



LOSF Talentų ID programos dalyvių bazinis pasirengimo planas

Šis metinis pasirengimo planas skirtas V/M 16 V/M18 V/M20 metų orientavimosi sporto bėgte sportininkams dalyvaujantiems Talentų ID programoje ir siekiantiems kryptingai gerinti fizinį, techninį ir psichologinį pasirengimą visų metų ciklo metu. Planas padės sistemškai paskirstyti krūvius, užtikrinti progresą ir pasiruošti dviem svarbiausiems sezono startams.

Pagrindinis V/M 16/18 amžiaus grupių startas yra birželio / liepos mėn. vykstantis Europos jaunių, jaunučių čempionatas ir antras svarbus startas – spalio pabaigoje vykstanti Baltijos šalių jaunimo taurė.

Pagrindinis V/M 20 amžiaus grupių startas – birželio / liepos Pasaulio jaunimo čempionatas ir antras svarbus startas – spalio pabaigoje vykstanti Baltijos šalių jaunimo taurė.

Šiuo planu siekiama nuosekliai ir sistemingai suplanuoti sportininko treniruočių krūvį, apimtį, intensyvumą. Padėti sportininkui svarbiausių varžybu metu būti geriausioje fizinėje formoje, stiprinti orientavimosi techniką bei užtikrinti ilgalaikį sportinį tobulėjimą.

Pasirengimo planas skirstomas į "makro" ciklą (apima metus), kuris yra skirstomas į "mezzo" ciklus (apima mėnesius) ir "mikro" ciklus (apima savaites).

Makro ciklas

Periodas	Trukmė	Tikslas
Bendras paruošiamasis	Sausis (1 mėn.)	Bendras fizinis pasirengimas, ištvermės ugdymas
Specifinio pasiruošimo	Vasaris – kovas (2 mėn.)	Specializuoti orientavimosi gebėjimai, jėgos vystymas
Iki varžybinis	Balandis – birželis (2,5 mėn.)	Greitis, orientavimosi technikos įgūdžių ugdymas

Varžybų periodas I	Birželio vidurys – liepos pradžia	Startai, formos piko siekimas
Pereinamasis laikotarpis	Liepos vidurys – rugpjūčio vidurys	Poilsis, aktyvi fizinė veikla
Iki varžybinis periodas II	Rugpjūčio vidurys – spalio (2,5 mėn.)	Fizinės formos kėlimas antram svarbiam startui. Greitis, orientavimosi technikos įgūdžių ugdymas
Varžybų periodas II	Spalio pabaiga	Antras fizinės formos piko
Poilsio / analizės	Lapkričio pradžia	Poilsis, analizė, planavimas
Bendro pasiruošimo kitiems metams periodas	Lapkričio vidurys – gruodis (1,5 mėn.)	Bendras fizinis pasirengimas, ištvermė

Mezo ciklai

Sausis – bendras pasirengimas

- Akcentas – auganti apimtis, daugiau technikos darbo, intervalai
- 9–11 orientavimosi treniruočių.

Vasaris – specialus pasirengimo etapas I

- Intensyvumas auga, daugiau intervalų
- 2–3 orientavimosi technikos treniruotės per savaitę.

Kovas – specialus pasirengimo etapas II

- Akcentas – greičio ištvermė, techninės trasos vidutinėse ir ilgose distancijose.
- 2 varžybiniai startai arba jų imitacija per mėn.

Balandis – specialus pasirengimo etapas III

- Akcentas – varžybinis intensyvumas, daugiau sprintų ir vidutinių distancijų.
- 2 – 3 orientavimosi treniruotės per savaitę.

Gegužė – varžybinio pasirengimo etapas

- Krūvio mažinimas, bet palaikomas greitis.
- Dažnos trumpos, greitos orientavimosi treniruotės.

Birželis – pikas (16/18 amžiaus grupėms birželio 24 – 27 d., 20 amžiaus grupei birželio 27 – liepos 5)

- Krūvio mažinimas, formos užaštrinimas.
- Orientavimosi technikos akcentas – modelinės trasos.

Liepa – pereinamasis etapas

- Lengvesni bėgimai, įvairios sporto šakos, poilsis.
- Orientavimosi treniruotės – 1–2 per savaitę.

Rugpjūtis – palaikomasis etapas

- Įvedami intervalai, palaikoma bazė.
- 2–3 orientavimosi treniruotės per savaitę.

Rugsėjis – varžybinis pasirengimas

- Akcentas – greitumo ištvermė, sprintai, varžybos
- 3–4 orientavimosi treniruotės per savaitę.

Spalis – antras pikas (spalio 24–25 d.)

- Krūvio mažinimas, greičio palaikymas.
- Orientavimosi treniruotės – trumpesnės, greitesnės.

Lapkritis – įvedimas

- Daug lengvų bėgimų, bazinė jėga, mobilumo pratimai, kitos sporto šakos
- Orientavimosi treniruotės – 1–2 per savaitę.

Gruodis – bendro pasirengimo etapas

- Akcentas – ištvermės bazė, jėgos ugdymas, technikos palaikymas.
- 8–10 orientavimosi treniruočių per mėn.

Mikro ciklai (savaitės)

- 1 sav. – Įvedimas (žemesnis krūvis, adaptacija)
- 2 sav. – Krūvio augimas (vidutinė apimtis)
- 3 sav. – Krūvio pikas (didelis intensyvumas)
- 4 sav. – Atsistatymas (lengvas krūvis)

Apibendrinimas

Sausis: *bazės kaupimas.*

Vasaris – balandis: *intensyvumo augimas.*

Gegužė – birželis: *formos pikas, formos kėlimas prieš pagrindinį startą.*

Liepa – rugpjūtis: *atsistatymas + palaikymas.*

Rugsėjis – spalio: *formos pikas, formos kėlimas prieš antrą startą.*

Lapkritis – gruodis: *bazės kaupimas 2027 metų sezonui*

Mentalinės treniruotės

- Vizualizacijos (ypač balandį–birželį)
- Dienoraščio pildymas (treniruočių įvertinimas)
- Varžybų analizė su treneriu

Treniruočių proporcijos pagal periodus

Periodas	Bėgimas	Orientavimosi treniruotės	Jėgos treniruotės	Technika, žemėlapiai	Poilsis
Sausis	50%	10%	30%	5%	5%
Vasaris – Kovas	40%	25%	25%	5%	5%
Balandis – Gegužė	30%	45%	15%	5–10%	10%
Birželis	25%	50%	10%	10%	5–10%
Liepa	20%	10%	10%	–	60%
Rugsėjis – Spalis	30%	40%	15%	10%	5%
Lapkritis	10%	5%	5%	5%	75%
Gruodis	50%	10%	30%	5%	5%

Paiškinimai

Sausis (bendras pasiruošimo periodas)

Tikslas: bazinė ištvermė ir kūno paruošimas

- Bėgimas: ilgi lėti bėgimai, slides
- Jėga: bendroji (treniruočių salė, stabilizacijos pratimai,)
- Orientavimosi treniruočių: nedaug – pojūčiui palaikyti

Vasaris – kovas (specialusis paruošimas)

Tikslas: perėjimas prie orientavimosi sporto specifikos

- Bėgimas: intervalai, tempo bėgimai
- Orientavimasis: spec. orientavimosi pratimai
- Jėga: pereinama nuo bendrosios jėgos pratimų prie specifinės jėgos pratimų

Didėja sprendimų greitis orientuojantis bėgant

Balandis – gegužė (iki varžybinis periodas – PIKAS I)

Tikslas: varžybinė forma birželio pabaigai

- Orientavimosi technika: maksimalus prioritetas (45 %)
- Bėgimas: trumpesnis, greitesnis, su OS technika
- Daug varžybinių startų

Forma „užaštrinama“

Birželis (Palaikomasis periodas)

Tikslas: išlaikyti formą

- Startai = orientavimosi treniruotės
- Jėga – tik palaikomoji

Forma palaikoma, bet nekuriama

Liepa (pereinamasis laikotarpis)

Tikslas: fizinės ir psichologinės būsenos atkūrimas

- 1–2 savaitės labai mažai treniruočių
- Aktyvus poilsis (plaukimas, dviračiai)

Būtinasis etapas prieš antrą ciklą

Rugpjūtis – spalio (ikivaržybinė fazė – PIKAS II)

Tikslas: antra pikinė forma spalio pabaigai

- Vėl dominuoja orientavimosi technikos treniruotės
- Didesnis dėmesys technikai ir stabilumui

Trumpesnis, bet tikslingas pasiruošimas

Lapkritis (aktyvus poilsis)

Tikslas: atsigauti ir pasiruošti naujam ciklui

- OS trasų analizė, planavimas, labai lengvas judėjimas

Be šio etapo nebus progreso

Gruodis (Bendras pasiruošimo periodas)

Tikslas: bazinė ištvermė ir kūno paruošimas

- Bėgimas: ilgi lėti bėgimai, krosai, slides, dviratis
- Jėga: bendrosios jėgos ugdymas (salė, stabilizacija, "body core" pratimai)
- Orientavimosi technikos: minimaliai – pojūčiui palaikyti

"Kuriamas „variklis“ sezonui

Krūvio valdymo principai

- Apimtis didinama palaipsniui (ne daugiau kaip 5–10 % per mėnesį).
- Intensyvumas didinamas tik esant stabiliai bazei.
- Kas 3–4 savaites taikoma lengvesnė (atsistatymo) savaitė.
- Prieš pagrindinius startus – apimties mažinimas, intensyvumo palaikymas.
- Po varžybinių pikų – aktyvus atsistatymas.