

Jõutreeningu planeerimine ettevalmistusperioodi erinevatel etappidel

Janno Jürgenson



Kuidas lülitada siia jõutreening?

Makrotsükkel																							
I				II				III				IV				V				VI			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Ettevalmistustöö

- Efektivselt saab jõutreeningu lülitada treeningprogrammi, kui on tehtud eelnev ettevalmistus
 - Tehnika ja raskustega liigutuste oppimine
 - Konsentratsioon ja motivatsioon (selgitus)
 - Arenemise aeg liigestele, sidemetele, kõlustele ja lihastele
- Alles seejärel saab rääkida tõsisest jõutreeningu lülitamisest treeningprogrammi
- Jõutreening **annab eeldused kvaliteetsete treeningute läbiviimise vees** (kehaasend, start, pööre, tõmbed, jalalöögid), suurendab seelabi sportlase saavutusvõimet ja parandab võistlustulemust

Eesmärk !!!

- Mida tahame jõutreeninguga ettevalmistusperioodil saavutada?
- Millest jääb meil vees vajaka?

Me käime jõusaalis aga me ei tea milleks me seal oleme! (motivatsioon)

1. Aerobne võimsus = vastupidavuslik jõud
 2. Anaerobne võimsus = vastup jõud+plah jõud
 3. Kiirus = plahvatuslik jõud+max jõud
- Kõigepealt tuleb arendada mahtu ja siis on see võimalik muuta võimsuseks! Jõutreening annab melle...

Jõuvõimekuse liigid



Jõutreeningu klassifitseerimine max lihaspinge saavutamiseks

- **Max effort method**- mootorsete ühikute max rekrutatsioon ja max impulsatsioon närvisüsteemist. Viimasega kaasneb suur vigastuste oht, mistõttu algajad ei tohiks väga kasutada. Liiga sagedas kasutamine võib viia läbipõlemiseni.
- **Repeated effort method**- kui tahetakse max tulemus võita ka aeglaste mot. ühikute arvelt, siis tuleb kasutada treeningus ka väiksema intensiivsusega koormusi. Suurem mõju lihase metabolismile.
- **Dynamic effort method**- lihasesisene ja lihastevaheline koordinatsioonisüsteemi täiustamine.
- **KÕIGE EFEKTIISEM ON SEGAMEETOD!**



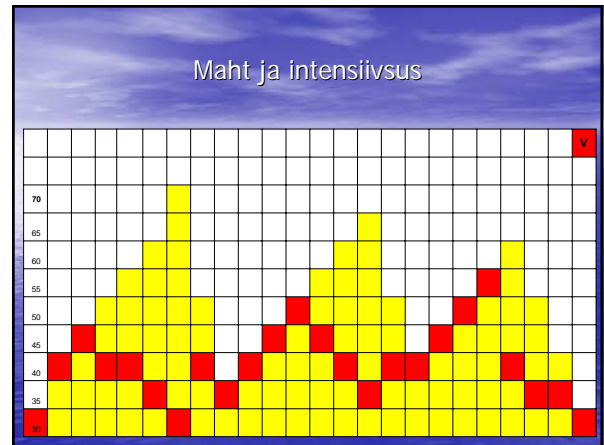
Mahu ja intensiivsuse pöördvõrdelisus

- Sooritatud tööhulga intensiivsust (STI) saab hinnata nelja teed pidi (atsüklilistel aladel):
 - % na kordusmaksimumist;
 - korduste arv seerias;
 - maksimaalse vastupanuga sooritatud korduste arv;
 - töötunni tihedus st ühes tunnis sooritatud korduste arv.
- Intensiivsus sõltub:
 - sportlase ettevalmistusest,
 - harjutuse koordinatsioonilisest keerukusest,
 - väikeskonnaga tingimustest,
 - psüühilisest pingest.

Tähtsate võistluste ajal on jõutõstjal südame löögisagedus 120-180 lööki enne katsele minekut.

Treeningu jaotumine intensiivsus tsoonidesse (tsüklilistel aladel)

Tsoon	Kriteerium	
	Piimhappe kontsentratsioon mmol/l	Südame löögisagedus l/min
Esimene	1-2	120-140
Teine	2-4	140-160
Kolmas	4-8	160-180
Neljas	8-12	180
Viies	Max kiirus	Töö kestus kuni 15 sek
Kuues	Võistlused (24 mmol/l)	200 l/min



Ujumistreeningu koostisosad

- Maht ja intensiivsus
- Ujumistehnika ja hüdromehaanika- vähendamaks vastupanu
- Biomehaanika- realiseerimaks olemasolevad võimed
- Füsioloogia ja tervislik seisund
- Psühholoogia
- Taastumine (toitumine, massaaž, FT, meditsiin)

TREENER

- Analüüs peab meil võimaldama tulemuste kasvu!

Planeerimist tuleb alustada tagant poolt ettepoole !!!

	I		II		III		IV		V		VI													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Võist									V					V				V						V
Max J	2	2	2	2	2	2	2	2																
Pla J									2	2		2	2		2	2		2	2		2	2		
Vas J									2	2		2	2		2	2		2	2					

Kas panid tähele ?

- Max jõuarendamise periood tuleks lülitada varajasse treening tsükklisse enne võimsuse arendamist vees st mahu tsükklis
- Plahvatusliku jõu ja vastupidavusjõu arendamine tuleks kaasata võimsuse arendamise faasil vees
- Erinevused seisnevad veel ka sprinterite ja vastupidavus ujujate vahel
- Sprinterid peaksid koondama oma tähelepanu plahvatusliku jõu arendamisele
- Vastupidavusujujad peaksid koondama oma tähelepanu vastupidavusliku jõu arendamisele

Sprinterid vs vastupidajad

	I		II		III		IV		V		VI													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Võist									V				V				V							V
Max J	2	2	2	2	2	2	2	2																
Pla J		2				2			2	2		2	2		2	2		2	2	2	2	2	2	
Vas J									2	2		2	2		2	2		2	2					
Max J	2	2	2	2	2	2	2	2																
Pla J											2			2			2			2				
Ve J		2				2		2	2		2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	

Kas panid tähele ?

- Üldine reegel on, et sprinterid peavad varem hakkama vähendama jõutreeningute intensiivsust kui vastupidavusujujad
- Kõik harjutused peaksid olema valitud selliselt, et mida lähemale võistlusele seda spetsiifilisemad ujumisele
- Jõutreening tuleks välja lülitada treeningprogrammist enne suuri võistlusi- võimaldamaks superkompensatsiooni ja täielikku taastumist
- Kuid samas ka mitte liiga vara, et jõubaasis ei tekiks tagasiminekut

Ära unusta ära individuaalsust !!!

- Jõutreening on individuaalne tegevus!
- Näited:
 - ratturid (suure lihasmassiga ning vastandid)
 - tõstmine vs kulturism
 - ujujad
- Analüüsida tuleb veelkord olemasolevat staatust, eesmärki ja aega, mis meil on jäänud selleks, et saavutada seatud eesmärki
- Kas eesmärk, mille me püstitasime on üldse saavutatav?

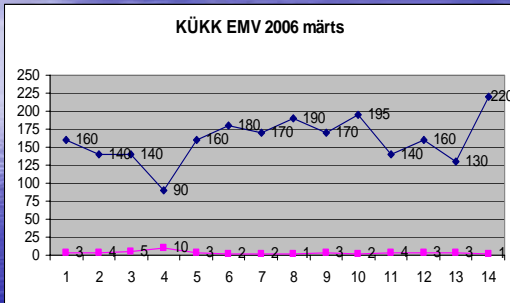
Ei ole võimalik palju treenida on võimalik kehvasti taastuda !!!

- Oskus kasutada võistlussituatsioonis ära max-lt mahtu (energia reserv) ja võimsust (energia tarbimise kiirus)
- Kui taastumine on kehva tuleb rohkem treenida!
- ÜKE ja venitused kuuluvad igapäevase treeningu juurde
- Venitamine enne TR (soojendus) ja pärast (säilitaks lihase elastsuse)
- Ujujad teevad nädalas u 20 000 rotatsiooni olaliigeses, mis eeldab elastset lihast ning "lahtiseid" liigeseid
- Massaaž tagab kvaliteetsete treeningute läbiviimise

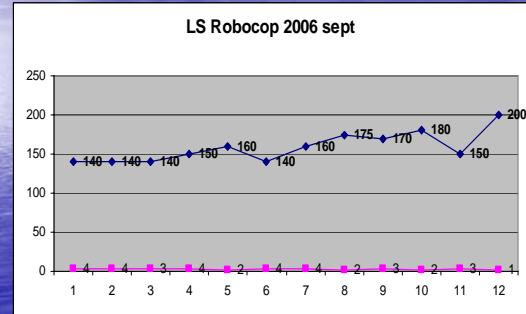
Taastumine ettevalmistusperioodi erinevatel etappidel

Makrotsükkel																								
	I		II		III		IV		V		VI													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Võist										V				V				V						V
Max J	2	2	2	2	2	2	2	2																
Pla J		2				2			2	2		2	2		2	2		2	2	2	2	2	2	
Vas J									2	2		2	2		2	2		2	2					
Max J	2	2	2	2	2	2	2	2																
Pla J											2			2			2			2				
Vas J		2				2	2	2		2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	
ÜKE																								
Venit																								
Mass	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2

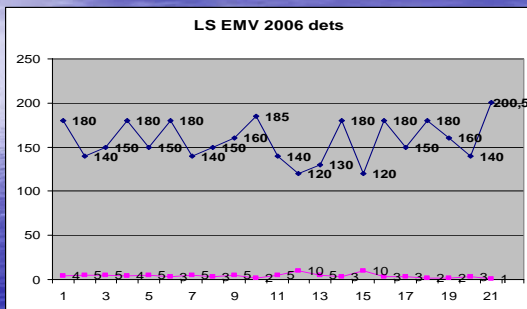
Võistlusteks valmistumise intensiivsus sprinteril



Võistlusteks valmistumise intensiivsus sprinteril



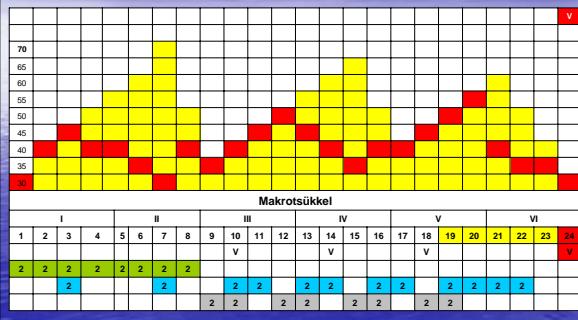
Võistlusteks valmistumise intensiivsus sprinteril
EESTI REKORD! 134,53 wp



Tee niipalju tööd kui võimalik ajal kui sa oled puhanud niipalju kui võimalik!

- Treeningprogrammide varjeeruvust mikro- ja mesotsükklite ajal saab muuta treeningu mahu muutmise (mitte niivõrd harjutuste komplekside muutmise)
- Min päeva koormus peaks olema vähemalt 60% raskeima päeva max koormusest
- Lihased ei ole võimelised korraka kohanema mõlema tüübi (jõud+vastupidavus) mõjutustele max efektiivsel viisil
- Organism vajab vähemalt ühte intervalli kergema koormusega treeninguks, et realiseerida ellenevalt tehtud raske töö
- Adaptatsioon toimub koormuse langetamise faasis

Maht, intensiivsus ja jõutreening



Täna tähelepanu eest!

