

SOOJENDUS KERGEJÕUSTIKUTREENINGUL

Tiina Torop

Soojendus on spetsiaalselt valitud harjutuste ja protsetuuride kompleks, mis teostatakse organismi täisväärtusliku ettevalmistuse eesmärgil planeeritavaks tegevuseks, aga ka vahetult pärast töö põhiosa teostamist, et kindlustada organismi efektiivne üleminek kõrge funktsionaalse aktiivsuse seisundist puhkeseisundisse. Eristatakse **üldist** ja **erialast soojendust**.

Soojenduse ülesanne seisneb selles, et keha ja aju ette valmistada treeninguks või võistlusteks. Soojenduse käigus tuleb

- tõsta kehatemperatuuri,
- tunda end mugavalt, kindlalt ja
- keskenduda eelseisvale tegevusele.

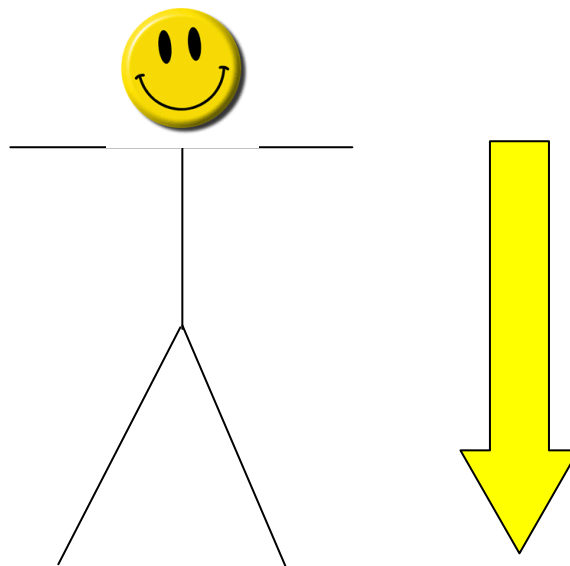
Üldine soojendus algab aeglase jooksuga (mõne lühikese kõnnipausiga), kuni nahale ilmub higi. Tavaliselt joostakse vähemalt 5-15 minutit. Kehatemperatuuri tõusuga (higistamine) muutuvad lihased elastsemaks.

Pärast jooksu sooritab enamik sportlasi spetsiaalselt valitud harjutusi eelkõige nendele lihasrühmadele, mille soojenemine on ebapiisav. Tavalisteks harjutusteks on käte ja õlgade ringitamised, käte vibutused, kerepöörded ja – painutused, väljaasted, kükid jne. Selleks vastavalt ala spetsiifikale valitud harjutused sooritatakse kindlas järjekorras.

Praktikas on juurdunud küllaltki efektiivne lihaste soojendamise järjestus: algul harjutused kätele ja õlavöäle, seejärel kerelihastele ja lõpuks puusa-, reie-, sääre- ja põialihastele. Selline lihaste „**läbitöötamine**“ **ülalt alla** võib korduda mitmel

korral.

Võimalik on ka ringmeetod, kompleks 6-8 harjutusest (8-12 kordust igäühes), mõjutades erinevaid lihasgruppe, kõike korrates 3-4 korda. Kestvus 15-30 minutit.



Soojenduse esimest osa võib ka läbi viia ringmeetodi sellise variandina, kus harjutusi sooritatakse 200-300m jooksude vahelisel pausil.

Kuid soovitada kõigile kergejõustiklastele üht ja ainust varianti ei ole mõeldav. Kindlasti tuleb arvestada erinevate kergejõustikualade eripära ja sportlaste harjumusi.

Suureamplituudilisi liigutusi tuleks sooritada pärast soojenemist. Harjutusi liigete liikuvuse parandamiseks sooritatakse järk-järgult suureneva amplituudiga soodustades selliselt eelseisvates liigutustes osalevate lihaste venitavust. Vabalt ja sundimatult sooritatavate liigutuste amplituud ei tohiks olla oluliselt suurem kui antud kergejõustikualal vajalik. Soovitatakse 6-8 harjutust, igas neis umbes 8-10 kordust.

Siin pole tegemist liigete liikuvuse arendamisega, vaid lihaste ja sidemete aparaadi ettevalmistusega eelseisvaks suure amplituudiga liigutusteks. Peale liikuvuse on just lihaste elastsuse parandamine üks traumade ennetamise tingimusi. Sellega soojenduse esimene osa ka lõpeb.

Mida keerulisem on koordineerimisel treeningu- või võistlusharjutus, seda pikaajalisem ja mitmekülgsem peaks olema soojenduse erialane osa.

Erialane soojendus peab ette valmistama funktsionaalse süsteemi, mis vahetult kindlustab konkreetsete liigutuslike tegevuse efektiivse soorituse treeningutunnile või võistlustingimustele vastavalt. Soojenduse pikkuse erinevused on tingitud

- spordiala spetsiifikast,
- ilmastikutingimustest,
- sportlase individuaalsetest iseärasustest,
- soojenduse intensiivsusest.

Võimlemisharjutusi võib teha ka liikumisel ning vahelduvalt lödvestava kõnni ja aeglase jooksuga.

Treeningu ja võistluskogemuse kogunedes kujundab iga sportlane endale personaalse soojenduse variandi, mis kõige suuremal määral vastab ta individuaalsetele iseärasustele ja konkreetsele eelseisvale tegevusele.

Erialane soojendus peab lõppema mõne heitega paigalt või hüppelt, kolmelt või enamalt pöörduvalt vasaraheites. Õige oleks kasutada **mõõduka intensiivsusega** soojendusharjutusi. Näiteks erineva kvalifikatsiooniga kettaheitjatele piisab 5-6 (50-80%) heitest. See arv võib olla täiesti erinev ja kõigub sõltuvalt sportlase enesetundest.

Soojenduse lõpus püüavad sportlased tavaliselt oma tegevust maksimaalselt lähendada eelseisvale tegevusele.

Tehnilisi harjutusi sooritatakse väikese intensiivsusega. Sportlased püüavad tunnetada oma liigutusi, liikumist **maksimaalset täpselt**. Läbi selle toimub häälestamine. Tavaliselt alustatakse lihtsamatest harjutustest ja aeglasemas tempos. **Järk-järgult suurendatakse kiirust ja intensiivsust.**

Pidevalt on tähelepanu suunatud enda lödvetatusele ja **pingevabadusele**.

Valmistudes vahetult stardiks teeb sprinter jookseb pakkudelt väljajookse, hüppaja kontrollib hoojooksu jne.

Oluline on tunnetada oma **liigutuste rütmi**. Püütakse anda kehale võimalus **automaatselt tunnetada** oma liigutusi.

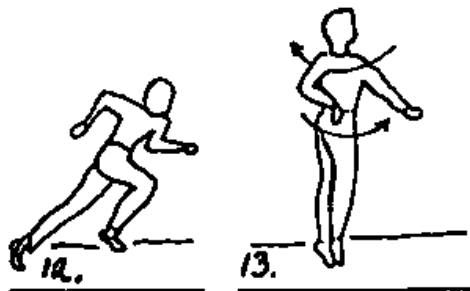
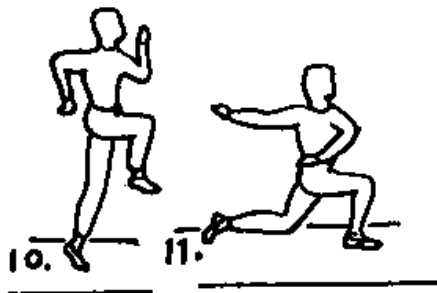
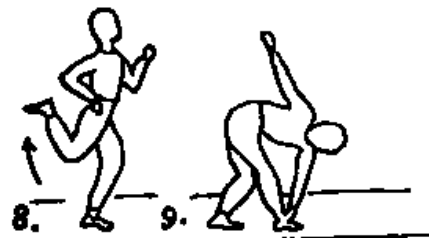
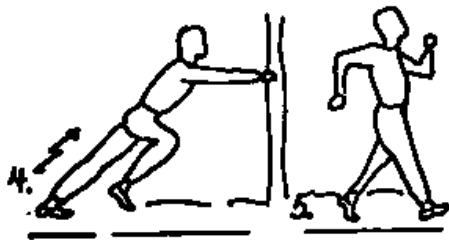
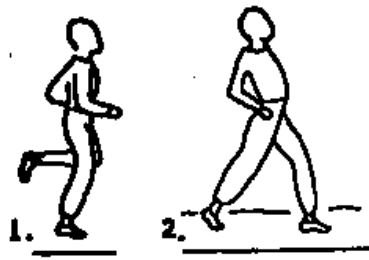
Aga **võistlusstart** peaks toimuma mõningase **puhkuse järel**, mida kasutatakse ka viimaseks häälestuseks, keskendumiseks.

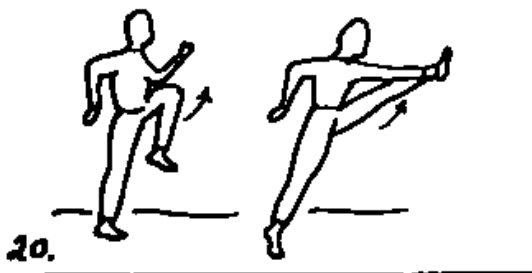
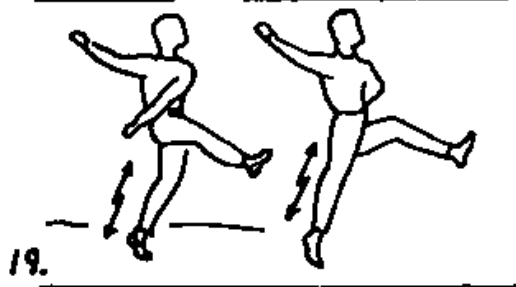
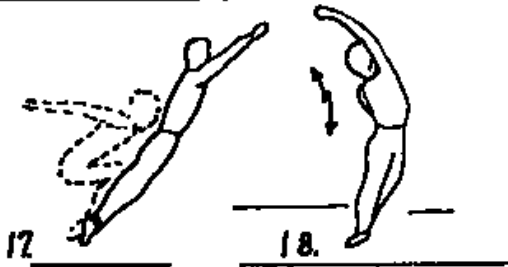
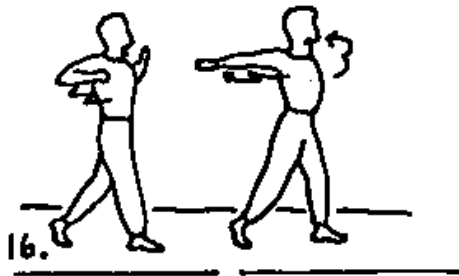
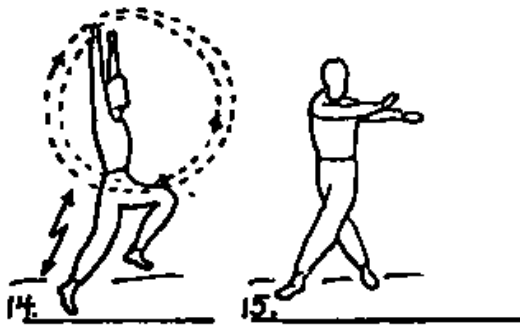
Kuid millist varaianti ka ei kasutata, **alustada** tuleks harjutustest **väiksematele lihasgruppidele**, seejärel järk-järgult üle minnes **suurematele lihasgruppidele**.

Igat harjutust sooritatakse 10-15 korda ja **pingevabalt**.

SOOJENDUS EI TOHI VÄSITADA, VAID PEAB KINDLUSTAMA VALMISOLEKU JA SOOVI TÄIE PINGEGA HARJUTADA TUNNI PÕHIOSAS.

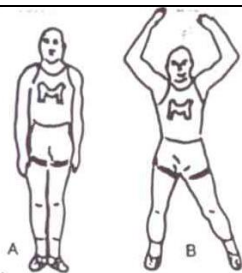
ÜLDSOOJENDUSE HARJUTUSI





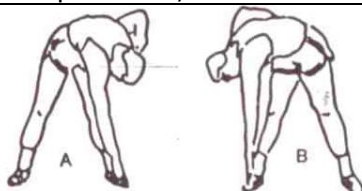
OLÜMPIAVÕITJA WILLIE DAVENPORTI VÕIMLEMINE

1



Harki-kokku hüplemised, 80 kordust.

2



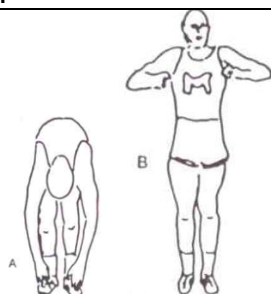
Harkseis, ettepainutusel vasak käsi puudutab paremat põida ja vastupidi, mõlemale poole 10 kordust.

3



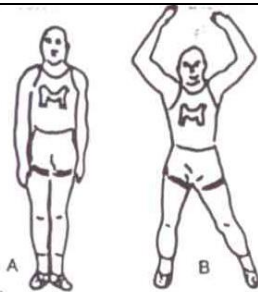
Selililamang, käed kuklal, istesse tõusud, 40-60 kordust.

4



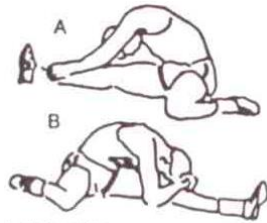
Algseis, ettepainutus, käed puudutavad põidasid, sirutumisel lüüakse igakordselt rusikas kätega vastu kõhtu.

6.



Harjutus 1, 80 kordust.

6.



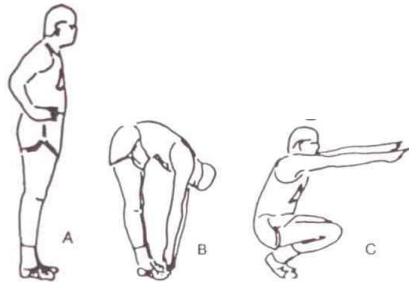
Tõkkeiste mõlema jalaga, ettepainutused mõlema jala suunas 40 korda.

7.



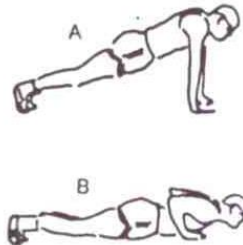
„Jalgrattasõit“ 1-2 minutit, alustada rahulikult, lõpus kiirenevalt.

8.



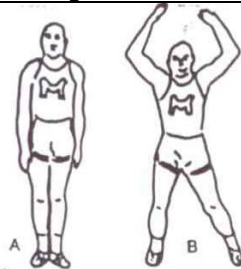
Algeis (A), ülakeha painutus ette (B) ja kükk (C), 40 kordust.

9.



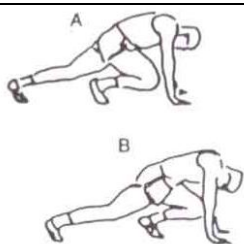
10 seeriat kätekõverdusi, igas seerias 4 eriti kiiret kordust.
Lühipaus kõhulilamangus.

10.



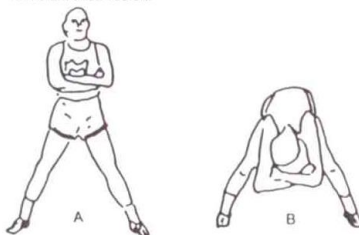
Korratakse harjutust 1, sõltuvalt väsimusest on kordusi 40-60.

11.



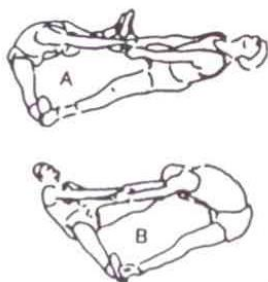
Eestoengus kiired jalavahetused, 80 kordust.

12.



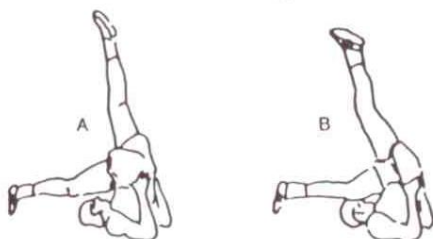
Harkseis, käed küünarvarsseongus, tugevad ettepainutused, nelja korduse (=seeria) järel sirutus algseisu. Kümne seeria järel korratakse seda veel sama palju veelgi laiemas harkseisus.

13.



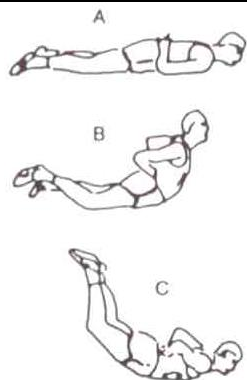
Harkisres ettepainutused, 10 kordust mõlemale poole.

14.



Turiseisus jalgade hood üle pea, kummagi jalaga 20-30 kordust.

15.



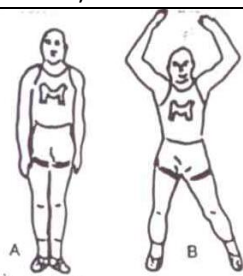
Kõhulilamangus „kiikumine“, 10-15 kordust.

16.



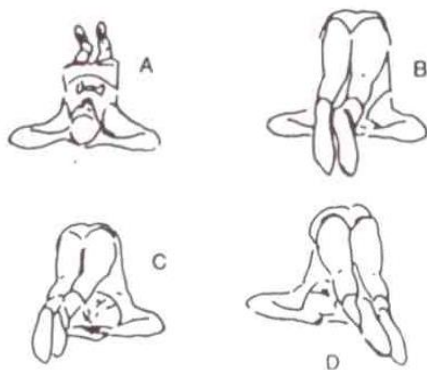
Korratakse harjutust 3, 40-60 kordust.

17.



Korratakse harjutust 1, siiski vaid 40-60 kordust.

18.



Selilamangus viiakse jalad otse üle pea, seejärel paremale ja vasakule (varbad puudutavad põrandat), seejärel viiakse jalad taas algasendisse, 10 kordust.

Kasutatud kirjandus:

1. Helin, P., Oikarinen, E., Rehunen, S. Nopeusvalmennus. Vaasa Oy, Vaasa, 1982.
2. **Платонов** В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Москва, 2005.