

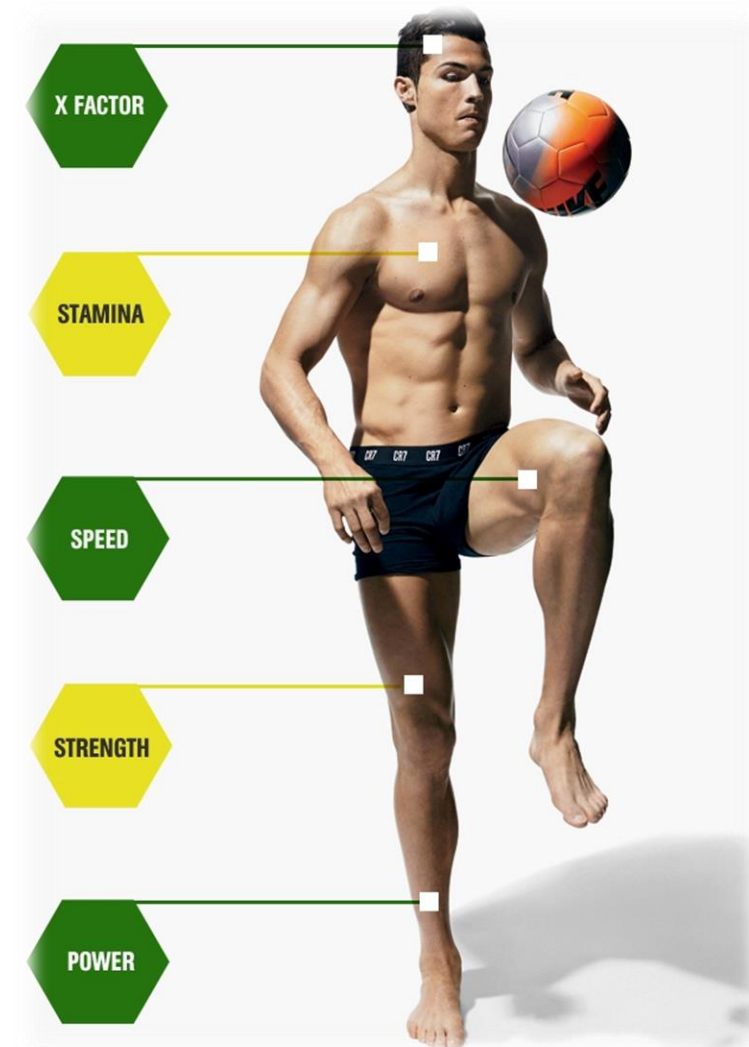


KEHALISTE VÕIMETE ARENDAMINE NOORTEJALGPALLIS



Hea kehaline võimekus e. fitness

- Säilitada vajalikul tasemel oskuste sooritamise
- Taastuda kiiremini
- Vähendada vigastuste riski
- Ennetada kehalist ja vaimset väsimust



Olulisemad ealised iseärasused



- Lapse ja noore organism on pidevas arengus:
 - 0 – 2 eluaastat
 - tüdrukud 10-12-a. ning poisid 12-14-a.
- Luu-ja liigeste aparaat on ebastabiilne, pidevalt muutuv (luude luustumine e. tugevnemine)
- Kasvamine on olulisem kui treening, areng toimub eelkõige keha arenemise tulemusena
- Enne sugulise küpsemise perioodi on lapse halvasti treenitavus seotud valgusünteesi toetavate hormoonide (nt testosteroon) puudumisega
- Samal põhjusel on lapse **südame ja lihasjõu treenitavus** halb



Optimaalsed eaperioodid

- Kehalise võimekuse arengu **sensitiivne** periood – AEG mil mingi kehaline võime on eriti hästi arendatav
- Koordinatsioon ja osavus (5 – 10a)
- Kiirus ja reaktsioon (6 – 9a)
- Painduvus (7 – 8a)
- **Jõuvastupidavus (al 11 – 12a)**
- **Aeroobne vastupidavus (al 11 – 12a)**
- **Kiiruslik jõud (al 13 – 14a)**
- **Anaeroobne vastupidavus (al 13 – 15a)**
- **Max jõud (al 15 – 16a)**





Koordinatsiooni tähtsus noortejalgpallis

- Noorte treenimisel on oluline hea koordinatsioon jooksmisel ja palliga tegevustes
- On võimalik mõjutada alates 5. eluaastast
- Parandab reaktsioonikiirust – kiire suunamuutus, start kohapealt
- Parandab tegevuse kiirust – pressingusse minek, taganemine
- Parandab tehnilisi oskusi – sööt, löök
- Parandab kiirust ja kiirendusvõimet – õige jooksutehnika, ökonoomsus
- Korrektne demonstratsioon ja õpetamine on väga olulised
- Harjutused palliga ja ilma; spurdid erinevatesse suundadesse; erinevate stardipositsioonide kasutamine; erinevate signaalide kasutamine – värvid, heli, visuaalsed signaalid, redel – kuidase efektiivselt kasutada?



Vastupidavus noortejalgpallis

- Vastupidavus võimaldab teha tööd pikka aega ning hoiab ära kiiret väsimuse tekkimist (nt pidev liikumine mängu jooksul)
- Soodustab kiiremat taastumist kõrge intensiivsusega tegevustest (nt spurt vastasest mööda, et löögile minna, tagasitöötamine peale pallikaotust)
- Aitab hoida tehniliste oskuste taset mängu jooksul
- Noormängija aeroobne võimekus paraneb kõige efektiivsemalt mitmekülgse treenimisega, kui kasutada nii väikseid (1v1-3v3), kui ka pikema kestvusega mängu suuremal väljakul (5v5/7v7; 8v8/11v11) – vahelduv treeningintensiivsus
- Areneb läbi hästi organiseeritud-planeeritud ja läbiviidud treeningute!



Võimalused jalgpallispetsiifilise vastupidavuse arendamiseks

- **VÄLJAKU SUURUS JA MÄNGIJATE ARV:** manipuleerimine ühega neist või mõlemaga, mõjutab mängu intensiivsust.
- **KESTVUS** : kestvusest oleneb millist vastupidavuse liiki treenimine! Piisav puhkus seeriade vahel aitab tõsta harjutuse intensiivsust ja kvaliteeti.
- **REEGLID:** Nt mees-meest mängimine või neutraalse mängija kasutamine: tekitab ülekaalu ühes võistkonnas ning aitab keskenduda rünnakule või kaitsele (3v3+N)
- **INNUSTAMINE JA NÕUDLIKKUS TREENERI POOLT**
- **EESMÄRK:** mitte joosta rohkem, vaid joosta õige ajal ja mõjutada mängu läbi jalgpallitegevuste.



Jõuvõimete arendamine noortejalgpallis

- Jõud on võime ületada välist vastupanu (nt palli katmine)
- Jõutreening vastavalt sportlase vajadustele: arendada lihasmassi, maksimaalset jõudu või võimsust – areneb läbi hüpete ja koordinatsiooni arendamise
- Jõutreening on oluline vigastuste ennetamisel ning ka jalgpallimängu olukordades (nt duellid vastasmängijaga)
- Kuni 15 eluaastani, on soovituslik teha harjutusi oma keharaskusega (kehakontroll, kerelihaste stabiilsus, harjutuste õige tehnika kinnistamine)
- Vältida lisaraskustega püsivaid koormusi, mis võivad takistada luude kasvu ja kahjustada liigeseid - **Tehnika on tähtsam kui koormus!**



Jõutreeningu võimalused noortejalgpallis:

- Väiksed mängud
- Jalgpalliharjutused duellidega
- Jõuharjutused paarilisega
- Omakeharaskusega harjutused
- Topispallid (visked, raputamine, liikumised)
- Kummilindid (suured, väiksed)
- Jõusaal (alates??): vabad raskused, harjutused plokkrenažööril, kangid

(võimalikult vähe teha harjutusi trenaažööridel. Vahel vajalik mõne mängija puhul, kes näiteks taastub vigastusest)

Jõud omakeharaskusega

- Puusasirutused
- Harjutused kummilindiga (vanuses 15+)
- Kätekõverdused
- Väljaasted (eri suundades)
- Tõukamised
- Tõmbamised
- Nordic hamstrings
- Kükid
- Pistol squat (kukk ühel jalal)
- Plank, küljeplank ning nende variatsioonid

Jõutreeningute planeerimine



Näide: 1 mäng nädalas

E	T	K	N	R	L	P
Trenn	Trenn +Jõud	Vaba/ Trenn	Trenn+ jõud	Vaba/ Trenn	Mäng	Vaba

Päev 1

Ring	Liigutus	Harjutus A	Liigutus	Harjutus B
1.	Surumine alakeha	Kükk 3 * 12-15	Tõmme alakeha	Pääsuke 1 jalal 3* 10+10
2.	Surumine ülakeha	Kätekõverdused 3* 10-15	Tõmme ülakeha	Kõhuli, tõstad kere maast lahti ning viid sirged käed ette ja küljpeale taha. 3* 12-15
3.	Kõhu põikili- hased	Küljeplank 2x 30-60 sec	Kõhu sirglihas	Plank sirgetel kätel, jala kõverdamine kõhu alla. 3x 10-15

Jõutreeningute planeerimine



Näide: 1 mäng nädalas

E	T	K	N	R	L	P
Trenn	Trenn +Jõud	Vaba/ Trenn	Trenn+ jõud	Vaba/ Trenn	Mäng	Vaba

Päev 2

Ring	Liigutus	Harjutus A	Liigutus	Harjutus B
1.	Surumine alakeha	Väljaasted 3 * 12-15	Surumine tuhar+ lähendajad	Puusasirutus pall jalge vahel 3* 10-15
2.	Surumine ülakeha	Kätekõverdused plaksuga 3* 10-15	Tõmme ülakeha	A: Kõhuli lamades, tõstad kere maast lahti ning sirutad käed välja, seejärel kõverdad käsi W-asendisse 3* 12-15
3.	Kõhu põikili- hased	Küljeplank, viid kätt keha alt läbi. 2* 30-60 sec	Alaselg	Tõstad kere ja jalad maast lahti ning liigutad käsi ja jalgu ülesse ja alla. 3* 30-60 sec

Jõu treeningute planeerimine



Näide: 2 mängu nädalas

E	T	K	N	R	L	P
Trenn	Mäng	Vaba/ Trenn	Trenn+ jõud	Vaba/ Trenn	Mäng	Vaba

Päev 1

Ring	Liigutus	Harjutus A	Liigutus	Harjutus B
1.	Surumine alakeha	Kükk ühel jalal 3 * 8-12	Tõmme alakeha	Pääsuke(jõutõmme ühel jalal) 3* 10-15
2.	Surumine ülakeha	Kätekõverdused plaksuga 3* 10-15	Tõmme ülakeha	Kõhuli lamades, käed väljasirutatud, seejärel kõverdada käsi W asendisse 3* 12-15
3.	Kõhu põikili- hased	Küljeplank, jooksu imitatsioon 2* 30-60 sec	Kõhu sirglihas	A:Plank, plangu asendis käe sirutus ette B: Kärukõnd paarides 3* 30-60 sec

Kiirus



- Aeg, mis kulub liikumiseks ühest kohast teise (nt vastasele järgi spurtimine või pallile järgi jooksmine nii kiiresti kui võimalik)
- Kiirus kui kehaline võime on päritav (millised lihaskiud on domineerivamad)
- Õige jooksutehnika ja koordineatsioon (lihaste sisene ja väline koordineatsioon)



Kiirus



- Kiirus on kehaline võime, mille hea taseme saavutamiseks ei piisa vaid headest kiiruslikest eeldustest, vaja on ka lihasjõudu, tugevat psüühikat (tahteline pingutus), korralikku jooksuprotehnikat ja head koordinatsiooni
- Reageerimiskiirus – reageerimine stardile, söödule, vastase liikumisele jne
- Stardikiirus – esimesed sammud, kiirendusvõime
- Maksimaalne kiirus – kiirus, mida suudad saavutada (oleneb sammusagedusest ja sammupikkusest)
- Kiiruslik liikuvus ehk agility ehk väledus – Võime liikuda edasi, tagasi ja kõrvale, suunamuutused kiirusel (nt 1v1 kaitsetöö, pressingusse minek, tribling)

Kiirusvõimete arendamine noortejalgpallis



- Kiirus on üks olulisemaid kehalisi võimeid jalgpallis (triblamine, pressing, liikumine kaitsesse vms)
- Noorte treenimisel on oluline reaktsiooni kiirus – reageerimine erinevatele olukordadele
- Oluline jooksutehnika paika saamine enne maksimaalse kiiruse arendamist!
- Kiirusvõimete arendamise efektiivseteks vahenditeks on liikumismängud, jooks erinevatel distantssidel, teatejooksud, hüpped, **jalgpallimäng!**





Kiiruse arendamise võimalused noortejalgpallis:

- Kiirendused vähem kui 30 meetrit (rünnaku lõpetamised), reaktsiooni harjutused
- Harjutused väleduse arendamiseks (paarilise imiteerimine, väiksed mängud)
- Kiirusharjutused takistustega (nt paariline hoiab puusadest esimesed 3-4m, siis spurt 5-10m)
- Spurdid paarides 5-15m
- Kiired asted üle tõkete ja stabiliseerimine (regr.)
- Asted üle tõkete ja spurt 5-10m (progr.)
- Stardid erinevatest positsioonidest (üksi vs paariline)
- Spurdid ja kiirendused palliga
- Maksimaalne kiirus kuni 30m (jooksutehnika jälgimine)

Võimsus ehk plahvatuslikkus

- Näitab töö tegemise kiirust (võimsus = jõud x kiirus (nt hüpped, palli löömine))
- Võimsus paraneb läbi jõu ja kiiruse - Mängus on vaja võimsust ja jõudu kiirete plahvatuslike tegevuste sooritamisel – löögid, tacklingud jms.
- Noortel pole veel luustik, närvisüsteem ja lihaskond välja arenenud ning tuleks vältida intensiivseid või maksimaalse jõu treeninguid
- Neile vajalik jõud areneb läbi mängu (väikesed mängud, hüpped, agility)
- Kui teha jõudu jalgadele, siis sellele võiks järgneda ka spurt 5-10m (jõu ja võimsuse ülekanne spordispetsiifilisse liigutusse)

Painduvus ehk lihaste elastsus

- Soodustab liigeste liikuvust ja aitab ennetada vigastusi (nt tackling või sirutamine palli järgi vms)
- Noormängijate treenimisel oluline üldine liikuvust ja painduvust (elastsust) parandavate harjutuste kasutamine soojenduse ja lõdvestuse ajal
- Vähene painduvus on üks põhilisemaid vigastuste tekkimise põhjuseid ja võib takistada ka korraliku tehnika omandamist
- Õlgade, puusade ja hüppeliigete liikuvus aitab parandada ka mängija kiirust ja kiiruslikku liikuvust
- Kiirel kasvuperioodil painduvus väheneb, mis mõjutab ka teiste kehaliste võimete langust. Sel ajal tuleb olla ettevaatlik venitusharjutuste sooritamisel, et nendest rohkem kahju ei tekiks



