

Kuidas jõuda spordis kaugele?

Jarek Mäestu

Tartu Ülikool

“Noorsportlane ja tervis”

Kuidas jõuda spordis kaugele?

- Treenida, treenida
- Mida treenida?
- Kehaline aktiivsus
- Talent





Taskaal

Jõud

Osavus

Kiirus

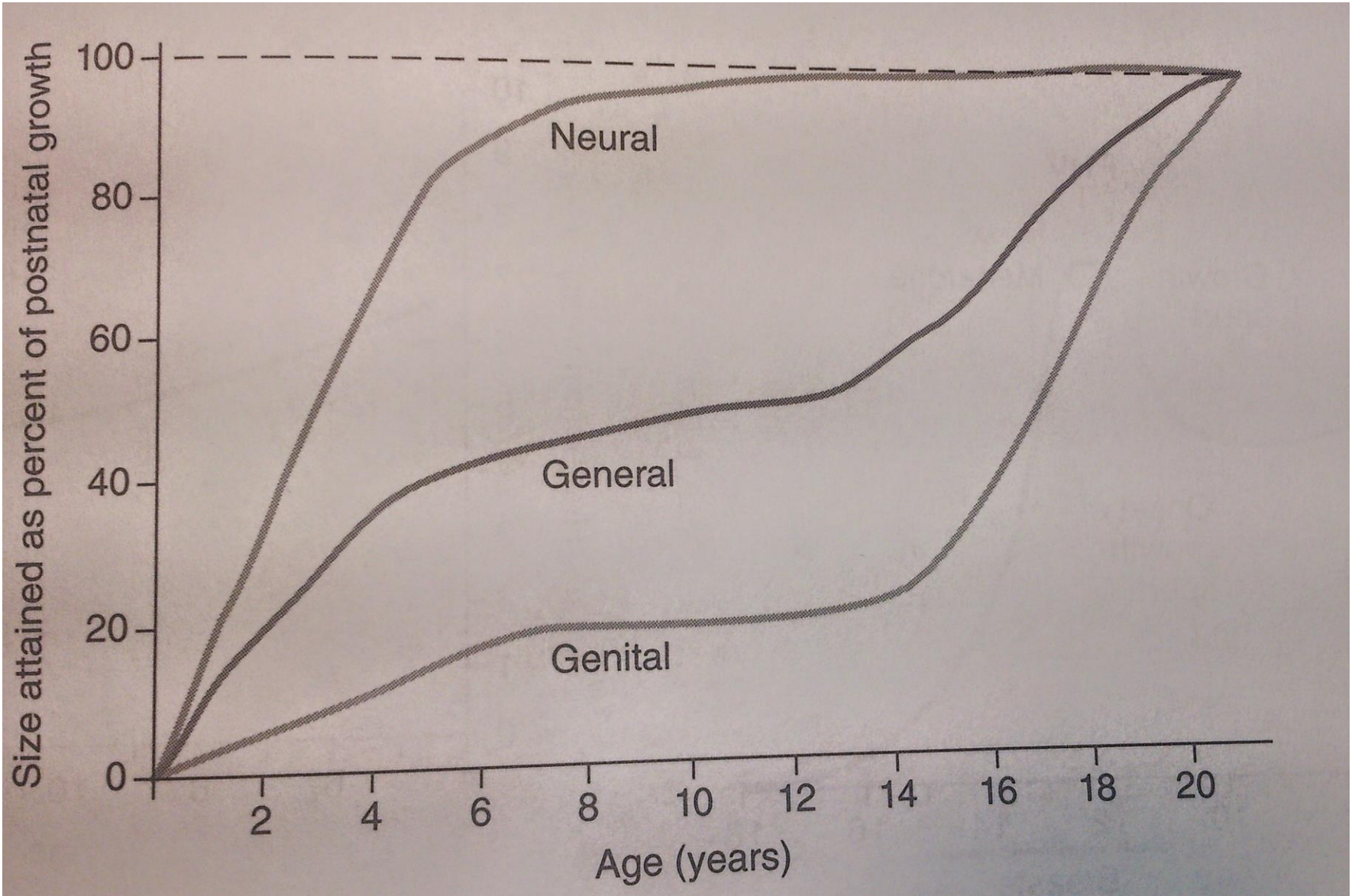
Koordinatsioon

Lihaskõhmsus

Vastupidavus

Töövõime

Bioloogiline areng



Kasvamine, areng, bioloogiline küpsemine

Kronoloogiline vanus vs. bioloogiline vanus

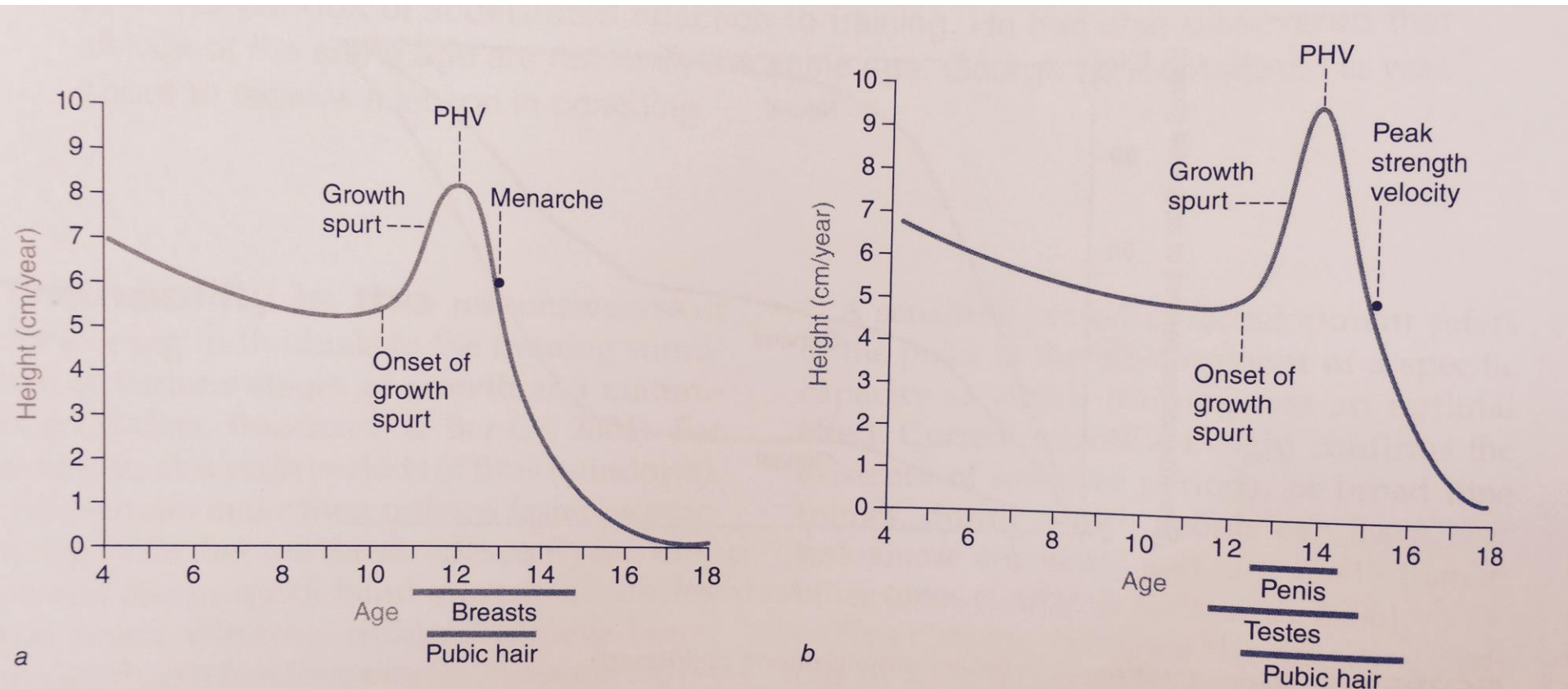
13 aastased nais-
sportlased



14 aastased mees-sportlased

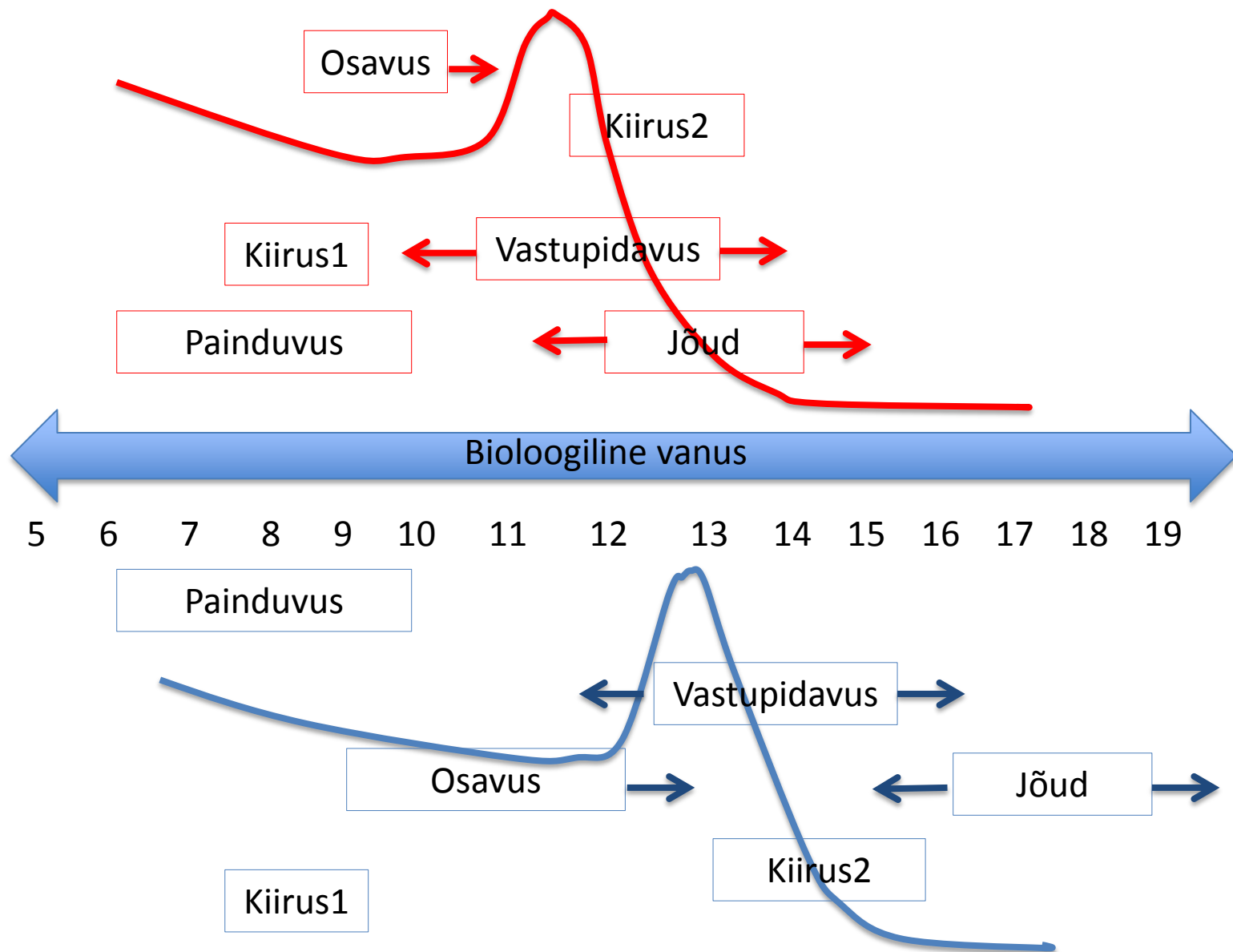


Biological markers of human development



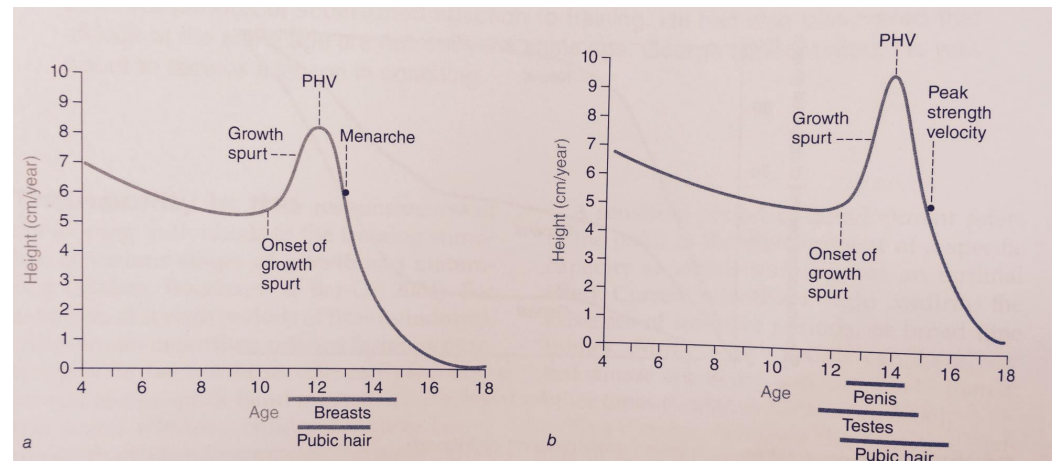
5S mudel

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| • Stamina (endurance) | Vastupidavus |
| • Strength | Jõud |
| • Speed | Kiirus |
| • Skill | Osavus, oskused |
| • Suppleness (flexibility) | Painduvus |

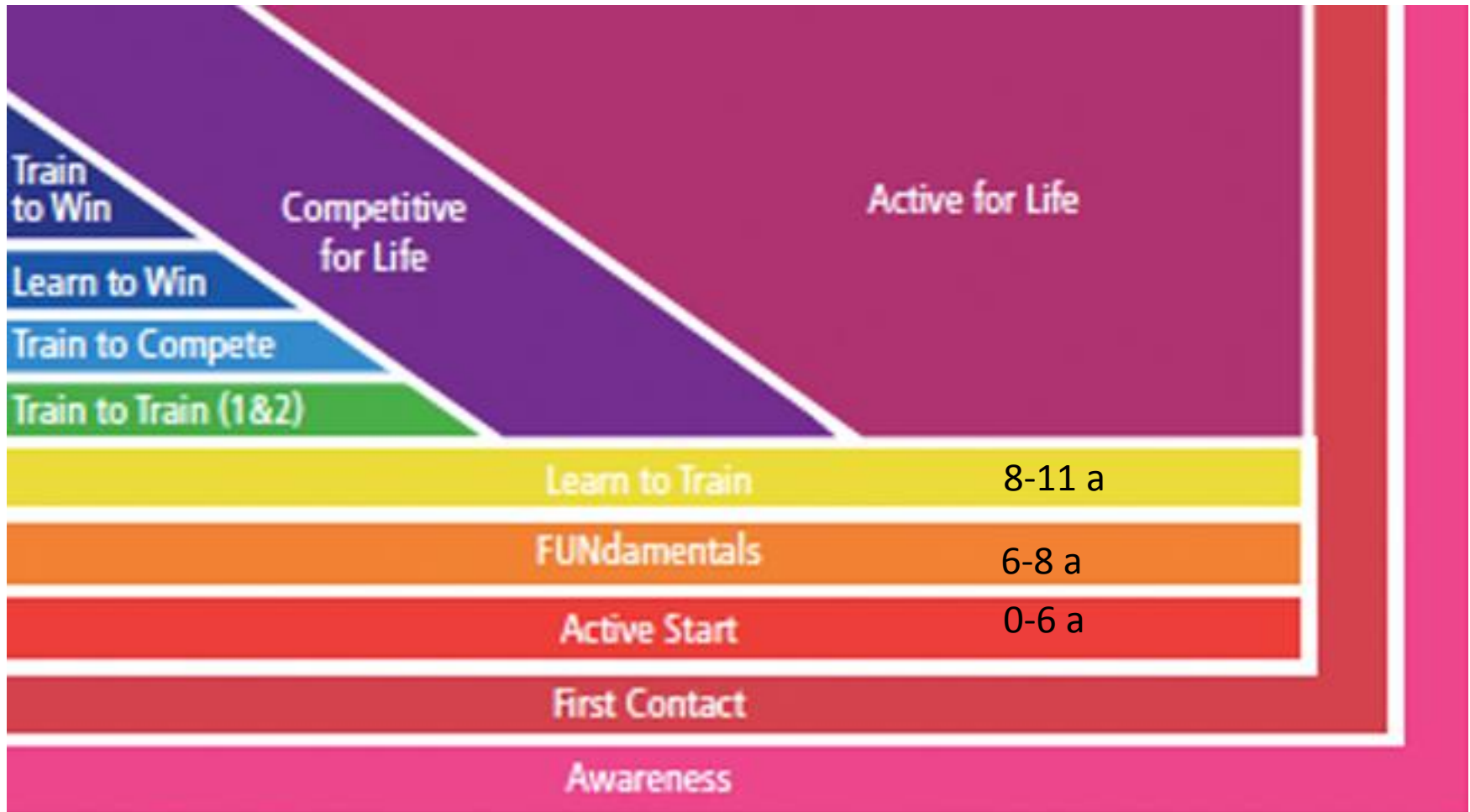


Arengu jälgimine

- Kasvuspurt
- Kasvu tippkiirus
- Menarhe
- Funktsionaalsed testid
 - 5 s mudel
 - Põhilised liigutusvilumused

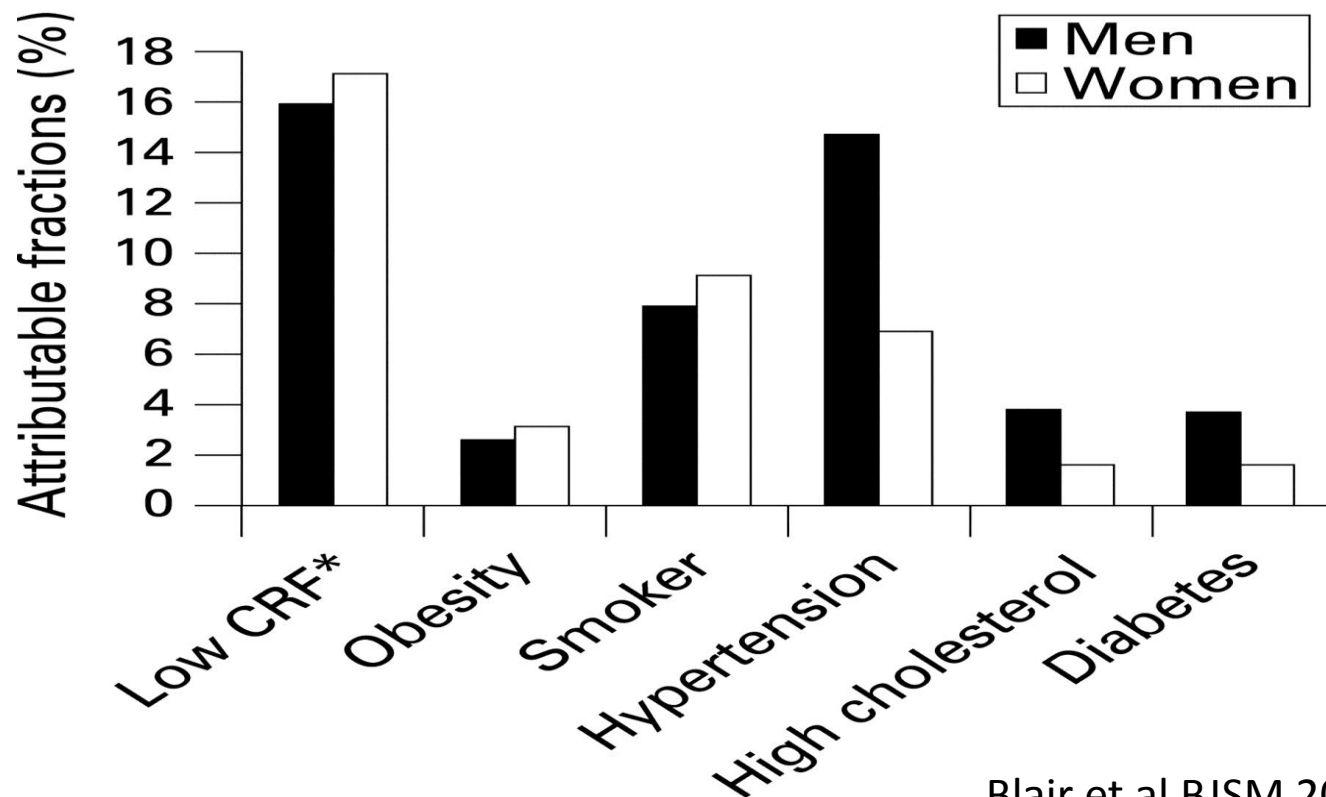


Sportlase arenguetappide mudel



Kehaline aktiivsus

- 60 min päevas keskmist ja tugevat kehalist aktiivsust (60 min MVPA)



Kehaline aktiivsus

	Normkaal	Ülekaal	Rasvunud
Vanus	12,05±0,74	12,07±0,77	11,95±0,95
Keha mass	42,0±6,8	57,9±6,6	76,4±13,6
KMi	17,8±1,7	23,6±1,4	29,4±2,9
MVPA	63±28	53±20	43±25
Tugev KA	13±12	9±7	5±7

Lätt jt, 2014

	Kõik	Tüdrukud	Poisid
Vanus	14±1	14±1	14±2
Keha mass	41,0±9	43±8	39±10
KMi	16,4±1,9	17±2	16±1
MVPA	156±33	140±25	173±34
Tugev KA	75	63	73

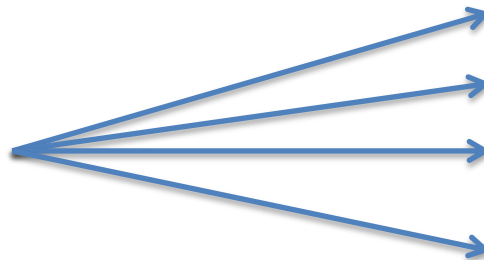
Ojiambo jt 2013

Active start – FUNdamentals

Närvisüsteem

Hüppamine	Viskamine	Ujumine
Ronimine	Tribling	Uisutamine
Koordinatsioon	Kiirus	Löömine
		Tasakaal
		Püüdmine

Kui sa ei oska
joosta



Jalgpall

Kergejõustik

Korvpall

Käsipall

Triatlon

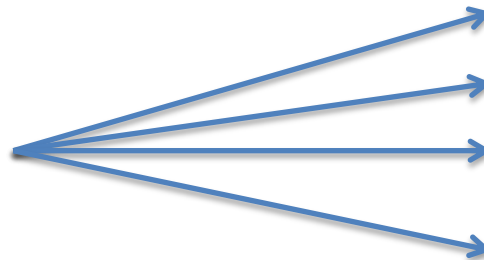
Tennis

Sulgpall

Pesapall

Odavise

Kui sa ei oska
visata



Õpime treenima

- Armastus spordi vastu
- Proovi erinevaid spordialasid
- Treener-lapsevanem
- Kool
- Kuidas kaasata neid lapsi, kes ei treeni
- Võistlemine



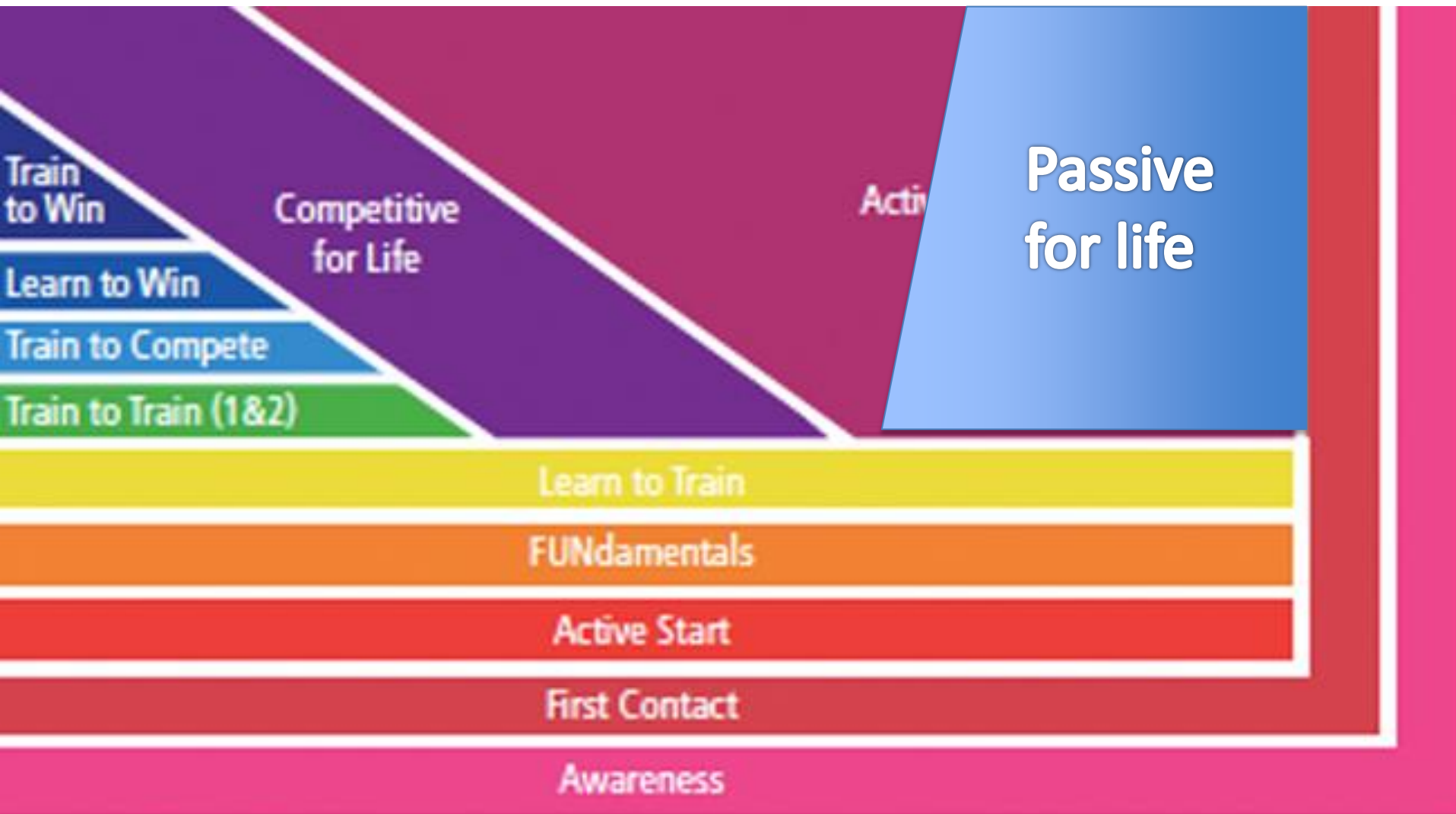
- Me püüame “luua” mängijat ja seejärel teha mängijast sportlane



- Proovime teha sportlase ja seejärel teha sportlasest mängijat



Sportlase arenguetappide mudel



Tänapäev ja tulevik

Täna	Homme
Treeningutel domineerib kronoloogiline vanus bioloogilise vanuse üle	Treeningutel peaks arvestama ka bioloogilist vanust
Kriitilised ja sensitiivsed arengu etapid on sageli vähese tähelepanu all	Treeningülesannete fookusseerimine saamaks kiiremat võimekuste arengut
Varasest noorusest fookusseeritakse tulemusele (võitmine) mitte protsessile (treenimine)	Treenimine ja igakülgne areng on sportimise esmastel etappidel prioriteetne
Lapsevanemad usuvad, et fookusseerimine ühele spordialale toob edu	Lapsevanemate teadlikkuse suurendamine
Parimad treenerid liiguvad tippspordi suunal	Motiveerida ja tunnustada noortetreenereid
Madal kehaline aktiivsus ja seeläbi madalamad baasliigutusvõimused, madalam töövõime	????? Mitmetasandiline lähenemine
Aktiivsest spordist väljalangemise järgselt kipub domineerima inaktiivsus	Aktiivse elustiili hoidmine ja säilitamine

Täna tähelepanu eest!