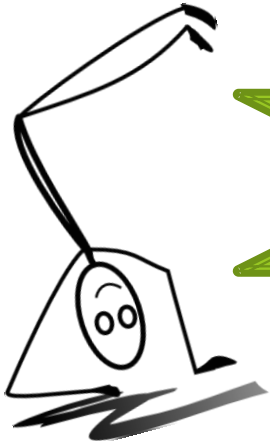




„SPORTO GURU“



TURINYS

I. Pratarmė

II. Mūsų klasės sporto šakų atradimai:

*Jojimas



*Dviračių sportas



*Orientacinis sportas

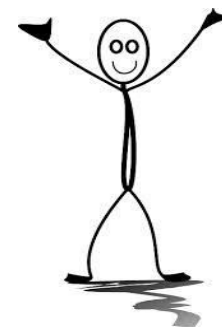


*Plaukimas



Pratarmė

Mūsų klasės šūkis „Sportas – sveikata“. Taigi šį „sporto guru“ (klasės sporto žinyną) dedikuojame tiems, kas nors dar ir nesportuoja, bet norėtų ir nežino, nuo ko pradėti, bei tiems, kurie domisi įvairiomis sporto šakomis ir nebijo naujų sportinių iššūkių. Taigi, čia rasite mėgstamiausius mūsų klasės sporto šakų aprašymus ir mūsų kaip šių sporto šakų „specialistų“ patarimus.



Jojimas



Jojimas – išskirtinė sporto šaka. Dauguma mano, kad raitelis turi tik sėdėti arba valdyti arklį tik pavadžiais. Žirgas ne automobilis – bėgių neįjungs. Tai yra netiesa. Viskas priklauso ne tik nuo vieno tavęs, bet ir nuo tavo partnerio. Tai nenuspėjamas gyvūnas, kuris gali padaryti bet ką. Tai ne tik sportas, bet ir komandinis darbas, skatinantis tave atsakyti ne tik už save, bet ir už patį gyvūną. Gaila, bet ši sporto šaka Lietuvoje nėra labai populiari.

Jojimas skirstomas į dvi šakas: vesterną ir angliškąjį jojimą. Kiekviena šaka turi po daug paskirčių. Vesternas – tai kaubojiškas jojimas. Lietuvoje šia jojimo šaka niekas neužsiima.



Europoje labiau paplitusi yra angliškojo jojimo šaka, turinti labai daug paskirčių. Aš užsiimu išverme, mažiau populiariesne ir retesne jojimo paskirtimi.

Ištvermė- mano patirtis

Ištvermė – viena iš mano mėgstamiausių jojimo paskirčių, nes labai yra ekstremali. Skirtingai nuo kitų jojimo paskirčių, jokie žmonės tavęs nestebi. Aplinkui esi tik tu, žirgas ir gamta. Turi išjoti vienas kartu su partneriu į trasą ir įveikti tam tikrą atstumą, siekianti daug kilometrų. Nėra lengva. Jei tu bijai – bijos ir pats žirgas, tačiau jei būsi užtikrintas ir pasitikėsi gyvūnu, viskas bus kitaip.



Sportas sunkus – reikalauja labai daug ištvermės. Neveltui taip ir vadinasi. Mes jojame per varžybas karštą vasaros dieną be vandens. Jo gauname tik po septynių kilometrų. Ne visada taip yra, kartais vandens gali ir negauti. Sakau tai iš savo varžybų patirties. Gauti tyrą, šaltą gėrimą, kai gerklė išdžiuvusi, o tu esi visa suprakaitavusi – yra tikra palaima. Tai trumpa atsipūtimo minutė tiek tau, tiek gyvūnui. Dėja ji ilgai nesitęsia ir tau tenka toliau bėgti per klaidžius miškus, žvyrkelius, pievas.



Galima ir pasiklysti. Dar gerai pamenu, kaip per savo pirmąsias varžybas man tai vos nenutiko. Keliukai išsakojo į dvi puses – vienas į kairę, kitas į dešinę. Nežinojau kur bėgti – praleidau rodyklę. Mane išgelbėjo raitelė, su kuria susitikome toje klaidžioje vietoje. Kartu mes baigėme trasą padėdamos viena kitai. Kai kirtau finišo liniją, aš buvau labai laiminga.



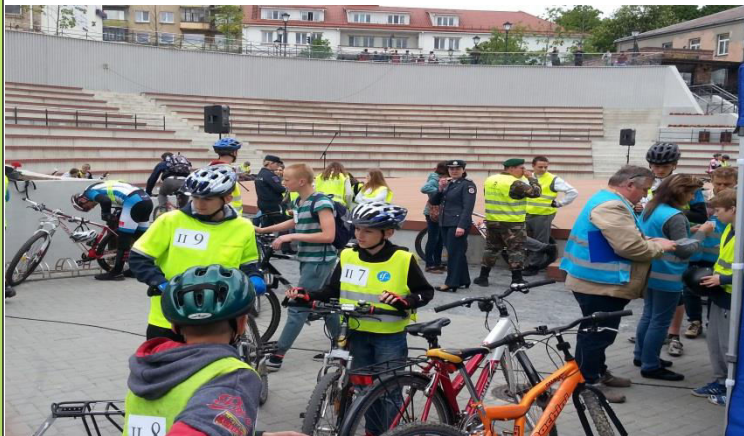
Tai buvo viena iš mano pačių laimingiausių dienų gyvenime. Aš šypsojau. Supratau, kad tai mane užveda ir kad tai yra mano gyvenimas. Man nerūpėjo tai, kad aš jaučiausi labai silpnai po viso trasos įveikimo. Nors iš ties, kad ir kaip buvau pavargusi, negalėjau ilsėtis. Teko pirmiausia pasirūpinti žirgu – atstatyti jo pulsą, duoti skanėstų ir vandens. Tuomet pristato jį veterinarams. Tik tada viskas baigiasi.

Gerai pamenu, kaip vienas teisėjas mane piktai pašaukė „Raiteli, ateini čia!“ o vos man atėjus, jis šyptelėjo ir tarė, paspaudė man ranką „Sveikinu sėkmingai užbaigus penkiolikos kilometrų trasą“. Mane pasitiko mano trenerė, kuri mane palaiko. Tai buvo geriausia diena mano gyvenime, kupina visko – ir jaudulio, ir adrenalino, ir laimės. Aš supratau, kad jojimas nėra lengvas sportas. Jis reikalauja labai daug – ir kantrybės, ir mąstymo ir savo emocijų valdymo.

Patarimas: „Šia sporto šaka gali užsiimti žmogus mylintis gyvūnus. Tai yra komandinė sporto šaka, reikalaujanti pasitikėjimo vienas kitu, kantrybės, bei ištvermės.“

Kotryna Dacytė

Dviračių sportas



Dviračių sportas yra populiariausias mūsų klasėje. Visi klasės nariai (net ir auklėtoja) turi ir naudojami šia transporto priemone. Važinėjame ne tik laisvalaikio, bet ir dalyvaujame sportiniuose renginiuose. 2014 m. gegužės mėnesį Telšių r. „Šauniausio dviratininko varžybose“ mūsų komandos narys **Arnas Serva** užėmė antrą vietą.

Patarimas: „Tinka žmonėms, kurie mėgsta aktyvų gyvenimą, keliones. Mėgsta derinti sportą su savo laisvalaikio.“

Lenktynių tipai

Plento lenktynės dažniausiai vyksta nuo pavasario iki tol, kol atšąla orai.

Dviračių krosas yra sportas, kuriuo ne sezono metu užsiima plento dviratininkai, kad neprarastų savo įgūdžių. Lenktynės dažniausiai vyksta rudenį ir žiemą. Lenktynės vyksta 2-3 km ilgio rate. Šis sportas populiariausias plento lenktynių lyderių šalyse – Belgijoje ir Prancūzijoje.

Kalnų lenktynės yra palyginti naujos. Kalnų lenktynių dviračiams reikia plačių ir gumuotų padangų.



Orientacinis sportas

Orientavimosi sportas – sporto šaka, kurioje sportininkai naudodamiesi žemėlapiu ir kompasu turi kuo greičiau pasiekti žemėlapyje pažymėtus ir vietovėje esančius kontrolinius punktus (KP).

Išskiriamos tokios orientavimosi rūšys:

bėgte (orientavimosi sportas bėgte, OS);

slidėmis (orientavimosi sportas slidėmis, OSS);

kalnų dviračiais (orientavimosi sportas kalnų dviračiais, OSKD).

Orientavimosi sporto simbolis – prizmė.

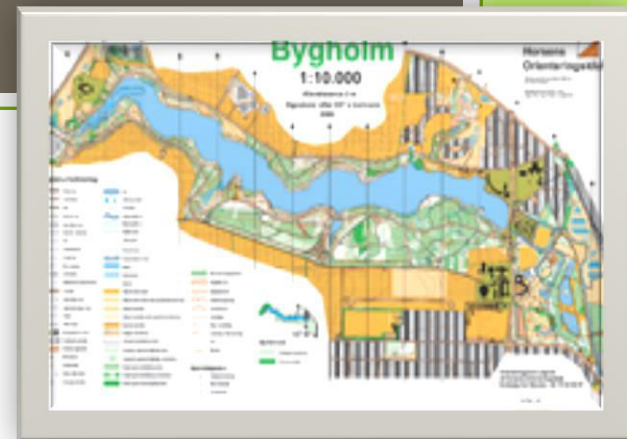


Varžybų trasa skirta nustatyti dalyvių gebėjimą koncentruotis, orientuotis ir greitai įveikti atstumus tarp kontrolinių punktų. Geras fizinis pasirengimas yra būtinas, norint pasiekti aukštų rezultatų. Norint suvienodinti sportininkams sąlygas, žemėlapiai įteikiami tik, kai jie startuoja. Sportininkai išleidžiami vienodais laiko intervalais vienas po kito.



Žemėlapiai

Orientavimosi varžybose naudojami specialūs sportiniai žemėlapiai. Jie yra panašūs į topografinius žemėlapius, tik labiau detalizuoti ir pritaikyti orientavimuisi: juose įvertinamas vietovės prabėgamumas (miško tankumas, pelkės klampumas) ir linijinių objektų įveikiamumas (įveikiama/neįveikiama tvora, uola, upė). Ypatingai detaliai atvaizduojamas reljefas. Žemėlapiai dažniausiai 1:15000, 1:10000 arba 1:5000 mastelių. Šiaurės linijos nukreiptos į magnetinę šiaurę. Žemėlapių ženklinimas yra standartizuotas ir sukurtas suprantamu bet kuriam varžybų dalyviui.



Trasos

Varžybų nurodyta kryptimi dalyvio žemėlapyje raudonai-violetine spalva pažymėta trasa nuo orientavimosi pradžios taško iki finišo. Orientavimosi pradžia žymima trikampiui, finišas – dvigubu apskritimu, kontroliniai punktai – apskritimais, kontrolinių punktų surinkimo eiliškumas – tiesiomis linijomis. Šalia KP apskritimo nurodomas ir jo eilės numeris.



Amžiaus grupės

Varžybose dalyviai skirstomi į amžiaus grupes. Elito amžiaus grupė nuo 20 iki 35 metų, vaikai jungiami į dvimetes grupes (MV 20, 18, 16, 14...), o veteranai – į penkiametes grupes (MV 35, 40, 45, 50...).

Kontroliniai punktai ir legendos

Kontroliniai punktai statomi ant aiškių, žemėlapyje pažymėtų orientyrų. Tai – strypas su atsižymėjimo komposteriu viršuje ir užmauta trikampe baltos ir oranžinės spalvos prizme. Varžybų dalyviai gauna lapelį su kontrolinių punktų aprašais, vadinamų „legendomis“. Lapelyje pateikiama platesnė informacija apie kiekvieną punktą: individualus KP numeris, orientyras, kur stovi punktas ir kt. Pavyzdžiui, 1-as KP, numeris „40“, stovi pietrytiniame orientyre iš visų tokių orientyrų, kurie patenka į KP apskritimą žemėlapyje, stovi lomoje, orientyro (šiuo atveju lomos) viršutinėje dalyje.

Rezultatai

Nugalėtojas nustatomas pagal greičiausią trasos įveikimą. Naudojant elektroninę atsižymėjimo sistemą, varžybų organizatoriai turi galimybę atspausdinti detalius rezultatus su tarpiniais kiekvieno kontrolinio punkto radimo laikais.

Kompasas

Kompasas - prietaisas orientuotis pasaulio šalių atžvilgiu.

Kontrolinė atsižymėjimo kortelė

Kontrolinė atsižymėjimo kortelė skirta kontrolinio punkto radimo atsižymėjimui.

Arnas Serva

Opisy punktów					
	M16		4,1 km	120 m	
1	40	↘	⌘		⌘
2	53		↗		
3	46	↓	⌘		
4	57		⌘		
5	32		⌘		
6	58		⌘		
7	47	↙	⌘		
8	48		⌘		
9	49		⌘		⌘
10	100		⌘	⌘	



Patarimas: „Tinka žmonėms mylintiems gamtą, mėgstantiems iššūkius ir, be abejo, nebijantiems pasiklysti. Tai sporto šaka, lavinanti loginį mąstymą“.

Plaukimas

Plaukimas yra aktyvus arba pasyvus judėjimas vandenyje. Sportinio plaukimo tikslas yra kuo greičiau įveikti tam tikrą atstumą tam tikru plaukimo būdu. Plaukimas laikomas viena iš sveikiausių sporto šakų, nes judant vandenyje yra mažai apkraunami sąnariai. Be to, vandens temperatūra ir spaudimas skatinančiai veikia medžiagų apykaitą dėl intensyvesnio šilumos atidavimo. Teigiamai veikiama širdis, nuo kurios vandens spaudimas nuima dalį veninio spaudimo. Plaukti gali tiek sveiki, tiek įvairaus sunkumo negalia turintys žmonės.



Plaukimo varžybos yra įtrauktos į vasaros Olimpinių žaidynių programą nuo pat jų atkūrimo – 1896 m.



Plaukimo varžybos vyksta šiuose nuotoliuose:

- 50, 100, 200, 400, 800, 1500 m laisvu stiliumi
- 50, 100, 200 m nugara
- 50, 100, 200 m krūtine
- 50, 100, 200 m peteliške
- 100, 200, 400 m kompleksiniu būdu
- 4 × 100 m laisvu stilium estafetė
- 4 × 200 m laisvu stiliumi
- 4 × 100 m kombinuota estafetė
- Plaukimo varžybos rengiamos 50 bei 25 m baseinuose.



Plaukimo varžybos rengiamos 50 bei 25 m baseinuose. Plaukimas yra olimpinė sporto šaka. Olimpinėse žaidynėse yra plaukiama 50 m ilgio baseine.

Štai kaip mes atliekame treniruotes !

Martynas Kučinskis

Patarimas: „Plaukimas tinka visiems, kas tik moka plaukti ☺. Ši sporto šaka didina ištvermę ir jėgą, padeda atsipalaiduoti, „išlaisvina žmogaus protą“, sveika širdžiai ir sąnariams.“



Pabaigos žodis

**Šiame leidinyje mes pateikėme tik keletą pavyzdžių,
kaip galima linksmiai praleisti ne tik savo laisvalaikį,
bet ir intensyviai sportuojant pasiekti puikių
asmeninių rezultatų, laimėjimų.**

**PIRMOS DALIES PABAIGA
LAUKITE TĘSINIO...**

2015 m.





Kotryna



Gimnastikos ir futbolo „guru“



Autoriai:



Telšių „Atžalyno“ sporto „guru“



Krepšinio meistrės



Ivairių sporto rūšių asai



BOKSININKAI



dymo „specė“