



TARTU ÜLIKOOL



Treeningkoormuse ja väsimuse seos spordis

Liikumis ja Sporditeadused,
Sporditeaduste ja Füsioteraapia
instituut, Tartu Ülikool.

Ott-Erik Kalmus

27.01.2021

- Võistkonna sport on kaootiline ja ettearvamatu
- Traditsioonilise periodiseerimise keerukus
- „kõike ja kohe“

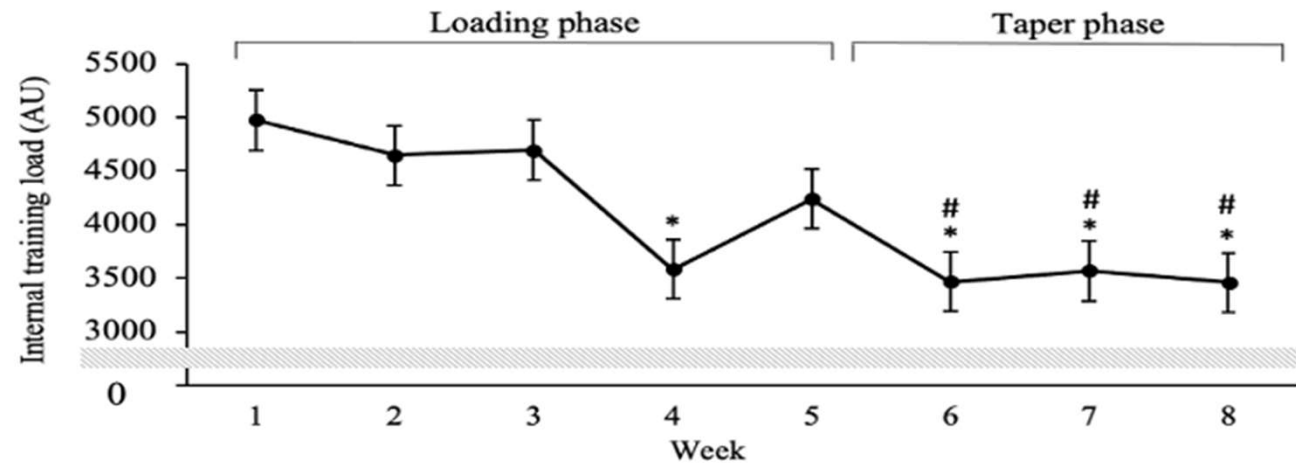


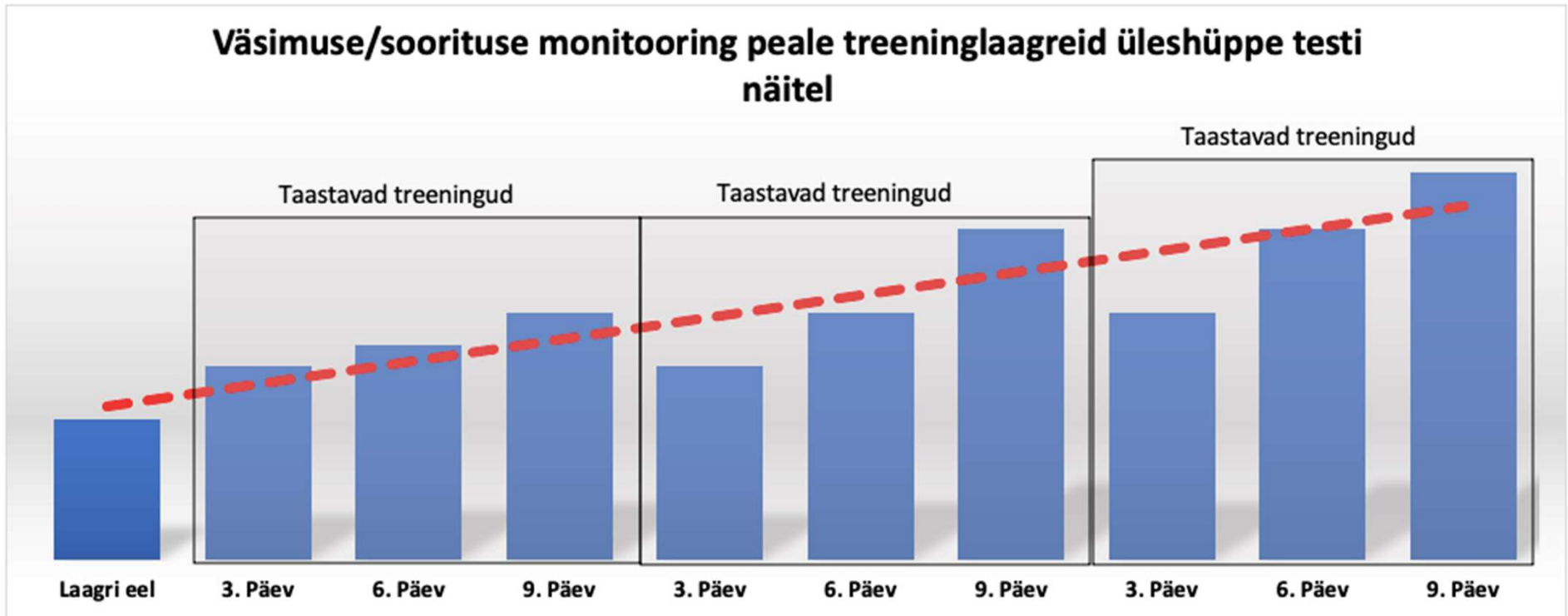
Figure 2. Estimated marginal means and 95% CI intervals of the weekly determined internal training load measures over 8 weeks including the loading (weeks 1 to 5) and taper (weeks 6 to 8) phases. * $p < 0.05$ to baseline; # $p < 0.05$ to week 5th.



Eesmärgid

- 1) Uurida kindlasuunalise treeningprogrammi mõju korvpallurite jõu ja kiiruslike võimete arengule
- 2) Määrata jõu- ja kiiruslike võimete tasemete muutuste dünaamika treeningperioodidel
- 3) Leida seosed sooritusvõime ja individuaalsete väsimuse markerite vahel
- 4) Selgitada välja informatiivsed - praktilise väljundiga testid, mida saab kasutada treeningute eel, et tagada korvpalluritele optimaalsed treeningkoormused

Väsimuse/soorituse monitooring peale treeninglaagreid üleshüppe testi näitel



Väsimuse/soorituse seos üleshüppe testi näitel võistlushooaja perioodil

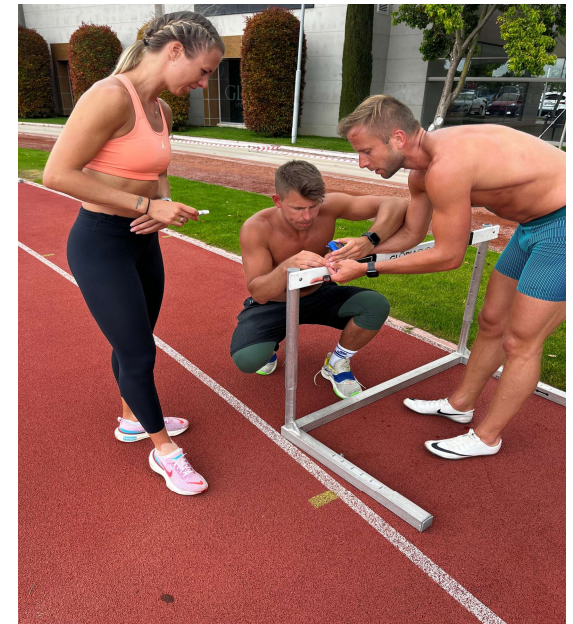
PLAYER	Date:15.09 A.M			Date: 27.09 A.M			Date: 05.10 A.M			Date 20.10 AM			Date: 28.10 P.M		
	TRIAL 3			TRIAL 4			TRIAL 5			TRIAL 6			TRIAL 7		
	<u>Height</u>	<u>vs previous</u>	<u>Overall change</u>	<u>Height</u>	<u>vs previous</u>	<u>Overall change</u>	<u>Height</u>	<u>vs previous</u>	<u>Overall change</u>	<u>Height</u>	<u>vs previous</u>	<u>Overall change</u>	<u>Height</u>	<u>vs previous</u>	<u>Overall change</u>
Matej	41.1	8.52	14.60	42.7	3.75	17.80	41.1	-3.89	14.60	43.1	4.64	18.56	43.5	0.92	19.31
Toonet	48	0.00	6.46	51.2	6.25	12.30	52.4	2.29	14.31	49	-6.94	8.37	53.4	8.24	15.92
Timo	50.4	-7.94	-3.17	56.5	10.80	7.96	56	-0.89	7.14	54.4	-2.94	4.41	56.5	3.72	7.96
Mart	43.1	100.00	-4.41	46.8	7.91	3.85	46.1	-1.52	2.39	44.4	-3.83	-1.35	45.1	1.55	0.22
Tamur	45.6	100.00	5.70	47.6	4.20	9.66	50.1	4.99	14.17	46.7	-7.28	7.92	49.9	6.41	13.83
Kevin	37.2	100.00	100.00	46.5	20.00	20.00	47.1	1.27	21.02	45.9	-2.61	100.00	#DIV/0!	#DIV/0!	
Markkus	50.4	3.77	100.00	50.2	-0.40	100.00	51	1.57	4.90	48	-6.25	100.00	51.5	6.80	100.00
AVG	45.1	43	5.10%	48.8	8	12.30%	49.1	1	15.16	47.4	3.58	9.62	50.0	4.63	13



TARTU ÜLIKOOL

Atko-Meeme Viru stipendium

- Gloria Sports Arena (Belek, Türgi) treeningkeskuse testseadmete kasutamine



Tänan kuulamast