

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

SPORTO AR FIZINIO AKTYVUMO INVENTORIAUS PARINKIMAS IR PRITAIKYMAS PAGAL SPORTO SPECIALISTŲ NURODYMUS

TEMOS ĮVADAS

TIKSLAS: SUPAŽINDINTI SU PRINCIPINIAIS SPORTO INVENTORIAUS PARINKIMO ASPEKTAIS, ATSIŽVELGIANT Į SPORTO ŠAKAS, VEIKLŲ TIPĄ IR DALYVIŲ FIZINES GALIMYBES.

AKCENTAI:

- INVENTORIAUS PASIRINKIMAS – TAI NE TIK PRAKTINIS, BET IR METODINIS PROCESAS.
- JIS TURI BŪTI GRINDŽIAMAS **SPORTO SPECIALISTŲ REKOMENDACIJOMIS**, SIEKIANT MAKSIMALIOS NAUDOS IR MINIMALAUS TRAUMŲ PAVOJAUS.

INVENTORIAUS PRITAIKYMAS SPORTO ŠAKOMS

Sporto šaka	Inventoriaus tipas	Pritaikymo ypatumai
Krepšinis	Kamuoliai (pagal FIBA), lankai, treniruokliai.	Pagal amžių – kamuolio dydis ir svoris.
Futbolas	Kamuoliai (pagal FIFA), vartai, kūgiai, kliūtys.	Lauko danga – amortizuojanti, kamuolys pagal orą.
Lengvoji atletika	Startukai, šuolių lenta, metimo įrankiai.	Būtina speciali apranga ir saugumo zonos.
Boksas / MMA	Pirštinės, maišai, treniruokliai, grotelės.	Individuali apsauga būtina: šalmai, apsauginiai diržai.
CrossFit / funk. tr.	Kettlebell, TRX, plyo box, štangos, gumos.	Aukšto intensyvumo treniruotėms – tvirta danga, erdvė.

INVENTORIAUS PARINKIMAS GRUPINIAMS UŽSIĖMIMAMS

☑ REIKALAVIMAI:

- VIENODAS INVENTORIUS VISAI GRUPEI – UŽTIKRINTI SINCHRONIŠKUMĄ.
- UNIVERSALUMAS – KAD TIKTŲ ĮVAIRIAUS LYGIO DALYVIAMS.
- PAVYZDŽIAI:
 - **KŪNO KULTŪROS PAMOKOS** – KAMUOLIAI, GIMNASTIKOS KILIMĖLIAI, ŠOKDYNĖS.
 - **GRUPINĖS TRENIRUOTĖS** – PASIPRIEŠINIMO GUMOS, STEPAI, HANTELIAI, TRX.

📌 **SPECIALISTŲ NUOMONĖ:** GRUPINIUOSE UŽSIĖMIMUOSE SVARBIAUSIA YRA **MODULIUOJAMUMAS** – KAD VIENĄ INVENTORIAUS TIPĄ BŪTŲ GALIMA NAUDOTI SKIRTINGIEMS PRATIMAMS.

INVENTORIAUS PARINKIMAS INDIVIDUALIEMS UŽSIĖMIMAMS

☑ KRITERIJAI:

- INDIVIDUALI KŪNO SANDARA IR TIKSLAI (SVORIO METIMAS, JĖGOS UGDYMAS, REABILITACIJA).
- KOREKGINIAI PRATIMAI – REIKIA REGULIUOJAMO PASIPRIEŠINIMO INVENTORIAUS.
- PAVYZDŽIAI:
 - **REABILITACIJA** – MINI GUMOS, LENGVI HANTELIAI, PUSIAUSVYROS PAGALVĖLĖS.
 - **ASMENINĖ TRENIUOTĖ** – STAKLĖS, SVORIAI, GIRIA, „SLEDGE“ ROGĖS.

📌 **SVARBU:** INDIVIDUALŪS UŽSIĖMIMAI LEIDŽIA TAIKYTI PRINCIPĄ „VIENAS ŽMOGUS – VIENA STRATEGIJA“.

ŠIUOLAIKINIAI PARINKIMO PRINCIPAI PAGAL SPECIALISTŲ NURODYMUS

SVARBIAUSI PRINCIPAI:

- **TIKSLAS:** SPORTINĖ VEIKLA, REABILITACIJA, JUDĖJIMO LAVINIMAS.
- **LYGIS:** PRADEDANTYSIS, PAŽENGĘS, AUKŠTO MEISTRIŠKUMO SPORTININKAS.
- **KŪNO TIPAS:** ŪGIS, SVORIS, LANKSTUMAS, JĖGOS LYGIS.
- **SAUGUMAS:** ATITIKIMAS ES STANDARTAMS, SERTIFIKATAI (PVZ., CE).

REFLEKSIJA / DISKUSIJA

DISKUSINIS KLAUSIMAS :

- KAIP KEIČIASI SPORTO INVENTORIAUS PASIRINKIMO KRITERIJAI, KAI TRENIRUOJAMI SKIRTINGO AMŽIAUS ARBA FIZINIŲ GEBĖJIMŲ ŽMONĖS?

UŽDUOTIS: SUKURKITE DVIEJŲ TIPŲ TRENIRUOTES:

- GRUPINĖ TRENIRUOTĖ SU 5 SKIRTINGAIS INVENTORIAIS.
- INDIVIDUALI TRENIRUOTĖ SU MODULIUOJAMU INVENTORIUMI.