

## Šiaulių teniso mokyklos sportininkų tyrimo programa

### Projektas

10.30 – 11.10

1. Dviejų dienų gyvenimo prieš tyrimą užpildymas (pildo visi tiriamieji), ūgio užrašymas.
2. Fizinio išsivystymo matavimas
3. Kaliperija
4. Kraujospūdis
5. Flamingo pusiausvyros testas
6. Dinamometrija (plaštakos) ?
7. Kybojimas sulenktomis rankomis

11.10. 11.25

1. Rufje testas, ortostatinis mėginys, širdies veiklos reguliavimo veiklos registravimas

11.25. – 11.35.

1. Sportininkų sušildymas (mankšta)

11.35 – 12.00

1. Dinamometrija (nugaros).
2. Šuolio aukštis iš optimalus kampo per kelio sąnarį (3 šuoliai)
3. Šuolio aukštis po nušokimo nuo 30 cm aukščio paaukštinimo (3 šuoliai)
4. 5 m iš vietos bėgimas (2 greitėjimai)
5. 20 m iš vietos bėgimas (2 greitėjimai)
6. 30 m iš vietos bėgimas (2 greitėjimai)
7. Psichomotorikos tyrimas

12.00 –12.10.

1. Sportininkų atsigavimas – asmeninis vanduo, arbata, bananas, obuolys, apelsinas

12.10 – 12.30

1. Šaudyklinis bėgimas tolygiai didėjančiu greičiu

12.30 –12.35.

1. Sportininkų atsigavimas – asmeninis vanduo, arbata, bananas, obuolys, apelsinas

12.35 –12.50

1. Anaerobinis alaktatiniris raumenų galingumas (12 šuolių ant tenzoplatformos registravimas).
2. Šaudyklinis bėgimas maksimaliu greičiu – 5 x 8,20 m

12.50 –13.00

1. Anketos apie pratimų atlikimo sudėtingumą, intensyvumą, informatyvumą užpildymas

### Rekomendacijos tiriamiesiems

1. Ilga (šilta) ir trumpa aprangos.
2. Vanduo (idealu karšta arbata, kava), vienas kitas vaisius pasistiprinimui.
3. Plonas rankšluostis.
4. Ypatingai protingas gyvenimas per paskutiniąsias 2 dienas iki tyrimo.
5. Gerai nuotaika.

### Rekomendacijos treneriams

1. Auklėtinių motyvavimas veiklai
2. Gera nuotaika

Veikime kartu, kad būtume geresni !



Tyrimų grupės vadovas Stasys Norkus