VO max rodikliai gali sumažėti 21 proc. (Uilmor, Kostill, 1994) treniruotės krūvis, kurio intensyvumas 50-90 proc. MDS, labai didina daugelio žmonių aerobines galias (Uilmor, Kostill, 1997).

Ilgosios fenotipinės adaptacijos reakcijų intensyvumas priklauso nuo vienkartinių krūvių dydžio, jų kartojimo dažnio, nuo treniruotės bendrosios trukmės (Platonov, 1997).

Didelę reikšmę ilgalaikiai organizmo adaptacijai turi racionalus treniruotės krūvio planavimas daugiamečio sportinio rengimo vyksme. Pasiektą adaptacijos lygį galima išlaikyti tinkamai derinant ugdomuosius, palaikomuosius ir atgaunamuosius treniruotės krūvius (Karoblis, 1994, 1999; Platonov, 1997). Nutraukus sporto pratybas ar gerokai sumažinus krūvį, vyksta deadaptacija, ji būna tuo greitesnė, kuo trumpesnis deadaptacijos laikotarpis (Milašius, 1997). Siekiant puikių sporto rezultatų, būtina išvengti dažnos adaptacijos ir deadaptacijos kaitos (Kalinskij, 1980).

Kad nuosekliai gerėtų sporto rezultatai, daug įtakos turi nuolat didėjantis sporto populiarumas, socialinė sporto reikšmė, socialinė sporto reikšmė, ekonominės sąlygos, šiuolaikinės organizacinio darbo formos ir metodai, nauja technikos įranga, tobulėjantis inventorių, mokslo ir technikos laimėjimai, sporto mokslo naujovių ir giminingų mokslų teorijos diegimas į praktiką. Tačiau vis dėlto geri sporto rezultatai daugiausia priklauso nuo sportinio rengimo efektyvumo.

Valdymas – tikslingas vyksmas, kuriuo laiduojamas valdomojo objekto funkcionavimas pagal nustatytą kriterijų; jo principų, metodų, priemonių ir formų visuma (Stonkus, 1996).

Sportinio rengimo valdymas – sporto pratybų, varžybų ir poilsio tvarkymas taip, kad trenerio padedamas sportininkas galėtų pereiti iš vienos į kitą nusistatytą, fizinę ir psichinę būseną. Jis apima sportinių rezultatų prognozavimą, varžybinės veiklos rodiklių modeliavimą, treniruotės vyksmo planavimą, varžybų programos sudarymą ir vykdymą, sportinio rengimo koregavimą (Stonkus, 1996).

Svarbiausioji sportinio rengimo vyksmo dalis – sporto treniruotė, nes nuo jos struktūros, programos priklauso sportinis rezultatas. Astrand manymu (1986), sporto treniruotės valdymas – treniruotės vyksmo eigos kontrolė ir reguliavimas pagal iš anksto numatytus efektyvumo kriterijus; apima informacijos kaupimą ir jos analizę, sprendimų priėmimą ir jų įgyvendinimą (Skarbalius, 1997; Sokolovas, 1998; Verhošanski, 1993). Valdant treniruotės vyksmą, reikia įvertinti sportininko organizmo funkcinės būklės pokyčius, kurie išryškėja po makrociklo, mezociklo, mikrociklo, po kelerių ar vienu pratybų, po atskiro pratimo. Platonovas (1980), Verchošanskis (1991), Boiko (1987), Karoblis (1999), Viru (1993) sporto treniruotės valdymo vyksme didelę svarbą skiria sportininkų rengimą modeliams sudaryti.

Sporto treniruotės valdymo objektas yra sportininko organizmas – labai sudėtinga funkcinė sistema. Treniruotės vyksmą galima valdyti, kai surenkama pakankamai informacijos apie valdomąjį

objektą (sportininką) ir apie jo atliekamus treniruotės krūvius, gyvenimo ir sporto pratybų sąlygas. Valdant siekiama, kad visi fiziniai pratimai, pratybos, mikrociklas, mezociklas, darytų numatytą poveikį sportininkui ir artintu jį prie užsibrėžto tikslo.

Kad būtų galima surinkti reikiamą informaciją apie valdomą objektą, sporto treniruotė kontroliuojama. Kontrolė duoda informaciją apie sportininko adaptacijos eigą, fizinio, techninio, taktinio, psichinio parengtumo kaitą. Rekomenduojama (Godik, 1980, Platonov, 1986), vykdyti etapinę, einamąją ir greitąją (operatyviają) treniruotės vyksmo kontrolę.

Didelis vaidmuo tenka treneriui, į kurio pareigas įeina prognozuoti, planuoti, organizuoti ir koordinuoti veiklą, kontroliuoti, vykdyti apskaitą, taikyti atsigavimo priemones, vertinti veiklą ir kt.

Atsižvelgiant į treniruotės krūvių poveikį ir įvairius kitus veiksmus, organizmo funkcinės būklės pokyčius reikia valdyti grįžtamaisiais ryšiais (Gordon, 1988), kuriuos sudaro:

1. žinios, kurias sportininkas teikia treneriams (savijauta, noras treniruotis, pasitenkinimas treniruotės krūviu ir kt.);
2. žinios apie sportinę veiklą (treniruotės krūvio dydis, apimtis, intensyvumas); informacija apie atliekamų pratimų techniką, technikos klaidas; pastabos apie sportininko elgesį per pratybas, bendravimą su draugais ir kt.;
3. duomenys apie treniruotės krūvio poveikį sportininko organizmui, funkcinį pokyčių pobūdį ir dydį (biocheminiai kraujo pokyčiai, širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos funkcinės veiklos pokyčiai, psichomotorinių funkcijų, nervų ir raumenų veiklos pokyčiai);
4. žinios apie kumuliacinį treniruotės pratybų poveikį (sportininko treniruotumo kaitą).

Kumuliacinis treniruotės krūvio poveikis – tai sportininko treniruotumo kaita po daugelio pratybų (mezociklo, etapo ir pan.), priklausanti nuo ilgosios organizmo adaptacijos sporto veiklos krūviams (Gordon, 1988).

Norint efektyviai valdyti sportininkų treniruotės vyksmą, reikia laikytis šių principų:

1. Tiksliai numatyti varžybų veiklos struktūrą.
2. Parinkti tinkamiausią sportininkų organizmo funkcijų ir varžybų veiklos diagnostikos metodiką.
3. Sportininko fizinio, funkcinio, techninio ir kitokio parengtumo komponentus palyginti su modelinėmis charakteristikomis, reikalingomis planuojamam rezultatui pasiekti.
4. Numatyti pagrindines darbo kryptis ir būdus planuojamam efektui pasiekti.
5. Parinkti sporto treniruotės priemones ir metodus.

6. Tinkamai paskirstyti rengimosi etapo treniruotės priemonės ir metodus, suplanuoti visą treniruotės vyksmą.
7. Pasibaigus treniruotės etapui ar ciklui, vykdyti etapinę kontrolę treniruotės efektyvumui nustatyti.
8. Remiantis etapinės kontrolės duomenimis, koreguoti tolesnį treniruotės vyksmą, planuoti kitų rengimosi etapo turinį.

Bėgikų treniruotės valdymas pradedamas renkant informaciją apie bėgikų parengtumo būklę ir treniruotės vyksmą. Neturint informacijos apie valdomąjį objektą, negalima jo valdyti. Valdymo efektyvumą lemia informacijos gavimas laiku, naujumas, konkretumas, patikimumas, visapusiškumas. Informacija gali būti: greitoji, einamoji, etapinė, suvestinė (galutinė) (Čepulėnas, 1996; Viru, 1993).

Greitoji informacija – tai informacija, gaunama per treniruotę ar varžybas, atlikus treniruotės užduotis (Stonkus, 1996).

Einamoji informacija – tai informacija apie bėgikų pratybas ir bėgikų organizmo funkcinę būklę po jų (Stonkus, 1996)

Etapinė informacija – tai duomenys apie tam tikro laiko tarpo (mezociklo, etapo, laikotarpio) treniruotės planų vykdymą, bėgiko fizinio parengtumo, organizmo funkcinės būklės pokyčius (Karoblis, 1994)

Suvestinė (galutinė) informacija – surinkti duomenys apie bėgiko metinio treniruotės ciklo plano įvykdymą, pasiektus rezultatus, organizmo funkcinės būklės ir kitus rodiklius, apibudinančius parengtumą (Karoblis, 1994).

Remiantis galutinės informacijos duomenimis, numatomi treniruotės tikslai, prognozuojami būsimojo sezono sportiniai rezultatai. Šios informacijos reikia planuojant būsimojo metų ciklo treniruotės vyksmą.

Sportinio rengimo tikslai skirstomi į būtinus (pagrindinius), norimus ir galimus.

Būtinai tikslai gali būti tokie: užimti tam tikrą vietą numatytuose svarbiuose sezono varžybose, iškovoti teisę atstovauti šalies rinktinei tarptautinėse varžybose ir kt. Jie iškart numatomi ir įrašomi į rengimosi planą.

Norimi tikslai – tokie, kurių įgyvendinimas gali pagerinti bėgiko treniruotės sąlygas, materialinę padėtį, teikti moralinį pasitenkinimą, bet tų tikslų siekti nebūtina.

Galimi tikslai gali būti pasiekti susiklosčius tam tikroms aplinkybėms (puiki savijauta, palankus oras, trasa ir kt.); galima įvykdyti kvalifikacinį normatyvą arba užimti aukštą vietą varžybose, nugalėti stiprų varžovę ir kt.

Sporto treniruotės metu vykdoma fizinio krūvio poveikio organizmui kontrolė ir, jeigu reikia, koreguojami pratybų planai.

Bėgikų treniruotės valdymo struktūrą sudaro:

1. Treniruotės struktūros ir turinio analizavimas.
2. Treniruotės tikslų numatymas ir rezultatų prognozavimas.
3. Treniruotės vyksmo planavimas ir apskaita.
4. Treniruotės efektyvumo kontrolė.
5. Metinio treniruotės plano ir atskirų pratybų koregavimas.

1.5.2 Treniruotės modeliavimas ir modelinės charakteristikos

Treniruotės vyksmo valdymas yra susijęs su modeliavimu – modelių taikymu numatant sportinio ugdymo tikslus ir uždavinius, sportinio parengtumo ir rengimo vyksmo struktūrinių dalių charakteristikas, priemones ir metodus, treniruotės krūvius tiems tikslams įgyvendinti (Čulėnas, 1996; Karoblis, 1994).

Modelis sporte – visuma įvairių rodiklių, apibendrinančių ir laiduojančių tam tikrą sportininko parengtumą bei prognozuojamų rezultatų pasiekimą (Stonkus, 1996).

Modeliavimas – sporto treniruotės vyksmo ir varžybinės veiklos modelių kūrimas (Stonkus, 1996), leidžiantis vertinti esamą sportinio rengimo vyksmą ir numatyti ateities treniruotės ir sportininko pavyzdį.

Platonovas (1986) nurodo tris modeliavimo lygius: varžybų, specialiojo parengtumo ir organizmo pagrindinių sistemų nuo kurių daug priklauso sportinis rezultatas veiklos. Sporto praktikoje pirmiausia prognozuojamas rezultatas, paskui – specialiųjų ypatybių išugdymo lygiai, daugiausia lemiantys varžybų rezultatus, organizmo funkcinių sistemų branda, techninio ir taktinio parengtumo reikalavimai, morfologiniai rodikliai – ir visa tai turi atitikti prognozuojamo rezultato reikalavimus (Boiko, 1987; Verhošanskij, 1991). Sudarant įvairių lygių modelines charakteristikas,

remiamasi kiekybiniais rodikliais, kurių diapazonas gali svyruoti nuo minimalių iki maksimalių tam tikru pasirengimo etapu (Karpuškin, 1984:).

Mažo meistriskumo bėgikų specialiojo fizinio parengtumo charakteristikų kaitumas siekia 40 – 50 proc., o didelio meistriskumo bėgikų - 5 – 15 proc. (Gurskij, 1981). Sportinio rengimo modeliai skirstomi į dvi rengimo grupes (Platonov, 1986).

Pirmai modelių grupei priskiriami:

1. modeliai, apibūdinantys varžybinės veiklos struktūrą;
2. modeliai, apibūdinantys sportininko parengtumą;
3. morfofunkciniai modeliai, rodantys morfologinius organizmo ypatumus, įvairių funkcinių sistemų pajėgumą ir kartu atitinkamą sportinių laimėjimų lygį.

Antrąją modelių grupę sudaro:

1. modeliai, apibūdinantys sportinio parengtumo tobulinimą daugiamečio rengimo ir metiniais makrociklais;
2. ilgos trukmės treniruotės vyksmo struktūrinių junginių – daugiamečio rengimo etapų makrociklą, laikotarpių - modeliai;
3. treniruotės etapų, mezociklą, mikrociklą modeliai;
4. atskirų pratybų ir jų dalių modeliai;
5. fizinių pratimų, jų kompleksų.

Ilgalaikis bėgikų sportinio rengimo modelis (Čepulėnas, 1998) tai tobula ilgalaikė sportinio rengimo programa, apimanti bėgiko ugdymą nuo atrankos iki labai gerų rezultatų pasiekimo, garantuojanti nuoseklią grandinę veiksmų, kurie sukuria prielaidas siekti gerų rezultatų ir ugdyti bėgiko asmenybę.

Sudarant bėgikų ilgalaikio sportinio rengimo modelį, būtina atsižvelgti į šiuos veiksnius:

1. bėgimo varžybų raidos ir sportinių rezultatų kaitos, prognozavimo tendencijas;
2. to meto elito bėgikų asmenybės savybių, fizinių ypatybių, organizmo funkcinių galių duomenis;
3. efektyvaus bėgikų sportinio rengimo technologijas;
4. bėgimo treniruotės metodiką, treniruotės krūvių kaitą;
5. materialinės ir techninės bazės kitimą;

6. atsigavimo priemonių ir jų taikymo metodikos tobulėjimą.

Gali būti sudaromi tokie bėgikų sporto treniruotės modeliai:

1. varžybų veiklos ir jos struktūrinių dalių;
2. techninio ir taktinio parengtumo;
3. morfologinių ir funkcinių organizmo sistemų, kurios lemia varžybines veiklas;
4. daugiamečio rengimo etapų;
5. metinio treniruotės ciklo;
6. mezociklų ir mikrociklų;
7. įvairios krypties pratybų;
8. fizinių ypatybių ugdymo;
9. fizinių pratimų ir kt.

Morfofunkcinis bėgikų modelis – tai bėgikų organizmo morfologinių ir funkcinių savybių, kurios padeda siekti užsibrėžtų tikslų, etalonas (Gurskij, 1988). Remiantis morfofunkciniu modeliu, rekomenduotina vykdyti bėgikų atranką ir pagal morfofunkcinius rodiklius prognozuoti sportinius rezultatus.

Sportiniai rezultatai daug priklauso nuo genetinių determinantų (Astrand, Rodahl, 1986; Henrikson, 1992; Jaščaninas, 1998), tarp jų ir somatinių požymių (Bergh, Forsberg, 1992; Wilmore, 1983), tačiau įvairiuose sporto šakose ūgis, kūno svoris turi savitą reikšmę. Racionalus treniruotės vyksmo planavimas yra susijęs ir su optimaliu amžiaus ribų didžiausiems sportiniams rezultatams siekti numatymu (Žbanov, 1996; Pavlov, 1998).

Individuali bėgimo technika priklauso nuo morfologinių rodiklių: kūno masės, ūgio, kojų ir rankų ilgio, raumenų, kaulų, riebalų masės procentinio santykio (Gregory, Humphreys, 1994, Skernevičius, 1985).

Sudarant bėgiko ilgalaikio sportinio rengimo modelį būtina atsižvelgti į pradinį sportinio parengtumo lygį, individualius organizmo ypatumus, galimus organizmo adaptacijos vyksmus ir ankstesnių kompleksinių tyrimų duomenis.

Atsižvelgiant į pateiktus modelinius rodiklius, galima efektyviau organizuoti bėgikų rengimą, tiksliau įvertinti treniruotumo kaitą per metinį ciklą ir planuoti sportinius rezultatus. Organizmo funkcinių sistemos adaptacijos fiziniam krūviui rodikliai yra prielaida bėgiko tobulėjimui

prognozuoti (Karoblis, 1998; Alabin, Cutula, Nikituškin, 1995; Selujanov, Miakinčenko, Turaev, 1993). Bėgikų varžybinės veiklos efektyvumas priklauso nuo fizinio parengtumo, todėl parengtumo komponentų tobulinimas turi sąveikauti su funkcinį organizmo sistemų veiklos komponentais (Korženevskij, Kvašuk, Ptučikin, 1993; Corokin, 1989).

Bėgikų tobulėjimą lemia fizinių ypatybių – ištvermės, jėgos, greičio bei lankstumo ir koordinacinių gebėjimų ugdymas (Giliazov, 1981; Konbakov, 1989; Listohab, 1983). Atlikti bėgikų fizinio parengtumo tyrimai (Čepulėnas, 1999, 1986) leido sudaryti didelio meistriškumo bėgikų fizinio parengtumo modelines charakteristikas lemiančias gerus sportinius rezultatus.

Bėgiko sportinio meistriškumo modelis gali būti idealusis ir realusis (Stonkus, 1996).

Idealusis modelis – tai tikrovėje nesantis bėgiko varžybinės veiklos modelis, kuriamas apibendrinant geriausius bėgikų rezultatus ir jų sportinio rengimo vyksmą.

Realusis modelis - rodo esamą bėgiko meistriškumą ir lyginamas su idealiuoju.

Bėgiko sportinio rengimo vyksmo pagrindinė grandis yra pratybos. Bėgiko įvairios krypties pratybų modelį lemia šie veiksniai:

1. pratybų kryptis (technikos tobulinimas, fizinių ypatybių ugdymas, specialiojo fizinio darbingumo gerinimas ir kt.);
2. pratimų pobūdis pagal specifiškumą (bėgimas stadione, bėgimas lygia vietoje, bėgimas raižyta vietoje ir kt.);
3. pratimai pagal raumenų susitraukimo greitį. Bėgimas maksimaliu greičiu, varžybiniu greičiu, vidutiniu greičiu, mažu greičiu. (Greičiau raumeniui susitraukiant ir esant mažesnei jėgai, sparčiau mobilizuojami motoriniai vienetai. Norint mobilizuoti greituosius motorinius vienetus, ne visada raumenys turi įgyti labai didelę jėgą. Užtenka didelio raumenų susitraukimo greičio.);
4. Pratimai pagal raumenų susitraukimo galingumą. (bėgant lyguma ir kopiant į kalną greičiui įgyti reikia skirtingo raumenų susitraukimo galingumo.);
5. Pratybų kryptis pagal darbo apimtį. Ciklinių pratimų krūvis skirstomas pagal mechaninės energijos gamybą: aerobinis, aerobinis – anaerobinis, anaerobinis laktatinis (glikolitinis), anaerobinis alaktatinis. Kiekvienos krypties krūvio apimtis skiriasi, priklauso nuo bėgikų amžiaus, treniravimosi stažo, sportinio meistriškumo ir funkcinį sistemų individualių ypatybių;

6. Pratybų intensyvumas, krūvio pobūdis;
7. pratimų trukmė (įveiktas nuotolis, jo trukmė valandomis, minutėmis, sekundėmis);
8. poilsio pertraukų trukmė ir pobūdis (tarp per pratybas atliekamų pratimų, tarp vienos serijos pratimų, tarp pratimų serijų, pagal nustatytą laiką, pagal pulso dažnį, savijautą, visišką ar nevisišką atsigavimą);
9. poilsio trukmė tarp pratybų krūvių:
 - tarp krūvių per pratybų dieną;
 - tarp pratybų dienų krūvio per savaitę, mikrociklą;
 - tarp bendrojo treniruotės krūvio mikrociklą;
 - tarp bendrojo treniruotės krūvio mezociklą ir t.t.;
10. pratimų atlikimo pobūdis ir kartojimų skaičius (ištininis, serijinis, ilginant ar trumpinant poilsio pertraukas ir t.t.);
11. efektyvumo vertinimo kriterijai (grįžtamasis ryšys pagal savijautą, tempą, greitį, nuotolio įveikimo laiką, pulso dažnį, pieno rūgšties, šlapalo koncentraciją kraujyje ir t.t.).

Įvairių pratybų modeliams parengti reikia žinoti pavienių fizinių pratimų sąsają su organizmo nuovargio reiškimosi ypatumais, atsižvelgiant į fizinio darbingumo kaitą – lemiamus veiksnius (Grosanbert, Gillat, Davenne, Rovillon, 1995; Hamar, Tkac, 1990; Lehman, Baur, Buck, 1999; Mamkus, 1998, Skurvydas, 1999). Treniruotės etapu mezociklą ir makrociklą turėtų būti rengiami remiantis organizmo greitosios ir ilgosios adaptacijos fiziniams krūviams dėsningumais (Milašius, 1997; Skernevičius, 1993; Skurvydas, 1999; Viru, 1993).

Talentingas sportininkas – tai asmenybė, kuri gali išsiskirti judesių koordinacija, funkcinio pajėgumu, valios ir kitomis savybėmis. Netgi labai talentingų sportininkų tik kelios ypatybės būna labai stiprios, o kitos – gana vidutinio lygio ir net prastai išugdytos. Retai kuris labai didelio meistriškumo sportininkas atitinka „suvienodinto“ idealaus sportininko modelį. Pasitaiko, kad tokių pat rezultatų pasiekiantys sportininkai labai skiriasi bendruoju ir specialiuoju fiziniu parengtumu. O kitų bėgikų specialiojo parengtumo kai kurie rodikliai gerokai pranoksta sportinę kvalifikaciją atitinkančius modelius, tačiau pagal sportinio meistriškumo rodiklius sportininkas atsilieka nuo modelinių reikalavimų.

Kaip vertinti tokią sportininkų parengtumo disproporciją? Platonovas (1986) pateikia du teiginius:

- Reikia stengtis ugdyti atsiliekančias nuo modeliųjų reikalavimų ypatybes. Praktikoje kartais ne visai išmintingai norima gerinti sportininko ypatybes, atsiliekančias nuo modeliųjų reikalavimų. Tačiau jos yra ribotos genetiškai, todėl net labai treniruojamos ne itin gerėja. Kartais kai kurios ypatybės negerėja, nes jau yra labai išugdytos. Tokiu atveju treniruotė neduoda teigiamų rezultatų, o kartais net atvirkščiai – silpnina tas ypatybes, kurios lemia rezultatą.
- Manoma, kad didelio meistriškumo sportininkų silpnosios ypatybės yra dėsningas stipriųjų parengtumo komponentų tęsinys. Jei tokie būtų be trūkumų, tai nepasižymėtų ir tuo, kas garantuoja gerus rezultatus. Tačiau šis teiginys nereiškia, kad sportininkas privalo pasirengti vienpusiškai.

Sporto treniruotę reikia rengti taip, kad būtų kiek įmanoma išnaudojamos individualiosios ypatybės ir siekiama stiprinti silpnąsias iki reikiamo lygio. Tai labai svarbu šių dienų didžiajame sporte, kai pasaulio sporto viršūnę pasiekia žmonės, kurių genetiniai duomenys unikalūs, kai genetiškai įgimti požymiai lemia skirtumą tarp olimpinių čempionų ir kitų labai daug besitreniruojančių didelio meistriškumo sportininkų, kurie netampa nugalėtojais.

1.5.3 Mikrociklų ir mezociklų klasifikavimas ir turinio formavimas

Mikrociklas, kaip jau minėta, yra kelias (nuo 3-4 iki 10 -14) dienas rengiamų tam tikros paskirties ir reikiamo intensyvumo pratybų serija ir poilsis tarp jų (Sportinių terminų žodynas, 1996). Tai labai svarbus treniruotės struktūrinis vienetas, sudarantis baigtinį bendro treniruotės vyksmo fragmentą, ir padeda kompleksiskai įgyvendinti tam tikro etapo uždavinius. Dažniausia mikrociklų trukmė – savaitė, bet mikrociklų dienų (pratybų dienų ir atsigavimo dienų) skaičius gali būti gana įvairus: 2 – 1, 3 – 1, 2 – 1 + 3 – 1, 4 – 1, 5 – 1, 6 – 1, 6 – 1 + 5 – 1. Pratybų krūvio skirstinys mikrocikle grindžiamas fizinio krūvio poveikiu bėgikų organizmui ir organizmo atsigavimu po fizinio krūvio. Adaptaciniai organizmo reiškiniai yra efektyvūs, kai tinkamai kaitaliojami darbas ir poilsis. Poilsio metu ne tik atgaunama suvartota energija, bet ir padidėja organizmo funkcinės galios, fizinis darbingumas (Platonovas, 1986).

Anot P. Karoblio sportininko tobulėjimo pagrindas — po krūvio organizme atsirandantys ir palengva stabilizuojantys pokyčiai. Ypač ryškiai pakinta svarbiausios funkcijos, kai krūvio dydis ir intensyvumas kaskart keičiamas. Kad pokyčiai būtų didesni, naujas krūvis skiriamas nelaukiant visiškos organizmo rehabilitacijos. Tačiau po to reikia ilgesnio atsigaunamojo

periodo negu atliekant vienkartinę krūvį. Apskritai tinkamas darbo ir poilsio režimas duoda daug didesnę efektą.

Praktika rodo, kad trečią mikrociklo dieną paskyrus bėgikui didelį krūvį, maksimaliai lavinamos organizmo funkcijos. Po didelio suminio krūvio planuojamas poilsis, pakankamas organizmo rehabilitacijai ir superkompensacijai. Taip periodiškai treniruojamasi įvairiais metinio ciklo etapais. Mikrociklo kumuliacijos efektas priklauso ne tik nuo krūvio dydžio, bet ir nuo tikslingo taikymo.

Mikrociklų struktūros ir turinio formavimą lemia:

1. bėgikų amžius ir sportinis meistriškumas;
2. bėgikų nuovargio dydis per pratybas, organizmo atsigavimo vyksmų ir trukmė. Su šiuo veiksmu siejamas didesnių ir mažesnių krūvių kaitaliojimas. Per kai kurias pratybas atliekamas didelis krūvis, o per kitas – mažesnis arba atgaunamojo pobūdžio krūvis. Tokio krūvio paskirstymas mikrociklo dienomis bei vienos dienos pratybose sudaro sąlygas organizmui atsigauti arba pasiekti organizmo funkcinę galių ir fizinio darbingumo superkompensacijos fazę tuo momentu, kai bus sprendžiami pagrindiniai treniruotės vyksmo uždaviniai.

3. Būtinybė reguliariai kaitaloti pratybų krūvį (bendrosios išstvermės, specialiosios išstvermės, techninio parengtumo, jėgos ugdymo ir t. t.). Tam tikros krypties pratybų kartojimas lemia mikrociklo turinį.

Savaitinio mikrociklo turinį sudaro:

- vienos savaitės pratybų ir varžybų skaičius;
- pratybos dienų skaičius iki poilsio dienos;
- pratybų krūvio dydis, intensyvumas, kryptingumas.

Karoblis (1999) pagal krūvio kaitą per mikrociklą rekomenduoja tris savaitinio mikrociklo variantus:

- mikrociklas su viena aukščiausia didėjančio krūvio viršūne (mikrociklo viduryje) ir vėl mažėjančiu krūviu;
- mikrociklas su dviem aukščiausiomis krūvio viršūnėmis (antradienį ir penktadienį) bei santykiškai dideliu krūviu tarp krūvių viršūnių.

Pagal struktūrą, turinį, paskirtį ir vietą treniruotės sistemoje įvardijami (Sportinių terminų žodynas, 1996) tokie mikrociklai:

Įvadinis, ugdomasis, parengiamasis (prieš varžybas), akcentuojamasis, atgaunamasis, varžybų.

Karoblis (1999) dar nurodo šiuos mikrociklus: didelio krūvio, didelio intensyvumo (specializuotasis, modelinis), jėgos ugdymo (akcentuotasis).

Ivadinis – nedidelio fizinio krūvio mikrociklas, kuriame bėgikų organizmas parengiamas būsimoms intensyvioms arba didelio krūvio pratyboms.

Ugdomasis – didelės apimties, pakankamai intensyvaus fizinio krūvio pratybų ciklas, skatinantis bėgikų organizmo adaptaciją specifiniams fiziniams krūviams ir įgyvendinantis svarbiausius fizinio, techninio ir integraliojo (Platonovas, 1986) rengimo uždavinius. Ugdomieji mikrociklai pagal kryptingumą dar skirstomi į bendruosius (bendrajam fiziniam pasirengimui gerinti) ir specialiuosius (specialiajam fiziniam parengtumui tobulinti, taikant varžybinius pratimus arba specialiojo rengimo priemones) (Čepulėnas, 1996). Mokslo literatūroje pateikiama mažai duomenų apie elitinio meistriškumo bėgikų treniruotės mikrociklų struktūros formavimą ir turinio planavimą atskirais metinio makrociklo etapais.

Didelio krūvio mikrociklas – kurio paskirtis ugdyti širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų funkcinę galią, gerinti išsvermę, didinti greičio jėgos potencialą ir tobulinti techninį parengtumą (Sportinių terminų žodynas, 1996). Pagrindiniai tokių mikrociklų uždaviniai:

- ugdyti aerobinius ir anaerobinius bėgikų gebėjimus;
- tobulinti bendrąjį ir specialųjį parengtumą;
- specialiojo rengimo priemonėmis tobulinti parengtumą ir specifinį bėgiko darbingumą.

Parengiamasis (priešvaržybinis) mikrociklas skirtas tiesiogiai pasirengti varžyboms. Šiuo laikotarpiu bėgikų veiklos pobūdis ir struktūra atitinka busimų varžybų pobūdį ir veiklos režimą, laiduoja gerą darbingumą ir psichologinį nusiteikimą varžyboms. Per tokį mikrociklą modeliuojama būsima bėgiko varžybinė veikla. Krūvis individualizuojamas pagal bėgiko organizmo būklę, atsižvelgiama į pedagoginės kontrolės ir biocheminių tyrimų duomenis. Naudojamos atsigavimą spartinančios ir darbingumą didinančios priemonės.

Akcentuotasis mikrociklas – didelio ir labai intensyvaus fizinio krūvio mikrociklas, skatinantis bėgikų organizmo prisitaikymo vyksmą, padedantis įgyvendinti pagrindinius fizinio, techninio, integraliojo rengimo uždavinius. Šiame mikrocikle labiausiai organizmą veikiančios didelio krūvio pratybos vadinamos stresinėmis arba smūginėmis (Karoblis 1999).

Atgaunamasis mikrociklas – nedidelio fizinio krūvio pratybų serija, laiduojanti optimalias bėgikų darbingumo atgavimo ir organizmo galių didėjimo sąlygas. Tokie mikrociklai būna po įtemptų varžybų, akcentuotųjų mikrociklų arba 2-3 ugdomųjų mikrociklų.

Planuojant mikrociklus reikia laikytis šių nurodymų:

- pradėti mikrociklą nedidelės ir vidutinės apimties pratybomis; maksimalius krūvius derinti **Varžybų mikrociklas** – tai mikrociklas, kurio struktūra ir trukmė sutampa su varžybų programa. Pateikiame Miunheno olimpinių žaidynių vicečempionės N.Sabaitės (800m.) varžybų mikrociklą (1972, rugpjūčio 21-29d.) rengiantis Miunheno olimpinėms žaidynėms: 21d. – Ryte: bėgimas – 3km.(PD. – iki 140tv/min.) BFP – 15min.

Vakare: bėgimas - 6km. (PD. – iki 160tv/min.) greitis 4.10s.

22d. - Ryte. Bėgimas 3km. Mankšta. Greitėjimai – 4×120m/s. Pratimai lankstumui. Pratimai pilvo raumenims stiprinti.

D. Bėgimas – 3km. Mankšta. Greitėjimai 3×150m. Kartotinis: 500m.- 1.19,0 – poilsis 6min. + 1000m.- 2.51,0 – poilsis 8min. + 300m. – 40,3 tolygus bėgimas 2km. Pratimai: lankstumui ir pilvo raumenims stiprinti.

23d. - R. Bėgimas - 3km. 10min. Pratimai su akmeniu (stūmimai, metimai su šuoliu)

D. Poilsis.

24d. – R. Bėgimas 3km. Pratimai lankstumui.

D. Greitėjimai 3×80m. – tiesiojoje ir 3×80m. – posūkyje. Kontrolinė treniruotė – 2×400m. (56,3 + 56,4) Poilsis 8min. Bėgimas – 8min. Pratimai lankstumui.

25d. – R. Bėgimas 3km. BFP – 15min. Pratimai pilvo raumenims, lankstumui, šoklumui lavinti.

V. Poilsis.

26d. – R. Bėgimas - 3km. Pratimai lankstumui.

D. Bėgimas – 40min. (apie 8km.) P.D iki 160 t/min. (greitis iki 4.10s.) Pratimai: jėgai, šoklumui, lankstumui lavinti.

27d. - R. Bėgimas - 3km. Pratimai: lankstumui, pilvo raumenims stiprinti.

D. Bėgimas – 3km. Mankšta. Greitėjimai 3×120m. Intervalinis bėgimas 4×200/200m. (29,1 + 29,6 + 29,6 + 30,0 + 29,0) Bėgimas – 3km. Pratimai lankstumui lavinti.

28d. R. Bėgimas – 3km. Mankšta.

D. Bėgimas – 40min. (apie 8km.) PD. Iki 160/min. Pratimai: lankstumui, pilvo raumenims stiprinti.

29d. R. Bėgimas – 3km. Pratimai lankstumui lavinti.

800m. Parengiamieji bėgimai – 2.01,4 – pirma vieta.

09.01d. 800m. Pusfinalio bėgimai – 2.00,9 – pirma vieta (naujas TSRS rekordas).

09.02d. 800m. Finalinis bėgimas – 1.58,7 – antra vieta (antras rezultatas Pasaulyje per visa lengvosios atletikos istorija).

- su vidutiniais ir mažais krūviais;
- vienu metu neplanuoti didelių ir intensyvių krūvių;
- per vienas pratybas įgyvendinti svarbiausią planotąjį uždavinį;
- greitumo, staigiosios jėgos ugdymo pratimus skirti geriausio darbingumo dienomis;
- visapusiškai atsižvelgti į bėgikės adaptacijos treniruotės krūviams ypatumus;
- mikrocikle prieš varžybas sumažinti pratybų bendro krūvio apimtį, atlikti krūvius, modeliuojančius varžybinę veiklą.

Mezociklas – santykiškai vientisas, iš kelių mikrociklų susidedantis sporto treniruotės etapas (Sportinių terminų žodynas, 1996). Trunka nuo 3 iki 6 savaičių, labiausiai paplitęs 4 savaičių.

Mikrostruktūra – treniruotės etapų, apimančių vienos paskirties mikrociklų seriją, santykis, sandara ir seka (Sportinių terminų žodynas, 1996). Pagrindiniai mezociklo uždaviniai: esant optimaliai krūvio dinamikai, įvairiais metodais bei priemonėmis garantuoti veiksmingumą pedagoginį poveikį ir atgauti sportininkų organizmo darbingumą (Čepulėnas, 2001).

Parengiamuoju laikotarpiu mezociklų trukmė gali būti ir ilgesnė (4 – 6savaitės), o varžybų laikotarpiu – trumpesnė (nuo 2 iki 4 savaičių). Ji daug priklauso nuo laikotarpio tarp varžybų.

Svarbiausi požymiai, lemiantys mezociklų struktūrą:

1. mezociklai sudaromi tam, kad būtų galima pasiekti pakankamai reikšmingą suminį daugelio pratybų efektą ir išvengti adaptacinių organizmo sutrikimų (persitreniravimo, pervargimo) dėl didelio organizmo fizinių ir psichinių krūvio poveikio.

2. įvairios organizmo morfofunkcinės sistemos prisitaiko prie treniruotės krūvių ne vienu laiku ir beveik visada vėliau negu krūvių dinamika. Keičiant krūvius per mikrociklą seriją, galima išvengti persitreniravimo, persitempimo reiškinių.

3. mezociklų treniruotės krūvis ne tik didinamas, bet ir mažinamas, jis paskirstomas netolygiai, bet banguotai.

4. mezociklai gali būti įvairių tipų, o jų struktūra: didinamas arba mažinamas bendrojo fizinio rengimo krūvis, gerinamas sportininko specialusis fizinis parengtumas, palaikomas treniruotumas specialiai rengiantis pagrindiniams startams ir pan.

5. parengiamuoju laikotarpiu mezociklą reikia užbaigti atsigavimo mikrociklais, kurių trukmė gali būti 5 – 7 dienos. (Čepulėnas, 2001)

Įvadinis mezociklas – laipsniškai parengia sportininko organizmo darbui. Šiam mikrociklui būdinga laipsniška fizinio krūvio intensyvumo didinimo tendencija, ypač kreipiant dėmesį į kvėpavimo ir kraujotakos sistemų tobulinimą. Tinka jėgos, greitumo, lankstumo ir techniką tobulinantys pratimai. Įvadiniais treniruotės etapais yra taikomi aerobinę ištvermę ugdantys krūviai. Pajėgesnis aerobinės energijos gamybos būdas garantuoja tolesniais treniruotės etapais efektyvesnę adaptaciją prie fizinio krūvio.

Pagrindinis (bazinis) mezociklas – skirtas gerinti pagrindinių sportininko organizmo sistemų funkcines galias ir fizines ypatybes, atnaujinti technikos ir taktikos įgūdžius. To pasiekama taikant įvairius metodus bei priemones, atliekant didelį ir intensyvų darbą. Pagal poveikį jis skirstomas į:

- Didelio krūvio;
- Intensyvųjį;
- Stabilizuojamąjį;

Šiuose mezocikluose taikomi pagrindiniai krūviai, kurie didina funkcines organizmo galias, lavina fizines ypatybes, jų metu tobulinama technika, taktika, vyksta psichologinis rengimas. Treniruotės programa pasižymi pratybų priemonių įvairove, didele fizinio krūvio apimtimi ir atitinkamu intensyvumu.

Priešvaržybinis mezociklas - pratybose vyrauja tikslingas techninis, taktinis ir psichologinis rengimas. Šio mezociklo tikslas – išlaikyti pasiektą sportinę formą, ištaisyti nedideles klaidas atliekant varžybinius pratimus per varžybas.

Varžybų mezociklas – apima tiesioginį rengimąsi svarbiausioms varžyboms, varžybų ir atsigavimo po varžybų laikotarpį. Trunka 2 – 6 savaites. Šio periodo svarbiausias uždavinys – siekti, kad sportininkas įgytų optimalią sportinę formą, pasiektų geriausią rezultatą per pagrindines varžybas.

Stabilizuojamasis mezociklas – įtvirtina organizmo adaptacinius pokyčius, treniruotės krūviai laikinai nusistovi. Tokiais mezociklais krūvis esti mažesnis nei per pagrindinius ugdomuosius mezociklus. Daug dėmesio reikia skirti organizmo atsigavimui.

Karbolis (1999) yra išskyręs ciklinių sporto šakų tokius mezociklus:

06 Įvadinis, bendrojo rengimo (bazinis), specialiojo rengimo (bazinis), priešvaržybinis, varžybų, atgaunamasis, kalnų (aukštikalnių), akcentuotasis, tiesioginio rengimosi svarbiausioms varžyboms etapas.

Kalnų (aukštikalnių) mezociklas – viena efektyviausių ištvermės lavinimo priemonių . Aukštikalnių sąlygomis treniruojasi daugelis ištvermės sporto šakų atstovės ir vidutinių nuotolių bėgikų.

Daugelio sportininkų patirtis ir mokslinių tyrimų duomenys tvirtina, kad treniruotės 1500 – 2600m aukštikalnėse veiksmingiausiai tobulina sportinį meistriškumą. Dažniausiai treniruotė kalnuose pasirenkama siekiant šių tikslų:

- pagerinti aerobinį darbingumą rengiantis varžyboms jūros lygyje;
- pagerinti greitį ir koordinaciją;
- pagerinti aerobinį darbingumą po traumų;
- pagerinti darbingumą aukštikalnėse;
- padidinti hemoglobino koncentraciją kraujyje.

Vidutinių nuotolių bėgikų organizmo adaptacija aukštikalnėse vyksta trūkstant deguonies. Deguonies stoka kvėpuojamame ore sumažina jo parcialinį slėgį plaučių alveolėse, todėl į kraują patenka mažiau deguonies, organizmo audiniai blogiau aprūpinami juo.

Treniruojantis sportininkams aukštikalnėse išskiriami trys aklimatizacijos vystymosi ir darbingumo dinamikos periodai arba fazės:

Pirmasis periodas - stiprios aklimatizacijos, trunkantis nuo 2-7 dienų. Tuo metu galimi: miego sutrikimai, galvos skausmai, mieguistumas, apetito praradimas, nervingumas, burnos sausumas, pulso padažnėjimas, bėgant sunku kvėpuoti, pailgėja atsigavimas po krūvio.

Antras periodas – sumažėjusio darbingumo, kuris trunka nuo 6 – 12 dienos. Funkcinė organizmo sistema ramybėje panašėja į buvusią prieš tai lygumose. Išryškėja šie požymiai: padidėja plaučių ventiliacija, retėja pulsas, mažėja pieno rūgšties koncentracija kraujyje.

Trečias periodas – padidėjusio darbingumo. Po 20-25 dienų buvimo kalnuose gerėja visi fiziologiniai rodikliai: pulsas ramybės būsenoje retas, kvėpavimo ritmas stabilus, arterinis kraujospūdis normalus, didesni aerobiniai organizmo gebėjimai, sumažėja svoris. (Karoblis, 1999; Makarova, 2004)

Skiriamos trys reaklimatizacijos bangos:

Pirmoji. Padidėjęs darbingumas tik nusileidus į lygumas 3-6 dieną. Bėgikas jaučia jėgų antplūdį ir gerą savijautą. Tomis dienomis jis psichologiškai stabilus, pasitikintis savimi, galintis parodyti aukštą rezultatą varžybose, ypač 3 dieną.

Antros savaitės pradžioje darbingumas po truputi mažėja. Pirmoji banga po nusileidimo nuo kalnų lyginant darbingumo dinamiką, baigiasi 10-11 dieną.

12-13-tos dienos darbingumas po truputi didėja. Antrosios bangos didžiausias darbingumas pasiekiamas 18-24-tą dieną. Tomis dienomis bėgikas gali pasiekti aukštą rezultatą varžybose, bei keletą varžybų bėgti labai efektyviai.

Trečioji banga būna 36-50 dienomis. Bet tomis dienomis darbingumas nėra toks efektyvus kaip jau minėtose. (Suslovas, 2000)

Pakartotinai atvykus į aukštikalnės periodų trukmė trumpėja ir jų poveikis būna netoks stiprus. (Makarova, 2004)

Priklausomai nuo varžybų uždavinių ir sąlygų, kuriose vyks varžybos, skiriami du kalnų treniruočių variantai.

Pirmas variantas – gana ilgas buvimas kalnuose. Šis variantas naudojamas rengiant kvalifikuotus sportininkus varžytis aukštikalnių sąlygomis ir jaunos sportininkus. Pirmąsias 7 dienas esant aukštikalnėse bėgimo apimtis išvermei sumažėja 15% nuo įprasto tuo pačiu sumažėja ir intensyvumas. Antrą savaitę bėgimo apimtis siekia 10% nuo įprastos, bet padidėja rytinių treniruočių bėgimas. Vidutinių ir ilgų atkarpų greitis padidėja, bet nepasiekia įprasto. 3 – 4 savaitę treniruotės atliekamos tokiu krūviu kaip ir iki išvažiavimo į kalnus. Bėgant atkarpas padidinama tik poilsio intervalų trukmė.

Antras variantas – trumpas buvimas aukštikalnėse nuo 6 – 12 dienų be apimties ir intensyvumo sumažinimo arba ilgesnio 20-25 dienų su menkai sumažintu krūviu stiprios adaptacijos fazėje. Šis variantas tinka sportininkams turintiems didelę „kalnų patirtį“ siekiant efektyvesnio treniruočių proceso varžybiniame periode ir sėkmingo dalyvavimo varžybose nusileidus nuo kalnų. (Suslovas, 1982; Makarova, 2004)

Apibendrinant galime teigti, kad treniruočių procese taikant aukštikalnių metodą galimas netik darbingumo padidėjimas nusileidus į lygumas, bet ir jo sumažėjimas. Tai labai aktualu rengiantis svarbioms varžyboms, kur kiekviena klaida yra lemiamą. Todėl taikant aukštikalnių metodą reikia jį individualizuoti kiekvienam sportininkui, kad bėgikas galėtų startuoti, kai jo darbingumas nusileidus nuo kalnų yra pats didžiausias.

1.5.4 Bėgikių treniruotės efektyvinimo kontrolė

Treniruotės efektas – tai pokyčiai sportininko organizme, atsiradę dėl treniruotės poveikio. Yra momentinis (greitasis) ir kumuliacinis efektai. Momentinės treniruotės efektas – morfologiniai, fiziologiniai ir biocheminiai pokyčiai, atsiradę dėl fizinių krūvių poveikio per treniruotes arba tuoj po jų. Kumuliacinės treniruotės efektas atsiranda susidedant kelerių treniruočių liekamiesiems efektas (Suslovas, 1982).

Treniruotės efekto kontrolė yra valdymo funkcijų sistema, susidedanti iš tikrinimo, vertinimo ir koregavimo. Kontrolė – vienas valdymo metodų grįžtamajai informacijai iš sportininko gauti. Remiantis šia informacija, galima priimti teisingesnius sprendimus rengiant sportininko (Suslovas, 1982; Makarova, 2004).

Kontrolės tikslas – tikslingai koreguoti sportinį rengimą ir varžybinę veiklą remiantis objektyviais duomenimis apie sportininko parengtumą ir funkcinių organizmo sistemų pajėgumą. Šiam tikslui įgyvendinti būtina išspręsti daug svarbių uždavinių, susijusių su sportininko būsenos, parengtumo nustatymu ir vertinimu, rengimo planų įvykdymu, varžybinės veiklos efektyvumu ir kt. Remiantis gauta informacija, tobulinamas sportininko rengimo turinys bei varžybinė veikla.

Sporto kontrole nustatoma, ar tinkamas treniruotės turinys, varžybinė veikla, įvairiapusis (techninis, fizinis, taktinis ir kt.) sportininko parengtumas, sportininko darbingumas, funkcinių sistemų veikla.

Kontrolė gali būti: einamoji, etapinė, greitoji, kompleksinė, lokali, medicininė biologinė, pedagoginė, socialinė psichologinė, atrankos, svorio, dopingo ir visapusiška (Suslovas, 1982). Kiekviena iš jų suteikia informaciją apie sportininko treniruotumą ir darbingumą. Treniruotumas, sisteminio ir racionalaus sportininkės rengimo rezultatas, yra kompleksinė sveikatos, organizmo morfologinės ir funkcinės būsenos bei fizinio, techninio, taktinio parengtumo išraiška, leidžianti siekti sportinių rezultatų. Darbingumas – tai organizmo (fiziologinės sistemos, organo) funkcinis pajėgumas, kurį rodo darbo, atliekamo per tam tikrą laiko tarpą, našumas (kiekybė ir kokybė).

Treniruotės efektyvumui nustatyti naudojami testai – specialios ir standartinės užduotys, kurių atlikimo rezultatas gretinamas su ankstesniu arba su tam tikru etalonu. Testas padeda įvertinti psichines, fizines ir kitas žmogaus savybes, veiksmų būdą, atlikimo, parengtumo tam tikrai veiklai ribas (Karolis, 1998). Testavimas yra:

1. mokslinis tyrimo metodas – vertės nustatymas, kokybinis ar kiekybinis bandymas;
2. sisteminga procedūra – individo elgesio modulio matavimas tam, kad tas elgesys būtų įvertintas pagal standartus, normas;
3. pedagoginės kontrolės metodas – testų naudojimas sportininkų fiziniam išsivystymui bei parengtumui nustatyti ir įvertinti.

Svarbiausi testo požymiai – patikimumas ir informatyvumas (Raslanas, Skernevičius, 1998).

Patikimumas – mokslinių tyrimų, diagnostikos duomenų ir išvadų tikslumo, pastovumo laipsnis. Testo patikimumas yra testo kokybės kriterijus, matavimų tikslumas. Matavimo paklaida nustatoma matematinės statistikos metodais, išreiškiama patikimumo rodikliais – patikimumo koeficientais, standartine paklaida.

Sporte skirstomos dvi informatyvumo rūšys: rodiklio ir testų. Rodiklio informatyvumas – pedagoginės kontrolės metu gauto rodiklio ir vertinamos ypatybės, specifinės veiklos atitikimo laipsnis, kurį rodo statistiškai reikšmingi rodiklio ir moksliai pagrįsto kriterijaus ryšiai. Testų informatyvumas – testais vertinamų žinių apie tam tikrus sportininko gebėjimus bei ypatybes tikslumo dydis.

Kad testavimas būtų efektyvus, jam keliami tam tikri reikalavimai:

pirmas reikalavimas – tikslumas, t.y. testas turi tiksliai apibūdinti reikiamą parengtumo parametą;

antras reikalavimas – patikimumas. Jei negarantuotas testavimo patikimumas, sumažėja testo informatyvumas;

trečias reikalavimas – ekonomiškumas.

Testavimas atliekamas kompleksiskai, sistemingai ir derinamas su kitais kontrolės metodais. Testuojant gauti rodikliai lyginami su modelinėmis charakteristikomis. Tai leidžia įvertinti bendrąjį ir specialųjį sportininko parengtumą ir jo kaitą. Realių sportininko parengtumo ir treniruotės krūvio rodiklių lyginimas su modeliniais ir gautas skirtumas skatina koreguoti planus ir programas įvairiais rengimo etapais.

Vis dėlto galutinius parengtumo dydžius rodo testų, kontrolinių pratimų, o tiksliausiai varžybų rezultatai.

Greitąja (operatyviaja) kontrole:

1. nustatoma ir įvertinama sportininko būseną, jos pokyčiai po krūvių per pratybas arba varžybas;
2. registruojamas ir analizuojamas vieno pratimo, pratimų serijos, vienu pratybu krūvis norint nustatyti bei įvertinti sportininko būsenos pokyčius.

Greitąją kontrolę nustatomi dėl pratimo poveikio atsiradę funkcinė sistemų pokyčiai, kuriuos galima valdyti. Vadovaujamosi dėsniu: „dozė – efektas“, kur poveikio dozė yra atliekamo krūvio dydis, o efektas – poveikio reakcijos dydis ir kryptingumas sportininko organizmui. Greitosios kontrolės formos yra šios: sportininkės savikontrolė, biocheminiai ir kardiologiniai tyrimai. Savikontrolė – tai kryptingas sveikatos būklės, fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo, psichinės būsenos, emocijų, savo pojūčių ir veiksmų stebėjimas, sekimas, analizė ir sportinio rengimo vyksmo koregavimas. Atliekami šie savikontrolės tyrimai:

1. pulso dažnio matavimas rytą ir vakare (grafinė išraiška), per pratybas, po pratybu;
2. sistolinio ir diastolinio kraujospūdžio matavimas (ryte ir vakare);
3. Ruffjė testas;
4. plaštakų dinamometrija;
5. svėrimas prieš ir po pratybu;
6. savijauta rytą (5 balų sistema);
7. savijauta po pratybu (3 balų sistema);
8. EKG ramybės metu ir po krūvio;
9. Širdies reguliavimo mechanizmų įvertinimas remiantis ritmograma.

Greitąją informaciją galima gauti biocheminiais tyrimais: nustatoma pieno rūgštis, šlapalo (urėjos), riebiųjų rūgščių kiekis kraujyje ir elektrolitų pokyčiai (kraujyje, šlapime).

Ištvermę lavinančius sportininkus galima vertinti pagal vertinimo lentelę:

Greitajai kontrolei naudojami pedagoginiai ir psichologiniai testai, pulsometrija, funkcinio vertinimo mėginiai. Dabar sporto praktikoje naudojami pulsometrai, kurie fiksuoja pulso dažnį per visą nuotolį, ir jais galima apskaičiuoti vidutinį pulso dažnį įveikiant visą nuotolį. Šie operatyvieji testai skirti pratybu programai optimizuoti, parinkti tokioms treniruotės priemonėms, kurios tikslingiausiai padėtų spręsti treniruotės uždavinius, koreguotų kai kuriuos treniruotės krūvio dydžius (darbo trukmę atliekant pratimą, poilsio trukmę ir poilsio pobūdį tarp pratimų ir t.t.) ir valdytų organizmo reakciją atliekant tam tikrus pratimus.

Einamoji kontrolė – tai: 1. sportininko būsenos nustatymas ir įvertinimas po pratybų serijos, pratybų arba varžybų mikrociklo;

2. vieno mikrociklo krūvio registravimas ir analizė, padedantys nustatyti sportininko būsenos kitimo priežastis.

Einamoji kontrolė padeda nustatyti sportininko galimybes po vienu pratybų arba kelių pratybų serijos bei po mikrociklo suminių krūvių. Šią kontrolę fiksuojama funkcinė organizmo būseną, organizmo atsigavimas po mikrociklo krūvio, reguliuojamas pratybų krūvis ir atsigavimas panaudojant farmakologines priemones, specialųjį maitinimą, netradicines priemones ir metodus. Remiantis einamąja kontrolė, tarp pratybų, atskirų mikrociklų sudaromas toks krūvio ir poilsio režimas, kuris užtikrina kompleksą sąlygų, būtinų sportininko organizmui prisitaikyti.

Etapinė kontrolė – tai: 1. nustatoma ir įvertinama sportininko būseną po ilgo (etapo, laikotarpio, makrociklo, vienu ar kelių metų) rengimosi

2. registruojamas ir analizuojamas krūvis, trunkantis nuo 2 – 5 mikrociklų (25 – 30 d.) iki vienerių metų, norint nustatyti veiksmingiausias krūvius.

Etapinė kontrolė padeda nustatyti treniruotės strategiją ir įvertinti jos rezultatyvumą. Kiekvieno etapo trukmė pirmiausiai priklauso nuo uždavinių, kurie turi būti išspręsti. Svarbiausias etapas kontrolės uždavinys – įvertinti varžybų ir testų rezultatus, nustatyti tam tikro etapo krūvį bei jo parametrus. Etapine kontrolė galima tiksliai įvertinti atskirų etapų programų efektyvumą, ypač pačių sportininkų lavėjimą, darbingumą ir treniruotumą. Etapiniai tyrimai atliekami po žiemos varžybų ir pirmų vasaros varžybų etapo. Etapinių tyrimų laboratorijoje gali būti nustatoma:

1. EKG (ramybėje ir po krūvio);
2. psichomotorinės reakcijos greitis, paslankumas ir ištvermė;
 1. spirometrija ir svoris;
 2. kvėpavimo sistemos veikla;
 3. širdies reguliavimo mechanizmų veikla remiantis ritmograma (Rufjė mėginys);
 6. Absoliučioji raumenų jėga dinamometru (kai kurių raumenų grupių) ir kt.

Kompleksinė kontrolė yra lygiagretus etapinės, einamosios ir greitosios kontrolės taikymas stebint sportininką. Kompleksinė kontrolė, remiantis pedagoginės, socialinės, psichologinės, medicininės kontrolės rezultatais, nustatomas ir įvertinimas visapusiškas sportininko parengtumas, treniruotės vyksmo ir varžybinės veiklos turinys. Kompleksine kontrolė nustatoma:

1. EKG (ramybėje ir po krūvio);

2. PWC170 (kgm/min./kg);
3. Harvardo indeksas;
4. sistolinis krūvio tūris (ml);
5. maksimalus sistolinis širdies tūris (ml);
6. santykinis širdies tūris (ml);
7. MDS (ml/min./kg);
8. maksimalus raumenų alaktatinis galingumas (Margarijos testas);
9. maksimalus raumenų laktatinis galingumas (vyrai – 2 min., moterys – 1 min.);
10. psichomotorinės reakcijos greitis, paslankumas ir ištvėrmė;
11. kvėpavimo sistemos veikla (pneumotachometrija);
12. širdies reguliavimo mechanizmų veikla remiantis ritmograma (Rufjė mėginys);
13. vienkartinio raumenų susitraukimo galingumas;
14. kompleksiskai sveikatos būklė sporto medicinos centre ir kt.

Pedagoginė kontrolė – tai informacijos apie sportininko būseną, sporto treniruotę bei varžybas, sportininko ir komandos rengimo planų vykdymą rinkimas, kurio paskirtis tikslingai tvarkyti sportinio rengimo vyksmą (Matvejevas, 1991). Pedagoginė kontrolė įvertinamas sportininko techninis, taktinis ir fizinis parengtumas, varžybose dalyvavimo ypatumai, sportinių rezultatų kaita, treniruotės vyksmo struktūra, turinys ir kt. Naudojama ir lokalioji kontrolė, padedanti įvertinti sportininko judėjimo funkcijos pajėgumą, varžybinę veiklą pagal vieną ar kelis rodiklius.

Medicininė ir medicininė biologine kontrole periodiškai kompleksiskai medicinos priemonės vertinama sportininkų sveikatos būklė, parengtumo lygis, organizmo funkcinės sistemos ir atskiri organai, pakeliantys pagrindinį pratybų ir varžybų krūvį (Hollmann, Hettinger, 1980).

Socialinė psichologine kontrole nustatoma ir įvertinama sportininkės asmenybės ypatumai, jo psichinė būseną ir parengtumas, pratybų ir varžybų sąlygos, mikroklimatas.

Atlikus kontrolę, gaunama grįžtamoji informacija. Norint teisingai įvertinti sportininkės būseną, būtina atsižvelgti į: distancijos specifiką, bėgikės amžių, sportinį stažą, treniruotės vyksmo kryptingumą ir gautų rodiklių informatyvumą ir patikimumą.

2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimas grindžiamas humanistinės pedagogikos ir psichologijos metodologinė nuostata teigiančia, jog harmoningas asmenybės vystymasis yra aukščiausia vertybė (Lepeškienė, 1996; Rogers, 1990) Socialinių įgūdžių ugdymas sportinės veiklos kontekste yra susijęs su humanizmo idėjomis, nes sportuojant galima išlavinti šiuos socialinius įgūdžius: bendravimo ir bendradarbiavimo, sprendimo priėmimo, gebėjimo laikytis nustatytų reikalavimų. Be to, sportinė veikla gali skatinti psichosocialinį asmenybės vystymąsi - t.y. didinti savigarbą, pasitikėjimą savo sugebėjimais, emocinį pastovumą.

Rėmėmės idėjomis dėl būtinumo skirti reikiamą dėmesį sportininko asmenybės bendrajam išsilavinimui, asmenybės ugdymui (Tamošauskas, 2000);

Rinkdami ir analizuodami tyrimo duomenis rėmėmės sporto mokslo tyrimų metodologija (Škernevičius, Raslanas, Dadelienė, 2004).

Siekiant įgyvendinti darbo tikslą, išspręsti iškeltus uždavinius, darbe buvo taikomi šie tyrimo metodai:

- 1) teorinės analizės ir apibendrinimo;
- 2) treniruočių dienoraščio analizė;
- 3) vieno atvejo eksperimentinis tyrimas;
 1. matematinė statistika

Teorinės analizės ir apibendrinimo metodu buvo analizuojami literatūros šaltiniai ir aptariami tyrimo rezultatai. Dėmesį sukoncentravome į didelio meistriskumo, sportininkų ugdančių ištvėrę, rengimo technologiją. Literatūros šaltinių analizė leido išskirti šiuolaikines sportininkų rengimo tendencijas. Tuo pačiu pastebėjome mokslininkų išvadų nesutapimą. Šis nesutapimas išryškėjo analizuojant sportininkų rengimo priemonių ir metodų racionalumą bei jų išdėstymo rengimo makrostruktūroje pagrįstumą.

Pasitelkus **treniruočių dienoraščio analizės metodą** sisteminome bėgikės atliktą krūvį pagal intensyvumo ir apimties kriterijus. Sportininkės atlikti fiziniai krūviai buvo suklasifikuoti į 5 intensyvumo zonas, remiantis F.P. Suslovo (1995) ir P.Karoblio (1999) parengta metodika (1 lentelė). Remiantis pedagoginiais ir fiziologiniais kriterijais bėgimo krūvis buvo suklasifikuotas į 5 zonas.

Atsigavimo zonos krūvį sudarė: atsigavimo, lengvas bėgimas. Širdies susitraukimo dažnis atliekant šios zonos bėgimo krūvį svyravo nuo 70 iki 135 tv./min.

Vystymo zonos krūvį sudarė tolygus bėgimas, fartlekas, tempinis bėgimas. Esminis reikalavimas priskiriant bėgimo krūvį šiai zonai buvo širdies susitraukimo dažnis. Jis neturėjo būti

didesnis kaip 160tv./min.. Šiuo atveju bėgimo krūvis įveikiamas aerobinės-anaerobinės energijos apykaitos slenksčio ribose . Vis tik šiai zonai daugiau priskiriamas aerobinis bėgimas..

Ekstensyviai bėgimo krūvio zonai priskiriamas tolygus, tempinis, pakaitinis, kartotinis, intervalinis bėgimai ir greitėjimai submaksimaliu greičiu. Šiai zonai buvo priskiriami bėgimo krūviai, kuriuos atliekant širdies susitraukimo dažnis svyravo nuo 161 iki 170 tv./min. Šioje zonoje dominavo anaerobinis bėgimas.

Intensyviajai bėgimo krūvio zonai buvo priskiriamas kartotinis, intervalinis bėgimas, kartotinis ir intervalinis bėgimas į kalną, greitėjimai į kalną ir nuo kalno. Šiai zonai priskirtas krūvis buvo atliekamas vykstant organizme anaerobinėms medžiagų apykaitos reakcijoms. Šiuo atveju širdies susitraukimo dažnis svyravo nuo 171 iki 180tv./min.

Maksimaliajai bėgimo krūvio zonai buvo priskiriamas kartotinis, intervalinis bėgimai, intervalinis sprintas, greitėjimai maksimaliu greičiu. Šiuo atveju širdies susitraukimo dažnis buvo didesnis kaip 180 tv./min..

Ypatingas dėmesys buvo kreipiamas į bėgikės taikytų metodų kaitą ir racionalumą. Sportininkės rengimo struktūros racionalumui nustatyti buvo lyginami mikrocikluose, mezocikluose, perioduose atlikti fiziniai krūviai.

Vieno atvejo eksperimentinis tyrimas buvo realizuojamas tiriant išskirtinę sporto asmenybę, turinčią ypatingų bruožų, reprezentuojančią specifinius gebėjimus. Tiriamoji sportininkė, - Lietuvos olimpinės rinktinės narė. Realizuodami vieno atvejo tyrimą, darėme išvadas, tinkančias didelio meistriškumo bėgikei. Atskirų bėgikės rengimo etapų technologijos tyrimai leido daryti išvadas apie sportininkės rengimo makrociklo tendencijas (Skernevičius, 2004).

Matematinės statistikos metodas buvo taikomas tyrimo rezultatams apdoroti. Tyrimo duomenys buvo skaičiuojami pasitelkus Microsoft Excel programą. Buvo apskaičiuojami šie matematinės statistikos parametrai: aritmetinis vidurkis, vidutinis kvadratinis nukrypimas, aritmetinio vidurkio reprezentacijos paklaida. Apie skirtumo patikimumą tarp tiriamųjų rodiklių sprendėme iš Stjudento t kriterijaus. Naudoti šie statistinių išvadų patikimumo lygiai: $p>0,05$ – nepatikima, $p<0,05$ – patikima.

Tymo organizavimas. Buvo sudaryti keturi tyrimo etapai.

Pirmajame etape, siekiant išsiaiškinti didelio meistriškumo bėgikių rengimo technologijos ypatumus buvo studijuota pedagoginė, psichologinė, sportinė literatūra.

Bėgimo krūvio priemonės pagal intensyvumo zonas (Suslovas ir kt., 1995m)

Intensyvumo zonos	Biologiniai rodikliai			Pedagoginiai rodikliai			
	Pieno rūgšties koncentracija kraujyje mmol/l	Širdies susitraukimo dažnis (tv./min.)	MDS kiekis %	Bėgimo trukmė	Bėgimo greitis	Treniruotės metodas	Poilsio intervalas
I	2-2,5	Parengiamuoju periodu iki 140, varžybų iki 150	30-70	Iki 1,5	Žemiau anaerobinio slenksčio	tolygus	
II	2,5-4	Parengiamuoju periodu iki 160, varžybų iki 170	60-90	Iki 4 h	80-100% anaerobinio slenksčio ribos	Tolygusis, pakaitinis, kartojimo, varžybų	Pagal savijautą
III	4,1-8	Parengiamuoju periodu iki 180, varžybų iki 190	80-100	Iki 1,5 h	Aukščiau anaerobinio slenksčio	Tolygusis, pakaitinis, intervalinis, varžybų	Optimalus pagal savijautą PD iki 130
IV	Daugiau kaip 8	180-200	100-90	Iki 20 min.	100% ir greičiau	Kartojimo, intervalinis, varžybų	Optimalus mažesnis
V	Neinformatyvus			Vienkartinis iki 15 sek	Beveik didžiausias	Kartojimo, varžybų	Optimalus

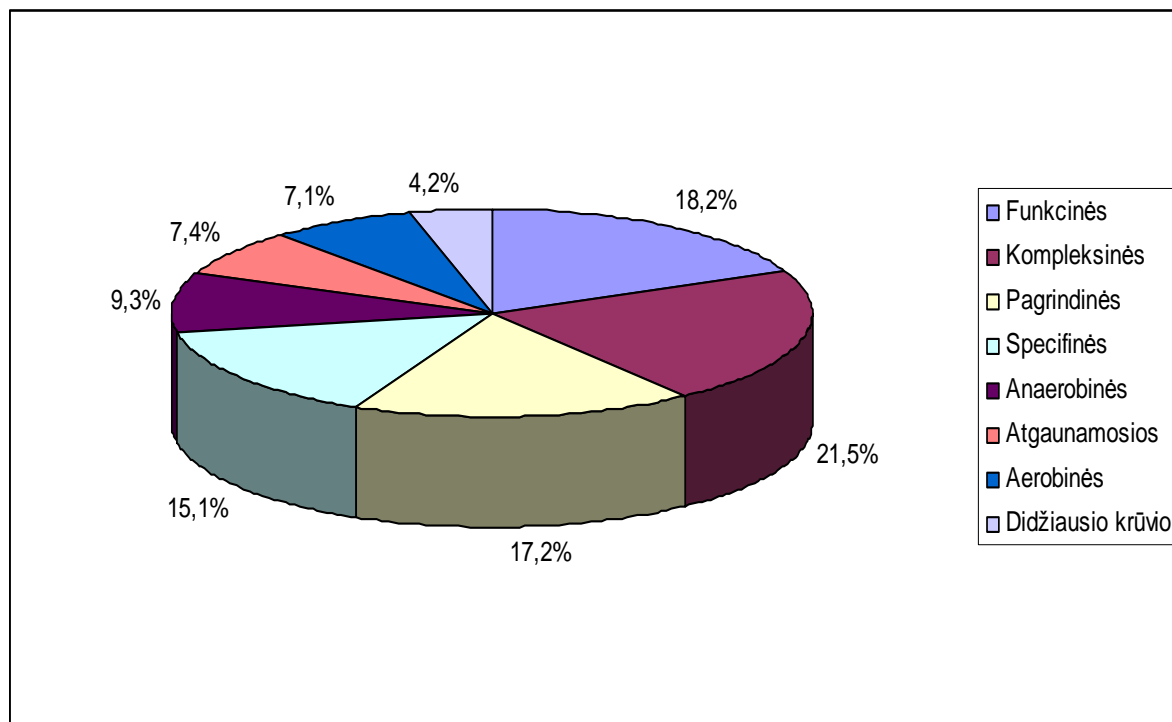
Antrojo etapo metu suformuluota darbo hipotezė, apibrėžti tyrimo uždaviniai, sukurta tyrimo metodika.

Trečiame etape atliktas vienerius metus (2002-2003) trukęs tyrimas, kurio metu buvo siekiama išsiaiškinti didelio meistriškumo bėgikės rengimo priemonių, metodų kaitą, mikrociklą, mezociklą ir makrociklo struktūros ir turinio ypatumus.

Ketvirtajame etape, remiantis mokslinės literatūros ir atlikto tyrimo duomenimis, buvo formuluojamos išvados ir teikiamos rekomendacijos.

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

3.1 Bėgikių pratybų formos, struktūra ir turinio formavimas

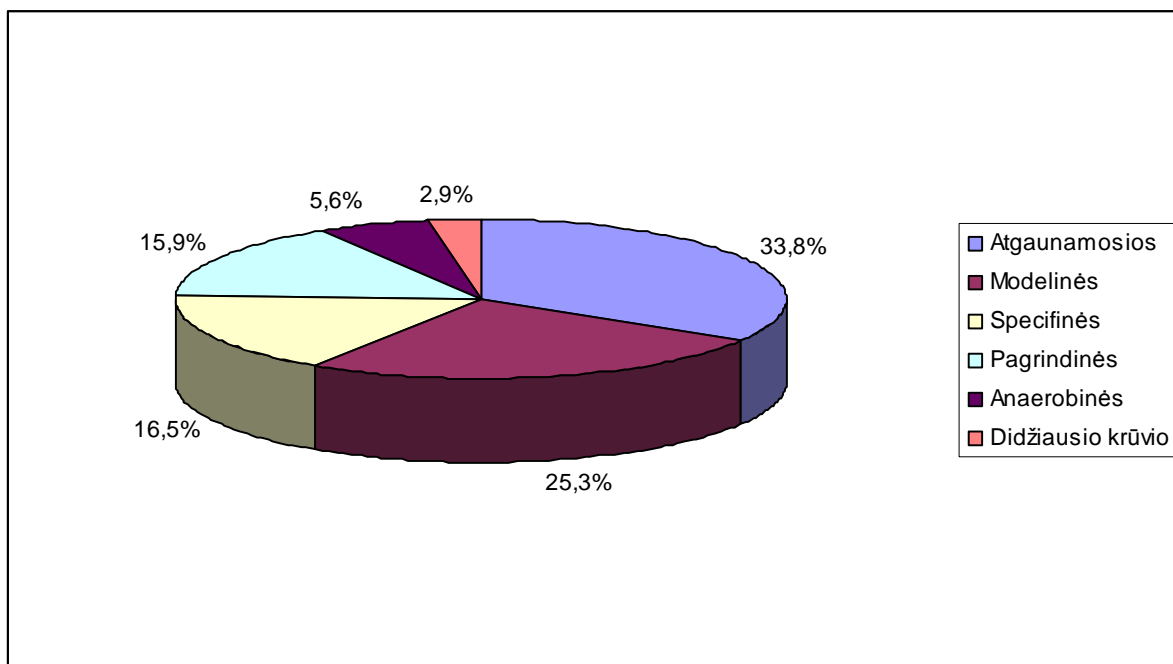


1 pav. Parengiamojo laikotarpio pratybų rūšys ir jų santykis

Bėgikė rengdamasi varžyboms naudojo 11 pratybų formų. Pagal organizavimo ypatumus sportininkė naudojo individualiąsias pratybas. Pagal turinį, ugdymo tikslus ir priemones: kompleksines, pagrindines, didžiausio krūvio, aerobines, anaerobines, specifines, žaidybines, modelines, atgaunamąsias ir funkcines. Pratybų pavadinimą lėmė mikrociklų, mezociklų uždaviniai, juose taiko pratimai bei pratimų atlikimo metodai.

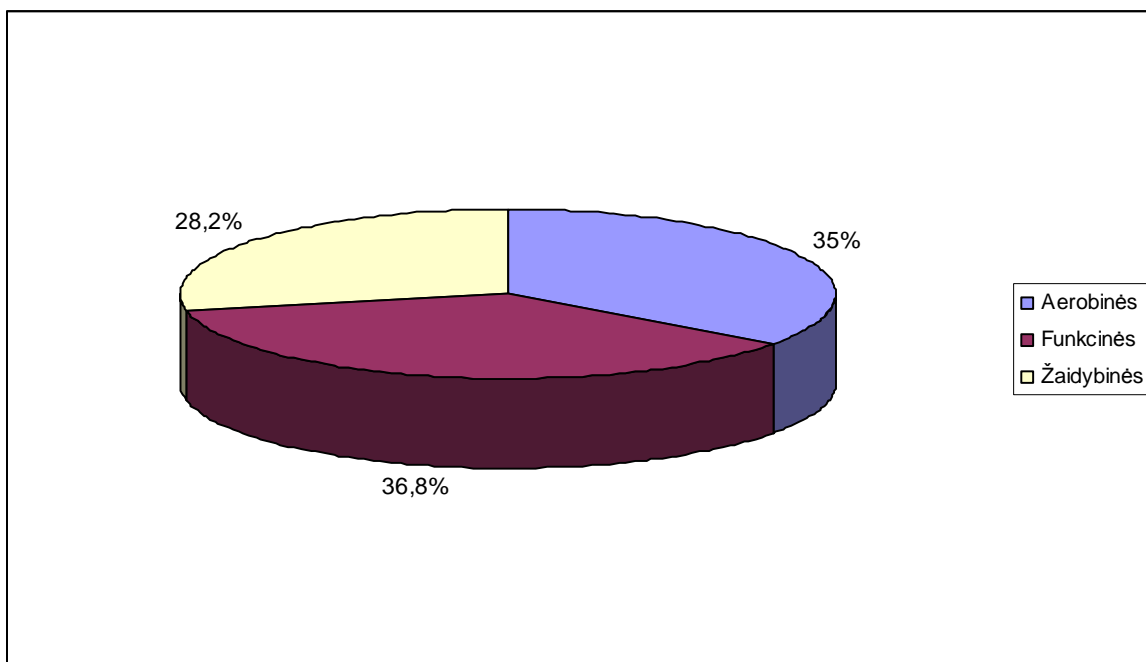
Pratybų formų kitimą lėmė rengimo laikotarpyje sprendžiami uždaviniai. Parengiamajame laikotarpyje (1 pav.) vyravo funkcinės pratybos. Jos užėmė 18,2% nuo visų pratybų. Jose buvo taikomas standartinis krūvis, veikiantis visas bėgikės organizmo funkcines sistemas bei funkcinį pajėgumą. Buvo naudojamas tempo bėgimas, ilgų atkarpų bėgimas. Kompleksinės pratybos užėmė 21,5% nuo visų pratybų. Buvo lavinamos kelios fizinės ypatybės, keli gebėjimai, tobulinama bėgimo judesių atlikimo kokybė. Pagrindinės pratybos sudarė 17,2% visų šiame laikotarpyje naudojamų pratybų. Buvo ugdomas kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų pajėgumas. Pagrindine priemone buvo greitas tolygus bėgimas. Didžiausio krūvio pratybos užėmė 4,2% visų laikotarpyje

naudojamų pratybų. Buvo lavinama širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų funkcija, Per šias pratybas dominavo bėgimas į kalną, daugiašoliai nuo kojos ant kojos, daugiašoliai nuo kojos ant kojos į kalną. Anaerobinės pratybos užėmė 9,3% visų laikotarpio pratybų. Buvo ugdomas širdies ir kraujagyslių sistemos funkcinis pajėgumas. Šiose pratybose dominavo tempinis bėgimas. Specifinės pratybos užėmė 15,1% visų laikotarpio pratybų. Buvo naudojamas kartotiniu atkarpų bėgimas, intervalinis bėgimas. Atgaunamosios pratybos užėmė 7,4% visų laikotarpio pratybų. Pagrindiniu šių pratybų uždaviniu buvo organizmo funkcijų atsigavimas po didelio krūvio. Buvo taikomas atgaunamasis bėgimas. Aerobinės pratybos užėmė 7,1% visų laikotarpio pratybų. Buvo siekiama pagerinti organizmo gebėjimą įsisavinti deguonį.



2 pav. Varžybų laikotarpio pratybų rūšys ir jų santykis

Varžybų periode vyraavo atgaunamosios – 33,8%, modelinės – 25,3%, pagrindinės – 15,9%, specifinės – 16,5%, didžiausio krūvio – 2,9% ir anaerobinės pratybos – 5,6%.



3 pav. Pereinamojo laikotarpio pratybų rūšys ir jų santykis

Pereinamuoju laikotarpiu sportininkė naudojo tokias pratybų formas: aerobines – 36,8%, funkcinės – 35% – funkcinės ir žaidybinės pratybos – 28,8%.

Pratybos buvo sudarytos iš 3 dalių: parengiamosios, pagrindinės ir baigiamosios. Parengiamoji dalyje sportininkės organizmas parengiamas intensyviai veiklai pagrindinėje dalyje – bėgikė ugde širdies, kraujotakos bei kvėpavimo sistemas naudodama aerobinių krūvi, ugde bendrą fizinį pasirengimą. Parengiamoji ir pagrindinė krūvio dalys būna neskaidomos, pvz.: kai bėgamas krosas, fartlekas .

Bėgikės pagrindinėje pratybų dalyje taikomi įvairūs bėgimo metodai (tolygus, tempo, fartlekas, kartotinis ir kt.) ir priemonės. Jie kito atsižvelgiant į treniruotės uždavinius. Dažniausiai buvo naudojami ištisinio darbo metodai: tolygus, pakaitinis, tempo ir kintamo darbo – kartotinis, intervalinis metodai. Taip pat bėgikė naudojo specialiojo fizinio rengimo priemones: bėgimą į kalną, daugiašuolius, greitėjimus ir t.t.

Baigiamoji dalis - organizmo darbingumui atgauti. Šioje dalyje bėgikė taikė atgaunamąjį bėgimą, atliko lankstumo, tempimo pratimus.

Pratybų turinys buvo formuojamas atsižvelgdami į mikrociklų uždavinius.

3.2 Rengimo mikrociklų klasifikavimas ir turinio formavimas

Labai svarbus struktūrinis vienetas yra pratybų mikrociklas, jis sprendžia pagrindinius mezociklų uždavinius. R. Drazdauskaitė naudojo 8 mikrociklus: pereinamasis, bendrasis (bazinis), specialusis (tobulinimo), žiemos varžybų, specialusis (tobulinimo), pirmųjų vasaros varžybų, specialusis (tobulinimo), pagrindinių vasaros varžybų. Dažniausia sportininkės mikrociklų trukmė – savaitė, mikrociklų pratybų dienų ir atsigavimo dienų skaičius gali būti įvairus: 2–1, 3–1, 2–1+3–1, 4–1, 5–1, 6–1, 6–1+5–1. Tačiau dominuoja 6-1 išraiška.

Parengiamuoju laikotarpiu buvo naudojami bendro bazinio ir specialaus tobulinimo mikrociklai. Varžybų laikotarpiu dominuoja priešvaržybiniai ir varžybiniai mikrociklai.

Mikrociklų technologija planuojama nuo pratybų krūvio (dydžio ir trukmės) ir jų priemonių išdėstymo, taip pat nuo laikotarpio ir keliamų uždavinių.

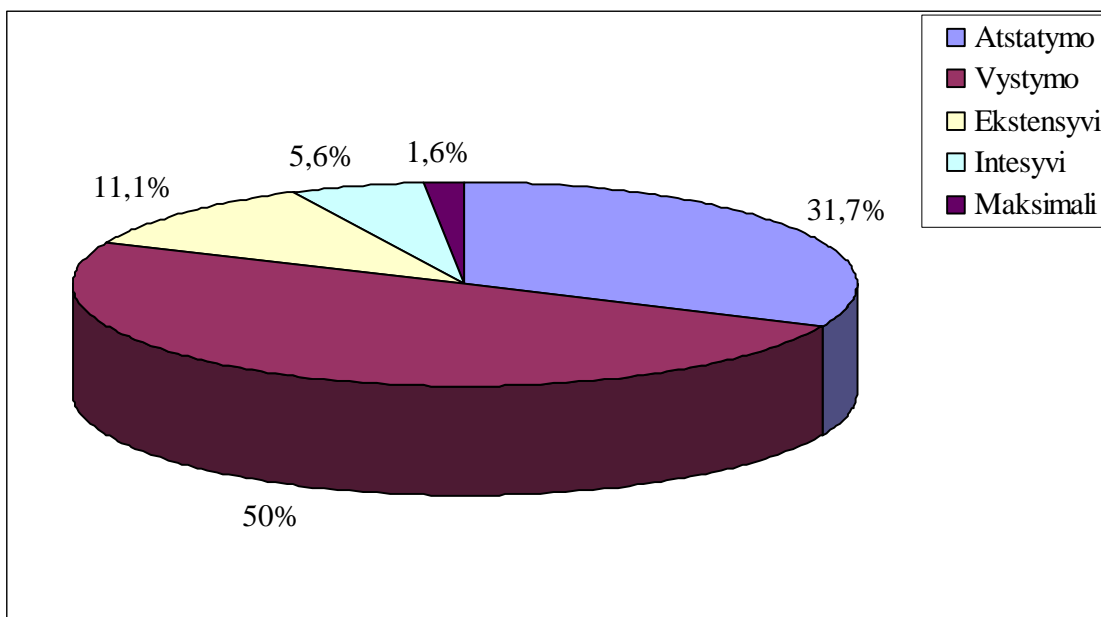
Priede (priedas, 1pvz.) pateikiame parengiamojo laikotarpio (2,3 lentelė, 4 pav.), trukusio nuo kovo 24 iki kovo 30 dienos (stovykla Druskininkuose), R.D. specialus ugdymo mikrociklo pavyzdį. Jame buvo taikomos kompleksinės priemonės. Sportininkė pratybose naudojo tolygų bėgimą, bėgo į kalną (kartotinis bėgimas), šuoliavo į kalną (daugiašuoliai), tobulino BFP. Per savaitę sportininkė atliko 13 treniruočių, bendras bėgimo krūvis sudarė 126 km. Iš pateikto mikrociklo matyti, kaip buvo planuojamos pratybos, kokiomis priemonėmis ugdomi funkciniai organizmo gebėjimai, specialusis ir bendras fizinis sportininkės parengtumas.

Bėgimo krūvio apimtis ir intensyvumas specialus vystymo mikrocikle (2006-03-24-30)

Eil. Nr.	Intensyvumo zonos	Nubėgta kilometrų	Procentinė dalis
1	Atsigavimo	40 km	31,7
2	Vystymo	63 km	50
3	Ekstensyvi	14 km	11,1
4	Intensyvi	7 km	5,6
5	Maksimali	2 km	1,6
Iš viso		126 km	100

Bėgimo krūvio kryptingumas specialus vystymo mikrocikle (2003-03-24-30)

Diena	Pirmos pratybos		Antros pratybos	
	Intensyvumo zonos	Bėgimo apimtis (km)	Intensyvumo zonos	Bėgimo apimtis (km)
P	Atstatymo	8	Vystymo	12
A	Ekstensyvi	10	Atstatymo	9
T	Vystymo	11	Intensyvi	10
K	Atstatymo	13	Vystymo	7
P	Ekstensyvi	11	Atstatymo	7
Š	Atstatymo	9	Intensyvi	11
S	Atstatymo	10	Atstatymo	10
Iš viso		62		66



4 pav. Specialaus vystymo mikrociklo pratybų krūvio išskirstymas pagal intensyvumo zonas

Specialaus vystymo mikrociklo atliktas krūvis (126km) stovykloje Druskininkuose (kovo 24 – 30d.) (priedai, 1pvz.): atsigavimo intensyvioje zonoje prabėgta 40 km jos sudarė 31, 7% visų laikų pratybų. Šis krūvis atliekamas organizmo funkcijoms atstatyti po intensyvaus krūvio. naudojamas atsigavimo bėgimas; vystymo intensyvioje zonoje prabėgta 63km tai sudaro 50% atlikto krūvio. Buvo taikomas tolygaus bėgimo metodas, bendrai išvermei vystyti; ekstensyvioje zonoje prabėgta 14km tai sudaro 11,1% atlikto krūvio. Šio krūvio tikslas vystyti širdies, kraujagyslių bei kvėpavimo sistemas. Buvo taikomi greito ir tempinio bėgimų metodai; intensyvioje zonoje prabėgta 7km tai sudaro 5,6% atlikto krūvio. Šio krūvio tikslas ugdyti specialiąją ir jėgos išvermę. Buvo taikomas intervalinio bėgimo į kalną metodas; maksimalioje zonoje prabėgta 2km tai sudaro 1,6% atlikto krūvio. šio krūvio tikslas greitumo ir galingumo ugdymas. Buvo taikomas kartotinio bėgimo metodas.

Pateikiame specialaus tobulinimo mikrociklo (5 paveikslas, 4 – 5 lentelės) iš R.D. treniruočių atliktų stovykloje Lenkijoje (apie 800 virš jūros lygio) nuo birželio 16 iki 22 d (priedas 2 pvz.). Per šį mikrociklą buvo atlikta 12 treniruočių, viena diena poilsio. Pagrindinis akcentas šio mikrociklo varžybinio bėgimo tempo tobulinimas. Buvo atliktos 3 tokios treniruotės, galima būtų išskirti treniruotes atliktas birželio 17d. 1000/3min + 800/2.30min + 600/1.30min + 400//1min + 200 Pagrindinis principas tos treniruotės, tempas didėja, poilsis mažėja. Kita treniruotė atlikta birželio 19d. finišui tobulinti, 7×300/3 iki 4min, su paskutinio 100m finišu. Ir paskutinė mikrociklo treniruotė artimiausia 1500m bėgimui, atlikta birželio 22d. 2×200 + 2×1000 + 2×100 maksimaliai. Šiame mikrociklo bendra apimtis 120 km. Vyravo intensyvus ir maksimalus krūvis.

4 lentelė

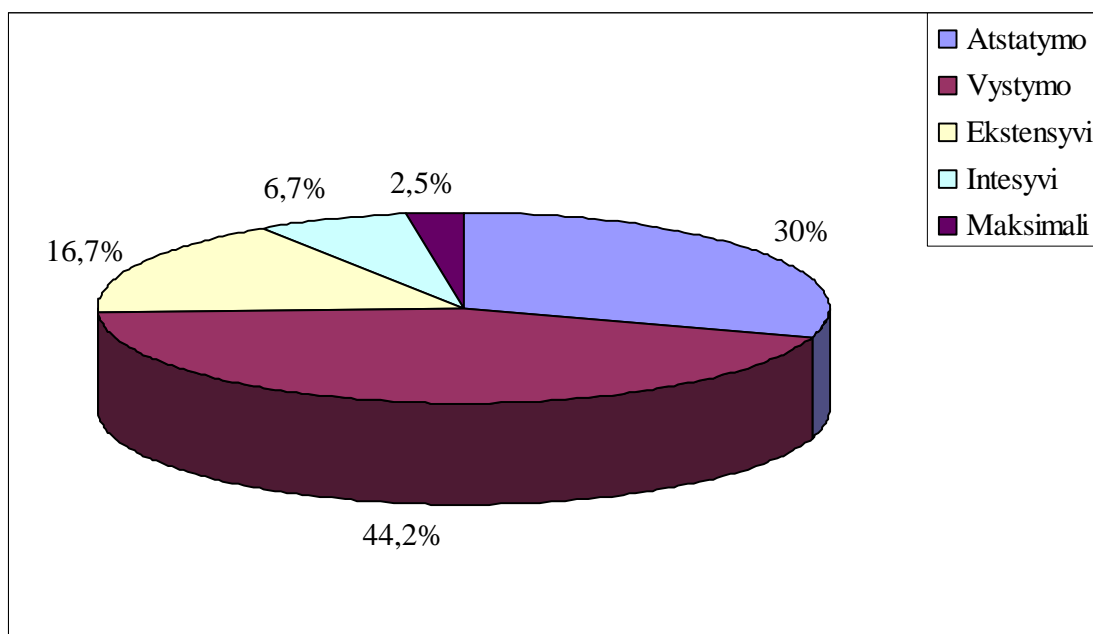
Bėgimo krūvio apimtis ir intensyvumas specialaus tobulinimo mikrocikle (2006-06-16-22)

Eil. Nr.	Intensyvumo zonos	Nubėgta kilometrų	Procentinė dalis
1	Atsigavimo	36	30
2	Vystymo	53	44,2
3	Ekstensyvi	20	16,7
4	Intensyvi	8	6,7
5	Maksimali	3	2,5
Iš viso		120	100

5 lentelė

Bėgimo krūvio kryptingumas specialaus tobulinimo mikrocikle (2006-06-16-22)

Diena	Pirmos pratybos		Antros pratybos	
	Intensyvumo zona	Bėgimo apimtis (km)	Intensyvumo zona	Bėgimo apimtis (km)
P	Vystymo	12	Atstatymo	8
A	Vystymo	12	Intensyvi	10
T	Vystymo	12	Atstatymo	8
K	Vystymo	12	Maksimali	10
P	Vystymo	10	Atstatymo	9
Š	Atstatymo	8	Intensyvi	9
Iš viso		66		54



5 pav. Specialiojo tobulinimo mikrociklo pratybų krūvio išskirstymas pagal intensyvumo zonas

Specialaus tobulinimo (priešvaržybinio) mikrociklo stovykla Lenkijoje (06.16 – 22) atliktas (120km) krūvis procentais. Atsigavimo zonoje prabėgta 36km jos užėmė 30% jos užėmė. Šis krūvis atliekamas organizmo funkcijoms atstatyti po intensyvaus krūvio. Naudojamas atsigavimo bėgimas. Vystymo zonoje prabėgta 53 km jos užėmė 44,2% visų pratybų. Šio krūvio tikslas organizmo ir funkcinių sistemų ugdymas ties anaerobinio slenksčio riba. Naudojamas tolygaus bėgimo metodas. Ekstensyvioje zonoje prabėgta 20 km jos užėmė 16,7% visų pratybų. Šis krūvis atliktas tarp anaerobinio slenksčio ir MDS ribos. Naudojamas greito bėgimo metodas. Intesyviojoje zonoje prabėgta 8 km jos užėmė 6,7% visų pratybų. Šio krūvio tikslas fiziologiškai ir psichologiškai pratinti visas organizmo funkcijas prie varžybinio krūvio. Buvo naudoti kartotinio ir intervalinio bėgimo metodai.

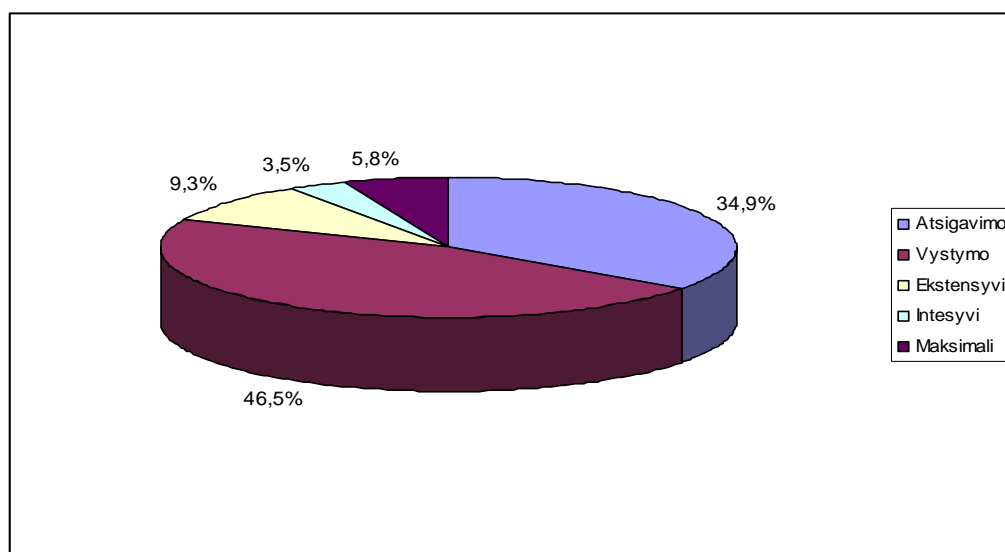
Bėgimo krūvio apimtis ir intensyvumas varžybų mikrocikle (2006-06-23-29)

Eil. Nr.	Intensyvumo zonos	Nubėgta kilometrų	Procentinė dalis
1	Atsigavimo	30 km	34,9
2	Vystymo	40 km	46,5
3	Ekstensyvi	8 km	9,3
4	Intensyvi	3 km	3,5
5	Maksimali	5 km	5,8
Iš viso		86km	100

Bėgimo krūvio kryptingumas varžybų mikrocikle (2003-06-23-29)

Diena	Pirmos pratybos		Antros pratybos	
	Intensyvumo zona	Bėgimo apimtis (km)	Intensyvumo zona	Bėgimo apimtis (km)
P	Vystymo	10	Atstatymo	8
A	Ekstensyvi	8	Intensyvi	9
T	Vystymo	10		
K			Atstatymo	8
P	Atstatymo	3	Maksimali	10
Š			Atstatymo	7
S	Atstatymo	3	Maksimali	10
Iš viso		34		53

Pateiktame varžybiniame mikrocikle (6 pav.) nuo birželio 23 iki 29d. (6 paveikslėlis ir 6,7 lentelės) sportininkė atliko 11 trenruočių iš kurių viena atlikta birželio 24d. 4x(400/30s – 200)/4min poilsio. 400m buvo bėgama 1500m tempu, o 200m - 800m tempu. Dalyvauta dvejose tarprautinėse varžybose ir abejose pasiekti asmeniniai rekordai. Birželio 27d. Sopote 800m – 2.02,24 ir birželio 29 d. Poznanėje 1500m – 4.07,78. Kitose 8 treniruotėse buvo bėgiojami atstatomieji krosai (PD. 140 tv/min).



6 pav. Varžybinio mikrociklo pratybų krūvio išskirstymas pagal intensyvumo zona

Varžybų mikrocikle atliktas krūvis (86km): atsigavimo zonoje prabėgta 30km jos užėmė 34,9% visų pratybų. Šis krūvis atliekamas organizmo funkcijoms atstatyti po intensyvaus bėgimo ir varžybų. Naudojamas atsigavimo bėgimas. Vystymo zonoje prabėgta 40 km jos užėmė 46,5% visų pratybų. Šis krūvis taikytas organizmo funkcinėms sistemoms palaikyti. Buvo naudojamas ištisinio bėgimo metodas. Ekstensyvioje zonoje prabėgta 8 km jos užėmė 9,3% visų pratybų. Šis krūvis taikytas bendrajai ištvermei palaikyti. Buvo naudojamas greito bėgimo metodas. Intesyvioje zonoje prabėgta 3 km jos užėmė 2,5% visų pratybų. Šio krūvio tikslas fiziologiškai ir psichologiškai pratinti visas organizmo funkcijas prie varžybinio krūvio. Buvo naudojamas kartotinio bėgimo metodas. Maksimaliojoje zonoje prabėgta 5 km jos užėmė 5,8% visų pratybų. buvo naudojamas varžybų ir kartotinio bėgimo metodai.

3.3 Rengimo mezociklų klasifikavimas ir turinio formavimas

Treniruotės vyksmo cikliškumas – tai sistemingas santykinai išbaigtų treniruotės struktūrinių vienetų (pratybų, mikrociklų, mezociklų, makrociklų) kartojimas, teigia Karoblis (1999). R.D. metinė sportinio rengimo struktūra buvo sudaryta iš 8 mezociklų: Pirmas makrociklas 31 savaitė: pereinamasis – pereinamasis- įvadinis mezociklas truko (4 savaites) nuo rugpjūčio 05 iki rugsėjo 03 dienos, bazinis mez. truko (14 savaitių) nuo rugsėjo 02 iki gruodžio 08 dienos, specialus tobulinimo truko (11 savaitių) nuo 09 iki vasario 16 dienos, žiemos varžybų truko (3 savaites) nuo vasario 17 iki kovo 09 dienos. Antras makrociklas gruodžio 21 savaitė: specialus tobulinimo mezociklas truko (9 sav) nuo kovo 10 iki gegužės 11 dienos, pirmų vasaros varžybų mezociklas truko (4 sav) nuo gegužės 12 iki birželio 08 dienos, specialus tobulinimo mezociklas truko (2 sav) nuo birželio 09 iki birželio 22 dienos ir pagrindinių vasaros varžybų mezociklas truko (6 sav) nuo birželio 23 iki rugpjūčio 03 dienos.

Pirmas makrociklas:

Pereinamojo - įvadinio mezociklo metu sportininkė nuosekliai parengė organizmą tolimesniam darbui. Pratybų krūvis buvo tolygiai didinamas nuo 40% iki 70% bendro krūvio. Šiam mezociklui būdingas nuoseklus fizinio krūvio intensyvumo didinimas, ypač kreipiamas dėmesys į kraujotakos ir kvėpavimo sistemų tobulinimą. Mezociklo pagrindinis tikslas atstatyti organizmą po praėjusio sezono ir pradėti ruoštis kitam sezonui.

Baziniam mezocikle sportininkė didžiausią dėmesį skyrė aerobiniam darbingumui didinti ir bendram fiziniam pasirengimui tobulinti. Treniravosi šešias dienas 10-11 kartų per savaitę. Šiame mezocikle sportininkė dalyvavo 3 varžybose. Du kartus bėgo 10km, 12km plentu ir 3 jūrmyles kroso varžybose. Turėjo stovyklą Druskininkuose nuo lapkričio 02 iki 20 dienos. Šio mezociklo tikslas gerinti pagrindines sportininkės organizmo sistemų funkcines galias ir fizines ypatybes, atnaujinti technikos ir taktikos įgūdžius. Sukaupiti bazinį potencialą.

Specialaus tobulinimo mezocikle treniruočių skaičius padidėjo iki 12-13 treniruočių per savaitę. Bendra krūvio apimtis nuo 60km iki 90 - 100km per savaitę. Sportininkė taikė tempinio, intervalinį, kartotinį bėgimus. Atkarpų ilgis svyravo nuo 400m iki 1000m, bėgiojo krosus nuo 7 iki 20km, paskutinius 3 – 6km didesniu intensyvumu, nei visą krosą, bėgiojo ir šuoliavo į kalną. Dalyvavo dvejose varžybose, kur bėgo 1 mylią ir 1000m. Šiame mezocikle pagrindinis uždavinys ugdyti specialią sportininkės ištvėrmę bei greitumą, tobulinti judesių techniką. Palaipsniui pripratinti organizmą prie planuojamo varžybų greičio.

Žiemos varžybų mezocikle sportininkė dalyvavo dvejose varžybose, kuriose bėgo 1500m ir 3000m. Visas varžybas laimėjo (priedas, 10 lentelė). Žiemos varžybose nebuvo keliami konkretūs tikslai. Lietuvos čempionė R.D. tapo ne savo pagrindinėje distancijoje 1500m, o 3000m bėgime.

Antras makrociklas:

Specialus tobulinimo mezocikle R.D. turėjo stovyklą Druskininkuose, kuri prasidėjo kovo 11 dieną ir tęsėsi iki balandžio 4 dienos. Stovykloje sportininkė treniravosi po 11-12 treniruočių per savaitę, bėgiojo nuo 7 iki 20 km, daug dėmesio skyrė bendram fiziniam rengimui, šuoliavo, bėgiojo į kalną. Bendra krūvio apimtis padidėjo iki 132 km per savaitę. Dalyvavo 4 varžybose. Trys bėgimai: 12km, 11km, 5km plentu ir Lietuvos kroso čempionatas 4km – pirma vieta. Šiame mezocikle pagrindinis tikslas buvo pagerinti jėgos išsvermę ir specialiąją išsvermę.

I Varžybų mezociklas R.D. dalyvavo 4 varžybose du startai SELL ir du startai tarptautinėse varžybose (10 lentelė). Bėgo tris kartus 1500m ir vieną kartą 800m. Visus startus laimėjo. Šio mezociklo tikslas įvykdyti kontrolinius normatyvus leidžiančius dalyvauti pagrindiniuose metų startuose.

Specialaus tobulinimo mezocikle sportininkė turėjo antrą treniruočių stovyklą aukštikalnėse (Lenkijoje), kuri prasidėjo nuo birželio 09 ir tęsėsi iki 26 dienos. Stovykloje vyko rytinės ir vakarinės treniruotės, vakarinėse treniruotėse dominavo intervalinis, kartotis bėgimas, atkarpų ilgis nuo 200m iki 1000m, o rytinėse treniruotėse lengvi, tolygūs krosai ir bendras fizinis rengimas. Atkarpų įveikimo greitis buvo varžybinis, o dažniausiai didesnis. Šiame mezocikle pagrindinis tikslas buvo dar labiau pripratinti organizmą prie kuo didesnės laktato koncentracijos.

II Varžybų (pagrindinių) mezocikle sportininkė dalyvavo penkiose varžybose (priedas, 10 lentelė). Buvo pasiekti 2 asmeniniai rekordai 800m ir 1500m bėgimuose. Šio mezociklo tikslas pasiekti kuo aukštesnius rezultatus.

Pagal mokslininkų (P. Karoblis, A. Raslanas, K. Steponavičius, 2002) ciklinių sporto šakų metinio treniruočių makrociklo struktūros modelį pirmas makrociklas turėtų trukti 22 savaitės, o antras makrociklas turėtų trukti 26 savaitės. R.D. pirmas makrociklas truko 31 savaitę, o antras makrociklas truko 21 savaitę. Tai neatitinka mokslininkų rekomendacijų.

R.D. krūvį suskirstėme pagal Suslovo (1995) rekomenduojamą sportininkų kryptingumo rengimo intensyvumo zonas (1 lentelė): atsigavimo, vystymo, ekstensyviają, intensyviają ir maksimaliąją.

Atsigavimo zoną sudarė lengvas bėgimas ir atsistatymo bėgimas, kai sportininkės pulsas 140 tv./min.

Vystymo zoną sudarė tolygus bėgimas, fartlekas, kai sportininkės pulsas iki 160tv./min.

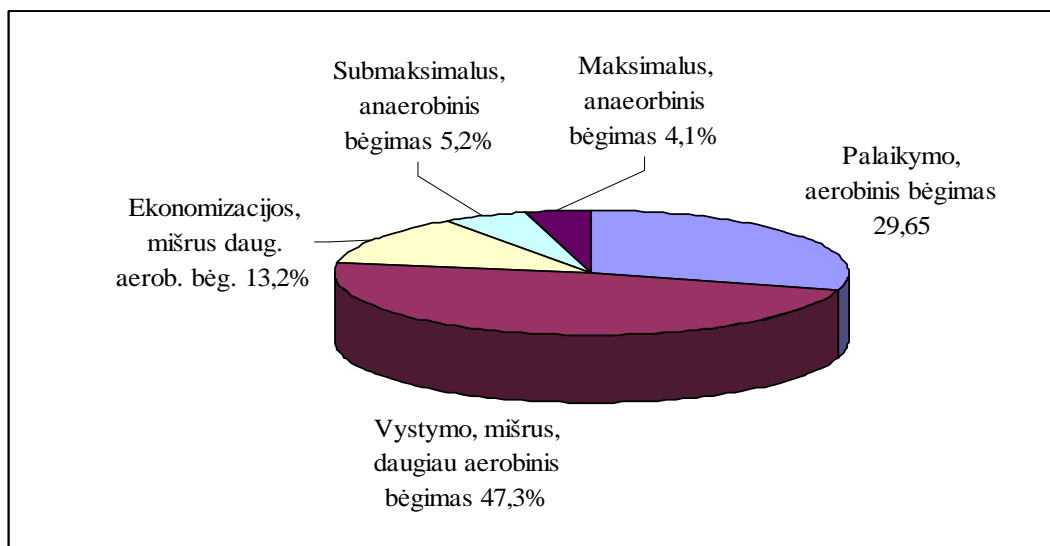
Ektensyvią zoną sudarė tolygus bėgimas, pakaitinis, kartotinis intervalinis bėgimas ir greitėjimai, kai sportininkės pulsas iki 170tv./min.

Intensyvią zoną sudarė kartotinis bėgimas, intervalinis bėgimas, bėgimas į kalną, kai sportininkės pulsas nuo 170tv./min iki 180tv./min.

Maksimalią zoną sudarė kartotinis bėgimas, varžybų krūvis, daugiašuliai, kai sportininkės pulsas daugiau kaip 180tv./min.

3.4 Metinio krūvio analizė

Per 2002 – 2003 metų treniruočių ciklą, bendras R.D. bėgimo krūvis siekė 3836km.



7 pav. Krūvio išdėstymas pagal intensyvumo zonas 2002 – 2003 metuose

Atsigavimo, aerobinis bėgimas 29,6% (1134 km), vystymo, mišrus daugiau aerobinis bėgimas 47,3% (1815km), ekstensyvus, mišrus daugiau aerobinis bėgimas 13,2% (506km), intensyvus, anaerobinis bėgimas 5,2% (223km), maksimalus, anaerobinis bėgimas 4,1% (158km) (7 pav.) Sportininkė per metus treniravosi 299 dienas, atliko 434 pratybas, startavo 20 varžybose iš kurių 5 kartus pagrindinėje rungtyje, BFP pratybos truko 141 valandų. Turėjo tris treniruočių stovyklas, viena kalnuose, kuriose praleido 52 dienas.

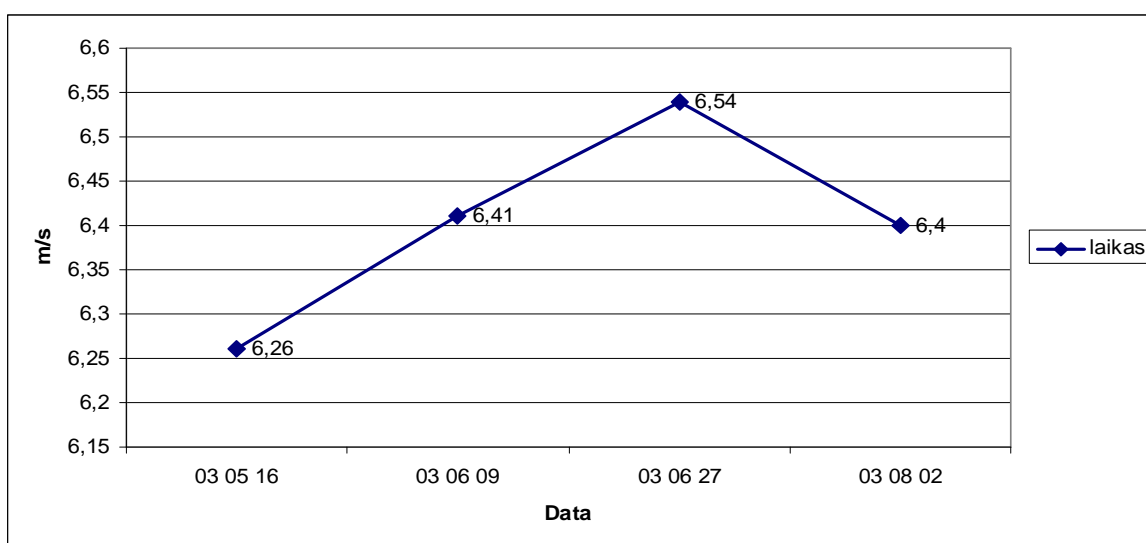
Analizuojant R.D. 2002 – 2003 metų treniruočių ciklą (priedas, 11 lentelė) pastebime, kad sportininkė sportinę formą siekė įgyti svarbiausiose metų startuose.

Pereinamasis periodas truko 4 savaites, nuo rugpjūčio 05 iki rugsėjo 02 dienos. Šiuo periodu R. Drazdauskaitė sportavo neintensyviai, bėgimo krūvis buvo mažas, iki 50km, aktyviai ilsėjosi, žaidė krepšinį.

Pirmas makrociklas truko 31 savaitę, nuo rugpjūčio 05 iki kovo 09 dienos. Šiame etape sportininkė bėgo nuo 7 iki 20 km apimties krosus, pabaigoje 3 - 6km didesniu tempu (PD. Iki 165 tv/min). Periodo pradžioje taikė pakaitinį bėgimo metodą, pagreitėjant į įkalnes nuo 200 iki 1000m atkarpomis. Lapkričio mėnesį pradėjo bėgioti 1000m atkarpas kartojant jas po 5 kartus (vidutinis bėgimo greitis siekė 3.00min poilsis tarp atkarpų – 3min lėto bėgimo). Taikė intervalinį 400m bėgimą. Kiekvieną mėnesį 400m intervalinio bėgimo greitis didėjo. Artėjant žiemos varžyboms sportininkė pradėjo bėgti varžybiniu tempu ir greičiau.

Antrasis makrociklas truko 21 savaitę, nuo kovo 10 iki rugpjūčio 03 dienos. Šiame makrocikle sportininkė ruošėsi varžyboms. Bendras bėgimo krūvis palaipsniui išaugo nuo 65km per savaitę iki 132km. Šio rengimosi etapo metu sportininkė dalyvavo 2-jose treniruočių stovyklose. Pirmoji prasidėjo kovo 11 dieną ir tęsėsi iki balandžio 4 dienos. Antroji treniruočių stovykla kalnuose prasidėjo nuo gegužės birželio 10 ir tęsėsi iki 26 dienos. Bendras bėgimo krūvis per savaitę pasiekė maksimumą - 132km. Treniruočių skaičius per savaitę išaugo nuo 6 iki 13. Buvo taikomas kartotinis, intervalinis bei kroso bėgimas, sportininkė bėgiojo į kalną, taip pat šuoliavo lygumoje ir į kalną. Atkarpas bėgo nuo 200m iki 1000m.

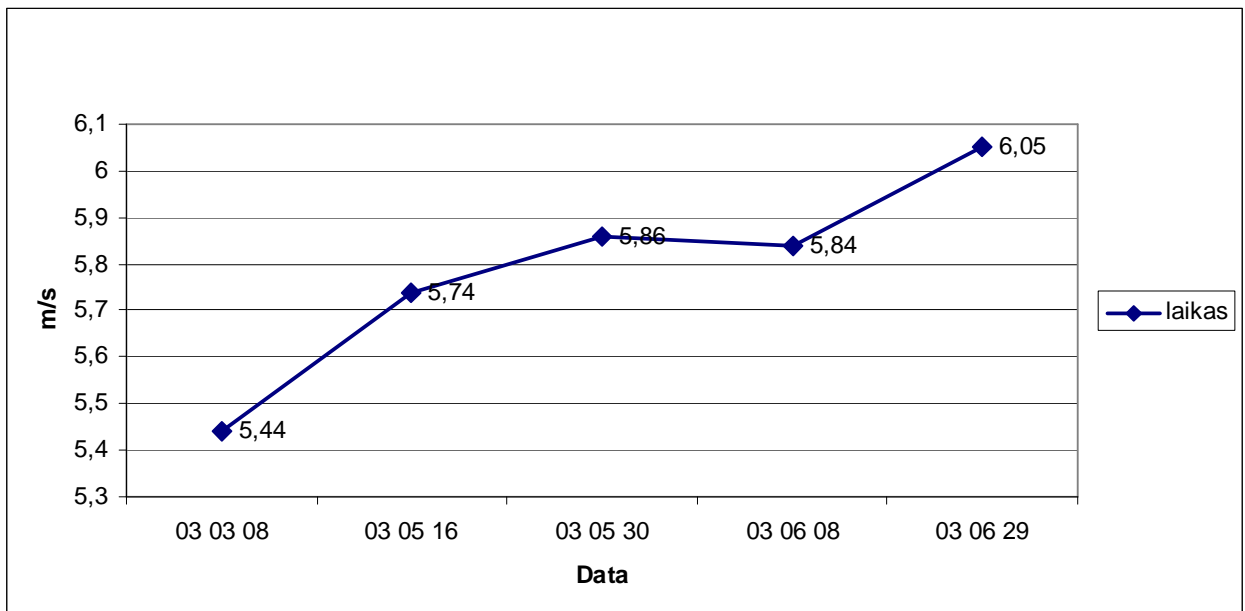
Varžybų mezocikluose sportininkė turėjo 8 varžybas, 6 jų vyko ne Lietuvoje (Vokietijoje ir Lenkijoje). Šiame etape sportininkė 1500m bėgo 4 kartus.



8 pav. 800m bėgimo greitis varžybose 2002 – 2003m.

8 pav. pavaizduota 800m bėgimo greičio kaita 2002-2003 metų metiniame varžybų cikle. Kaip matome 800m distancijoje R.D. startavo 4 kartus. Pasiękti rezultatai tarptautinėse varžybose vis gerėjo, o birželio 27 d. Gdanske, (Lenkija) J. Žilevič memoriale pasiektas rezultatas 2.02,24s asmeninis rekordas.

8 pav. pavaizduoti 800m. bėgimo greičiai. Kuo distancija įveikta greičiau, tuo bėgimo greitis buvo didesnis.



9 pav. 1500m bėgimo greitis varžybose 2002 – 2003m.

2002-2003m sezone 1500m distancijoje R.D. startavo 5 kartus. Vieną kartą žiemos sezone ir 4 kartus vasarą (9 pav). Aukščiausias pasiektas rezultatas 2003m birželio 29d. Poznanėje (Lenkija), Živec taurės varžybose 1500m – 4.07,78, tai asmeninis rekordas. Šis rezultatas yra 5 Lietuvoje, tik 4 bėgikės yra bėgę greičiau, tai L. Baikauskaitė - 4.00,24, I. Krakoviak – 4.03,19, L. Simonavičiūtė – 4.05,9 ir R. Čistekova – 4.05,96. Pasięktas gana aukštas vidutinis greitis – 6,05m/sek.(11 pav).

Metinio treniruočių krūvio palyginimas: R. Drazdauskaitės su kitom Lietuvos vidutinių nuotolių bėgikėm.

Bėgikės	Bendras bėgimo krūvis	Treniruočių dienų skaičius	Treniruočių skaičius	Varžybų skaičius	Sezono asmeninis rezultatas
R.Drazdauskaitė	3836 km	299	434	20	4.07,78
L.Baikauskaitė	3674 km	310	467	16	4.00,24
N.Sabaitė	2154 km	305	433	17	1:58,76
L.Simonavičiūtė	4009 km.	308	473	32	4.05,5

Lyginant su anksčiau sportavusių vidutinių nuotolių bėgikių ir R.D. metinį treniruočių krūvį (8 lentelė). Iš lentelės matome, kad R.D. bendras bėgimo krūvis yra panašus, kaip ir kitų dviejų, tik N. Sabaitės mažesnis, nes ji buvo 400 – 800m bėgikė. Varžybų R.D. turėjo panašiai kaip ir kitos sportininkės, tik pas L. Simonavičiūtę žymiai daugiau.

Elito bėgikių krūvių palyginimas metiniame rengimosi cikle.

Intensyvumo zona	T.Samoilenko		N.Sabaitė		L.Baikauskaitė		L.Simonavičiūtė		R.Drazdauskaitė		Rekomenduojama
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	
Atstatymo	1912	44,0	792	36,8	1608	43,8	1827	45,6	1134	29,6	41
Vystymo	1944	44,8	678	31,5	1532	41,7	1756	43,8	1815	47,3	47
Ekstensyvi	312	7,4	552	25,6	376	10,2	251	6,3	506	13,2	6
Intenstvi	134,5	3,1	101	4,7	107	2,9	142	3,5	223	5,8	4
Maksimali	28,5	0,7	31	1,4	51	1,4	33	0,8	158	4,1	2
Bendras km	4340	100	2154	100	3674	100	4009	100	3836	100	

Analizuojant, pateiktą (9 lentelėje), elito bėgikių: Seulo Olimpinių Žaidynių (1988m) čempionės 3000m ir bronzos medalio laimėtojos 1500m bėgimuose Tatjanos Samoilenko; Miuncheno Olimpinių Žaidynių (1972m) sidabro medalio laimėtojos Nijolės Sabaitės (800m – 1.58,78), Seulo Olimpinių Žaidynių (1988m) sidabro medalio laimėtojos Laimutės Baikauskaitės (1500m – 4.00,24); daugkartinės Lietuvos čempionės, buvusios Lietuvos rekordininkės 800m

(1.58,5) bėgime Laimutės Simonavičiūtės ir Rasos Drazdauskaitės (800m – 2.02,24; 1500m – 4.07,78) krūvius metiniame cikle. Atstatymo krūvio intensyvumo zonoje bėgikės įveikė nuo 792 km (N.S) iki 1912 km (T.S.), procentais nuo 29,6 % (R.D) iki 45,6 % (L.S.) bendro krūvio. Mokslininkai (Suslovas ir kit., 1997) rekomenduoja (13 lentelė) atstatymo intensyvumo zonoje 41 % nuo bendro krūvio. Vystymo krūvio intensyvumo zonoje bėgikės įveikė nuo 678 km (N.S.) iki 1944 km (T.S), procentais nuo 31,5 % (N.S.) iki 47,3% (R.D.) bendro krūvio. Mokslininkai rekomenduoja 47 % nuo bendro krūvio. Šioje zonoje arčiausiai mokslininkų rekomenduojamo krūvio dydžio R.D. – 47,3 %. Ekstensyvaus krūvio intensyvumo zonoje bėgikės įveikė nuo 312 km (T.S.) iki 552 km (N.S.), procentais nuo 6,3 % (L.S.) iki 25,6 % (N.S.) bendro krūvio. Mokslininkai rekomenduoja 6 % nuo bendro krūvio. N.S. atliktas krūvis šioje zonoje viršija mokslininkų rekomendacijas 4 kartus (25,6 %). R.D. – 2 kartus (13,2 %). Intensyvaus krūvio intensyvumo zonoje bėgikės įveikė nuo 101 km (N.S.) iki 223 km (R.D.), procentais nuo 2,9 % (L.B.) iki 5,8% (R.D.) bendro krūvio. Visų bėgikių krūviai šioje zonoje artimi mokslininkų rekomenduojamiems 4 % nuo bendro krūvio. Maksimalaus krūvio intensyvumo zonoje bėgikės įveikė nuo 28,5 km (T.S.) iki 158 km (R.D.), procentais nuo 0,7% (T.S.) iki 4,1 % (R.D.) bendro krūvio. Tuo tarpu mokslininkai maksimalaus krūvio intensyvumo zonoje rekomenduoja 2 % nuo bendro krūvio.

Išanalizavus bėgikių metinio ciklo krūvius 5 intensyvumo zonose, galima daryti išvadą, kad bėgikės ir jų treneriai planavo krūvius neatsižvelgdami į mokslininkų rekomendacijas. Kiekvienos unikalios bėgikės krūvis planuojamas atsižvelgiant į jos individualias savybes. Bėgimo krūviai vis tampa intensyvesni, kokybiškesni. Didelis dėmesys skiriamas į poilsio tarp atkarpų trukmę, stengiamasi, kad jis būtų optimaliai, kiek galima trumpesnis.

3.5 Bėgimo krūvio apimtys ir intensyvumo santykis ir jo kaita

R.D. metiniame pasirengime krūvio apimtys (priedai, 11 lentelė) ir intensyvumas kito nuo pasirengimo laikotarpių ir jiems keliamų tikslų.

Įvardiniame mezocike R. Drazdauskaitės krūvio apimtys buvo nedidelė. Daugiausia sportininkė bėgo krosus, žaidė krepšinį, kelis kartus bėgo atkarpas. Krosai nuo 6km. iki 12km., intensyvumas kito bėgimo metu, bėgimo pradžioje greitis nedidelis 2,56 m./sek. (43,3% nuo maksimalaus sezono rezultato greičio) kroso pabaigoje greitis pasiekia iki 4,62 m./sek. (75,4%).

Įvadinių mikrociklų metu sportininkė bėgo atkarpos po 200m. (kartotinis bėgimas), kurių metu greitis siekė nuo 5,6 m./sek. (85,9%) iki 6,6 m./sek. (100%), poilsis tarp atkarpų apie 2min.

Baziniuose mezocikluose krūvio apimtis jau daug didesnė nei įvadiniuose. Pirmame baziniame mezocikle didžiausią krūvio dalį užima krosai (6-10km.), kurių greitis nuo 3,77 m./sek. (60,6%) iki 4,9 m./sek. (77,3%), dar sportininkė bėgo tempinį bėgimą po 4-6km., kai 1km. greitis nuo 4,5m./sek. (65,9%) iki 4,9m./sek. (75,7%). Taip pat bėgo kartotinį bėgimą po 1km., kurių greitis siekė 5,1m./sek. (76,1%), poilsis tarp atkarpų 200m. lėto bėgimo (apie 2min.). Antrame baziniame mezocikle sportininkė buvo kalnuose, krosai ten buvo ilgesni nuo 8 iki 1ūkm., greitis siekė nuo 3,63m./sek. (48,7%) iki 4,8m./sek. (75,1%), bėgo kartotinį bėgimą po 200m., greitis buvo apie 6.0m./sek. (100%), poilsis tarp atkarpų 200m. lėto bėgimo (apie 2min.); 500m., greitis siekė nuo 5,2m./sek. (80,3%) iki 5,52m./sek. (83,6%), poilsis 500m. lėto bėgimo (apie 5min.); 1000m. greitis nuo 5,1m./sek. (84%) iki 5,3m./sek. (85,3%), poilsis tarp atkarpų 300m. lėto bėgimo (apie 3min.); bėgo į kalną (200m.) greitis siekė 5m./sek.(70%), poilsis 200m. lėto bėgimo (apie 2min.); šuoliavo į kalną (400m.)

Ugdymo mezocikluose daugiau dėmesio skiriama kartotiniam ir intervaliniam bėgimui, bėgimui į kalną, krosai taip pat buvo bėgami. Krosų ilgis 6-20km. greitis nuo 3,79m./sek. (50,8%) iki 4,5m./sek. (70,5%). Kartotinio bėgimo atkarpos buvo 200m., 400m., 1000m. Greitis bėgant 200m. buvo nuo 6,0m./sek. (100%) iki 6,85m./sek. (105%), poilsis 2min. lėto bėgimo; bėgant 400m. - nuo 5,55m./sek. (79,5%) iki 5,67m./sek. (91,4%), poilsio atkarpos kito nuo 1min. iki 4min.; bėgant 1000m. greitis buvo nuo 5,33m./sek. (80,5%) iki 5,67m./sek. (88,9%), poilsis buvo 200m. lėto bėgimo (apie 2min.). Bėgant į kalną 300m. greitis buvo 5m./sek. (84,6%), poilsis 300m. lėto bėgimo (apie 3min.), o bėgant 400m. 4,9m./sek. (71%), poilsis tarp atkarpų 400m. lėto bėgimo (apie 4min.). Intervalinio bėgimo greičiai buvo tokie: 600m.(6,26m./sek., 102%) +200m. (7,1m./sek., 96,9%), poilsis tarp atkarpų 30sek., o tarp serijų 4min.; 200m. (7,0m./sek., 105%) poilsis pagal savijautą; 300m. (6,49m./sek., 106,4%) + 200m. (6,79m./sek.,108,4%) poilsis pagal savijautą.

Specialiuosiuose mezocikluose vyravo intervalinis ir kartotinis bėgimas. Antrame specialiajame mezocikle R.D buvo antroje stovykloje aukštikalnėse. Intervalinio bėgimo greičiai buvo tokie: 400m. (5,87m./sek., 97,1%) + 200m. (7,88m./sek., 110%), poilsis tarp atkarpų 30sek. o tarp serijų 4min.; 200m.(6,05m./sek.,100%) +300m. (6.05m./sek., 100%), poilsis tarp atkarpų 1min., tarp serijų 6min.; 400m. (6,42m./sek., 106%) +800m. (5,99m./sek., 99%) + 300m. (6,91m./sek., 106%), poilsis tarp atkarpų 1min., o tarp serijų 3min. Kartotinio bėgimo atkarpos buvo 200m., 300m. Krosai buvo nuo 7 iki 16 km. vidutinis greitis 4,45m./sek. (59,7%).

Varžybų mezocikluose vyravo trumpesnės atkarpos ir intensyvesnės. Intervalinio bėgimo greičiai buvo tokie: 200m. (7,88m./sek., 115%), 400m (5,87m./sek., 98%);1000m. (5,78m./sek., 97,1%), poilsis pagal savijautą; 300m. (6,49m./sek., 104,7%) +200m. (6,87m./sek., 106,3%), poilsis tarp atkarpų 5min.; 300m. (7,89m./sek.), poilsis pagal savijautą. Krosas bėgamas buvo nuo 6 iki 14km. greitis nuo 3,76m./sek., 57,4% iki 4,9m./sek. 75,5%.

Apibendrinant galima teigti, kad sportininkė artėjant varžyboms bėga intensyviau. Atkarpų greitis viršija 100% nuo maksimalaus sezono rezultato greičio, tai yra bėga greičiau nei varžybinis bėgimo greitis. Tuo tarpu pasiruošimo laikotarpiu atkarpos yra ilgesnės, ir ne tokios intensyvios, poilsio intervalai svyruoja nuo 30sek. iki 5min. Kroso bėgimo greičiai skirtingu pasiruošimo laikotarpiu keičiasi mažai, tačiau matosi tendencija, kad kroso bėgimas pradedamas lėčiau ir kiekvienas kilometras bėgamas vis greitėjančiu tempu.

4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Išanalizavus R.Drazauskaitės 2002 - 2003m. pratybų struktūrą, pastebėjome, kad ji atitinka sporto teorijoje (Karoblis, 1999, Stonkus S. 1998, Platonovas, 1986) pateikiamą pratybų struktūrą kurią sudaro įvadinė (parengiamoji), pagrindinė ir baigiamoji dalys. Tokia struktūra pagrįsta organizmo struktūrinių sistemų būklės dėsningais pokyčiais darbo metu.

Pratybų formų kitimas labai priklausė nuo pasirengimo laikotarpio (parengiamojo, varžybų, pereinamojo).

Parengiamuoju laikotarpiu vyravo funkcinės, kompleksinės, pagrindinės, didžiausio krūvio, anaerobinės, specifinės, atgaunamosios pratybos. Varžybų periodu vyravo atgaunamosios, modelinės, pagrindinės, specifinės, didžiausio krūvio ir anaerobinės pratybos. Pereinamuoju laikotarpiu sportininkė naudojo aerobines, funkcines ir žaidybines pratybas.

Sportininkė naudojo ištisinio darbo metodus ir kintamo darbo metodus. Dažniausiai naudojami R.Drazauskaitės ištisinio darbo metodai buvo tolygus, pakaitinis ir tempo, kintamo darbo – kartotinis ir intervalinis metodai. Taip pat sportininkė naudojo papildomas priemones: bėgimą į kalną, įvairius šuoliavimus, greitėjimus ir t.t. O įvairių metodų derinimas kaip teigia D. Taisonas (1980) yra vidutinių nuotolių bėgikų treniruotės pagrindas.

R.Drazauskaitės metinis treniruočių ciklas buvo suskirstytas į 5 intensyvumo zonas. Daugelis bėgimo specialistų (F.Suslovas, H. Reindelis, H. Hiršas, K.Sinkonenas) nurodo, kad treniruotės krūvio paskirstymas pagal intensyvumo zonas leidžia tiksliai įvertinti treniruotės krūvio apimtį ir intensyvumą, patikimai valdyti treniruotės procesą.

Išanalizavus 2002 – 2003 metų treniruočių ciklą galime teigti, kad sportininkė aukščiausią sportinę formą siekė įgyti palaipsniui didindama bėgimo krūvį nuo 30km. iki 128km. per savaitę. Per metus treniravosi 299 dienas, atliko 434 pratybas, startavo 20 varžybose iš kurių 5 kartus pagrindinėje rungtyje, BFP pratybos truko 141 valandų. Turėjo tris treniruočių stovyklas, kuriose praleido 5 dienas. Bėgimo krūvis siekė 3836km, pasak Karoblio rekomenduojamas bendras bėgimo krūvis vidutinių nuotolių bėgikams yra 3500 -5000km., o pasak Platonovo – 4000 – 5000km.

Palyginus anksčiau sportavusių vidutinių nuotolių bėgikų ir R. Drazauskaitės metinį treniruočių krūvį (8 lentelė). Pastebėjome, kad bendras bėgimo krūvis, treniruočių skaičius ir treniruočių dienų skaičius R. Drazauskaitės buvo panašus, kaip ir kitų sportininkių. Galime daryti prielaidą, kad bendras bėgimo krūvis neturi lemiamos įtakos sportininkės rezultatui, daug svarbiau

yra bėgimo intensyvumas ir poilsio intervalų taikymas, atsistatymo priemonės, taip pat ne paskutinėje vietoje yra sportininkės talentas.

Karoblis (1999) pagal krūvio kaitą per mikrociklą rekomenduoja tris savaitinio mikrociklo variantus, tačiau R.D. dažniausiai naudoja mikrociklą su dviem aukščiausiomis krūvio viršūnėmis (antradienį ir ketvirtadienį arba penktadienį) bei santykiškai dideliu krūviu tarp krūvių viršūnių. Dažniausia sportininkės mikrociklų trukmė – savaitė, mikrociklų dienų (pratybų dienų ir atsigavimo dienų) skaičius ne buvo įvairus. Dominavo 6 -1 išraiška. Parengiamuoju laikotarpiu sportininkė dažnai turėjo po dvi treniruotes per dieną (ryte ir vakare).

Išanalizavus 2002-2003m. R.D. bėgimo krūvio apimties ir intensyvumo kaitą, pastebėjome, kad įvardiniame mezocikle krūvio apimtis buvo nedidelė, bėgami buvo krosai nuo 6 iki 10 km, intensyvumas taip pat nedidelis nuo 2,56m/sek. iki 4,62m/sek. Baziniuose mezocikluose krosų greitis išauga iki 5m/sek. , buvo bėgamos atkarpos nuo 200m iki 1000m daug bėgo į kalną ir šuoliavo į kalną. Tas pats vyrauja ir ugdymo mezocikluose, tik jau pradedamos bėgti ir trumpesnės atkarpos, kurių greitis siekia 100% ir daugiau nuo maksimalaus sezono greičio rezultato. Specialiuosiuose mezocikluose vyravo kartotinis ir intervalinis bėgimai, o varžybų mazocikluose atkarpos trumpėja intensyvumas didėja, poilsio intervalai ilgėja, atsižvelgiant kaip atsistato pulsas.

Apibendrinant galima teigti, kad sportininkė artėjant varžyboms bėga trumpesnes distancijas ir intensyviau. Atkarpų greitis viršija 100% nuo maksimalaus sezono rezultato greičio, tai yra bėga greičiau nei varžybinis bėgimo greitis. Tuo tarpu pasiruošimo laikotarpiu atkarpos yra ilgesnės, ir ne tokios intensyvios, poilsio intervalai svyruoja nuo 30sek. iki 5min. Kroso bėgimo greičiai skirtingu pasiruošimo laikotarpiu keičiasi mažai, tačiau matosi tendencija, kad kroso bėgimas pradedamas lėčiau ir kiekvienas kilometras bėgamas vis greitėjančiu tempu.

Išanalizavus R. Drazdauskaitės 2002 – 2003 metų sezono varžybų rezultatus, galime teigti, kad sportininkė kiekvieną mėnesį dalyvavo varžybose (11 lentelė) išskyrus sausio mėnesį. Per 2002 – 2003 metų treniruočių ciklą sportininkė startavo 20 kartų iš jų 5 kartus pasirinktame 1500m bėgimo nuotolyje. Varžybų krūvio apimtis svyravo nuo 800m iki 12,5km. Varžybų laikotarpiu, stadione, bėgikė startavo 800m ir 3000m bėgimo nuotolyje. Artėjant svarbiausioms varžyboms 800m ir 1500m bėgimo rezultatai gerėjo. Varžybose prabėgta 82km. Mokslininkai (Karoblis, Skernevičius, 2002) rekomenduoja apie 30km. Tiek daug km gavosi todėl, kad 5 kartus bėgo plentų nuo 5km iki 12 km.

IŠVADOS

1. Moderni vidutinių nuotolių bėgikų metinio rengimo technologija grindžiama šiais metodiniais teiginiais: ugdymo krūvis intensyvinamas pasitelkiant intervalinius, kartotinius, tempo, fartleko metodus; didinama varžybinio labai intensyvaus krūvio apimtis; griežtas krūvio komponentų (apimties, intensyvumo, kartojimų skaičiaus, poilsio intervalų trukmės ir pobūdžio) individualizavimas rengimo procese; ypač kruopšti sportininkės adaptacijos prie fizinio krūvio analizė.
2. Žymiausi pasaulio mokslininkai teigia, kad sportinio rezultato gerėjimo tempus 40% lemia genotipas (visos paveldimos savybės) ir 60% fenotipas (ugdymas). Ypač reikšmingu tampa organizmo sistemų - širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų-raumenų gebėjimas veikti maksimaliu galingumu. Todėl dar didesni reikalavimai keliami sportininkių atrankai.
3. Didelio meistriskumo bėgikės siekdamos kryptingai pasirengti olimpinėms žaidynėms, pasaulio čempionatams naudoja taip vadinamą vienos viršūnės metinio rengimo modelį. Jį sudaro parengiamasis (34-36 savaitės) pagrindinis (12-14 savaitės) ir pereinamasis (2-4 savaitės). Tokia struktūra remiasi sportinės formos (optimalios būsenos) įgijimo, išlaikymo ir netekimo dėsniumais.
4. Pratybų rūšių kitimą lemia laikotarpių uždaviniai. Parengiamajame laikotarpyje vyravo funkcinės (18,2% visų laikotarpio pratybų) , kompleksinės (21,5%), pagrindinės (17,2%), didžiausio krūvio (4,2%), anaerobinės (9,3%), specifinės (15,1%), atgaunamosios (7,4%) pratybos.
5. Varžybų periodu vyravo atgaunamosios (33,8%), modelinės (25,3%), pagrindinės (15,9%), specifinės (16,5%), didžiausio krūvio (2,9%) ir anaerobinės (5,6%) pratybos. Pereinamuoju laikotarpiu sportininkas naudojo aerobines (36,8%), funkcinės (35%) ir žaidybinės (28,8%) pratybas.
6. Elito bėgikės dažniausiai naudoja mikrociklą su dviem krūvio viršūnėmis (antradienį ir penktadienį) bei santykiškai dideliu krūviu tarp viršūnių. Dažniausia sportininkės mikrociklo trukmė – savaitė. Bėgikų dažniausiai naudojamas mikrociklo pratybų ir atsigavimo dienų santykis - 6 - 1.

7. Sportininkė artėjant varžyboms bėga trumpesnes distancijas ir intensyviau. Atkarpų greitis viršija 100% nuo maksimalaus sezono rezultato greičio, tai yra bėga greičiau nei varžybinis bėgimo greitis. Tuo tarpu pasirengimo laikotarpiu atkarpos yra ilgesnės, ir ne tokios intensyvios, poilsio intervalai svyruoja nuo 30sek. iki 5min. Kroso bėgimo greičiai skirtingu pasiruošimo laikotarpiu keičiasi mažai. tačiau matosi tendencija, kad kroso bėgimas pradamas lėčiau ir kiekvienas kilometras bėgamas vis greitėjančiu tempu.
8. Galima pastebėti, paanalizavus ankščiau bėgiojusių bėgikių krūvius, kryptingą tendenciją į krūvio kokybę. Treniruotės tampa intensyvesnės, o poilsio intervalas, kiek galima, atsižvelgiant į bėgikės pasiruošimą, optimaliai trumpas.
9. Elito bėgikės nubėgtas krūvis 82 km, neatitinka mokslininkų (Suslovas, Karoblis 1995) rekomenduojamų 30km varžybų krūvio, todėl kad sportininkė siekdama lavinti specialiąją ištvėrmę dalyvavo varžybose plentu (10 lentelė).
10. Elito bėgikės metinio ciklo struktūra neatitinka mokslininkų (Karoblis, Skernevičius, Steponavičius, 2002) rekomendacijos metinio rengimo ciklą skirstyti į du makrociklus kurių pirmas trunka 22 savaites, antras 26 savaites, o R.D. pirmas makrociklas trunko 31 savaitę, antras 21 savaitę. Sportininkės makrociklo išdėstymas neatitinka mokslininkų rekomenduojamų, todėl, kad nekėlė konkrečių uždavinių žiemos sezone.

REKOMENDACIJOS

Atlikto darbo pagrindu gali būti teikiamos šios rekomendacijos (lengvosios atletikos treneriams dirbantiems su didelio meistriškumo sportininkais);

1. didelio meistriškumo bėgikai siekdami kryptingai pasirengti svarbiausiems metų startams, turėtų naudoti vienos viršūnės metinio rengimo modelį. Jį sudaro parengiamasis (34 – 36 savaitės) pagrindinis (12 – 14 savaitių) ir pereinamasis (2 – 4 savaitės). Tokia struktūra remiasi sportinės formos (optimalios būsenos) įgijimo, išlaikymo ir neteikimo dėsniniais.
2. parengiamuoju laikotarpiu atsižvelgiant į rengimo uždavinius turėtų būti naudojami šie treniruočių metodai: ilgo tolygaus bėgimo, fartleko, tempinio, kartotinio ir intervalinio bėgimo. Varžybų laikotarpiu: tolygaus bėgimo, tempo, kartotinio ir intervalinio bėgimo. Pereinamuoju laikotarpiu: ilgo tolygaus bėgimo, žaidimo metodai.
3. vidutinių nuotolių sportininkai artėjant varžyboms turėtų bėgti trumpesnes distancijas ir intensyviau. O pasirengimo laikotarpiu atkarpos turėtų būti, ilgesnės ir ne tokios intensyvios, poilsio intervalai turėtų būti nuo 30sek. Iki 10min.
4. didelio meistriškumo bėgikai turėtų naudoti su dviem krūvio viršūnėmis (antradienį ir penktadienį) bei santykiškai dideliu krūviu tarp viršūnių. Mikrociklo turinys turėtų būti formuojamas priklausomai nuo rengimo etapo, bėgiko pasiektos sportinės formos lygio, funkcijų atsigavimo greičio.
5. parengiamojo laikotarpio uždaviniai turėtų būti: didinti funkcinį pajėgumą, BFR, didinti bendrąją išsvermę, turėtų vyrauti funkcinės, kompleksinės, pagrindinės, didžiausio krūvio, anaerobinės, specifinės, atgaunamosios pratybos. Varžybų laikotarpio uždaviniai: realizuoti pasiektą sportinę formą, didinti greitį, specialiąją išsvermę; vyrauti turėtų atgaunamosios, modelinės, pagrindinės, specifinės, didžiausio krūvio ir anaerobinės pratybos. Pereinamojo laikotarpio uždaviniai: atsigausti, išsigydyti traumas, išlaikyti funkcinį pajėgumą, turėtų būti naudojamos aerobinės, funkcinės ir žaidybinės pratybos.
6. Pastebėjome, kad bendras bėgimo krūvis, treniruočių skaičius ir treniruočių dienų skaičius neturi lemiamos įtakos sportininko rezultatui, daug svarbiau yra bėgimo intensyvumas ir poilsio intervalų taikymas, atsistatymo priemonės, taip pat svarbus sportininko talentas.

Literatūra

1. Skernevičius, J. Sporto treniruotės fiziologija. Vilnius: LTOK, 1997, p. 68-71. /243/
2. Suslovas, F. Metinis makrociklas ir sportinė forma individualiose rungtyse. Treneris. 2000, nr. 1, p. 9-16. /268/
4. Stonkus, S. Sporto terminų žodynas. Kaunas, 1996, p. 330. /261/
5. Karoblis, P. Sporto treniruotės teorija ir didaktika. Vilnius: Elgada, 1999. 342 p. /411/
6. Karoblis, P. Sportinės treniruotės struktūra ir valdymas. Vilnius, 1994, p. 5. /193/
7. Jacikevičius A. Kai kurios kuriančios asmenybės tarpsnio sąlygos // Asmenybės ugdymo edukologinės ir psichologinės tendencijos: respublikinės mokslinės konferencijos medžiaga. - Kaunas: LKKI, 1998. - P. 26-28. /110/
8. Jovaiša L. Edukologijos įvadas. - Kaunas: Technologija, 1993. - 192 p. /128/
9. Jusevičienė P. Ugdymo mokslo raida: nuo pedagogikos iki šiuolaikinės edukologijos. - Kaunas: Technologija, 1997. - 67 p. /129/
10. Maceina A. Pedagoginiai raštai. – Kaunas: Šviesa, 1990. /166/
11. Milašius K. Ištvėrmę lavinančių sportininkų organizmo adaptacija prie fizinių krūvių: monografija. - Vilnius: VPU. - 1997. - 332 p. /183/
12. Milašius K. Slidininkų lenktynininkų treniruočių proceso valdymas biocheminiais metodais: metodinės rekomendacijos. - Vilnius: Respublikinis sporto metodikos kabinetas, 1988. - 79 p. /188/
13. Miškinius K. Sporto ir kultūros sąsajos įtaka žmogaus tobulėjimui // Sporto mokslas. - 1998, Nr.4 (13), p. 20-23.
14. Skurvydas A. Žmogaus griaučių raumenų greitosios ir lėtosios adaptacijos savybės atliekant fizinius krūvius: habilitacinis darbas. - Kaunas: Kauno medicinos universitetas, 1999. - 108 p. /250/
15. Stakionienė V., Jasiūnas V. Sportas ir šiuolaikinė sporto treniruotė. -Vilnius, 1982.-96 p. /257/
16. Stonkus S. Žaidimų teorija // Žaidimai: teorija ir didaktika: vadovėlis / S. Stonkus, A. Zuoza, V Jankus, R. Pacenka. - Kaunas: LKKI, 1998. - P. 7-196. /261/
17. Šalkauskis S. Pedagoginiai raštai. – Vilnius, 1990. /271/
18. Šernas V. Profesinė pedagogika. Vilnius: Baltic ECO leidybos centras. – 1995. /272/
19. Stulpinas T. Ugdymo metodikos bruožai. – Šiauliai: Šiaulių pedagoginis institutas. /265/
20. Vydūnas. Sveikata, jaunumas, grožė. Gimdymo slėpiniai. – Kaunas, 1991. /286/

21. Viru A. Der Mechanismus von Training und Adaptation // Leistungssprt. – 1993, No 5 (24), p. 5-8.
22. Wilmore, J. H., Costill, D. K. (1994). Physiology of exercise and sport. Champaign, IL. P. 549.
23. Harre, D. (1994). Training der Ausdauer. Trainingswissen-schaft. Berlin: Sportverlag. S. 349-356.
24. Karoblis P. Bėgikų metinio treniruočių ciklo struktūra. – Vilnius, 1981. /20/
25. Karoblis P. Bėgikų treniruočių pagrindai. – Vilnius, 1989. /21/
26. Kerman, J. N. (1999). The 24 Consensus Principles of Training and Conditioning. Olympic Coach. P. 2-7.
27. Čepulėnas A. Slidininkų rengimo technologija. – Kaunas: LKKA, 2001.
28. Martens R. Sporto psichologijos vadovas treneriui/ vertė A. Grobytė, R. Urmulevičiūtė. – Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 1999.
29. Miškinis K. Trenerio etika. – Kaunas: Šviesa, 1998.
30. Meisner L. Kraftausdauertraining Fuer Skilanglaufer // Krankengymnastik. – 1990, No 4, S. 405-408
31. Beresnevičienė D. Nuolatinis mokymasis Lietuvoje (psichologiniai pagrindai): morfologija. – Vilnius, 1995. /11/
32. Bitinas B. Auklėjimo procesas. – Šiauliai, 1995. /17/
33. Skernevičius J. Sporto treniruotės fiziologija. Vilnius: LTOK, 1997. /243/
34. Slidininkų lenktynininkų sportinė treniruotė: metodinės rekomendacijos/ Parengė A. Čepulėnas. – Vilnius: Respublikinis sporto metodikos kabinetas, 1986. /251/
35. Lepeškienė, V. (1996). Humanistinis ugdymas mokykloje. Vilnius: Valstybinis leidybos centras.
36. Stulpinas T. Ugdymo metodikos bruožai. – Šiauliai: Šiaulių pedagoginis institutas, 1995. /265/
37. Zuožienė I. Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinių įtaka moksleivių fiziniam aktyvumui: daktaro disertacija. – Kaunas: LKKI, 1998.
38. Sporto terminų žodynas/ Parengė S. Stonkus. – Kaunas: LKKA. – 1996.
39. Tamošauskas, P. (2000). Humaniškai orientuotas studentų fizinis ugdymas. Vilnius: Technika
40. Аграновский М. А. Новая периодизация тренировки в лыжном спорте// Теория и практика физиуескойкупьтуры. – 1967. /296/
41. Креети Б. Дж. Психология в современном спорте. Москва: ФиС, 1978. – 224 с.

42. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – Москва: ФиС, 1986.
43. Макарова, Г. А. Спортивная медицина. Москва, 2004.
44. Суслов, Ф. П., Попов Ю. А., Кулаков В. Н., Тихонов С. А. Бег на средние и длинные дистанции. Москва, 1982.
45. Skernevičius, J. Ištvėrmės ugdymas. Vilnius, 1982.
46. Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2004). Sporto tyrimų metodologija. Vilnius: Lietuvos sporto informacinis centras.
47. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – Москва: ФиС, 1977.
48. Čepulėnas A. Slidinėjimo lenktynių treniruotės proceso valdymas: mokomoji knyga. – Kaunas: LKKA, 1996.
49. Евстраков В (2006) Чтобы уйти из спорта не больным//Легкая атлетика. № 9. с. 10 – 14.
50. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстракова. - Москва: ФиС, 2003.
51. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - Москва: ФиС, 2001.
52. А. Ла Торе, Ф. Импеллизери, А. Догги, Е. Анселли. (2005) Должны ли спортсмены европейской расы уходить в отставку под давлением африканцев в беге на средние и длинные дистанции?//Легоатлетический вестник ИААФ. № 4. с. 39 – 48.
53. Х. Дигель.(2005) Сравнение современных спортивных систем//Легоатлетический вестник ИААФ. № 2. с. 7 – 18.
54. М. Фредериксон, Т. Мур.(2005) Специальные упражнения для стабилизации осанки бегунов на средние и длинные дистанции//Легоатлетический вестник ИААФ. № 1. с.
55. www.laf.lt
56. www.nskathletics.ru
57. www.running-faq.nm.ru

PRIEDAI

1 priedas R. Drazdauskaitės specialus ugdymo mikrociklas, stovykla Druskininkuose (2003.03.24-30)

1.1. **Ryte:** 1. Kroso bėgimas - 8km (ŠSD – 140 tv/min). 2. Mankšta - 10 min.

Vakare: 1. Lėtas bėgimas – 0,5 km. 2. Mankšta - 10 min. 3. Bėgimas plentu - 11 km (ŠSD – 150 tv/min). 4. Tempimo pratimai - 10 min. 5. Atsigavimo bėgimas – 0,5 km.

1.2. **Ryte:** 1. Tolygus bėgimas - 3 km. 2. Mankšta – 10 min. 3. Intervalinis 8×500m/1,30 min. (1.34,0 – 1.36,1 – 1.33,8 – 1.34,2 – 1.34,2 – 1.35,7 – 1.31,9 – 1.30,6)

(vidutinis greitis nuo 5,2 iki 5,52) 2×100m – greitai. 4. Atsigavimo bėgimas - 3 km.

Vakare: 1. Tolygus bėgimas – 6km (ŠSD – 135 tv/min). 2. Mankšta – 5 min.

3. Šuoliavimas (daugiašuoliai) į kalną 5×100/100m. 4. Greitėjimai 3×100/100m.

5. Atsigavimo bėgimas – 0,5 km

1.3. **Ryte:** 1. Mankšta – 5 min. 2. Tolygus bėgimas - 10 km (ŠSD 150 tv/min)

tempimo pratimai - 10 min. 3. Įtupstų 3×20 , šuoliai „varle“ 3×10.

4. Greitėjimai – 5×80m. 5. Atsigavimo bėgimas - 2km. 6. Treniruoklių salė – 60 min.(BFP)

Vakare: 1. tolygus bėgimas - 3km. 2. Mankšta – 10min. 3. Intervalinis į kalną 3×(5×200/200m)/200m (33,3 -29,3) vidutinis greitis nuo 6 iki 6,8).

4. Atsigavimo bėgimas – 3km. 5. Tempimo pratimai - 10min

1.4. **Ryte:** 1. Mankšta - 5 min. 2. Tolygus bėgimas - 12 km (ŠSD – 155 tv/min)

3. Tempimo prt. – 10 min. 4. Šuoliai pėdai - 10 min. 5. Atsigavimo bėgimas – 0,5 km.

6. Treniruoklių salė – 30 mi(BFP).

Vakare: 1. Mankšta – 5 min. 2. Bėgimas labai kalnuota trasa - 6 km

(ŠSD 150 – 160tv/min). 3. Šuoliai viena koja 3×20 šuolių. 4. Greitėjimai 4×100/100m

5. Atsigavimo bėgimas – 0,5 km.

1.5. **Ryte:** 1. Tolygus bėgimas - 3 km. 2. Mankšta – 10 min.

3. Intervalinis 4×1000m/3 min (3.11,1 – 3.09,9 – 3.08,7 – 3.07,5)

(vidutinis greitis nuo 5,23 iki 5,33)

4. Greitėjimai į nuokalnę 5×100/100m. 5. Atsigavimo bėgimas - 3km.

Vakare: 1. Tolygus bėgimas - 6 km. 2. Mankšta - 15 min. 3. Bėgimas į labai statų kalną

5×60m. 4. Akmens mėtymas iš priekio - 20 metimų. 5. Atsigavimo bėgimas – 1km.

1.6. **Ryte:** 1. Mankšta – 10 min. 2. Bėgimas plentų - 8 km (ŠSD 150tv/min). 3. Tempimo pratimai - 10min. 4. Įtūpstų 3×15 , šuolių „varle“ 3×10. 5. Atsigavimo bėgimas – 1km. 6. Treniruoklių salė - 30 min (BFP).

Vakare: 1. Tolygus bėgimas - 3 km. 2. Mankšta - 10 min. 3. Intervalinis į kalną 2×(5×300/300m)300m – ėjimo (1.00,0 – 53,7), (vidutinis greitis nuo 5 iki 5,59) 3X60m – greitai į nuokalnę. 4. Atsigavimo bėgimas – 2 km.

1.7. **Vakare:** 1. Mankšta - 5 min. 2. Tolygus bėgimas - 10 km (ŠSD 150tv/min)
3. Tempimo pratimai – 10 min.

2 priedas R.Drazdauskaitės specialus tobulinimo mikrociklas, stovykla Lenkijoje (apie 800m virš jūros lygio) (2003.06.16-22)

2.1 **Ryte:** 1. Tolygus bėgimas - 12 km – 46.14; (ŠSD – 155 tv/min). 2. BFP (treniruoklių salėje) - 30min.

Vakare: 1. Tolygus bėgimas - 5 km. 2. Mankšta – 5 min.

3. Šuoliukai į kalną 6×100/100m. 4. Greitėjimai – 4×100/100m. 5. Atsigavimo bėgimas – 1 km.

2.2. **Ryte:** 1. Krosas - 12 km – 45.14; (ŠSD – 150tv/min). 2. Mankšta – 10 min.
3. Rutulio mėtymas iš priekio - 15 kartų. 4. Tempimo prat. – 15 min.

Vakare: 1. Tolygus bėgimas - 3 km. 2. Mankšta – 15 min. 3. SBP

4. Intervalinis 1000/3min + 800/2.30 + 600/1.30 + 400/1min + 200m

(2.54,94 – 2.18,32 – 1.41,89 – 1.05,19 – 30,07)

(5,72 - 5,78 - 5,89 - 6,14 - 6,65 – vidutinis greitis)

5. Atsigavimo bėgimas – 3 km. 6. Tempimo pratimai – 15 min.

2.3. **Ryte:** 1. Tolygus bėgimas 12 km – 46.58; (ŠSD – 150tv/min). 2. Treniruoklių salė - 20 min.

Vakare: 1. Tolygus bėgimas (stadione) - 6,5 km. 2. Mankšta – 5 min.

3. Šuoliai viena koja po 3×100m.– 1 km. 6. Tempimo prat. – 10 min.

2.4 **Ryte:** 1. Krosas - 12 km - 47.00; (ŠSD – 140tv/min). 2. Tempimo pratimai - 15 min.

Vakare: 1. Apšilimas - 3 km. 2. Mankšta – 10 min. 3. Greitėjimai 4×80m.

4. Kartotinis 7×300m (45,81 – 45,85 – 46,26 – 44,91 – 45,18 – 45,51 – 44,21; poilsis

(nuo 3 min. iki 4.30) (vidutinis greitis nuo 6,49 iki 6,79) 5. Atsigavimo bėgimas – 3 km. 6.

Tempimo pratimai – 10 min. 7. Atsigavimo bėgimas - 1km.

2.5. **Ryte:** 1. Krosas - 10 km – 39.51; (ŠSD – 145tv/min). 2. Tempimo prat. – 15 min.

Vakare: 1. Tolygus bėgimas (stadione) - 7 km. 2. Mankšta - 10 min. 3. Barjerai: Vaikščiojimas iš priekio 10×10 barjerų. 4. SBP; 5. Aukštai keliant kelius 3×100m; 6. Daugiašuliai 3×100m. 7. Greitėjimai 4X100m. 8. Atsigavimo bėgimas – 1km.

2.6. **Ryte:** 1. Tolygus bėgimas - 8 km – 33.48; (ŠSD – 140tv/min). 2. BFP - 30 min.

Vakare: 1. Tolygus bėgimas - 3 km. 2. Mankšta – 15 min. 3. SBP

4. Kartotinis 2×200(50/50) + 2×1000m + 2X100m – max

(33,35/1.28 – 34,24/2.10 – 2.53,16/5.43 – 2.49,08/8.17 – 12,65/3.46 – 12,85)

(vidutinis greitis 200 nuo 5,84 iki 6; 1000m nuo 5,78 iki 5,91; 100m nuo 7,78 iki 7,91)

5. Atsigavimo bėgimas – 3 km. 6. Tempimo pratimai – 10 min.

3 priedas R.Drazdauskaitės varžybų mikrociklas (2003.06.23-29)

3.1. **Ryte:** 1. Tolygus bėgimas - 10 km – 37.59; (ŠSD – 160tv/min) 2. Mankšta – 10 min;

3. Įtūpstai 3×20, šuolių „varle“ 3×10. 4. Tempimo pratimai 15min. 5. BFP – 15min.

Vakare: 1. Tolygus bėgimas - 5 km. 2. Mankšta – 5 min. 3. Šuoliažingsniai į kalniuką 6×100/100m. 4. Greitėjimai – 4×100/100m. 5. Atsigavimo bėgimas – 1 km.

3.2. **Ryte:** 1. Tolygus bėgimas - 8 km – 30.12 (ŠSD – 165tv/min). 2. Tempimo pratimai - 15 min.

3. BFR – 20 min.

Vakare: 1. Tolygus bėgimas – 3 km. 2. Mankšta – 10 min. 3. SBP

4. Intervalinis 4×(400/30s – 200)/4 min.

(1.06,95 – 29,76; 1.08,10 – 29,69; 1.07,19 – 29,78; 1.06,73 – 29,20)

(400m vidutinis greitis nuo 5,87 iki 5,99; 200m nuo 6,72 iki 6,85) + 5× 100m max

5. Atsigavimo bėgimas – 3 km. 6. Tempimo pratimai – 10 min.

3.3. **Ryte:** 1. Tolygus bėgimas - 10 km – 38.10 (ŠSD – 150tv/min). 2. Mankšta – 10 min.

3. SBP: aukštai keliant kelius – 3××50m.; daugiašuliai – 3×50m.

4. Greitėjimai 2×100/100m. 5. BFR – 15 min.

3.4. **Ryte:** poilsis.

Vakare: 1. Tolygus bėgimas (stadione) - 6 km. 2. Mankšta – 15 min.

3. Greitėjimai – 5×100/100m. 4. Atsigavimo bėgimas – 1km.

3.5. **Ryte:** 1. Tolygus bėgimas (stadione) - 3 km. 2. Mankšta – 20 min.

Vakare: 1. Tolygus bėgimas – 3 km. 2. Mankšta – 15 min. 3. SBP

4. VARŽYBOS J. Žilevič memorialas 800m – 2.02,24 II vieta. (A.R.)

(vidutinis greitis 6,54)

5. Atsigavimo bėgimas – 6 km.

3.6. **Ryte:** poilsis.

Vakare: 1. Tolygus bėgimas (stadione) - 5 km. 2. Mankšta – 10 min.

3. Greitėjimai 5×100/100m. 4. Atsigavimo bėgimas – 1 km.

3.7. **Ryte:** 1. Tolygus bėgimas – 3 km. 2. Mankšta – 5 min.

Vakare: 1. Tolygus bėgimas – 3 km. 2. Mankšta – 15 min. 3. SBP

4. VARŽYBOS Živec taurė 1500m – 4.07,78 IV vieta (A.R)

(vidutinis greitis 6,05). 5. Atsigavimo bėgimas – 6 km.

10 lentelė

Vidutinių nuotolių bėgikės Rasos Draždauskaitės 2002-2003m varžybos:

Nr	Data	Varžybų pavadinimas	Distancija	Rezultatas	Vid. grei	Vieta
1	02-09-14	Maksima tautė	10 km	36.43	4,54	2
2	02-09-22	„Saulės mūšio“ bėgimas	12,3 km	46.15	4,43	1
3	02-10-12	„Gintarinė Jurmylė“	3 JM	20.23	4,53	2
4	02-11-11	Bėg Gdanske plentu	1 M	4.54,0	5,49	2
5	02-12-18	KKA atv. Pirmenybės	1000m	2.55,62	5,69	1
6	03-02-22	Lietuvos Čempionatas	3000m	9.59,98	5	1
7	03-03-08	Studentų Čempionatas	1500m	4.35,60	5,44	1
8	03-03-11	Bėgimas Jonavoje	12,5 km	46.18	4.50	1
9	03-03-22	Bėg „Bubių pavasaris“	11,3 km	42.02	4,48	1
10	03-04-06	T.v. Korschenbroiche	5 km	16.20	5.1	7 (1-J)
11	03-04-26	Liet. Kroso Čempiona	4 km	13.53,3	4,8	1
12	03-05-16	SEL	1500m	4.21,12	5,74	1
13	03-05-17	SEL	800m	2.07,77	6,26	1
14	03-05-30	T.V Dessau	1500m	4.15,17	5,87	1
15	03-06-08	T.V Bidgoč	1500m	4.16,74	5,84	1
16	03-06-09	B.Malinovskio memor	800m	2.04,83	6,41	2
17	03-06-27	J.Žilevič memorialas	800m	2.02,24	6,54	2
18	03-06-29	Živec Taurė	1500m	4.07,78	6,05	4
19	03-07-10	Sopoto mylia (gatvėm)	1 M	4.52,8	5,6	1
20	03-08-02	Lietuvos Čempionatas	800m	2.05,09	6,4	1

R. Drazdauskaitės atliktas treniruočių krūvis 2002-2003m. įvadiniam ir bendrame baziniame mezocikluose

Makrociklas Mikrociklas Mėnuo Dienos	Pereinamasis [vadinis 4 sav. Rugpjūtis				Pirmas makrociklas 27 sav. Bendras bazinis 14 sav. Rugsėjis				
	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06
Mikrociklo sk.išraiška	0-7	0-7	3-4	4-3	5-2	5-2	5-2	5-2	6-1
Treniruočių sk			3	4	5	5	5	5	6
Treruočių dienų sk			3	4	5	5	5	5	6
Varžybų sk						1	1		
Iz Atstatymo			22	32	14	20	22	17	20
Lengvas bėgimas			22	32	14	20	22	17	20
IIz Vystymo					20	20	26	35	37
Tolygus bėgimas					20	20	26	35	37
IIIz Ekstensyvus					6			8	8
Greitas bėgimas					6				8
Fartlekas								8	
Tempinis bėgimas									
IVz Intensyvus									6
Kartotinis bėgimas									4
Intervalinis bėgimas									
Bėgimas į kalną									2
Vz Maksimalus						10	12	1	1
Kartotinis bėgimas									
Daugiašuoliai								1	1
Varžybų krūvis						10	12		
BFP (val)			2	3	4	5	4	5	4
Bendras km			22	32	40	50	60	61	72

R. Drazdauskaitės atliktas treniruočių krūvis 2002-2003m. Baziniame ir specialiajame (tobulinimo) mezocikluose

Makrociklas Mikrociklas Mėnuo Dienos Mikrociklo sk. išraiška Treniruočių sk Treruočių dienų sk Varžybų sk	Bendras bazinis 14 sav							
	Spalis				Lapkritis			
	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-01
	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1
	10	10	9	6	6	9	11	11
	6	6	6	6	6	6	6	6
	1					1		
Iz Atstatymo	21	20	22	15	18	20	25	24
Lengvas bėgimas	21	20	22	15	18	20	25	24
Iiz Vystymo	35	44	32	35	25	50	42	50
Tolygus bėgimas	35	44	32	35	25	50	42	50
IIIz Ekstensyvus	12	10	10	10	10	10	10	12
Greitas bėgimas	6	6	5	10	6	10	6	6
Fartlekas	6							
Tempinis bėgimas		4	5		4		4	6
IVz Intensyvus		4	5		6	2	6	5
Kartotinis bėgimas			3		3		3	
Intervalinis bėgimas		4				2		2
Bėgimas į kalną			2		3		3	3
Vz Maksimalus	7	2	1	1	1	2	1	1
Kartotinis bėgimas								
Daugiašuoliai	1	2	1	1	1		1	1
Varžybų krūvis	6					2		
BFP (val)	5	5	3	4	3	4	5	4
Bendras km	75	80	70	61	60	84	84	92

R. Drazdauskaitės atliktas treniruočių krūvis 2002-2003m. specialiajame (tobulinimo) mezocikle

Makrociklas Mikrociklas Mėnuo Dienos Mikrociklo sk.išraiška Treniruočių sk Treruočių dienų sk Varžybų sk	Specialusis (tobulinimo) 11 sav.								
	02-08	Gruodis						Sausis	
		09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-02
	6-1	6-1	6-1	5-2	5-2	6-1	6-1	6-1	6-1
	6	10	9	9	9	10	11	10	10
	6	6	6	5	5	6	6	6	6
			1						
Iz Atstatymo	15	24	20	24	20	24	25	26	20
Lengvas bėgimas	15	24	20	24	20	24	25	26	20
Ilz Vystymo	22	40	39	42	32	42	61	37	35
Tolygus bėgimas	22	40	39	42	32	42	61	37	35
Illz Ekstensyvus	14	12	10	16	14	10	12	10	14
Greitas bėgimas	10	8	10	12	10	10	8	10	10
Fartlekas									
Tempinis bėgimas	4	4		4	4		4		4
IVz Intensyvus	7	3	4	7	3	6	3	6	3
Kartotinis bėgimas	4		4	4		3		3	
Intervalinis bėgim		3			3	3	3	3	3
Bėgimas į kalną	3	1		3					
Vz Maksimalus	3		2	1	1	2	1	3	3
Kartotinis bėgimas	2							2	2
Daugiašuoliai	1	2	1	1	1	2	1	1	1
Varžybų krūvis			1						
BFP (val)	3	4	5	4	5	4	5	5	4
Bendras km	61	81	75	90	70	84	102	82	75

R. Drazdauskaitės atliktas treniruočių krūvis 2002-2003m. žiemos varžybų ir specialiajame (tobulinimo) mezocikluose

Makrociklas Mikrociklas Mėnuo Dienos Mikrociklo sk.įšraiška Treniruočių sk Treniruočių dienų sk Varžybų sk	Ž varžybų 3 sav.					Specialusis (tobulinimo) 9 sav.		
	Vasaris					Kovas		
	03-09	10-16	17-23	24-02	03-09	10-16	17-23	24-30
	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1
	11	11	7	10	9	11	11	11
	6	6	6	6	6	6	6	6
			1		1	1	1	
Iz Atstatymo	18	18	10	18	16	26	37	40
Lengvas bėgimas	18	18	10	18	16	26	37	40
IIz Vystymo	48	46	35	45	28	48	64	63
Tolygus bėgimas	48	46	35	45	28	48	64	63
IIIz Ekstensyvus	14	12	10	14	14	10	16	14
Greitas bėgimas	10	8	10	10	8	10	10	8
Fartlekas								
Tempinis bėgimas	4	4		4	6		6	6
IVz Intensyvus	6	6	3	6	7	3	3	7
Kartotinis bėgimas	3	3	3	3	4			4
Intervalinis bėgim	3	3		3				
Bėgimas į kalną					3	3	3	3
Vz Maksimalus	4	3	4	2	3	13	12	2
Kartotinis bėgimas	2	2						
Daugiašuoliai	2	1	1	2	1	1	1	2
Varžybų krūvis			3		2	12	11	
BFP (val)	1	1	1	1	1	1	1	2
Bendras km	90	85	62	85	68	100	132	126

R. Drazdauskaitės atliktas treniruočių krūvis 2002-2003m. specialiajame (tobulinimo) ir vasaros varžybų mezocikluose

Makrociklas Mikrociklas Mėnuo Dienos Mikrociklo sk.išraiška Treniruočių sk Treruočių dienų sk Varžybų sk	Antras makrociklas 21 sav.								
	Specialusis (tobulinimo) 9 sav.						Varžybų 4 sav. Gegužė		
	Balandis						12-18	19-25	26-01
	31-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11			
	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1
	6	9	10	8	9	10	9	11	9
	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	1			1			2		1
Iz Atstatymo	20	20	22	19	25	22	24	30	21
Lengvas bėgimas	20	20	22	19	25	22	24	30	21
Iiz Vystymo	23	39	41	29	37	37	32	43	30
Tolygus bėgimas	23	39	41	29	37	37	32	43	30
IIIz Ekstensyvus	11	12	12	12	9	10	12	10	10
Greitas bėgimas	5	8	8	6	5	10	12	10	10
Fartlekas	6			6					
Tempinis bėgimas		4	4		4				
IVz Intensyvus	5	7	7	5	7	7	3	7	7
Kartotinis bėgimas	5	4	4	5	4	4	3	4	4
Intervalinis bėgim						3		3	3
Bėgimas į kalną		3	3		3				
Vz Maksimalus	6	2	2	5	2	3	4	3	2
Kartotinis bėgimas						2		2	
Daugiašuoliai	1	2	2	1	2	1	1	1	
Varžybų krūvis	5			4			3		2
BFP (val)	3	4	3	4	2	1	1	1	1
Bendras km	65	80	84	70	80	79	75	93	70

R. Drazdauskaitės atliktas treniruočių krūvis 2002-2003m. specialiajame (tobulinimo) ir varžybų mezocikluose

Makrociklas Mikrociklas Mėnuo Dienos Mikrociklo sk. išraiška Treniruočių sk Treruočių dien sk Varžybų sk	Specialus(to) 2sa Birželis				Varžybų 6 sav. Liepa					Viso:
	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	
	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	5-2	
	8	11	11	10	10	10	9	9	5	299
	6	6	6	6	6	6	6	6	5	434
	1	1		2		1			1	20
Iz Atstatymo	18	27	36	30	25	27	30	24	21	1134
Lengvas bėgimas	18	27	36	30	25	27	30	24	21	1134
Ilz Vystymo	29	43	53	40	34	30	37	30	30	1815
Tolygus bėgimas	29	43	53	40	34	30	37	30	30	1815
Illz Ekstensyvus	10	8	20	8	10	8	10	12		506
Geitas bėgimas	10	8	20	8	10	8	10	12		391
Fartlekas										26
Tempinis bėgim										89
IVz Intensyvus	4	8	8	3	8	3	8	6	3	223
Kartotinis bėgim	4	4	5	3	4	3	4	3	3	121
Intervalinis bėgim		4	3		4		4	3		61
Bėgimas į kalną										41
Vz Maksimalus	4	4	3	5	3	2	3	3	1	158
Kartotinis bėgim	2	2	1	2	2		2	2		27
Daugiašuoliai		1	2		1		1	1		49
Varžybų krūvis	2	1		3		2			1	82
BFP (val)	2	3	2	2	1	1	1	1		141
Bendras km	65	90	120	86	80	70	88	75	55	3836

