



# Edu spordis

Mehis Viru

TÜ õppejõud, treener

# Edu on oma väärikate eesmärkideni jõudmine

- Protsessi nautides
- Ise arenedes
- Luues endale tasakaalustatud elu
- Olles seejuures õnnelik

# Saavutamise valem

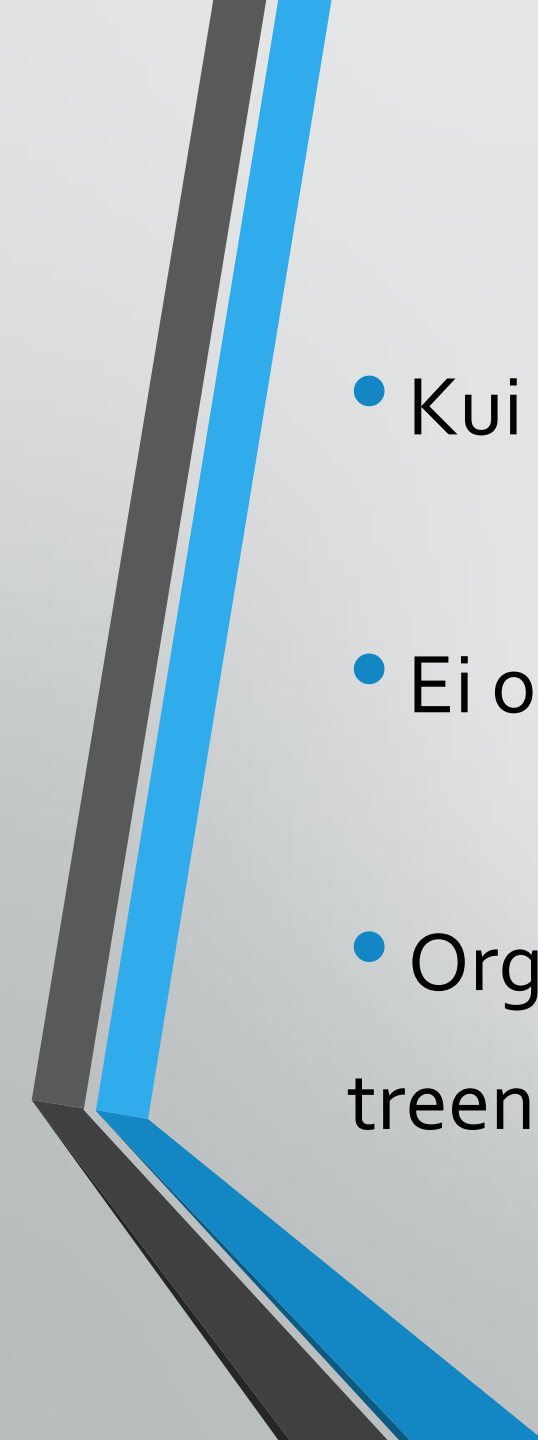
1. Unista! - suurelt
2. Tunneta iseend! – mõtle, mida sina tahad?
3. Otsusta! – sea eesmärk

# Saavutamise valem

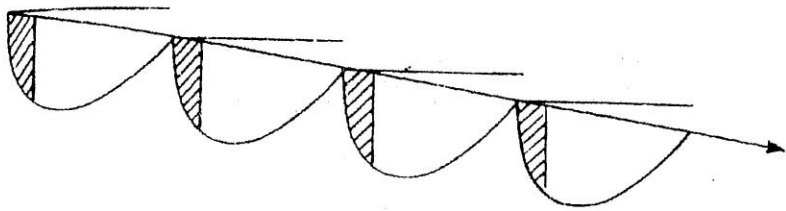
4. Valmistu! – planeeri, kogu infot, loo meeskond
5. Tegutse ja lõpuni! – tee esimene samm ja mine lõpuni
6. Rõõmusta! – püüa emotsioon kinni ja mine edasi

# Sportlik treening

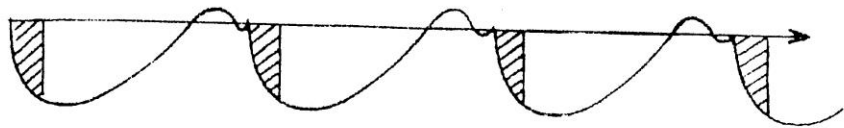
- Treening on kohanemine, adaptatsioon
- Sportlase organismis kutsutakse esile spordialaspetsiifilisi muutusi
- Sportlase organismi mõjutatakse kehaliste harjutustega

- 
- Kui ei ole organismi mõjutamist ehk treenimist
  - Ei ole ka muutusi ehk sportliku arengut
  - Organism on pidevas muutumises,  
treening vs detreening

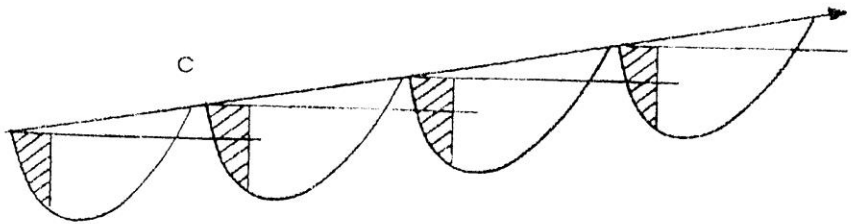
a

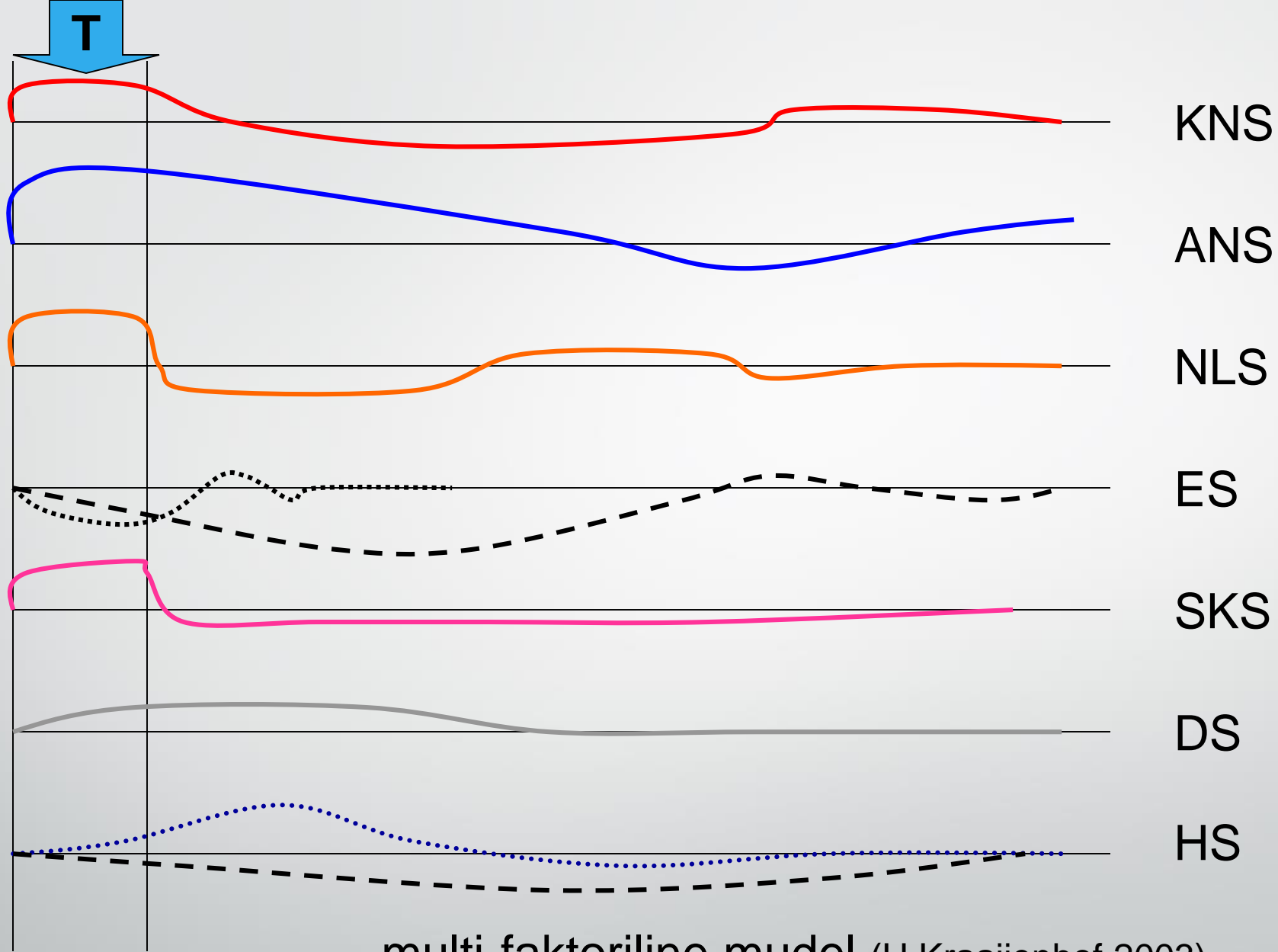


b



c

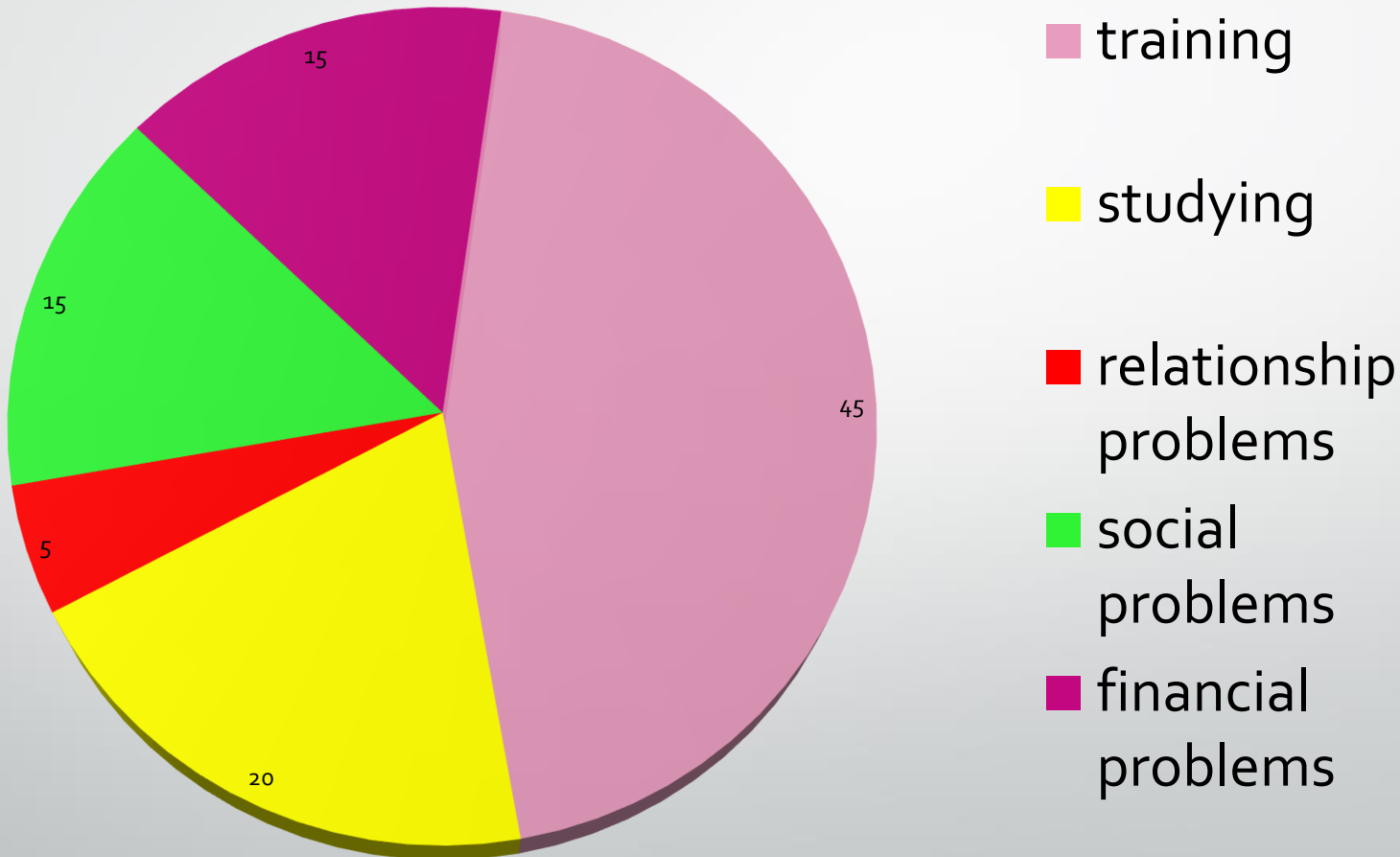




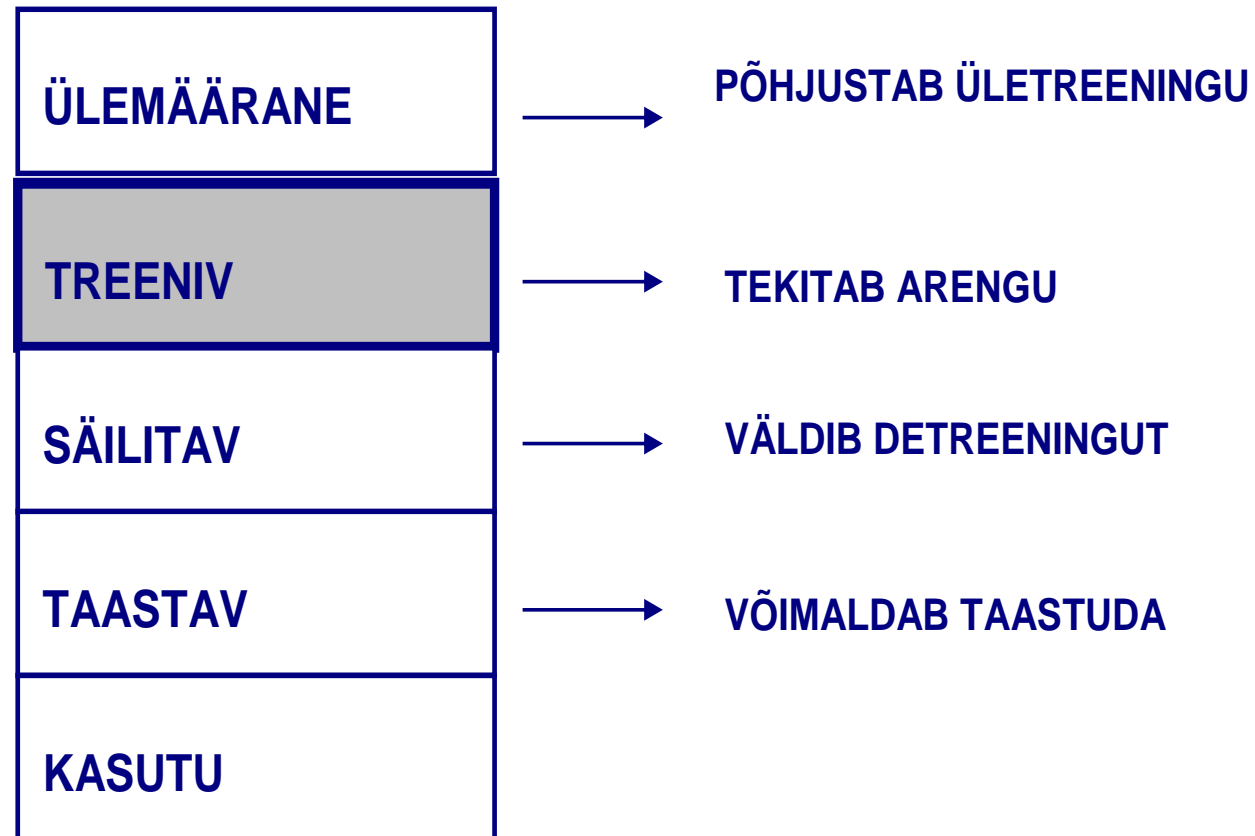
multi-faktoriline mudel (H.Kraaijenhof 2003)



# Sportlase energiakulu



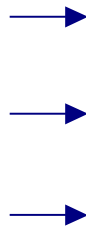
## TREENINGKOORMUS



# Sportliku treeningu 2 peamist faktorit

- Energeetika (superkompensatsioon)  
(negatiivne variant - väsimus, ületreening)
- Treeningu spetsiifilisus  
(negatiivne variant - vale treening)

Treening-  
harjutused



**Must kast**

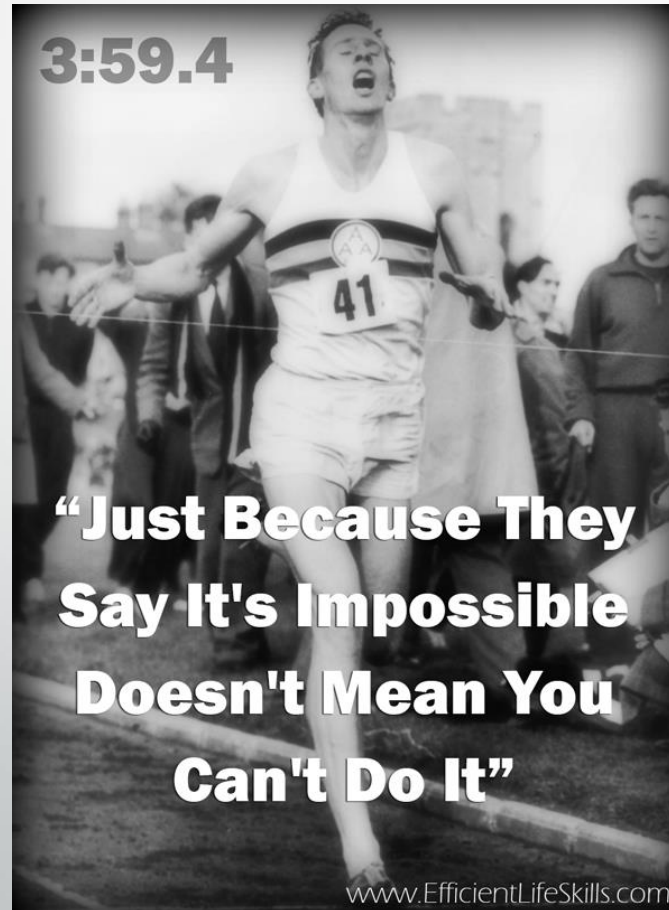
Paranenud kehaline  
võimekus

Paranenud  
erialased oskused

**TÕUSNUD  
SAAVUTUSVÕIME**

# Roger Bannister

Inimese füsioloogia on endiselt 100 aastat ees meie arusaamisest  
1954



Treener Vitold Krejer  
Viktor Sanejev Jaak Uudmäe

Selleks, et kaugele hüpata –  
on vaja hüpata



# Gerd Kanter

Kõige parem kettaheiteharjutus on kettaheide



# Kolmas faktor

- Vigastuste vältimine treeningutel



# Neljas faktor

- Sportlase eeldused

(kehalised, anatoomilised, meditsiinilised, vaimsed jt.)


Raul Rebane:

kehalised eeldused =  $1/8$  tippsaavutusest



**Kõige efektiivsemad harjutused vs vigastused**

**Kuidas hinnata sidekoe seisundit?**



Treenida tuleb nii palju, kui vaja, mitte nii palju  
kui jõuad

Võidab see, kes treenib täpsemini