

Okkiline rada 17.meetrini

Jaak Uudmäe
2013

Kolmikhüppe rekordi areng

- 1794 13.26
- 1834 14.02
- 1882 14.83
- 1886 15.51
- 1936 16.00
- 1960 17.03
- 1975 17.89
- 1995 18.29
- 2015 - 2020 19.00 ?

Eesti kõigi aegade kolmikhüppe edetabel

| | | | | |
|-------|------|-------------------------|----------|----------|
| 17.35 | -0,3 | Jaak Uudmäe 03.09.54 | Moskva | 25.07.80 |
| 17.06 | i | Jaanus Uudmäe 24.12.80 | Torino | 06.03.09 |
| 16.86 | 0,0 | Igor Syunin 04.12.90 | Viljandi | 07.08.10 |
| 16.77 | +0,9 | Lauri Leis 07.10.78 | Kose | 01.07.08 |
| 16.72 | +0,5 | Sergei Tanaga 15.02.66 | Riia | 03.06.90 |
| 16.65 | +1,4 | Ilja Tumorin 17.03.79 | Haapsalu | 07.07.01 |
| 16.34 | | Jüri Liigand 01.05.44 | Kiiev | 16.08.70 |
| 16.27 | | Vello Polakene 24.05.42 | Moskva | 02.08.67 |
| 16.25 | | Edvard Brosman 01.05.48 | Tartu | 30.08.70 |
| 16.16 | | Jürgen Lamp 06.03.44 | Odessa | 08.09.67 |

Koostaja: EKJL statistikakomisjon

Eesti kolmikhüppe kõigi aegade edetabel sisetingimustes

| | | | |
|-------|-------------------------|-----------|----------|
| 17.10 | Jaak Uudmäe 03.09.54 | Minsk | 12.02.79 |
| 17.06 | Jaanus Uudmäe 24.12.80 | Torino | 06.03.09 |
| 16.28 | Lauri Leis 07.10.78 | Tallinn | 28.02.06 |
| 16.27 | Igor Syunin 04.12.90 | Tartu | 19.01.12 |
| 16.25 | Sergei Tanaga 15.02.66 | Tallinn | 18.02.96 |
| 16.08 | Ilja Tumorin 17.03.79 | Tallinn | 11.02.01 |
| 16.00 | Jüri Liigand 01.05.44 | Tallinn | 14.03.65 |
| 15.89 | Jaanus Suvi 15.05.80 | Tallinn | 25.02.04 |
| 15.82 | Vello Polakene 24.05.42 | Leningrad | 28.03.65 |
| 15.73 | Tiit Ilves 05.06.62 | Tartu | 01.02.86 |

Koostaja: EKJL statistikakomisjon

Eesti kolmikhüppe vanuseklasside rekordid

| | | |
|------------------|-------|---------------------------|
| B-klass (U-16) | 14.24 | Hans-Christian Hausenberg |
| A-klass (U-18) | 15.21 | Sergei Tanaga |
| | 15.21 | Ilja Tumorin |
| Juuniorid (U-20) | 16.21 | Igor Sjunin |
| Noorsugu (U-23) | 16.86 | Igor Sjunin |

Maailma kõige aegade parimad tulemused kolmikhüppes

| RANK | MARK | WIND | COMPETITOR | DOB | NAT | POS | VENUE | DATE |
|------|---------|------|---|---------------------|--|-----|------------------|----------------|
| 1 | 18.29 | +1.3 | Jonathan Edwards | 10 MAY 1966 (29) | GBR  | 1 | Göteborg | 07 AUG 1995 |
| 2 | 18.09 | -0.4 | Kenny Harrison | 13 FEB 1965 (31) | USA  | 1 | Atlanta, GA | 27 JUL 1996 |
| 3 | 18.04 | +0.3 | Teddy Tamgho | 15 JUN 1989 (24) | FRA  | 1 | Moskva | 18 AUG 2013 |
| 4 | 17.97 | +1.5 | Willie Banks | 11 MAR 1956 (29) | USA  | 1 | Indianapolis, IN | 16 JUN 1985 |
| 5 | 17.96 | +0.1 | Christian Taylor | 18 JUN 1990 (21) | USA  | 1 | Daegu | 04 SEP 2011 |
| 6 | 17.92 | +1.6 | Khristo Markov | 27 JAN 1965 (22) | BUL  | 1 | Roma | 31 AUG 1987 |
| 6 | 17.92 | +1.9 | James Beckford | 09 JAN 1975 (20) | JAM  | 1 | Odessa, Tex | 20 MAY 1995 |
| 8 | 17.90 | +1.0 | Vladimir Inozemtsev | 25 MAY 1964 (26) | URS  | 1 | Bratislava | 20 JUN 1990 |
| 8 | 17.90 | +0.4 | Jadel Gregório | 16 SEP 1980 (26) | BRA  | 1 | Belém | 20 MAY 2007 |
| 10 | 17.89 A | 0.0 | João Carlos de Oliveira | 28 MAY 1954 (21) | BRA  | 1 | Ciudad de México | 15 OCT 1975 |

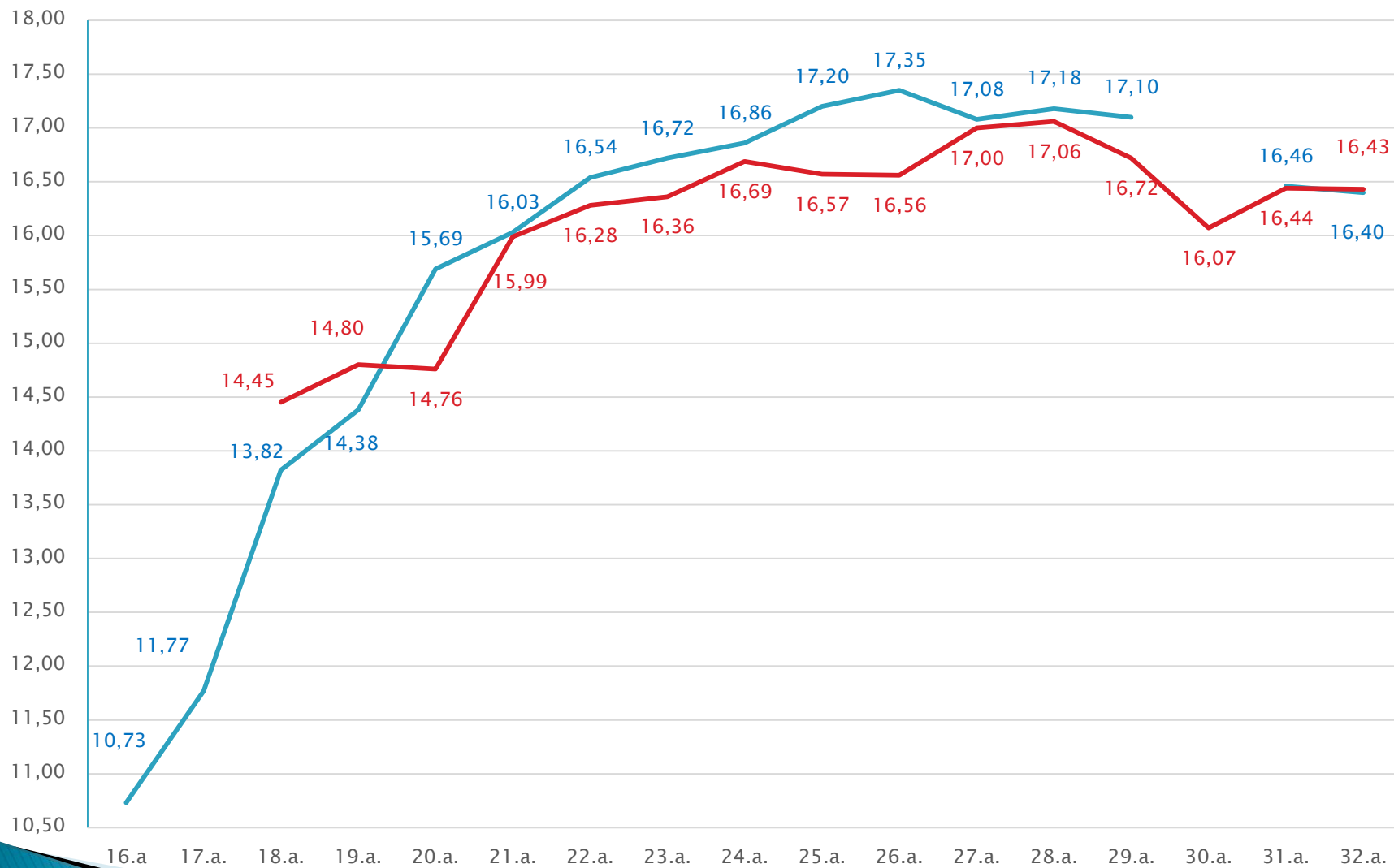
Allikas: iaaf.org

Jaanus Uudmäe 17.06m



Jaak Uudmäe ja Jaanus Uudmäe sportlik areng

— Jaak — Jaanus



Jaak Uudmäe treeningud oktoobris 1979

| | 1.-7.okt | 8.-14.okt | 15.-21.okt | 22.-28.okt. | 29.-31.okt |
|---------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------|---------------------------------|
| Esmasp. | Trenn | Trenn | Trenn | Trenn Trenn | Trenn Trenn |
| Teisip. | PUHKUS | PUHKUS | Trenn | Trenn | Trenn Trenn |
| Kolmap. | Kishinjovi laager Trenn | Trenn Trenn | Trenn | PUHKUS | Trenn Suhhumi laagri lõpp |
| Neljap. | Trenn | Trenn Trenn | Trenn | Trenn Trenn | |
| Reede | PUHKUS | PUHKUS | Trenn | Trenn Trenn | |
| Laup. | Trenn Trenn | PUHKUS Kishinjovi I lõpp | Trenn | Trenn | |
| Pühap. | Trenn Trenn | Trenn | PUHKUS Suhhumi laager | PUHKUS | |

Jaak Uudmäe treeningud juulis 1980

| | 1.-6.juuli | 7.-13.juuli | 14.-20.juuli | 21.-27.juuli | 28.-03.aug |
|---------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| Esmasp. | Trenn | PUHKUS | PUHKUS | Trenn | PUHKUS |
| Teisip. | PUHKUS Tartu-Moskva lend | PUHKUS Moskva-Tartu | Trenn | PUHKUS | PUHKUS Moskva -Tallinn |
| Kolmap. | Trenn | Trenn | Trenn | PUHKUS | PUHKUS Tallinn- Tartu |
| Neljap. | PUHKUS | Trenn | PUHKUS Olümpiaküla | 16.69 MOSKVA OM | PUHKUS |
| Reede | PUHKUS | PUHKUS Tartu-Podolsk rong | Trenn | 17m 35cm MOSKVA OM | Trenn |
| Laup. | Znamenskid Kvalif. 16.56 | Trenn | Trenn | PUHKUS | Trenn |
| Pühap. | 17m 07cm Znamenskid | Trenn | PUHKUS | PUHKUS | Trenn |

Jaanus Uudmäe treeningud oktoobris 2006

| | 2.-8.oktoober | 9.-15.oktoober | 16.-22.oktoober | 23.-29.oktoober | 30.-31.oktoober |
|---------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Esmasp. | Trenn | Trenn | Trenn | Trenn | Trenn |
| Teisip. | Trenn | Trenn | Trenn | PUHKUS | Trenn |
| Kolmap. | Trenn | Trenn | Trenn | PUHKUS | |
| Neljap. | Trenn | Trenn | Trenn | Trenn | |
| Reede | Trenn | Trenn | Trenn | Trenn | |
| Laup. | Puhkus | Puhkus | Puhkus | PUHKUS | |
| Pühap. | Puhkus | Puhkus | Puhkus | PUHKUS | |

Jaanus Uudmäe treeningud aprillis 2007

| | 2.- 8.aprill | 9.-15.aprill | 16.-22.aprill | 23.-29.aprill | 30.-31. aprill |
|---------|-----------------|--------------|--------------------------------------|---------------|----------------|
| Esmasp. | Trenn | Trenn | Trenn | Trenn | Trenn |
| Teisip. | Trenn | Trenn | Trenn | Trenn | Trenn |
| Kolmap. | PUHKUS | PUHKUS | Trenn | Trenn | |
| Neljap. | Trenn | Trenn | PUHKUS | PUHKUS | |
| Reede | Trenn | PUHKUS | Trenn | Trenn | |
| Laup. | Trenn | Trenn | Võistlus 16.78m – Fayetteville | Trenn | |
| Pühap. | PUHKUS | PUHKUS | Puhkus | PUHKUS | |

Jaanus Uudmäe treeningud oktoobris 2007

| | 1.-7.oktoober | 8.-14.oktoober | 15.-21.oktoober | 22.-28.oktoober | 29.-31.oktoober |
|---------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Esmasp. | Trenn | PUHKUS | Trenn | PUHKUS | Trenn |
| Teisip. | Trenn | Trenn | PUHKUS | Trenn | Trenn |
| Kolmap. | Trenn | Trenn | PUHKUS | PUHKUS | Trenn |
| Neljap. | PUHKUS | Trenn | Trenn | Trenn | |
| Reede | Trenn | Puhkus | PUHKUS | Trenn | |
| Laup. | Trenn | Trenn | Trenn | Trenn | |
| Pühap. | Trenn | Trenn | PUHKUS | PUHKUS | |

Jaanus Uudmäe treeningud juulis 2010

| | 1.- 4.juuli | 5.-11.juuli | 12.-18.juuli | 19.-25.juuli | 26.-31.juuli |
|---------|----------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|
| Esmasp. | | Trenn | Trenn | Trenn | Soojendus |
| Teisip. | | Võistlus | Trenn | PUHKUS | Võistlus |
| Kolmap. | | 16.51 m Kuldliiga PUHKUS | PUHKUS | Trenn | 16.72m – EM Barcelonas PUHKUS |
| Neljap. | Trenn | Trenn | Trenn | Trenn | Trenn |
| Reede | PUHKUS | Trenn | Trenn | PUHKUS | Puhkus Lend Eestisse |
| Laup. | Trenn | Trenn | PUHKUS | PUHKUS | Trenn |
| Pühap. | PUHKUS | PUHKUS | Trenn | Trenn | |
| | | | | | Lend Barcelonasse |

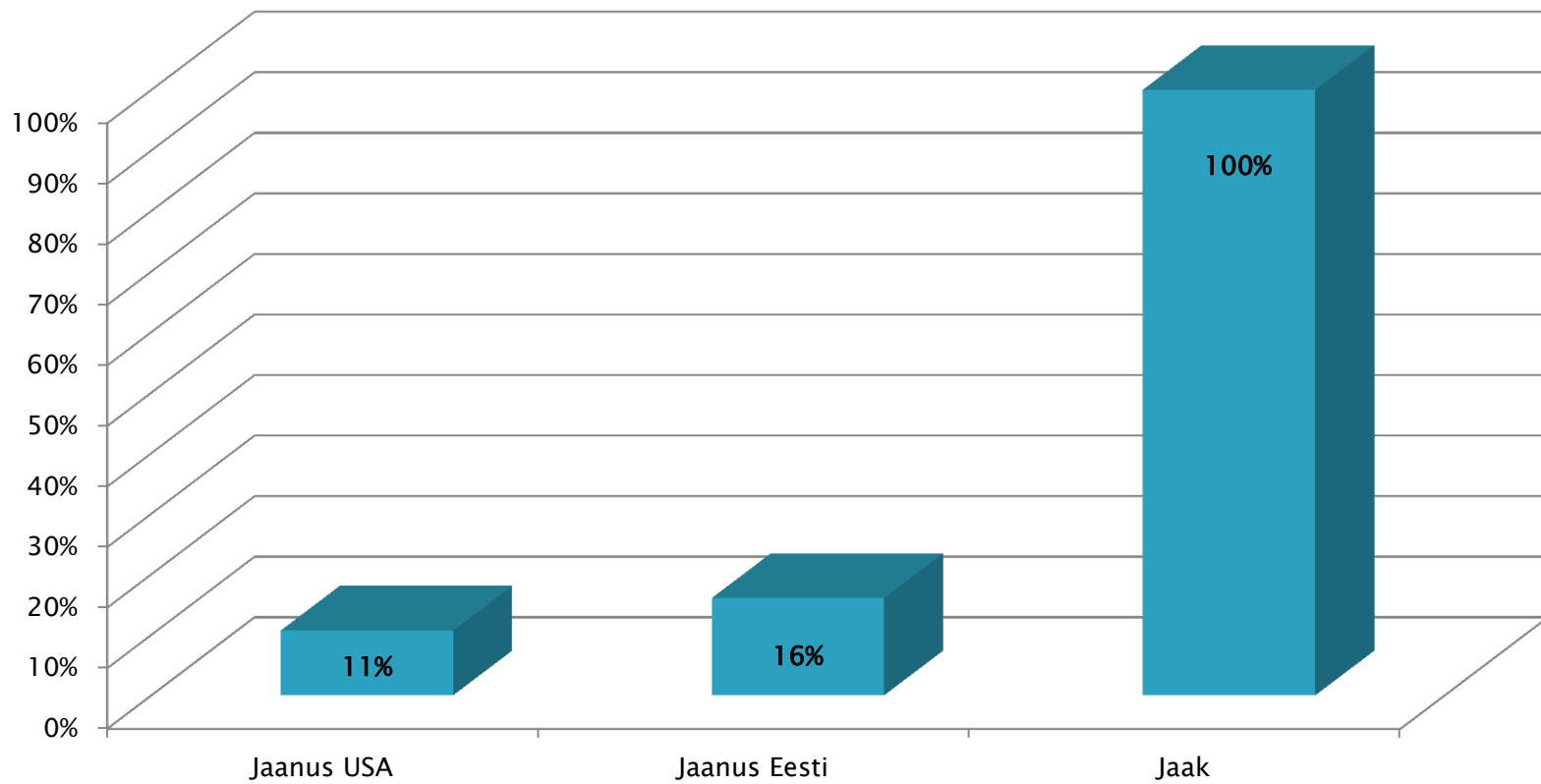
Jaanus ja Jaak Uudmäe treeningkoormuste võrdlus

| Harjutus | ühik | Jaanus USA | | Jaanus Eesti | | Jaak | |
|--|-------------|------------|----------------------|--------------|---------------------|----------|------------|
| | | Okt 2006 | Aprill 2007 (16.78m) | Okt 2007 | Juuli 2010 (16.72m) | Okt 1979 | Juuli 1980 |
| Kolmik täishooga > 12 s.hooga | tk | | 6 | | 9 | | 56 |
| Kolmik < 12 s.hooga | tk | | 19 | | 21 | 135 | 69 |
| Sprint, tõkkejooks max | m | 1271 | 1500 | 910 | 1670 | 1650 | 2650 |
| Sprint 3/4 max | m | 2410 | 780 | 400 | 1240 | 10650 | 7400 |
| Sprint 150m-300m | m | 150 | 150 | 2600 | | 2000 | |
| Hoojooks | tk | | 17 | | 18 | | 63 |
| Kaugus | tk | 6 | 10 | | 3 | | |
| Sammhüpped ühel jalal | arv | 175 | 40 | 355 | 154 | 1300 | 50 |
| Sammhüpped jalalt jalale | arv | 325 | 112 | 281 | 52 | 850 | 225 |
| Allahüpped | arv | | 3 | | | 220 | 35 |
| Pealehüpped | arv | 110 | 10 | 80 | 5 | | |
| JÕUD (kükid, astumised) | tonnid | 16.685 | 14.745 | 6.16 | 9.455 | 7.3 | 27.1 |
| JÕUD (rebimine, rinnale, selilisurumine) | tonnid | 9.969 | 3.66 | 3.01 | 4.94 | 0.8 | |
| Harjutused kehalihaastele (kõht, selg, põid) | arv | 3286 | 630 | 770 | 942 | 645 | 320 |
| Heited (kuuliga, topispalliga) | arv | 30 | | 10 | 10 | 150 | |
| Pallimängud, ujumine | kordade arv | | 1 | | | 6 | |
| Kross | Kordade arv | 3 | 1 | 6 | 1 | 8 | |
| Treeningute arv | | 20 | 19 | 20 | 17 | 34 | 10 |
| Võistluste arv | | | 1 | | 2 | | 4 |

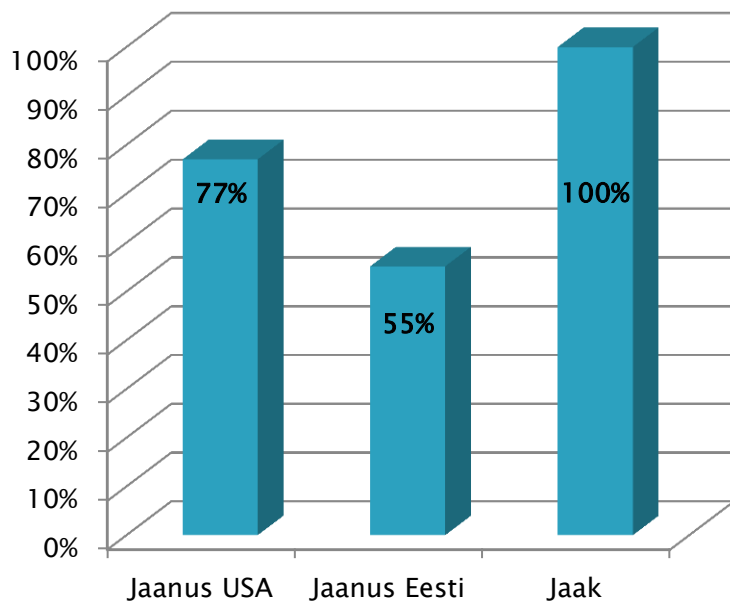
Jaanus ja Jaak Uudmäe isiklike rekordite võrdlus

| Harjutus | Jaanus | Jaak |
|------------------------------|--------|--------|
| Kolmikhüpe | 17.06m | 17.35m |
| Kaugushüpe | 7.87m | 7.45m |
| Hoota kaugushüpe | 3.31m | 3.25m |
| Hoota kolmikhüpe | 10.20m | 10.53m |
| Viisikhüpe tõukejalal 8.s.h. | 23.22m | 24.48m |
| 60m | 7.02s | 6,8 k |
| 100m | 11.02s | 10,8 k |
| Rinnale võtmine | 105kg | 95kg |
| Rebimine | 70kg | 77,5kg |
| Selili surumine | 105kg | 67,5kg |

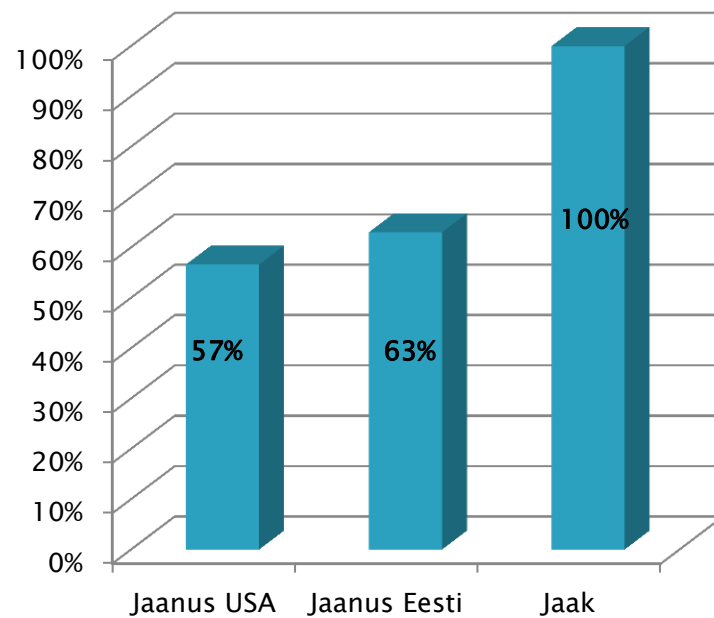
Kolmik pikalt hoolt võistlusperioodil



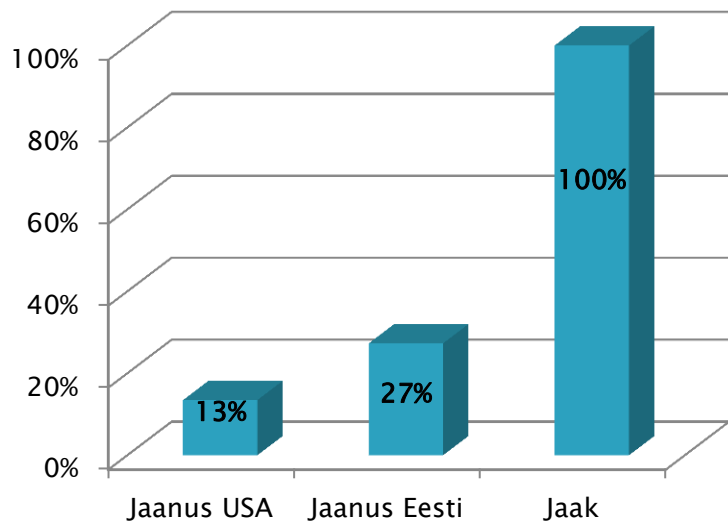
Sprint ettevalmistusperioodil



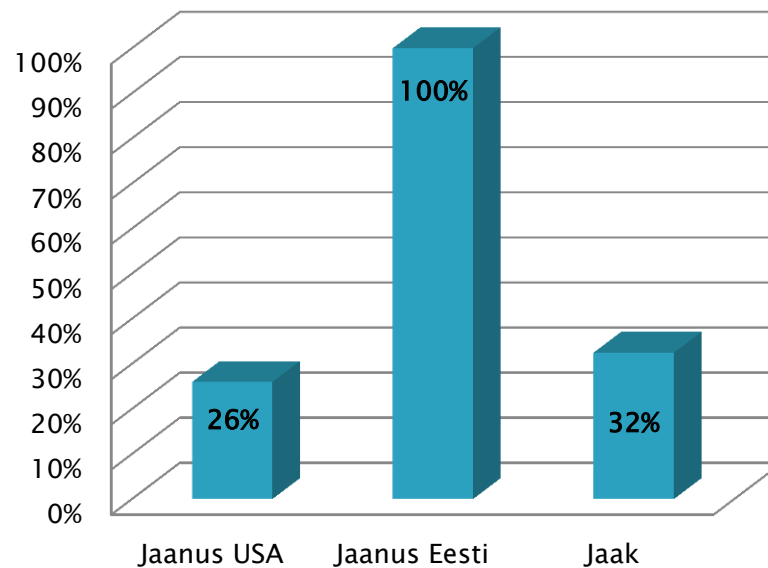
Sprint võistlusperioodil



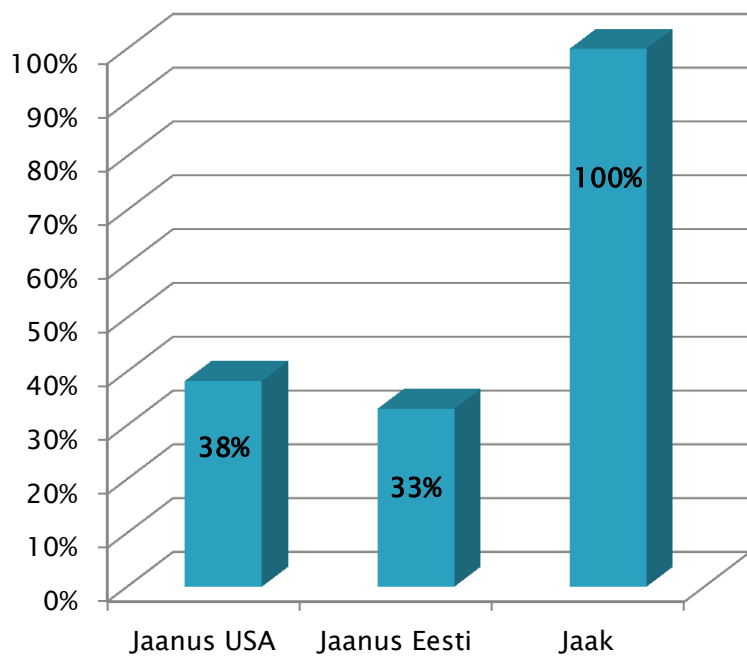
Sammhüpped ühel jalal ettevalmistusperioodil



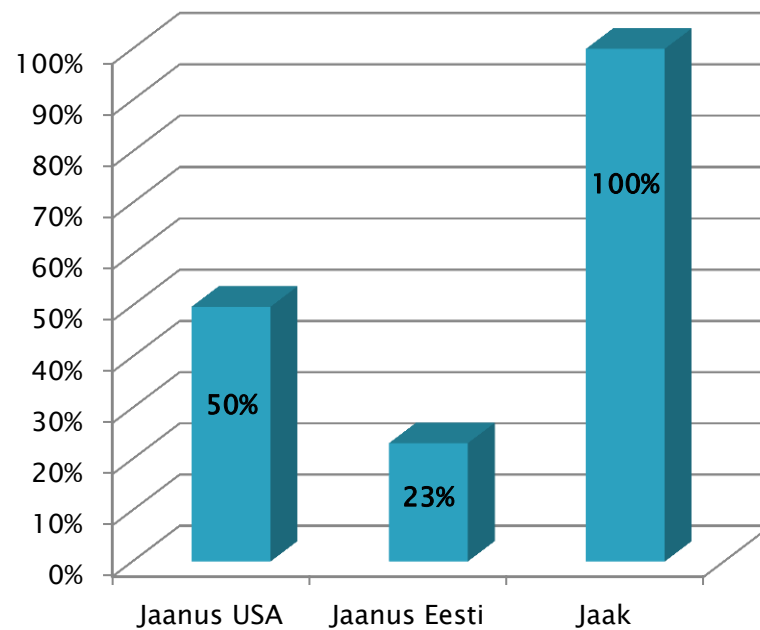
Sammhüpped ühel jalal võistlusperioodil



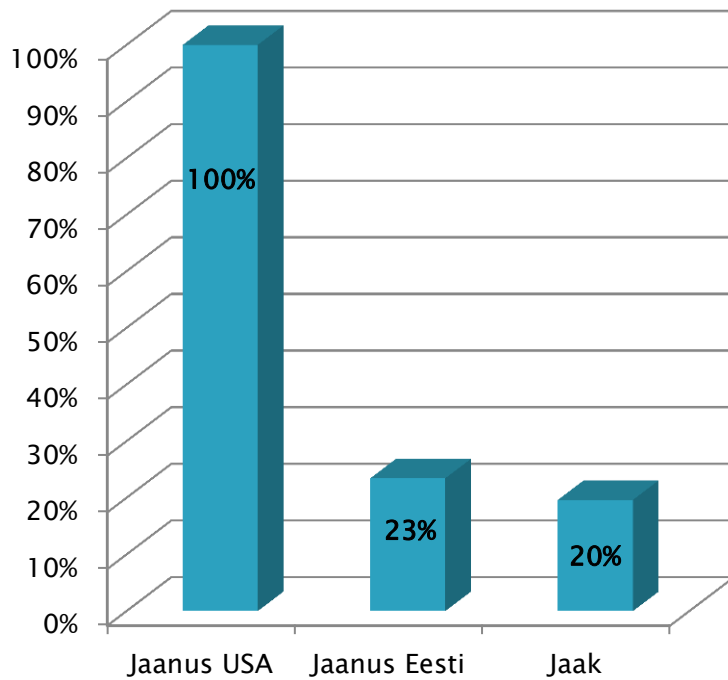
Sammhüpped jalalt jalale ettevalmistusperioodil



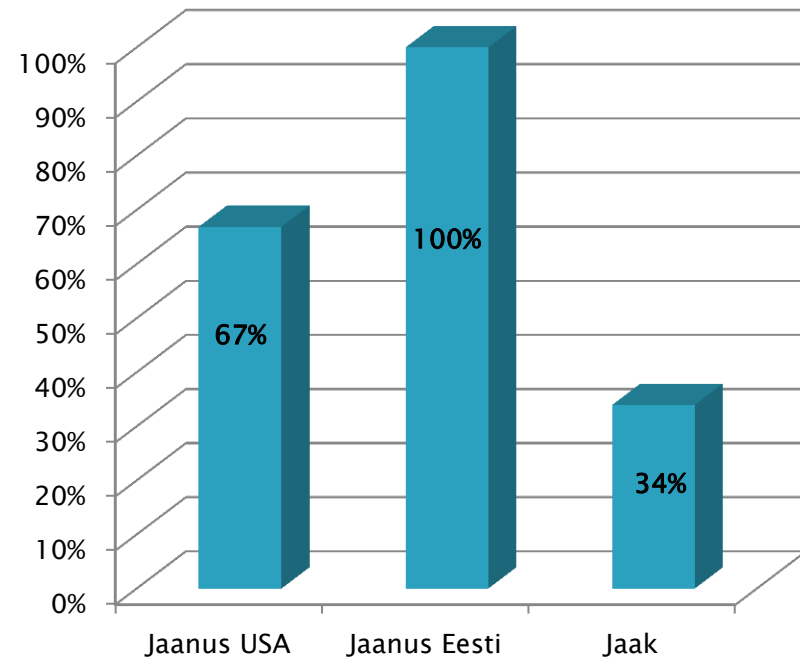
Sammhüpped jalalt jalale võistlusperioodil



Kerelihaste harjutused ettevalmistusperioodil



Kerelihaste harjutused võistlusperioodil



Jaak Uudmäe treeningkava 22.– 28.oktoober 1979

E. *Hommik:*

tõukejalal Sprint 2x 40 m; Viisik 6.s.h. 3x
2x 5 täiskükki (60kg); 2x 5 täiskükki
(75kg) ajale
5x 100m kiirendused väljalülitustega
(100m kolmik üle 5.s.jooksu p+ 100m v
+ 2x 100 m I+II, +50m sammhüpped ühel jalal+
+ 50 m sammhüpped jalalt jalale) x2

Õhtu:

Korvpall; 5x 200 m

T. Kross 20 min, võimlemine

K. PUHKUS

N. *Hommik:*

väljatõuge 60 alla – ja 60 üleshüpet; Kaugushüppe
korvirõngasse 50x
Hobuselt allahüpe kolmik 18x

Õhtu:

100 sammhüpet jalalt jalale
15 kükki kaaslasega, kiirendus 25 m, 10
sügavat hüpet, 2x 8 hüpet ühel jalal üle tõkete,
100 väljatõuget, 100 sammhüpet

R. *Hommik:*

3x 100m kiirendused väljalülitustega,
3x 100m kiirendusi ühtlaselt kiirenevate
lõikudaga,
3x 100m imitatsiooniharjutusi, 3x 100m
sammhüpped jalalt jalale, kolmik üle 5 sammu
jookus 2x 100m, (I+II) 2x 100m
150m jooks lõdvalt

Õhtu:

Korvpall
Topispall 40x
250 kerelihaste harjutust
4x 200 m jooks (75 % kiirusega)

L. Kross, venitused

P. PUHKUS

Jaak Uudmäe treeningkava 30.juuni– 6.juuli 1980

- E. kolmik 6.s.h. 4x
8.s.h. 2x
10.s.h. 2x
12.s.h. 2x
Hüplemine kangiga 3x 10
- T. PUHKUS
- K. 2x 50m sprint
Hoojooks 4x
Kolmik 8.s.h. 4x
12.s.h. 4x
Hüplemine kangiga 2x 10
2x 80 m kerged kiirendused
- N. PUHKUS
- R. PUHKUS
- L. Znamenskite kvalifikatsioonivõistlus **16.56m**
- P. Znamenskite põhivõistlus **17.07m**

Jaanus Uudmäe treeningkava oktoober 2006

E. Soojendus

2x koos jalgadega üle tõkete hüpped.

2x 90m raskusvestiga väljatõuked

Jõusaalis:

Rinnalevõtmine 4x5

Kükid 6x3

Ühel jalal kükid 3x5+5

Kätekõverdused 3x12

Kõhulihased

T. Soojendus

Liivas erinevad harjutused vastupidavusele 20s puhkusega:

20s põlvetõsted

20s üleshüpped

20s hüpped põlve tõstmisega vastu rinda

2x viisik vasakul ja paremal jalal

4x60m sprint

K. Jõusaalis

Rinnale võtmine 5x4

Selili surumine 6x3

Kätekõverdused 3x10

Seljalihaste harjutused

Kõhulihased

N. Soojendus 4x 10 hüpet raskusvestiga

35m raskusega jooks (kelgu vedu)

Kümnik lõdvestuseks peale

Kümnikud liivas: v, p, 3+2, vahelduv, paremal

Topispallivisked 10x

6x90m 30s puhkusega (80% jõuga)

R. Jõusaalis

Rinnale võtmine 4x5

Kükid raskusega ees (front squat) 5x3

Ühel jalel karbile peale ja mahahüpped kiiresti 2x5+5

Kahel jalal karbile hüpped 2x5

Lõuatõmbamine 3x10

Reie tagakülje masin 2x10

Kõhulihased

L.

Puhkus

P.

Puhkus

Jaanus Uudmäe treeningkava aprillis 2007

E.

Soojendus

4x80m sprint

4x10m lendavalt (30m eeljooks)

T.

Soojendus

Hoota hüpped

6sh kaugus. 3X vj 3x pj

2 x hoojooks

2x 4sammult kolmik

2x 6 sammult kolmik

K.

Jõusaalis

Rinnalevõtmine 3x3

Kükid 3x4

Reie esi- ja tagakülje harjutused

N.

Puhkus

R.

Soojendus

3x hoojooks

L.

Võistlus (16.78m)

P.

Kerge sörk ja painutused

Jaanus Uudmäe treeningkava oktoober 2007

E. Puhkus

T. metsa all:

Soojendus

3x100m kiirendus

5xkümnik 6 sammu hooga

3x10 vj + pj

2x (10 kükki kaaslasega – 5 hüpet v.j. 10kükki –
5 hüpet pj.)

K. metsa all

Soojendus

2 seeriat :

20 sek harjutus, 20 sek puhkus

Põlevtõste

Üleshüpped

Üleshüpe põlvetoõsmisega vastu rinda

4x200m 5–6 min puhkus.

N.

Jõud.

2x matipikkus (umbes 54 m) hoota hüpetega.

Rinnale võtt. 7x2

Kükid. 5x4

R. Puhkus.

L. Audentes

Harjutused kiirusele (7 erinevat)

3x hoota kaugus

3x hoota kolmik

6 sammult. 3x viisikut

Vasak

Parem

2+2

Vahelduv (kokku 12 harjutust)

P. Audentes

Soojendus

1x kumbki jalg väljatõuge üle 1 ja üle 3 sammu

5x50m sprint.

200, 150, 100m sprint

Jaanus Uudmäe treeningkava juuli 2010

(Vasak pöid oli kregelt vigastatud)

E. Trenn

Jooksud. 6x50 väljalülitusetega.
Paremal jalal kolmik 5x3
Rinnale 3x2
Kõht ja selg.

T. Puhkus.

K. Soojendus

2x50m kiirendus.
Hoota kolmik 3.15m ei saa jalgu

kokku

Kolmik 6 sammult x2
Kolmik 8 sammult.

Jõud. Kukk 3x5
Astumine 3x5+5
Reie esi ja tagakülg. Pöid

masinal.

N. Audentes

2x50m
4x hoojooks rajal.
5x kuul ette
5x kuul taha
3x5 rinnalt tõuge.
10 x kõhulihased.
1x diagonaal.

R. Puhkus

L. Hommikul kerge soojendus

P. Lend võistlustele.
Soojendus staadionil

E. Soojendus päris staadionil. 3x kiirendus ja hoojooksud.

T. Võistlus 16.72m

Tähelepanekud

1. **Jaak** hüppas tunduvalt rohkem kolmikut (3x) lühikese ja (6-9x) pika hooga.
2. **Jaagu** sprindimahud ja hoojooksude arv on tunduvalt suuremad.
3. Ühel jalal hüppeid üldettevalmistaval perioodil **Jaagul** tunduvalt rohkem (4- 7 x).
4. Kerelihaste harjutusi oli **Jaanusel** (4-5 x) üldettevalmistaval perioodil ja
▶ (2-3 x) võistlusperioodil rohkem.

Järeldus

- ▶ Kuna testigrupp on väike, siis on järelduste tegemine kindlasti ennatlik.

Soovituslikud nõuanded

- 1) Ärge kaotage lootust. Äsja te veendusite, et 17 meetrit on võimalik hüpata vägagi erinevate koormuste pealt.
- 2) Kindlasti tuleb mikrotsüklite ülesehitamisel ja treeningaasta planeerimisel järgida mingit kindlat süsteemi.
- 3) Paari võistluseelse nädalaga on võimalik kogu töö veel ära rikkuda. Palun ärge tehke seda!
- 4) Ärge raisake trennis aega ebaoluliste harjutuste peale, neid on teil aega teha pärast saavutusspordist loobumist.

Tänu kuulamise eest!

Mis on algus,
lõpp on taga.
Hetk on igaviku lõik.
Möödu kõigest,
muidu aga sinust
endast möödub kõik.