



LIETUVOS IMTYNIŲ FEDERACIJOS IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS METODINĖS REKOMENDACIJOS

2025-02-10

Vilnius

1. Tikslų nustatymas ir planavimas

- **Sezoninis planavimas:** Treneriai turi sudaryti ilgalaikius ir trumpalaikius planus, kuriuose atsižvelgiama į varžybų datas, sportininko būklę ir vystymosi etapą. Rekomenduojama nustatyti pagrindinius tikslus, pvz., technikos tobulinimas, jėgos ar ištvermės didinimas, psichologinis pasirengimas.
- **Individualizavimas:** Kiekvienas sportininkas turi savo stiprybes ir silpnybes. Treneriai turi pritaikyti treniruotes pagal individualias ypatybes, ypač atsižvelgiant į amžių, patirtį ir fizines galimybes.

2. Technikos ir taktikos ugdymas

- **Pagrindinių judesių mokymas:** Imtynėse yra svarbiausi judesiai (pvz., puolimo, gynybos, pereinamoji technika). Treneriai turi užtikrinti, kad sportininkai įvaldytų pagrindinius judesius, kurie yra sėkmingos kovos pagrindas.
- **Kompleksiniai pratimai:** Praktikuojant imtynių techniką, sportininkai turi mokytis suderinti įvairius judesius ir atpažinti tinkamą momentą jų taikymui. Tai galima pasiekti per sudėtingesnius judesių derinius.
- **Situacijų analizė:** Treneriai turėtų nuolat analizuoti kovas, atskleisti klaidas ir pateikti rekomendacijas. Tai padeda sportininkams geriau suprasti savo veiksmus ir reakcijas kovos metu.

3. Fizinio pasirengimo treniruotės

- **Jėgos ir ištvermės treniruotės:** Imtynės reikalauja aukšto lygio fizinio pasirengimo, todėl būtina taikyti įvairias treniruotes, stiprinančias raumenis ir gerinančias ištvermę. Pratimai, skirti jėgos ir greičio ugdymui (pvz., svorio kilnojimas, sprogstamosios jėgos pratimai, šuoliai), turi būti įtraukti į treniruočių programą.
- **Kondicijos palaikymas:** Imtynės apima intensyvių kūno judėjimą, todėl sportininkai turi turėti gerą širdies ir kraujagyslių sistemą. Treneriai gali įtraukti aerobinius pratimus, tokius kaip bėgiojimas, dviračių treniruotės ar intervaliniai treniruočių metodai.

4. Psichologinis pasirengimas

- **Motyvacija ir emocinė kontrolė:** Treneriai turi skatinti sportininkus išlaikyti motyvaciją ir pasitikėjimą savimi. Tai gali apimti tiek motyvacinius pokalbius, tiek streso ir emocijų valdymo technikų mokymą.
- **Kovos strategija:** Psichologinis pasirengimas taip pat apima kovos strategijos kūrimą. Treneriai turėtų mokytis sportininkus prisitaikyti prie varžovo kovos stiliaus ir būti pasirengusiems keisti savo strategiją kovos metu.



5. Traumų prevencija ir atsigavimas

- **Teisinga treniruočių metodika:** Siekiant išvengti traumų, labai svarbu laikytis teisingos treniruočių metodikos, vengiant per didelio fizinio krūvio, pernelyg greito progreso ar netinkamų pratimų atlikimo technikos.
- **Reguliarus atsigavimas:** Po intensyvių treniruočių sportininkai turi turėti pakankamai laiko atsistatyti. Atkūrimo procesas turi apimti tiek aktyvų poilsį, tiek atstatomąsias procedūras, kaip masažai, tempimo pratimai ar šaltos ir karštos vonios.

6. Techninė ir taktinė varžybų analizė

- **Varžybų analizė:** Po varžybų treneriai turi atlikti analizę apie kovas. Tai apima ne tik individualių kovų vertinimą, bet ir sportininko reakcijų bei sprendimų priėmimo analizę. Tokia analizė padeda tobulinti treniruočių procesą ir parengti sportininkus būsimums kovoms.
- **Taktinių sprendimų ugdymas:** Taktiniai sprendimai, kuriuos sportininkas priima kovos metu, turi būti nuosekliai analizuojami. Treneriai turi padėti sportininkams lavinti gebėjimą greitai reaguoti ir prisitaikyti prie įvairių kovos situacijų.

7. Mityba ir sveikatos priežiūra

- **Subalansuota mityba:** Imtynininkams labai svarbu palaikyti tinkamą svorį ir energijos balansą. Treneriai turi patarti dėl mitybos, rekomenduojant subalansuotą mitybą ir tinkamą maistą, siekiant užtikrinti optimalų kūno svorį ir energiją.
- **Hidratacija:** Nuolatinis skysčių vartojimas yra būtinas, ypač intensyvių treniruočių metu. Dehidratacija gali smarkiai paveikti sportininko našumą, todėl treneriai turi stebėti, kad sportininkai gautų pakankamai skysčių.

8. Komandinė dvasia ir bendradarbiavimas

- **Komandos formavimas:** Nors imtynės yra individualus sportas, komandinė dvasia yra svarbi. Treneriai turi skatinti sportininkų tarpusavio pagalbą, bendradarbiavimą ir komandines vertybes. Tai padeda kurti teigiamą atmosferą ir stiprina sportininkų motyvą.

Šios metodinės rekomendacijos gali padėti treneriams efektyviau rengti sportininkus, tobulinti jų įgūdžius ir pasirengimą varžyboms, užtikrinant ilgalaikį ir tvarų jų ugdymąsi.

Generalinis sekretorius



Valdemaras Venckaitis