PLOKKPERIODISEERIMINE- ÜKS VÕIMALUS SÕUDETREENERITELE TREENINGUTE KORRALDAMISEKS?

PRIIT PURGE

ETTEKANNE PÕHINEB V. ISSURIN (ISR) MATERJALIDELE, UKSCA 2010 KONVERENTSILT

ERINEVAD VÕIMALUSED TREENINGUTE KORRALDAMISEKS

- REGULAARNE KOORMUS (TAVALINE LÄHENEMINE)
- INTENSIIVNE KOORMUS (KOORMUS V. PUHKUS PERIODISEERING)
- ASTMELINE KOORMUS (KOORMUS JA TAASTUMINE ASTMELISELT)
- **TÄHELEPANU KOORMUSELE (PLOKK PERIODISEERIMINE)** ***VLADIR ISSURIN***

TRADITSIOONILINE TEOORIA

Erinevate perioodide võimalik jaotus nädalate kaupa ühe-, kahe- ja kolmetsüklilise aaastase treeningplaani puhul (modifitseeritud Bompa 1999 järgi)

Aastane plaan	Ettevalmistusperiood	Võistlusperiood	Üleminekuperiood
Ühetsükliline: 52 nädalat	32 või rohkem nädalat	12-16 nädalat	6-8 nädalat
Kahetsükliline: 26 nädalat	13 või rohkem nädalat	5-10 nädalat	3 nädalat
Kolmetsükliline: 17-18 nädalat …….. ……..	8 või rohkem nädalat	3-5 nädalat	2-3 nädalat

TREENINGUPERIOODID

ETTEVALMISTUSPERIOOD:

VARANE ETTEVALMISTUSETAPP

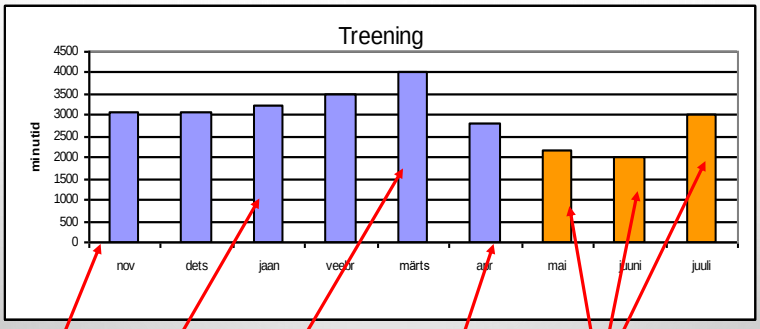
SPETSIAALETTEVALMISTUSETAPP

VÕISTLUSPERIOOD:

VÕISTLUSEELNE ETAPP

VÕISTLUSETAPP

TAASTUMIS- JA ÜLEMINEKUPERIOOD.



Ettevalmistus-perioodi algus

Treeninglaager Otepääl

Kevadine laager Hispaanias

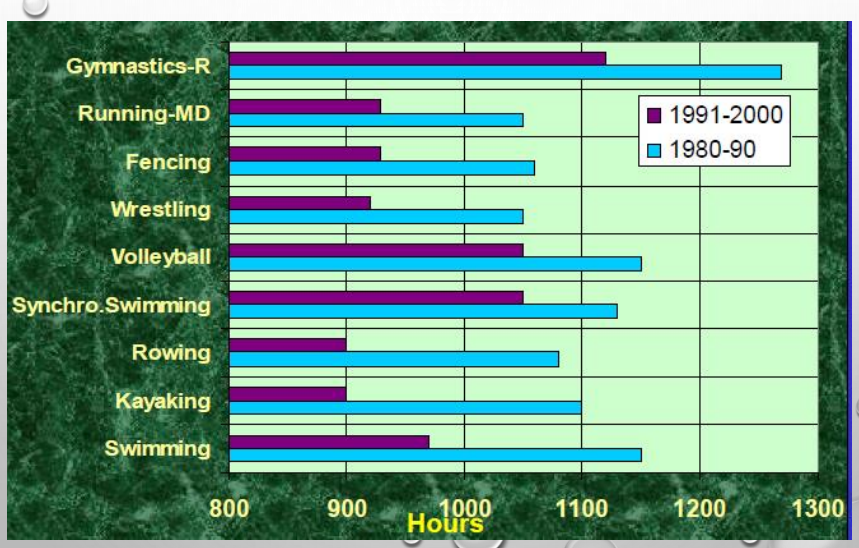
Ettevalmistus-perioodi lõpp

VÕISTLUSED

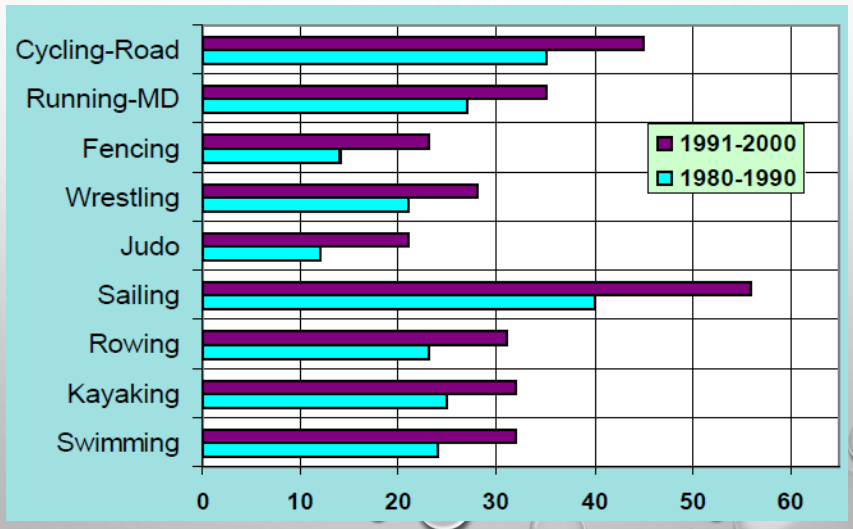
AAASTETAGA ON AGA VAJADUSED MUUTUNUD……

- VIIMASTEL AASTATEL ON TREENINGU PLANEERIMISEL TOIMUNUD MUUTUSED, SEDA JUST ENNEKÕIGE RAHVUSVAHELISE TASEMEGA SPORTLASTEL
- SEE TULENEB PALJUDEST TÄHTSATEST VÕISTLUSTEST ÜHEL AASTAL (MAAILMAKARIKA ETAPID, KVALIFIKATSIOONIVÕISTLUSED, EM, MM, JNE….)
- PAREM ETTEVALMISTUS TÄHTSAIMATEKS VÕISTLUSTEKS

TREENINGTUNNID VANASTI V. PRAEGU



VÕISTLUSPÄEVADE ARV AASTAS



TREENINGMAHT AASTAS (TUHAT KM)

	1980-90	1995-2009
Swimming	2.5-3.5	2.0-2.5
Kayaking	5.5-6.3	4.5-5.3
Rowing	6.3-7.3	5.5-6.5
Cycling-R	35-45	30-35

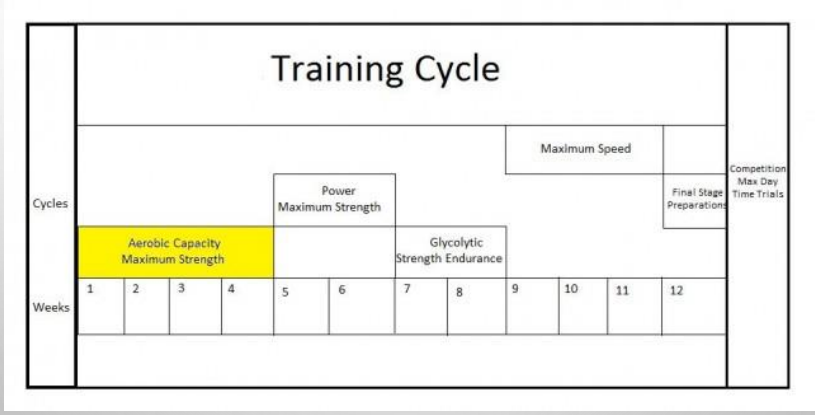
ENNE V. PRAEGU
KÕRGE INTENSIIVSUSEGA TREENINGUD

	Enne	Praegu
Võistlused	Vähem	Rohkem
Treeningmaht	Rohkem	Vähem
Ravimid	Liberaalne	Väga reguleeritud
Areng	Enamjaolt	Enamjaolt
	Üheaegne	Konservatiivne

KAS TÄNAPÄEVANE LÄHENEMINE ON TÕHUSAM?

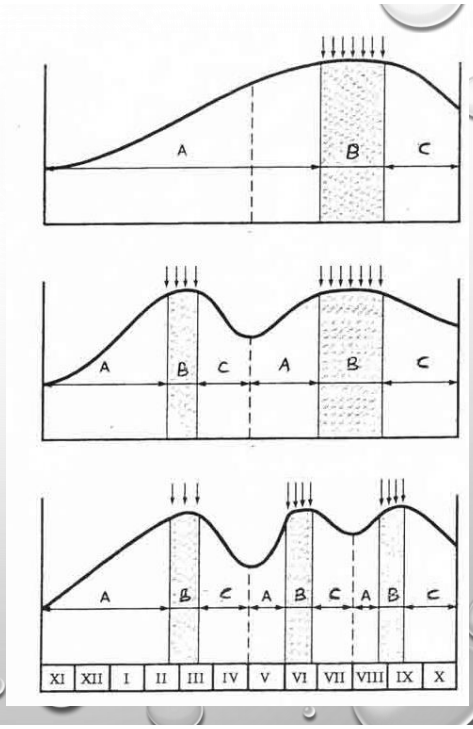
?

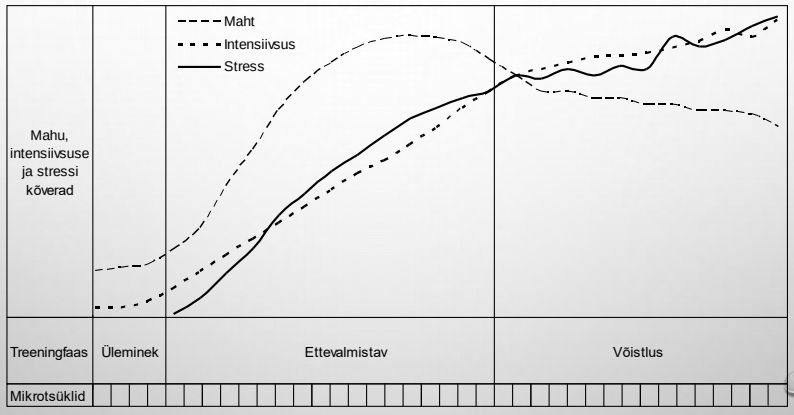
TRADITSIOONILINE LÄHENEMINE



TRADITSIOONILINE TREENINGU MUDEL

VÕISTLUSED ON KOONDUNUD KOKKU



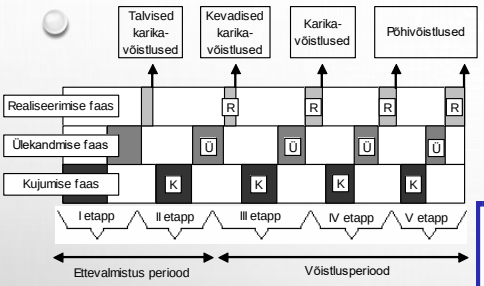


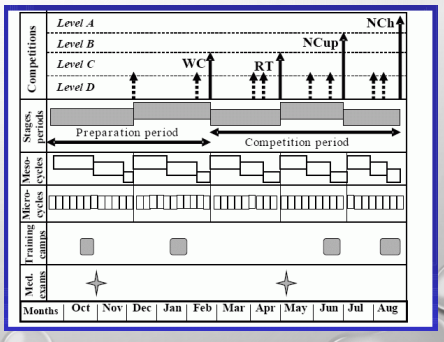
Koormuse kõver makrotsüklis (Bompa 1999 järgi).

PLOKKPERIODISEERING

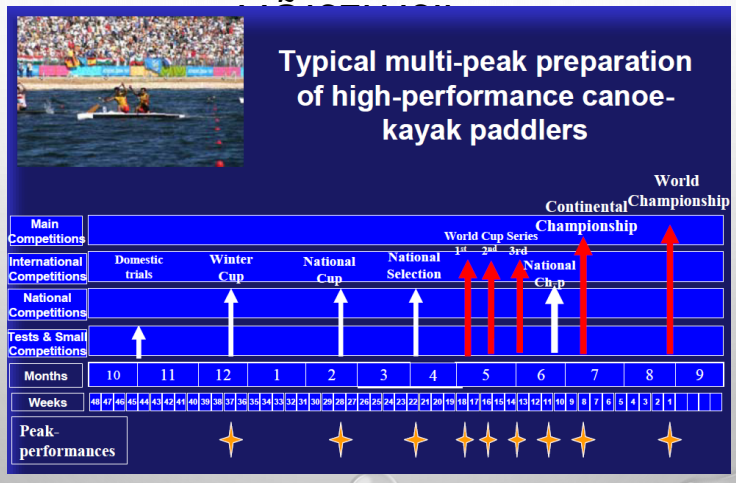
PLOKK – TREENINGTSÜKKEL, KUS ON TUGEVALT KONSENTREERITUD SPETSIALISEERITUD TREENINGKOORMUSED

PLOKK PERIOODILINE LÄHENEMINE





PLOKKPERIODISEERING SOBIB SIIS, KUI ON HOOAJA JOOKSUL PALJU



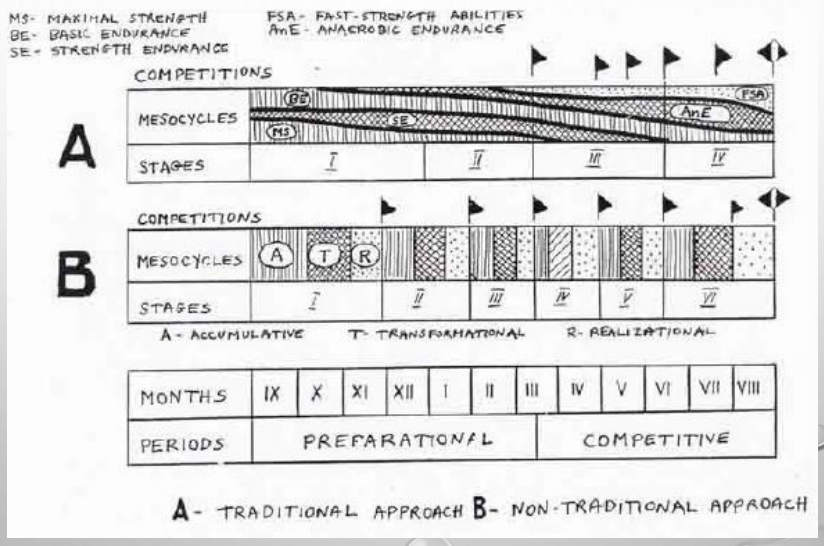
TRADITSIOONILINE TEOORIA V. PLOKK PERIODISEERING

TT

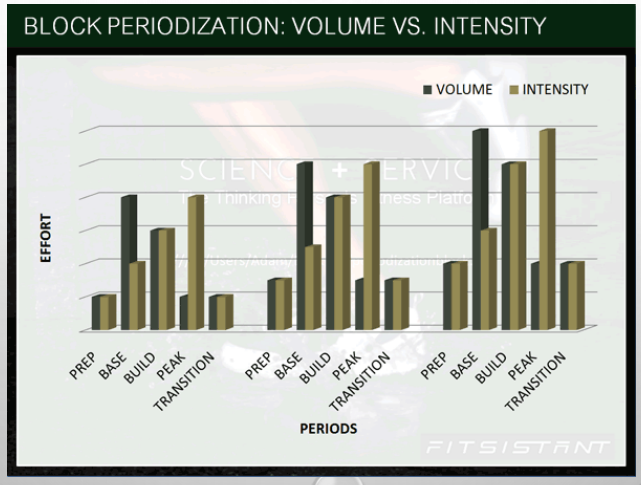
- SAMAAEGSELT ARENDATAKSE KÕIKI VÕIMEID
- KESKMINE (MADAL) TREENINGKOORMUSTE KONSENTRATSIOON
- KESKENDUB TREENINGPERIOODIDELE
- TULEMUS – KUMULATIIVNE TREENINGUEFFEKT

PP

- Järjestikune motoorsete võimete arendamine
- Kõrge treeningkoormuste konsentratsioon
- Keskendub üksikutele mesotsüklitele
- Tulemus – kumulatiivne ja järgnev treeningueffekt



PLOKK PERIOODILINE LÄHENEMINE

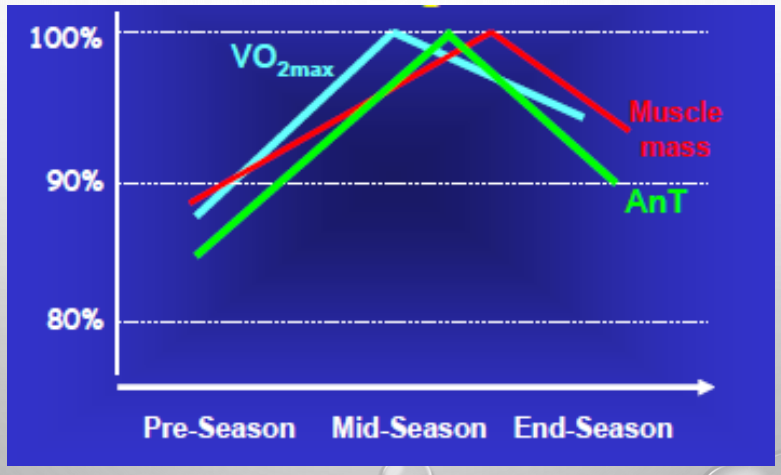


KÜSIMUS?

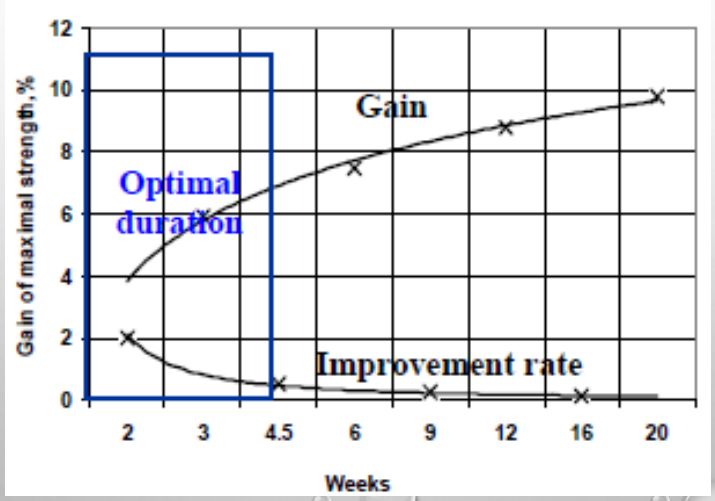
- KAS ON VÕIMALIK KÕIKI VÕIMEID TREENIDA SAMAL AJAL?

- ERINEVATE VÕIMETE ÜHEAEGNE TREENING VÄHENDAB TREENINGU EFFEKTIIVSUST
- KEHA EI SUUDA SAMAAEGSELT REAGEERID MITMETELE ÄRRITAJATELE

VÕIMETE ARENG LÄBI HOOAJA



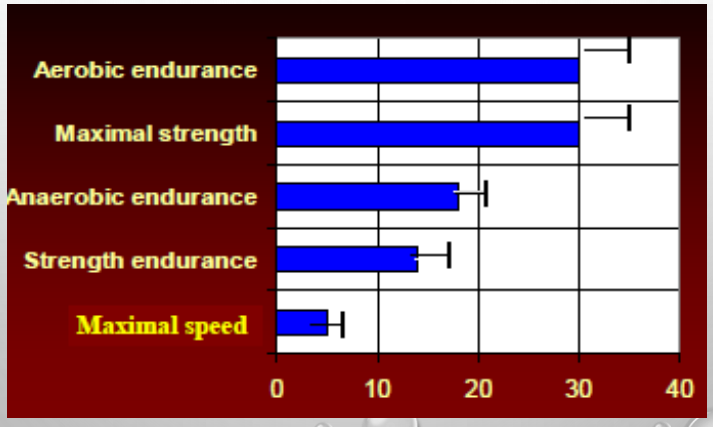
OPTIMAALNE MAKSIMAALJÕU ARENDAMISE AEG



Erinevate kehaliste võimete pikemaajalise treeninguefekti (PTE) kestus ja füsioloogiline taust (Issurin 2008 järgi).

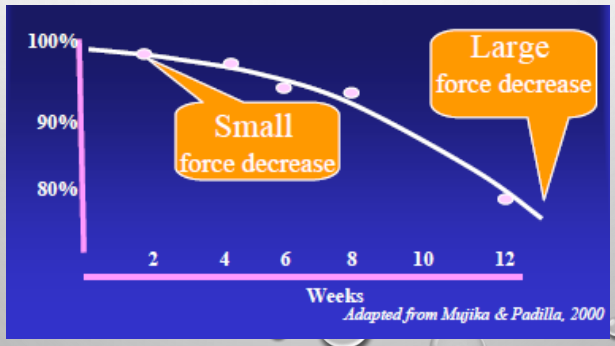
Kehaline võime	PTE, päeva	Füsioloogiline taust
Aeroobne vastupidavus	30±5	↑ aeroobsete ensüümide hulk, ↑ mitokondrite arv, ↑ kapillaaride hulk lihases, ↑ hemoglobiini mahutavus, ↑ glükogeeni varud, ↑ rasva ainevahetus
Maksimaalne jõud	30±5	Neuraalsete mehhanismide areng, lihashüpertroofia peamiselt tänu lihaskiudude suurenemisele
Anaeroobne glükolüütiline vastupidavus	18±4	↑ anaeroobsete ensüümide hulk, ↑ puhvervõime ja glükogeeni ladustamine, ↑ laktaadi kuhjumise talumise võime
Jõuvastupidavus	15±5	Lihashüpertroofia peamiselt aeglastes lihaskiududes, ↑ aeroobsed/anaeroobsed ensüümid, ↑ lokaalne verevarustus ja ↑ laktaadi taluvus
Maksimaalne alaktaatne kiirus	5±3	↑ neuromuskulaarne koostoime ja motoorne kontroll, ↑ fosfokreatiini ladustumine ja alaktaatne võimsus

TREENINGUEFFEKTI SAAVUTAMINE

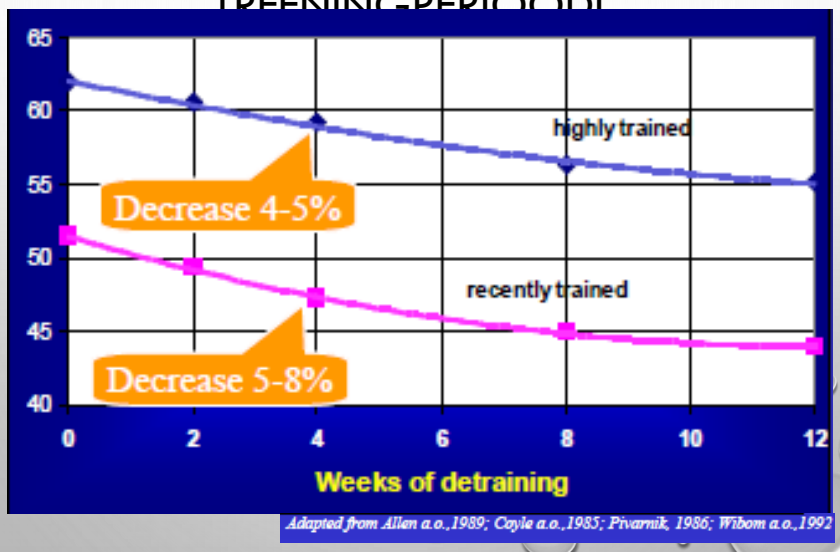


TERMINOLOOGIA

- AKUMULEERUV TREENINGU EFEKT
  - TREENITUD VÕIMEKUSE MUUTUSED PÄRAST VASTAVATE VÕIMETE ARENDAMIST TEATUD AJA JOOKSUL



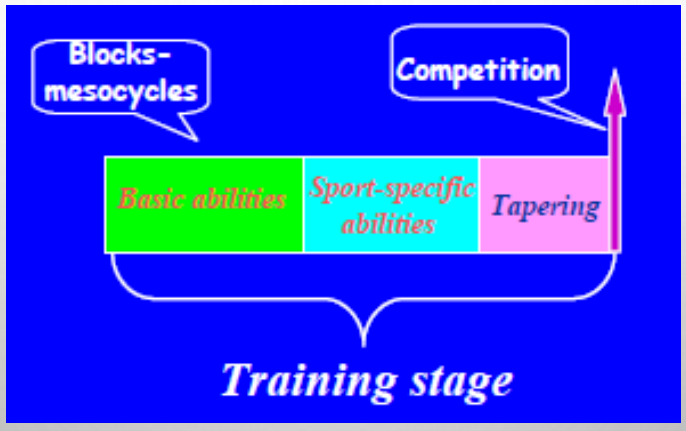
VO_{2MAX} VÄHENEMINE PÄRAST TREENINGPERIOODI



FAKTID:

- AINULT KONSENTREERITUD KOORMUSED OMAVAD KÕRGE KVALIFITSEERITUD SPORTLASTELE TREENIVAT MÕJU
- 60-70% ELIITSPORTLASTE TREENINGU AJAST ON TEGELIKULT EFFEKTIIVSED

TREENINGUTE JÄRJESTIKUNE PAIGUTUS PLOKKIDENA



PLOKKPERIODISEERIMISE PÕHIPRINSIIBID

PÕHIPRINSIIBID ALATI ÜHESUGUSED

- PLOKKID ON ON ALATI SUUNATUD MINIMAALSELE EESMÄRKIDELE;
- KAVANDATUD PLOKKIDE ARV ON VÕIMALIKULT VÄIKE
- ÜKSIKU PLOKI PIKKUS ON KAKS KUNI NELI NÄDALAT
- IGA TREENINGPERIOOD SISALDAB SAMU PLOKKE
- AASTANE TSÜKKEL KOOSNEB MITMEST PLOKKIDE SÜSTEEMIST

PLOKKPERIODISEERIMISE PÕHIPRINSIIBID

- KÕRGE KONSENTRATSIOONIGA TREENINGKOORMUSED
- MINIMAALSELT KAASAVAID KOORMUSI ÜHE PLOKI SEES
- JÄRJESTIKUNE VÕIMETE ARENDAMINE
- KASUTATAKSE SPETSIALISEERUNUD MESOTSÜKLITTE PLOKKE

PLOKID TREENINGSÜSTEEMIS

- KUJUNEMISE FAAS
  - PÕHILISTE MOTOORSETE JA TEHNILISTE VÕIMETE ARENDAMINE
  - AEROOBNE VASTUPIDAVUS
  - PÕHIJÕUD
  - PÕHILINE KOORDINATSIOON

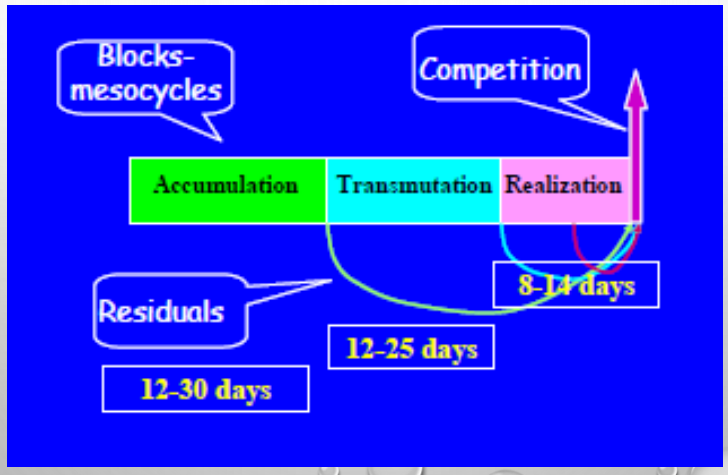
PLOKID TREENINGSÜSTEEMIS

- ÜLEKANDMISE FAAS
  - SPETSIIFILISTE MOTOORSETE JA TEHNILISTE VÕIMETE ARENDAMINE
  - ANAEROOBNE VASTUPIDAVUS
  - JÕUVASTUPIDAVUS
  - TEHNIKA

PLOKID TREENINGSÜSTEEMIS

- REALISEERIMISE FAAS
  - TAPERING
  - TÄIELIK TAASTUMINE
  - MAKSIMAALNE KIIRUS
  - VALMISOLEK VÕISTLUSEKS

TREENINGEFFEKTI SAAVUTAMINE LÄBI PLOKKPERIODISEERIMISE



KÜSIMUSED????