

TURINYS

Pratarmė	8
Iššūkliai, galimybės, tendencijos	10
Treniravimo ir sveikatinimo mokslo šiuolaikinės tendencijos	11
„Karščiausios“ sporto mokslo temos	14
„Tamsioji“ sporto pusė	16
Judėjimas, valia ir protas	19
Gerais įrodymais grįstas sportas ir sveikatos stiprinimas - keli principai	22
Judėjimo abėcėlė	28
Bendrieji organizmo adaptacijos prie fizinio krūvio principai	29
Griaučių raumenys - pagrindinis judėjimo ir organizmo gydymo variklis	40
Keli energetikos principai	45
Raumenų atsipalaidavimo greitis: fiziologija, biomechanika ir treniravimas	49
Judesių jausmas: kinestezija (propriocepcija)	51
Kokių judesių metu daugiausia dirba galvos smegenys?	54
Raumenų darbo režimai: izometrinis, koncentrinis ir ekscentrinis	56
Raumenų nuovargis ir ištvėrmė	58
Kaip raumuo ir refleksai taupo galvos smegenų energiją, kai judame nelygia vietoje?	60
Treniravimo abėcėlė	62
Raumenų jėgos, galingumo ir greitumo treniravimas	63
Raumenų jėgos treniravimo variabilumo principas	67
Reakcijos greičio treniravimo principai	69
Tempimo pratimai	71
Raumenų tikslumo treniravimas	73
Ištvėrmės treniravimas	76
Mentalinės treniruotės	78
Idealios pramankštos mokslas	80
Kelios mintys, kaip pagreitinti organizmo atsigavimą po dviejų skirtingų fizinių krūvių	85
Kaip mityba pagreitina organizmo atsigavimą po fizinių krūvių?	87

Kaip treniruotis likus iki varžybų 2 savaitėms greitumo, galingumo ir jėgos ištvėmės sporto šakose?	89
Kaip pastimuluoti fizinį darbingumą?	90
Fizinių krūvių planavimo pagrindiniai „žingsniai“	92
Nuo kada reikia pradėti treniruotis, kad taptumei olimpiečiu?	94
Dviejų savaitžių didelio intensyvumo intervalinių „šoko“ treniruočių pavyzdys (triatlonas)	96
Treniravimo pagrindinės klaidos	97
Smegenys: mąstymas, motyvacija, mokymasis	100
Kaip mes mąstome?	101
Motyvacijos neuromokslas	106
Kaip smegenys mokosi?	109
Judesio valdymo tobulinimas sporte	123
Kaip pagerinti mokinių mokymąsi?	125
Vaikų komunikavimas su pasauliu	129
Vaikų integruoto ugdymo svarbiausi principai	131
Fizinis aktyvumas - geriausias sveikatos stiprintojas	142
Ką kiekvienas turime žinoti apie fizinį aktyvumą?	143
Kokie žmogaus sveikatos rodikliai yra glaudžiai susieti su fiziniu aktyvumu?	146
Išimokymklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas	149
Vaikų naujos kartos fizinio aktyvumo principai	152
Sveiko senėjimo svarbiausi principai	155
Keli svarbiausi dalykai apie griaučių raumenų senėjimą	158
Ilgaamžiškumo dietos pavyzdys	160
Kaip paskatinti žmones būti fiziškai aktyviems?	161
Moterų ir vyrų organizmo atsako į fizinius krūvius skirtumai	163
Integruotos sveikatos ugdymo priemonės	166
Pratimai - „vaistai“ nuo daugybės lėtinių ligų	168
Kokios nefarmakologinės priemonės geriausiai stiprina psichinę sveikatą?	169
Kokie pratimai geriausiai tinka sergantiesiems depresija, šizofrenija, išsėtine skleroze, demencija, Parkinsono, Alzheimerio ligomis, jaučiantiems nerimą ir stresą?	172
Širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistemų stiprinimo fiziniiais pratimais pagrindinės 4 strategijos	173
Svorio reguliavimo strategijos: pratimai ir mityba	175
Fizinis aktyvumas ir vėžys	179