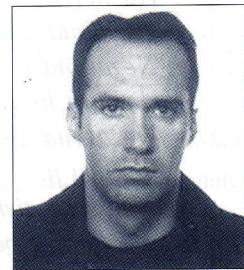


Ispanijos jaunimo krepšinio rinktinės treniruotės planavimas rengiantis 2002 metų VI pasaulio jaunimo krepšinio čempionatui



*David Ribera-Nebot
2002 m. Ispanijos jaunimo krepšinio rinktinės fizinio rengimo treneris
„Viasport Alt Rendiment“
(Training Center) techninis direktorius
Barselonos universitetas, Ispanija*

Įvadas. Šio straipsnio tikslas – pristatyti Ispanijos jaunimo krepšinio rinktinės treniruotės planavimo pagrindines gaires, rengiantis 2002 metų VI pasaulio jaunių krepšinio čempionatui. Kiekvieno trenerio treniravimo patirtis yra skirtinga, tačiau manome, kad dėl kai kurių šiame straipsnyje pateiktų treniruotės planavimo aspektų gali kilti diskusija, ir tai leistų suformuluoti keletą praktinių išvadų, kuriomis galėtų remtis daugelis trenerių, planuodami treniruotės vyksmą.

Ispanijos jaunimo krepšinio rinktinė, rengdamasi 2002 metų VI pasaulio jaunimo krepšinio čempionatui, atsidūrė gana sudėtingoje situacijoje: po varžybų sezono, kuris tęsėsi apie 10 mėnesių, sportininkai turėjo tik labai trumpą 3–4 savaitių pasirengimo laikotarpį. Po šio laikotarpio jauniems krepšininkams per 10 dienų reikėjo žaisti aštuonerias daug pastangų ir gero pasirengimo reikalaujančias rungtynes.

Šiuo parengiamuoju laikotarpiu buvo vykdoma krepšinio treniruočių programa, sudaryta remiantis prof. F. Seilur-lo Vargas (1973) treniruotės principais ir treniruotės planavimo struktūra, skirta komandinių žaidimų sportininkų specialiam fiziniam rengimui. Šie treniruočių planavimo ir struktūros principai jau buvo taikyti rengiant didelio meistriškumo Barselonos rankinio komandą, kuri daugelį kartų yra laimėjusi Ispanijos, Europos čempionų taures ir užėmusi pakankamai aukštas vietas čempionatuose.

Planavimas. Taikytos šios pagrindinės krepšinio treniruotės planavimo kryptys: techninis ir taktinis rengimas, fizinių ypatybių lavinimas.

- Techninio ir taktinio rengimo metu buvo siekiama:
- tobulinti techniką;
 - technikos stabilumo ir geriausių techninio rengimo rodiklių;
 - tobulinti taktiką;
 - taktikos stabilumo ir geriausių taktinio rengimo rodiklių;
 - technikos ir taktikos derinimo esant įvairioms žaidimo situacijoms;
 - technikos ir taktikos stabilumo geriausių rodiklių.

Taip pat buvo taikomi parengiamieji žaidimai (parengiamosios varžybos).

Šia kryptimi buvo dirbama viso treniruotės ciklo metu, nuosekliai atliekant vis sudėtingesnius pratimus ir jų derinius.

Fizinių ypatybių lavinimas

Šią kryptį ir norėtume labiau akcentuoti, kadangi manome, kad toks intensyvus rengimas būtent ir lėmė gerus jaunųjų krepšininkų sportinius rezultatus čempionate.

Rengiantis krepšinio čempionatui ypač akcentavome jėgos ypatybės lavinimą. Šį vyksmą suskirstėme į tris lygius:

Pirmas lygis – bendrosios jėgos lavinimas (bendroji jėga 1–2). Tai jėga, reikalinga krepšinio judesiams atlikti. Geras šios ypatybės išlavavimo lygis leidžia atlikti krepšinio judesius maksimalia jėga ir nesugadinant judesio technikos.

Šiuo etapu atliekami kartotiniai šuoliai, bėgimai, metimai, kovos (po krepšiu dėl kamuolio,

vienas prieš vieną, „atsidengiant“ ir kt.), neilgos trukmės ir greitai krepšinio technikos judesiai, ypatingą dėmesį skiriant judesio atlikimo technikai.

Pratimo pavyzdys: žaidėjas su 10–15 kg svarmeniu rankose atlieka įvairius šuolius, imituoja kovos vienas prieš vieną judesius.

■ **Antras lygis** – „specializuotos“ jėgos lavinimas („specializuotoji“ jėga 1–2). Ši jėga suprantama kaip gebėjimas atlikti judesius techniškai racionaliai ir tiksliai, tačiau didelis dėmesys kreipiamas į pratimo atlikimo ritmą, amplitudę, t. y. žaidėjas tiek dirbdamas su 10 ir 15 kg svarmenimis, tiek be jų turi atlikti judesius taip pat greitai ir tokią pačią amplitudę.

Šiuo etapu taip pat dominuoja bėgimo, kovų, šuolių, neilgos trukmės ir greitų judesių pratimai, tačiau pagal žaidėjo užimamą poziciją aikštelėje ir judesių specifiką išskiriamos dvi grupės: 1) tai vidurio puolėjas ir krašto žaidėjas (kuris gali atlikti ir vidurio puolėjo funkcijas aikštelėje); 2) įžaidėjas, atakuojantis gynėjas ir judresnysis krašto žaidėjas. „Specializuotoji“ jėga lavinama atsižvelgiant į erdvės ir laiko veiksnius. Galime pateikti tokio pratimo pavyzdį: ant žemės nupiešiami du apskritimai (apie 3 m skersmens). Viename yra žaidėjas su kamuoliu, o kitame tos pačios pozicijos žaidėjas, tik vietoj kamuolio rankose laiko svarmenį (10 arba 15 kg). Žaidėjas su kamuoliu atlieka įvairius greitus krepšinio technikos judesius – šuoliukus, imituoja kovas, o žaidėjas su svarmeniu tuos judesius kartoja. Svarbu judesį pakartoti tokiu pat ritmu, greičiu, amplitudę.

■ **Trečias lygis** – specialiosios jėgos lavinimas (specialioji jėga 3–4). Šiuo etapu sujungiami abu jėgos lavinimo lygiai ir pagrindinis dėmesys sutelkiamas į gebėjimą ne tik greitai ir galingai atlikti judesius, bet ir numatyti priešininko veiksmus.

Specialiosios jėgos lavinimas susideda iš 3–4 pasirinktų veiksmų kombinacijų: bėgimo, kovos (po krepšiu dėl atšokusio kamuolio, vienas prieš vieną, „atsidengiant“ ir kt.), neilgos trukmės ir greitų judesių, visą dėmesį sutelkiant sprendimų priėmimo strategijai ir veiksmų sekos nustatymo programavimui.

Pvz., pratimas atliekamas panašiai kaip pateikta antro lygio „specializuotos“ jėgos lavinimo pavyzdyje. Žaidėjas su svarmeniu rankose stengiasi atkartoti kito tos pačios pozicijos žaidėjo judesius tokiu pat greičiu ir nuspėti antrojo žaidėjo su kamuoliu tolesnę veiksmų seką.

■ **Greitumo ypatybės lavinimas.** Tai labai svarbi fizinė ypatybė žaidžiant krepšinį. Mūsų treniruotės vyksme greitumo treniruotę sudarė pratimai, kuriuos atliekant buvo derinami krepšinio ele-

mentai ir krepšinio technikos veiksmai (pvz., kova ir kamuolio varymas; šuolis ir tolimas kamuolio perdavimas; klaidinamieji judesiai ir greitas bėgimas). Šios greitumą lavinančios treniruotės metu didžiausias dėmesys buvo skiriamas pratimo atlikimui maksimaliuoju greičiu.

Pateikiamas vienas iš pratimų, naudojamų lavinant greitumo ypatybę: 2–3 žaidėjai kovoja dėl atšokusio nuo krepšio kamuolio, kurį meta treneris. Paskui skiriamos užduotys: įvairūs posūkliai, klaidinamieji judesiai, stūmimai (tarpusavio kovos, „atsidengimai“), greitas pabėgimas nuo varžovo.

Greitumo treniruotė gali vykti kaip atskira ir savarankiška arba derinama su jėgos ypatybės lavinimo treniruote.

■ **Ištvermė.** Ištvermės ypatybes lavinančią treniruotę sudaro kintamas darbas ir ištvermės lavinimas ilgo darbo metu. Šioje treniruotėje ypatingas dėmesys skiriamas veiksmų sekai, kuri priklauso nuo žaidėjo pozicijos aikštelėje. Poilsio ir darbo intervalai skiriami žaidėjui individualiai, atsižvelgiant į jo poziciją aikštelėje, testų rezultatus ir kitus individualius ypatumus.

■ **Papildomi pratimai.** Po treniruočių, skirtų jėgai, greitumui ir ištvermei lavinti, buvo atliekami papildomi tiksliniai pratimai:

- Raumenų grupių, reikalingų specifinei krepšinio technikai atlikti, tarpusavio koordinacijai gerinti.
- Dinaminiai atsipalaidavimo pratimai nuvargus.
- Raumenų, įtraukiamų į darbą atliekant įvairius technikos elementus, stabilumui palaikyti.
- Sausgyslių ir sąnarių apkrovimui mažinti.
- Sąnarių lankstumui palaikyti.
- Raumenų elastingumui palaikyti.
- Pagrindinių technikos įgūdžių mechaniniam įvaldymui (t. y. gebėjimui atlikti pagrindinius technikos elementus automatiškai).

Rengiantis jaunių krepšinio čempionatui, buvo taikomos ir papildomos priemonės – tai atsigaivimo treniruotės, ypač po sunkių treniruočių arba po varžybų. Taip pat buvo taikytos ir specifinės medicininės priemonės (masažai ir kt.).

Viso jaunųjų krepšinininkų rengimo laikotarpiu buvo akcentuojamas ir jaunimo psichologinis rengimas. Tyrimų pradžioje nustatyta, kad žaidėjai turėjo ypatingą vidinės motyvacijos lygį. Psichologinis rengimas buvo grindžiamas aiškiu treniruočių bei varžybų tikslų nusakymu ir aiškinimu. Kiekvieną treniruotę buvo išdėstomi treniruotės uždaviniai ir pasakoma, kokių rezultatų yra laukiama.

■ **Fizinių krūvių išdėstymas treniruotės vyksme.** Ispanijos jaunimo krepšinio rinktinės rengi-

mosi 2002 metų VI pasaulio jaunimo krepšinio čempionatui plane treniruotės fiziniai krūviai buvo suskirstyti į šešis mikrociklus. Krūviai išdėstyti taip, kad per pirmus mikrociklus didžiausias dėmesys būtų skiriamas fiziniam ir techniniam bei taktiniam rengimui. Trečiame ir ketvirtame mikrocycle krūvis buvo staigiai mažinamas, ir sutelkiamas dėmesys į parengiamąsias rungtynes, norint padidinti žaidėjų techninio ir taktinio rengimo kokybę ir kad čempionato metu būtų pasiekta optimali žaidėjų sportinė forma.

■ Makrociklai:

I makrociklas buvo skiriamas bendrajam ir specializuotajam fiziniam rengimui, o paraleliai viso rengimosi čempionatui metu – technikai ir taktikai tobulinti (jį sudaro 1–4 mikro ciklai);

II makrociklas skiriamas žaidėjų tarpusavio susižadimui ir taktikai įtvirtinti, optimaliai sportinei formai pasiekti (jį sudaro 5–6 mikro ciklai).

■ Mikro ciklai (vieną mikro ciklą sudaro 1 savaitė):

1. Įvadinis. Jame 5 dienos skiriamos atsigauti po varžybų sezono ir 2 dienos parengiamiesiems testams, kurie siejasi su tolimesniu mikro ciklu, atlikti.

2. Maksimaliojo treniruotės krūvio. 65% skiriama bendrajam fiziniam rengimui ir 35% – specializuotajam fiziniam rengimui. Kartu didelis dėmesys skiriamas žaidėjų techniniam rengimui, o taktinis rengimas šiame mikro cikle buvo tik įvadinio lygmens.

3. Kaitos (virsmo). Šis mikro ciklas skiriamas jaunųjų krepšininkų taktikos gebėjimams įtvirtinti pirmose parengiamosiose rungtynėse. Bendra treniruotės krūvio apimtis mažinama 30% ir sutelkiama mikro ciklo pradžioje. Fizinis rengimas tampa specializuotuoju (100%). Šiame mikro cikle buvo žaistos 3 parengiamosios varžybos, kuriose visi krepšininkai aikštelėje žaidžia beveik tiek pat laiko.

4. Tobulinimo. Pagrindinis dėmesys skiriamas labai geram komandos taktikos lygmeniui, taip pat žaidėjų tarpusavio susižadimo stabilumui pasiekti. Po 3 parengiamųjų varžybų trečio mikro ciklo pradžioje žaidėjai 3 dienas ilsisi. Bendra treniruotės krūvio apimtis mažinama dar 20%. Fizinis krūvis sutelkiamas per keturias paskutines mikro ciklo dienas. Buvo žaidžiamos dar dvejios parengiamosios krepšinio rungtynės, kuriose atskiri krepšininkai žaidžia nustatytą laiką.

5. Varžybų 1. Šis mikro ciklas skirtas optimaliai sportinei formai pasiekti. Stengėmės fizinius krūvius išdėstyti taip, kad sportinė forma būtų pasiekta mikro ciklo pradžioje. Pagrindinis dėmesys buvo skiriamas žaidėjų taktiniam rengimui. Šis mikro ciklas skirstomas į du mažesnius tarpsnius:

a) gana didelio intensyvumo vienos dienos pratybos ir viena diena poilsio;

b) varžybų (trys rungtynių dienos paeiliui). Ši mikro ciklo struktūra atkartoja paskutinio čempionato mikro ciklo struktūrą.

6. Varžybų 2. Šiame mikro cikle dominuoja taktinis komandos žaidėjų rengimas. Jis taip pat skirstomas į du mažesnius tarpsnius:

c) dvejios varžybos ir poilsis;

d) trys rungtynių dienos paeiliui. Rungtynės buvo didėjančio sudėtingumo.

Ispanijos jaunimo krepšinio rinktinės treniruotės planavimo rengiantis 2002 metų VI pasaulio jaunimo krepšinio čempionatui kontrolė ir vertinimas

Visas rengimosi čempionatui treniruotės vyksmas vertinamas atliekant testus. Šiuo laikotarpiu buvo atliekami tokie testai:

1. Kovos situacijų – atliekami parengiamojo laikotarpio pradžioje ir ketvirtame mikro cikle (pagal adaptuotus krepšiniui F. Seilur-lo testus rankinio žaidėjams).

2. Staigių ir greitų, trumpalaikių krepšinio judesių testai atliekami parengiamojo laikotarpio pradžioje ir ketvirtame mikro cikle (pagal adaptuotus krepšiniui F. Seilur-lo testus rankinio žaidėjams).

Parengiamojo laikotarpio pradžioje atliekamas išvermės testas, skirtas vidurio puolėjui ir krašto žaidėjui (kuris gali atlikti ir vidurio puolėjo funkcijas) („DRN Volta Magica Basquet+ Exteriors“), ir išvermės testas, skirtas gynėjams ir judresniajam krašto žaidėjui („DRN Volta Magica Basquet+ Interiors“).

Pateikiame šio testo pavyzdį: žaidėjai turi kiek galima daugiau bėgioti ir atlikti tokių judesių, kurie būdingi jų pozicijos žaidėjams. Kartojama 4 kartus po 2 min, tarp kartojimų – 1 min pertrauka. Kiekvienu fizinio rengimo testu buvo vertinami šie komponentai: kartojimų skaičius, orientacijos lygis ir bendra pratimo atlikimo trukmė.

Taip pat kontroliuojamas jėgos ypatybės lavinimo ir technikos bei taktikos veiksmų, atliekamų per pratybas, procentinis santykis.

Per kiekvienas technikos ir taktikos pratimas buvo vertinami šie komponentai: bendra kiekvieno pratimo atlikimo trukmė, poilsio laikas tarp pratimų, vidutinis pratimų atlikimo skaičius ir kiekvieno žaidėjo veiklos laikas atliekant kiekvieną pratimą.

Per parengiamąsias rungtynes buvo vertinama: kiekvienos žaidimo dalies trukmė, darbo ir poilsio laikas, gynybos ir puolimo veiksmų skaičius, metimų skaičius ir jų efektyvumas, sudėtingumo lygmuo, komandos gynybos sistemos, naudojamos per kiekvieną ataką, krepšininkų žaistas laikas aikštelėje.

Kiekviename mikrocikle vertinami šie komponentai:

- Pusės ir visos dienos poilsis, pratybų tipas ir skaičius, fizinio, techninio ir taktinio rengimo, parengiamųjų ir čempionato rungtynių, bendra pratybų apimtis.
- Širdies ritmas ramybėje stovint ir iš karto atsigulus (ryte tik prabudus) 1–4 mikrociklo metu.
- Kūno masės kontrolė prieš ir po pratybų per 1–3 mikrociklą.
- Medicininė kontrolė.

Rezultatų aptarimas. Remiantis asmenine patirtimi ir komandos pasiektais rezultatais, galima daryti išvadą, kad žaidėjai per šį trumpą parengiamąjį laikotarpį sugebėjo pasiekti gerą sportinę formą jau per pirmąsias trejas čempionato rungtynes (penktame mikrocikle) ir išlaikyti šią optimalią formą per visą paskutinį (šeštą) čempionato mikrociklą, kurio metu vyko penkerios rungtynės, reikalaujančios vis didesnių žaidėjų pastangų.

Visų žaidėjų (išskyrus vieną, kuris nedalyvavo daugumoje jėgos treniruočių) specialiąją jėgą rodantys rodikliai (ypač kovos metu, atliekant staugius, greitus, neilgos trukmės krepšinio technikos judesius) labai padidėjo per pirmąsias 20 rengimosi dienų, matyt, tam turėjo įtakos:

- techninio ir taktinio rengimo bei tikslingų jėgos treniruočių derinimas;
- specialiosios jėgos padidėjimas kaip pagrindinis veiksnys, lemiantis komandos techninį parengtumą lygį ir sudaro pagrindą gerai sportinei formai atsirasti;
- testai, kurių rezultatai rodo, kad padidėjus aukštaūgių jėgai, pagerėjo ir bėgimo (nubėgtų metrų skaičius) rezultatai.

Galutinio jėgos testo rezultatai ketvirtame mikrocikle buvo nenuginčijamas argumentas toliau taikyti specialiosios jėgos pratimus ir tokią pačią treniruočių struktūrą. Jei testo rodikliai būtų didėję nedaug arba sumažėję, gal būtų vertėję kitaip išdėstyti krūvius. Nepaisant kai kurių skirtumų, visų žaidėjų kūno masė beveik nekito pirmo–ketvirto mikrociklo metu. Skirtumas tarp širdies ritmo ramybės

je stovint ir iš karto atsigulus daugumos žaidėjų turėjo tendenciją mažėti, o tai rodo gerą širdies ir kraujagyslių sistemos adaptaciją prie fizinių krūvių.

Išvados

1. Maždaug trijų savaitių trukmės parengiamąjį laikotarpį pakanka jauniems krepšininkams (kurie geba greitai prisitaikyti prie didelio intensyvumo ir glausto fizinio krūvio), kad jie pasiektų ir išlaikytų optimalią sportinę formą 2 savaitių trukmės čempionate, kuriame buvo žaidžiamos aštuonerios varžybos. Taip pat manome, kad penkerių parengiamųjų rungtynių, žaistų tarptautiniame turnyre, pakanka, kad žaidėjai pasirengtų 8 rungtynių čempionatui. Be to, pirmos trejos čempionato varžybos buvo kaip parengiamosios sudėtingesnėms rungtynėms, kurios vyko čempionato pabaigoje.

2. Fizinio krūvio apimties mažinimas dviem pakopom (trečiame mikrocikle ir tris dienas iš eilės ketvirtame mikrocikle) kartu su glaustu ir tam tikru būdu išdėstytu treniruočių krūviu (ypač specialiosios jėgos treniruočių tarpsniais), gali būti laikomi svarbiausiu veiksmu, palengvinusiu geros sportinės firmos pasiekimą penktame mikrocikle.

Rekomendacijos.

Atlikę tyrimus manome, kad būtų tikslinga šiek tiek keisti treniruotės struktūrą (žr. lent.):

1. Padidinti poilsio valandų skaičių antrame mikrocikle tuo tikslu, kad galėtume įtraukti dvi papildomas jėgos treniruotes daugeliui žaidėjų 4 ir 5 mikrociklo dieną. Padidinti techninio ir taktinio rengimo kokybę paskutinėmis šio mikrociklo dienomis.
2. Ketvirtą ketvirto mikrociklo dieną antrą kartą testuoti jėgą, kad penktą dieną žaidėjai galėtų atlikti pilną jėgos treniruotę, kuri leistų padidinti jėgos treniruotės apimtį mikrocikle.
3. Įtraukti pasirinktų krepšinio atakų ir gynybos veiksmų greitumo testą atliekant jį pirmo mikrociklo pradžioje ir ketvirtame mikrocikle. Tai turėtų teikti daugiau informacijos apie technikos gerėjimą.
4. Įtraukti išvermės testą tyrimų pradžioje ir ketvirto mikrociklo penktą dieną. Tai suteiktų daug informacijos analizuojant galutinius fizinio rengimo rodiklius.
5. Ketvirtame mikrocikle žaisti dvi parengiamąsias rungtynes šeštą ir septintą dieną norint, kad varžybų krūvis būtų labai glaustas. Ketvirtame ir penktame mikrocikle didinti technikos ir taktikos pratybų skaičių.

Literatūra

Seirul-lo Vargas, F. (1994). El Concepto de Planificación en los Deportes de Equipo. Documento del INEFC-Barcelona. ("The Concept of Planning in Team Sports").

Seirul-lo Vargas, F. (1987). Opción de Planificación en los Deportes de Largo Periodo de Competiciones. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1(3), 53-62. ("Options of Planning in Sports of Long Competitive Season").

Padėka. Norėčiau padėkoti profesoriui Francisco Seirul-lo Vargas už jo patarimus planuojant rengimus Europos čempionatui.

Kontaktai: www.humanmovement.com, info@movementosciences.com

Vykdytas planas

MICRO-1		MICRO-2					MICRO-3					MICRO-4		MICRO-5/Championship					MICRO-6/Championship										
T	G	G	END	at	t-T	t-T	at	D-S	D-S	at	at	PG	at	T/E	at	at	E-S	at	at	at	at	at	at	at	at	at	at	at	
eT	t-T	t-T	t-T	t-T	END	at	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	POILSIS	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T
t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	S	at	at	t-at	t-	PG	PG	t-T	t-T	PG	PG	t-T	t-T	CG	CG	CG	CG	CG	CG	CG	CG	CG	CG
VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII

100% SPECIALIZUOTASIS FIZINIS RENGIMAS
65% BENDRASIS FIZINIS RENGIMAS
35% SPECIALIZUOTASIS FIZINIS RENGIMAS

60% SPECIALIZUOTASIS
40% SPECIALUSIS

100% SPECIALUSIS FIZINIS RENGIMAS

Apimties sumažinimas 25%

Apimties sumažinimas 25%

Patobulintas planas

MICRO-1		MICRO-2					MICRO-4								
T	sT	G1	G1	END	G2	G2	at	at	T	sT	E	S			
eT	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	POILSIS	eT	t-T	t-T			
t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	t-T	S	at	t-T	t-T	PG	PG			
VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII

Pastaba.

T – Jėgos testas 1;
T/E – Jėgos testas; 2 – specialioji jėga;
eT – išvermės testas;
sT – greičumo testas;
G – bendroji jėga 1 lygis;
D – specialioji jėga 2 lygis;
E – specialioji jėga 3 lygis;

S – greitumas;
END – specialioji išvermė;
t-T – techninės ir taktinės pratybos;
PG – parengiamosios rungtynės;
CG – čempionato rungtynės;
at – papildomos priemonės;
I-VII – savaitės dienos.

GINATMEDA

SPORTO MEDICINOS PREKĖS MAISTO PAPILDAI SPORTININKAMS

Pas mus galite susipažinti ir įsigyti šių garsių sporto pasaulyje kompanijų produktus:

McDavid

McDavid (JAV): įvairūs įtvarai (čiurnos, blauzdos, kelio, šlaunies, nugaros, juosmens, peties, alkūnės, riešo; įvairių apsaugos lygių – nuo pirminės iki maksimalios apsaugos), apsaugos (specializuotos futbolininkams, rankininkams, tinklininkams, regbininkams, kovinio sporto rūšims), teipai (įvairių dydžių teipai, poteipiai), priemonės šaldančiai-šildančiai terapijai (įvairių dydžių ledo maišeliai, ledo maišelių laikikliai, vienkartiniai ir daugkartiniai ledo paketai, ledo aerozolis, įvairūs šortai ir marškiniai pagaminti iš specialios prakaitą išvarančios medžiagos.

JayBird and Mais (JAV). Didžiausias sportinių teipų pasirinkimas.

EKHO

EKHO (JAV) ir Sports Instruments (JAV). Širdies ritmo monitoriai. Širdies ritmo monitoriaus panaudojimas treniruotėje leis jums mankštintis taip, kad jūsų širdis dirbtų saugiausioje ir optimaliausioje zonoje, tuo pačiu gaunant didžiausią įmanomą naudą iš treniruotėje praleisto laiko.

MRM

MRM (JAV), Peak Body (Didžioji Britanija) ir M Double You (Olandija).

PEAK BODY

Aukščiausios kokybės maisto papildai sportininkams. Įvairūs efektyvaus poveikio gėrimai, batonėliai, baltymai, amino rūgštys, antikatabolikai, svorio mažinimo preparatai, energiją didinantys preparatai ir kt.

Taip pat atliekame treniruotės efektyvumo analizes ir teikiame treniruotės intensyvumo ir krūvio rekomendacijas, konsultuojame sportininkų mitybos klausimais.

Jeigu Jūs rūpinatės savo sveikata, norite apsaugoti nuo traumų ir pasiekti gerų rezultatų – tai mes padėsime Jums.

UAB „GINATMEDA“, Kedrų g. 6, Vilnius.

Tel/fax.: +370 5 2328614, mob. tel. +370 650 77744, +370 650 77766.

Tinklapis: www.ginatmeda.lt, el.paštas: info@ginatmeda.lt