

Uujate jõualane ettevalmistus

Kui sa tahad saada väga heaks uujaks siis tuleb ...

Kas ja milleks teha jõutreeningut?



- Jõutreening muudab ujuja kiiremaks!
- Jõutreening muudab ujuja vastupidavamaks!
- Jõutreening parandab liigutuste ökonoomsust!
- Jõutreening parandab tahtejõudu ja pingutamise oskust!

Mis teha kui on tekkinud tunne, et oled saavutanud ujumistreeningutega max platoo?

- Kasutada lisaraskust
- Aeroobne ja anaeroobne jooksutreening
- Painduvusharjutused
- Taastumine (toitumine, massaaž jne)
- Jõuharjutused

Mida on näidanud uuringud?

- Jõutreening suurendab vastupidavust ja vastupidi
- 10 km jooksjad, 10 n jõutreening: 42:27→41:43
- Edukad on suuremat jõubaasi omavad sportlased samade aeroobsete näitajate korral
- Olulist mõju omab jõutreening anaeroobse võimekuse parandamisele
- On saadud ka vastupidised andmeid???

Kust leida aega jõusaali jaoks?

- Maanteratturite 37 % treeningu kogu ajast asendati jõutreeninguga

Kui vanalt alustada jõutreeningutega?



Treeningu perioodid

- Ettevalmistav periood: 4-12 nädalat enne võistlusi
- Võistlusperiood: 1 min-4 nädalat enne võistlusi
- Kohandada vastavalt hooajale, kätte saadavale varustusele, ujuja individuaalsusele
- Pea päevikut- mitu seeriat, mitu kordust, mis raskusega

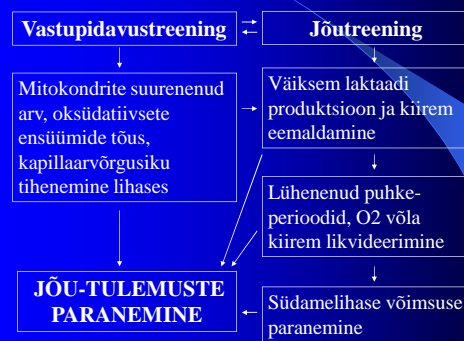
Kumb treening teha enim- kas jõud või ujumine?



Jõu ja vastupidavuse omavaheline korrelatsioon?

- Uuringud on näidanud tugevat korrelatiivset seost ülakeha jõunäitajate ja kuni 400m ujumisdistantside vahel

Muutuse tekkimise olemus



Muutuse tekkimise olemus



Jõu ja kiiruse vahekord

- Kiiruse peamiseks tagajaks on jõud!
- Neuromuskulaarne mehhanism on määratud genotüübi poolt ja on raskesti arendatav!
- Organism kohaneb vastavalt mõjutusele-närvisüsteem kohanemismehhanism
- Jooksmisega tõstmises rekordeid ei saavuta
- Kulturist versus tõstja
- Sprinterid: ettevalmistaval perioodil 5x nädalas jõut, võistlusperioodil 3x nädlas

Jõu ja kiiruse vahekord

- Suurema vastupanu korral määravad liigutuste kiiruse lihase jõumadused
- Kiirust saab täiel määral realiseerida ainult siis kui lihas on kindlustatud energeetiliselt (glükogeeni hulk lihastes ja maksas)
- Kiirustöö soorituse kestuse määrab ära ATP resünteesi aeroobne võimekus (lihasesisese kreatiinfosfaadi kasutamine)- tähtis suurendada hingamissüsteemi võimekust- lõdevstumine!
- Kontraktsiooni ja lõdevstumise kiiruse määravad ära müosiini aktiivsus ja Ca-pumba tegevus

Soojendus

- Jooks + venitus
- Südame töö intensiivistamine, verevoolu kiiruse suurenemine, keha temp tõus
- Venitusharjutused jõuharjutuste vahepeal
- Jõutreeningu lõppedes ära unusta uuesti ...

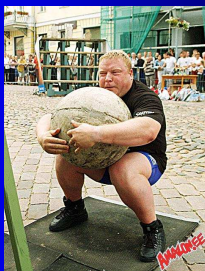
Millest alustada?

- Tähtis on elimineerida harjutused, mis ei aita sul kiiremini ujuda (kirjandus)!
- Alusta suurte lihastega: 1) jalad; 2) rindkere; 3) käed; 4) kõht ja AS
- Kasuta trenazööre (jalad, ülakeha, kõht)!
- Suured raskused põhjustavad vigastusi!

Milliseid harjutusi kasutada?



Millised peaksid olema raskused ja kordused ning mitu korda nädalas minna saali?



Näidiskava I (4xn)

Esmasp + Neljap

RIND: trenas pl/20,20;
käteköv 25,25; lendam
kaldpingil hantlit 20,20
SELG: hantlitega pukil ↗
20,20; pullover hantliga
25,25; trenas ette ↓ 20,20
TRIT: trenas 15,15; kangiga
käteköverdused 20,20; kahe
käega hantilga 30
AS: trenas sirutused 25, 25;
kõhuli tõsted 30, 30

- Raskus 75 % max-st st
jõuaks teha u 5 korda veel!

Teisip + Reede

JALG: täiskükk kangiga 20,20;
trenas istudes 25,25; 2x50m
sprint
ÖLG: kangiga eest surumine
15,15; lend ette 15,15; lend
kõrvale 15,15; lend pukil
ette kallut 15,15
BIT: trenas 12,12; istudes
hantlitega 20,20; ette kallut
ühe käega 25
KÕHT: 15-20kg ketteaga
nurgas istudes kere pöörded
30,30; jalgade sirutus nurgas
40,40

Näidiskava II (3xn)

Esmasp + Reede

RIND: kangiga surum 30,30;
käte ristamine trens 20,20;
lendam kaldpingil hantlit
25,25 (pea allap)

SELG: kummiga tõmbed
40,40; trenas ette ← 25,25;
löuatõmbed 12,12

JALG: selili surumine 25,25;
poolkükist üles hüpped
15,15; välja astumine
kangiga 30,30

- Raskus 75 % max-st st
jõuaks teha u 5 korda veel!

Kolmap

ÖLG: kangiga eest tõmbed
15,15; lend kummiga
kõrvale 25,25; lendam ette
kallut 25,25

BIT: kangiga 20,20; seistes
hantlitega 30

TRIT: kitsa haardega surum
25,25; ühe käega hantliga 30

AS+KÕHT: 32kg kallutused
kõrvale 20,20; üks jalg
kõrgendusel kettaga kere
tõst 25,25; grupeerumine
30,30; rööbaspuudel jalgade
tõst 25,25

Näidiskava III (2xn)

Kolmap+Laup

SELG: kangiga tõmbed vastu kõhtu 15,15; pullover
trenas 35,35; trenas kukla taha 40; kummiga
tõmbed 30; kangiga kääri hüpped 30 (kiirus)

JALG: rinnale võtmine kangiga 10,10; trenas
kelguga 25,25; hüpped trepile 15,15

RIND: selili lend hantlitega 25,25; rööbaspuudel
surumine 15,15; kangiga surum kaldpingil (pea
ülesp) 20,20; kaks tooli käte kõverdused 40

AS+KÕHT: pukil kere tõst jalad üleval 25,25 (KÕ);
jalgade lükkamine 40,40; pukil kere tõst 20,20
(AS); kangiga kallutused ette 20,20



Kuidas valmistuda võistlusteks?

- Lõpeta jõusaali treeningud 10päeva enne võistlusi!
- Vigastuste vältimiseks ära tõsta raskusi väsimuseni!
- Vähenda intensiivsust, et sa tunneksid ennast täis energiat enne võistlust!
- Mahu ja intensiivsuse vahekord!

Jõudu ujumisel!

