

turinys

p. 06–08

1 pratybos

Lėtinio nugaros skausmo mažinimas taikant stabilizavimo ir mobilizavimo pratimus, pilateso metodiką, pratybos treniruoklių salėje

p. 09–11

2 pratybos

Motyvacija sportuoti – poreikis, priemonės

p. 12–15

1 laboratorinis darbas

Anaerobinio ir aerobinio pajėgumo testavimas (fizinio pajėgumo indekso ir maksimaliojo deguonies suvartojimo nustatymas)

p. 16–19

2 laboratorinis darbas

Anaerobinio ir aerobinio pajėgumo testavimas (greitumo jėgos nustatymas)

- 2.1 Greitumo jėgos įvertinimas taikant modifikuotą Vingeito (Wingate) testą.
- 2.2 Greitumo jėgos įvertinimas taikant modifikuotą Vingeito (Wingate) testą.

p. 20–26

3-4 laboratorinis darbas

Šuolio į aukštį tyrimas

p. 27–32

5 laboratorinis darbas

Mitybos stebėseną įvertinus kūno kompoziciją. Energijos poreikiai ir pusiausvyra

p. 33–37

6 laboratorinis darbas

Asmens kritinės būklės atpažinimas ir įvertinimas naudojant funkcinių judesių vertinimo metodiką

p. 38–39

Literatūra

p. 40–55

Priedai