

Aastase treeningplaani ülesehitus juuniorist absoluuti liikudes

Eneli Jefimova näitel

Henry Hein

Ujumisliidu sügisseminar • 75 min



Minu treenerifilosoofia

Põhimõtted, millest lähtun sportlase pikaajalisel arendamisel

- Tehnika on vundament
- Kvaliteetne kordamine enne liigset varieerimist
- Pikaajaline areng enne lühiajalist tulemust
- Üldine kehaline areng on oluline
- Arenda veetunnetust, mitte ainult füüsilist võimekust

„Noorteklassis ei ehita me esimesena tulemust – ehitame sportlast, kes on tulevikus võimeline tulemust tegema.“



Põhiküsimus

Mida peab treener aastaplaanis muutma, kui sportlane liigub juuniorist absoluuti?

„Juuniorist absoluuti liikumine ei tähenda lihtsalt rohkem treenimist.“

See tähendab täpsemat planeerimist, suuremat individualiseerimist ja järjest rohkem kvaliteedi eelistamist kvantiteedile.

Planeeri

hooaja eesmärgid → treeningblokid →
nädalad

Individualiseeri

distsantsid, tehnika, taastumine,
tugevused/nõrkused

Optimeeri

võistluskiirus, power, detailid, tippvorm

Eneli kui case study

Taust, mille pealt aastaplaneerimise muutusi vaadata



Tulemused noorelt

Tokyo olümpia poolfinaal 14-aastaselt
Euroopa juunioride meister
Maailma juunioride meister

Absoluudi tase

Euroopa meister
MM lühiraja pronks
Pariis 2024 olümpiafinalist

Miks see näide on kasulik?

Sama sportlane liikus kiiresti läbi kolme planeerimisfaasi – arendamine, spetsialiseerimine, optimeerimine.

Oluline: erakordne talent ei tähenda, et arenguetapid võiks vahele jätta.

01

ARENG ENNE ABSOLUUDI TASET

Kust me tuleme?

Planeerimise evolutsioon vanusega

Muutus ei toimu ühe päevaga – struktuur muutub koos sportlase küpsusega

12–14

1 pikk makrotsükkel

Treening ja areng
Tehnika kõikides viisides
Aeroobne baas
Vähene vajadus tippvormi järele

14–16

2 makrotsükli

SC + LC
Põhiala kasvav osakaal
Threshold / anaerobic / sprint
Jõutreening süsteemsemaks

16+

3 makrotsükli

SC + LC1 + LC2
Selged performance-eesmärgid
Race pace / power / taper
Täielik individualiseerimine

Mis peab enne 16+ taset juba olemas olema?

Absoluudi treeningut ei saa ehitada tühjale kohale

- Tehniline baas kõigis neljas ujumisviisis
- Aeroobne võimekus ja efektiivsus vees
- Treeningharjumused: distsipliin, järjepidevus, rutiin
- Üldkehaline baas: liikuvus, koordinatsioon, kehatunnetus
- Jõutreeningu liigutuste tehnika

Ülemineku mõte

16+ vanuses ei ehita me enam kõike nullist. Me hakkame olemasolevat baasi järjest täpsemalt suunama sportlase põhialale, võistlusmudelile ja individuaalsetele vajadustele.

**Vundament → spetsialiseerumine →
optimeerimine**

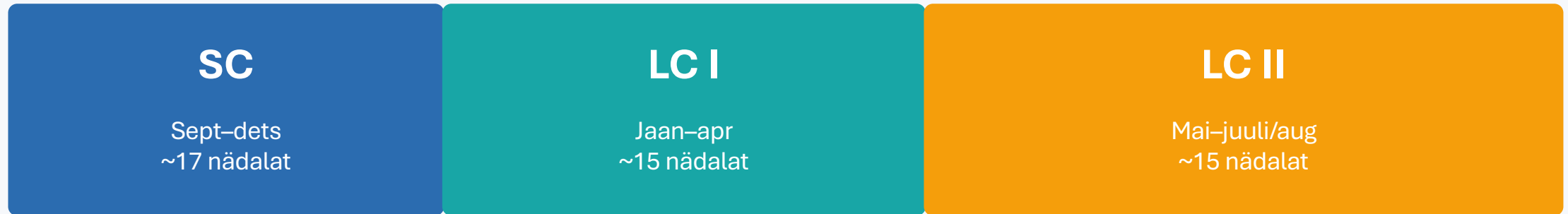
02

MAKROTSÜKKEL → MESOTSÜKKEL →
MIKROTSÜKKEL

Aasta arhitektuur

16+ aastaplaan: kolm makrotsüklit

Üks lühiraja tipp + kaks pika raja tippu



Miks 3?

- Rahvusvahelise võistluskalendri tõttu peab sportlane suutma vormi näidata mitu korda aastas
- Iga tipp ei ole identne: esimene LC tipp võib olla kvalifikatsioon / kontroll, teine hooaja põhivõistlus
- Makrotsüklite vahel säilib järjepidevus – me ei alusta igal korral nullist

Planeerimise kolm tasandit

Iga treening peab olema seostatav suurema eesmärgiga

MAKROTSÜKKEL

Hooaja osa: kus on põhivõistlus ja millise võimekuse peame sinna ehitama?

MESOTSÜKKEL

4–8 nädala blokk: mida me praegu kõige rohkem arendame?

MIKROTSÜKKEL

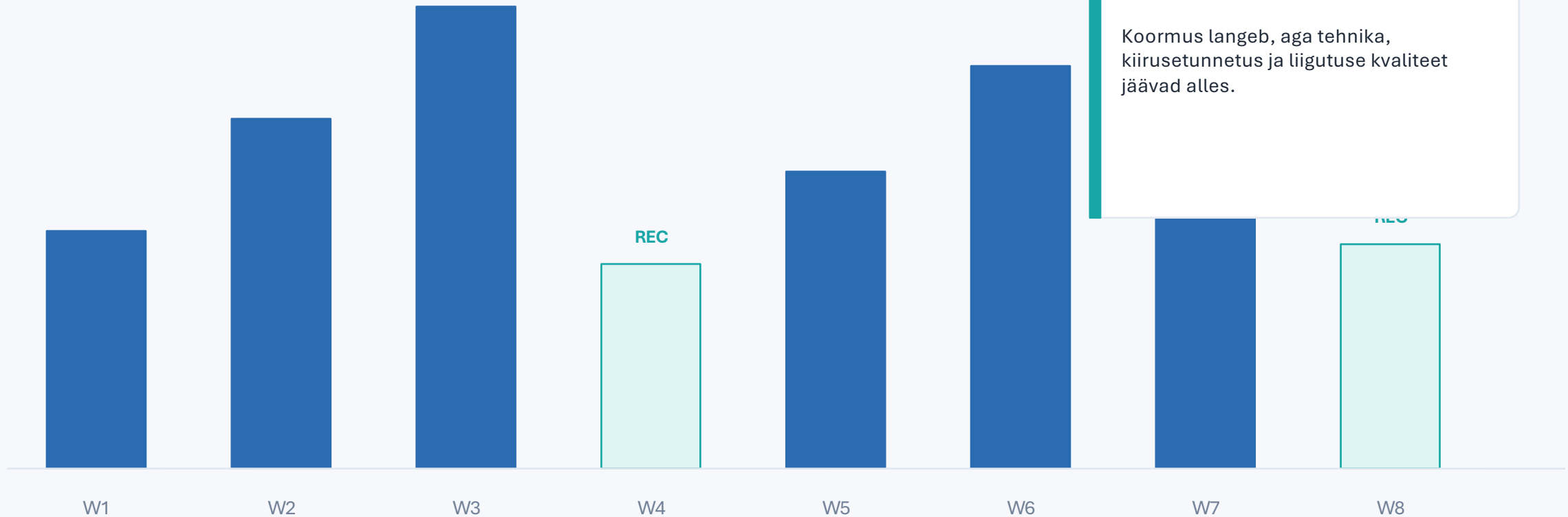
1 nädal: kuidas paigutada stress ja taastumine nii, et võtmetrennid oleksid kvaliteetsed?

Igal treeningul peab olema kindel roll nädala, treeningbloki ja hooaja plaanis.

Koormuse lainetus: 3 + 1 põhimõte

Progressiivne töö → regeneratsioon → uus laine

Eesmärk: võimaldada adaptatsioon enne järgmist koormuslainet.



Näide: 17-nädalane lühirajamakrotsükkel

Olbrecht wave-principle'i põhine ülesehitus

MESO 1

Aerobic + technical development
~8 nädalat

MESO 2

Race pace + power
~6–7 nädalat

TAPER

~10 päeva

Meso 1

Võimekuse ja tehnilise reservi loomine

Meso 2

Võistluskiiruse, power'i ja spetsiifilisuse tõus

Taper

Maht alla, teravus ja enesekindlus üles

Meso 1: ehita võimekuse baas

Aerobic + technical development

- Aeroobne ja anaeroobne capacity
- Tehnilise efektiivsuse parandamine mõõduka intensiivsuse juures
- Stardid, pöörded ja underwater kontrollitud kiirusega
- Jõusaalis liigutuse kvaliteet, üldjõud, kehatüve kontroll
- Koormuse järkjärguline kasv



Mida tugevam on võimekuse baas, seda rohkem saab hiljem spetsialiseeruda.

Meso 2: Arenda võistlusspetsiifilist võimekust

Race pace + power development

Race pace

Täpsed kiirused, stroke count, stroke rate, tehnika võistlustempos

Power

Resisted / assisted work, stardid, seinast äratõuge, jõu ülekandmine vette

Anaerobic power

Võime toota ja säilitada kõrget intensiivsust

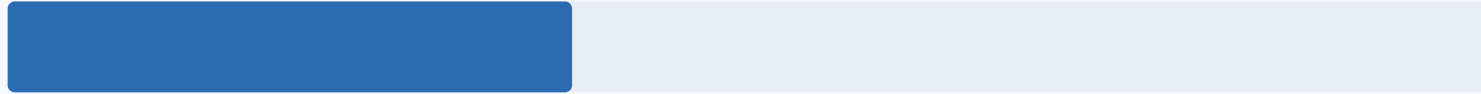
Põhiküsimus: Kas sportlane suudab oma parimat tehnikat teha kiirusel, millega ta peab võistlema?

Spetsiifilisus kasvab, aga aeroobne tugi ja taastumine ei kao.

Taper: väsimus alla, võimekus alles

Lõppfaasi eesmärk ei ole sportlast „puhkama panna“, vaid tema töö nähtavaks teha

Maht



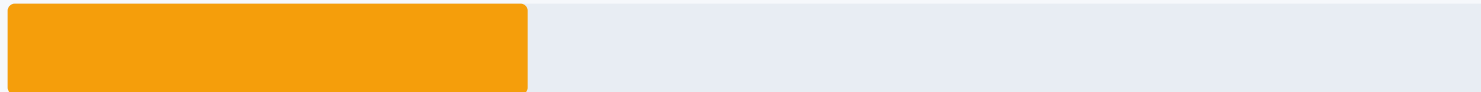
Intensiivsus



Race pace



Jõusaali koormus



Taperi ajal

Maht ↓ umbes 40–60%, intensiivsus ja spetsiifilisus säilivad.

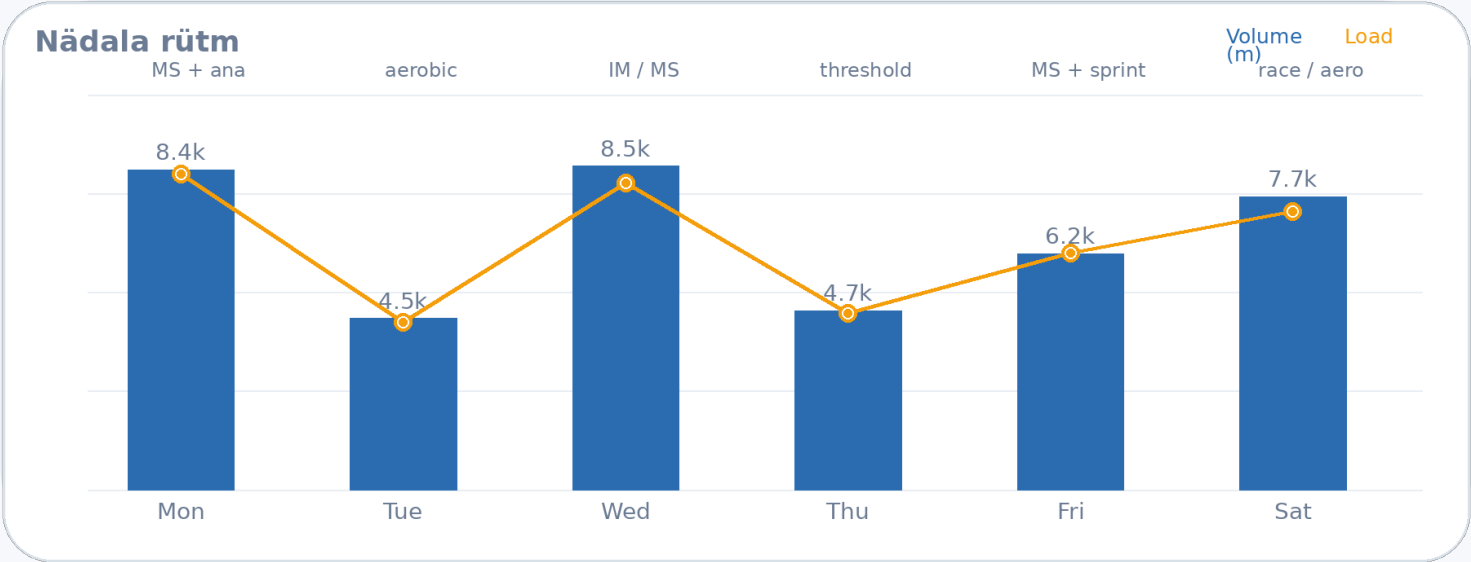
03

MAKOSWIM-STIILIS TREENINGNÄDALA MUDEL

Mikrotsükkel praktikas

Lühirajahooaeg 2023 – Juunior / üleminek absoluuti

Eneli • ~5 nädalat enne lühiraja EM'i • suur üldine töömaht, põhiala veel väiksema osakaaluga



Volume (m)

40,000

Load

1,120

Sessions

9 swim

Land work

2 gym + 1 Pilates + 1 dryland

Nädala mõte: arendada võimekust tervikuna. Rinnuli on oluline, kuid suur osa mahust tuleb endiselt FR/BA ja üldise aeroobse töö kaudu.

ENERGY SYSTEMS

White	55% • 22,000m
Pink	27.5% • 11,000m
Red	7.5% • 3,000m
Blue	5% • 2,000m
Yellow + Green	5% • 2,000m

STROKES

Breast	12.5% • 5,000m
FR / BA	62.5% • 25,000m
FLY / Choice / IM	25% • 10,000m

COMPOSITION

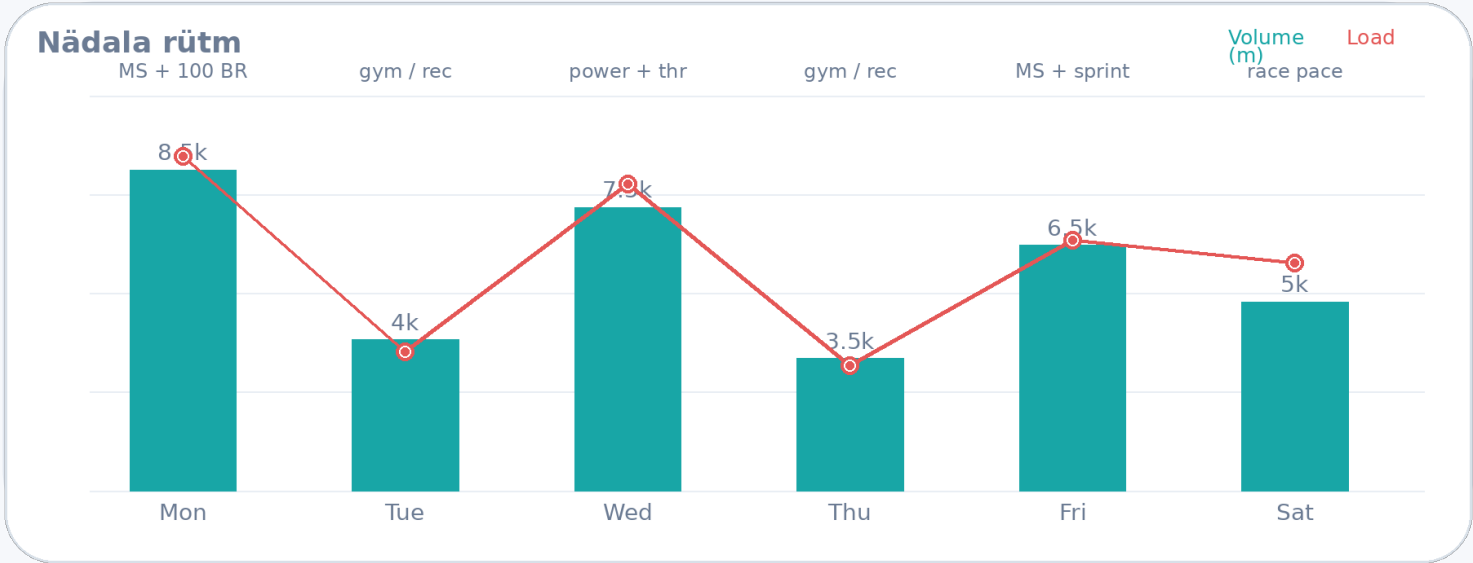
Swim	67% • 26,800m
Kick	15% • 6,000m
Pull	10% • 4,000m
Drill	8% • 3,200m

EQUIPMENT

Fins	~8,200m
Sponge	~2,600m
Snorkel	~3,600m
Paddles	~1,200m

Lühirajahooaeg 2024 – main stroke focus

Eneli • ~5 nädalat enne lühiraja MM'i • suurem BR, Blue / Green / Yellow osakaal ja võistlusspetsiifilisus



Volume (m)
35,000

Load
1,180

Sessions
9 swim

Land work

3 gym + 1 Pilates + 1–2 physio

Nädala mõte: olemasolev võimekus tuleb muuta 50/100 BR soorituseks – rohkem põhiala, power’it, race-pace’i ja täpsemalt paigutatud taastumist.

ENERGY SYSTEMS

White	57.7% • 20,200m
Pink	11.4% • 4,000m
Red	2.3% • 800m
Blue	14.3% • 5,000m
Yellow	5.7% • 2,000m
Green	5.7% • 2,000m
Purple	2.9% • 1,000m

STROKES

Breast	42.9% • 15,000m
FR / BA	42.9% • 15,000m
FLY / Choice / IM	14.3% • 5,000m

COMPOSITION

Swim	70% • 24,500m
Kick	12% • 4,200m
Pull	7% • 2,450m
Drill	11% • 3,850m

EQUIPMENT

Fins	~6,000m
Sponge / chute	~2,500m
Cord / rack	~1,500m
Paddles	~1,200m
Tempo trainer	~800m

Mis 2023 → 2024 nädalas muutub?

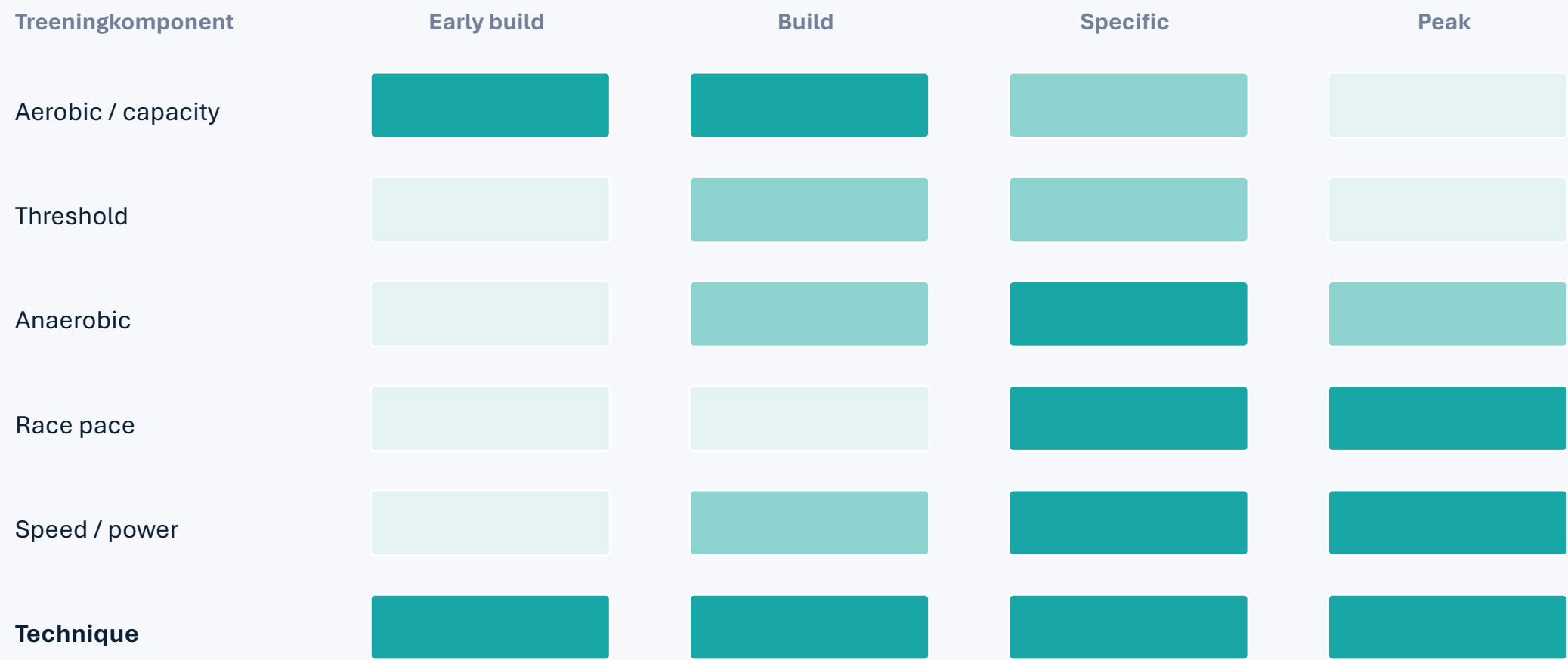
5 nädalat enne SC EM (2023) vs main-stroke nädal ~5 nädalat enne SC MM-i (2024)

2023 – Juunior / üleminek absoluuti		2024 – main stroke focus
Kogumaht	suurem	väiksem, aga teravam
Põhiala osakaal	kasvav, aga mitte domineeriv	selgelt domineeriv
Energy systems	rohkem reservi ehitamist	rohkem race-pace / power rõhku
Nädala rütm	rohkem üldist töömahtu	taastumine on täpsemalt paigutatud
Jõusaal	baasjõud + üldareng	max jõud + power + ülekanne vette
Edu mõõdik	areng ja võimekuse kasv	tulemus ja võistlusmudeli täpsus

Põhisõnum: Juunioris ehitame rohkem võimalusi. Absoluudis muudame need võimalused tulemuseks.

Treeningu sisu muutub hooaja jooksul

Prioriteet liigub üldisemalt järjest spetsiifilisema töö poole



Madal → keskmine → kõrge rõhk

Näide: race pace treeningu roll

Eesmärk ei ole lihtsalt kiiresti ujuda – eesmärk on korrata võistlusmustrit

Mõõdik 1

Stroke count

Kas tõmbe pikkus säilib?

Mõõdik 2

Stroke rate

Kas tempo vastab võistlusmodelile?

Mõõdik 3

Tehniline kontroll

Kas mehaanika püsib väsimuse all?

100 m BR puhul: kiirus + rütm + löögisagedus + tõmmete arv + tehnika = üks tervik

Race pace ei ole ainult stopwatch.

Näide: power treeningu roll

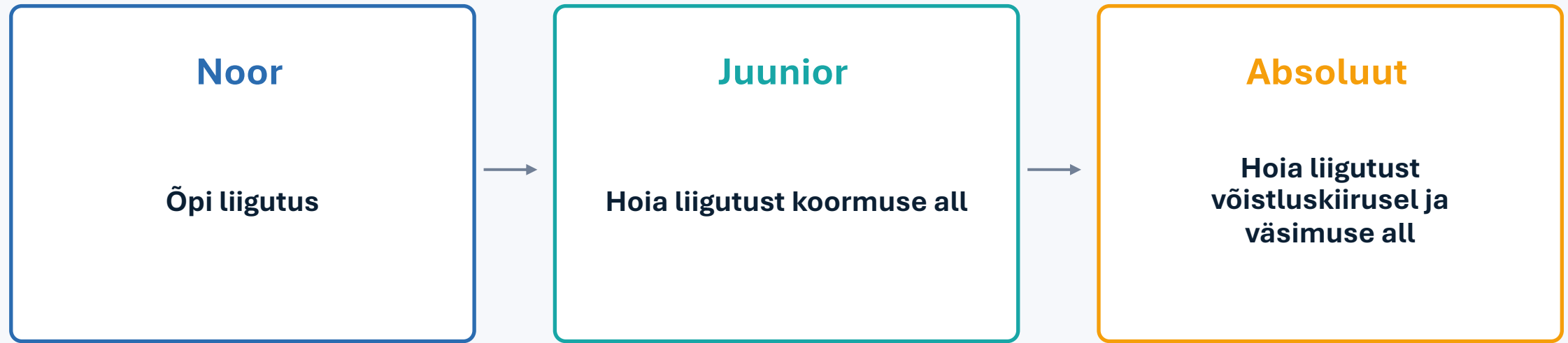
Resisted + assisted töö kui vahend kiiruse ja jõu ülekandmiseks



Mõte: jõud peab jõudma vette ja lõpuks võistluskiiruseks.

Tehnika 16+ vanuses

Tehnika ei kao ära – standard lihtsalt muutub



„Technical precision under fatigue“ muutub 14–16 vanusest edasi üheks keskseks kvaliteedikriteeriumiks.

Rinnuli tehniline areng: drill → võistluskiirus

Absoluudi tasemel ei ole tehnika eraldi faas – seda täpsustatakse läbi kogu hooaja

TEHNIKA EI OLE ERALDI FAAS

Standard muutub:
ilus liigutus →
kontroll võistluskiirusel

1

Timing & rhythm

Pull → breath → kick. Rütm ja ajastus on rinnuli kiiruse alus.

2

Drill → integration

Isoleeritud harjutus peab lõpuks kanduma terviklikku võistlustehnikasse.

3

Control under fatigue

Sümmeetria, streamline ja bodyline peavad püsima ka väsimuse kasvades.

4

Feedback

Video • stroke rate • stroke count • race-pace ajad.

Juunioris õpime tehnikat. Absoluudis peame suutma seda säilitada ka võistluskiirusel ja väsimuse kasvades.

Race modelling – 50 / 100 / 200 BR

Spetsialiseerumine ei tähenda ainult rohkem rinnuli: sama ujumisviisi sees muutub treening vastavalt distantsile

ENELI: 50 + 100 + 200 BR

50 m

Explosive start • minimal glide • high SR

Power / anaerobic dominant

Start • breakout • max speed

100 m

Rhythm + power • SR–SL tasakaal

Mixed profile

Top speed • race rhythm • fatigue resistance

200 m

Endurance + efficiency • pikem SL

Aerobic control

Efficiency • threshold support • technique under fatigue

Treening peab ehitama täpselt seda võistlusmudelit, mida sportlane peab lõpuks vees realiseerima.

04

VESI EI OLE ENAM AINUS SÜSTEEM

Jõusaal, taastumine ja monitooring

Jõusaal periodiseerub koos veega

General strength → maximal strength → power → maintenance



Jõusaali eesmärk ei ole omaette jõunumber. Eesmärk on toetada starti, seinast äratõuget, lööki ja tehnikat.

3× nädalas

16–18 Eneli näites

Ühe jõusaalisessiooni struktuur

Prehab → põhiosa → complementary work

1. Prehab / activation

- Liigeste stabiilsus ja liikuvus
- Vajalikud lihasgrupid tööle
- Asümmeetriate / piirangute adresseerimine

2. Main work

- Alakeha jõud + plahvatus
- Push + plahvatus
- Pull + plahvatus

3. Complementary

- Core stability
- Rotatsioon / anti-rotatsioon
- Posturaalne kontroll
- jõu ülekandmine

Quality of movement > maximum load

Eneli jõusaali näidissessioon – 16–18

Näide sellest, kuidas üldine jõutreening muutub individuaalseks performance-tööks

Põhimõte

PREHAB (screening) → MAX STRENGTH + EXPLOSIVE PAIRINGS → COMPLEMENTARY CORE / CONTROL

PREHAB – individuaalne screening		
Exercise	Set × rep	Load / note
Rowing + Dynamic Warm Up	5 + 5 min	
90/90 to SLR (Hip)	1 × 10	
Frog Drill (Hip)	1 × 12	MB 2–3 kg • controlled
Knee Fallout w/ Arm Swing (Spine)	1 × 20	
Sidelining All Around (Spine)	1 × 8	
Kneeling Trunk Rotation (Spine)	1 × 8	
Banded ER (Shoulder)	2 × 10	Elastic band
Face Pull → Eccentric Y (Shoulder)	1 × 10	Elastic band
OH Press w/ Mini Band (Shoulder)	1 × 10	Mini band
Box Drop Jump	1 × 5	BW • quick floor contact

MAIN WORK – jõud + power pairing			
Exercise	Set × rep	Load	Note
Squat variaton (deep, box, front)	3 × 5	100 kg	3 min
Box jump	3 × 3	—	pairing
Bench press	3 × 3	72.5 kg	PR 1×80 / 2×3 @72.5
Superman push ups	3 × 3	—	explosive
Weighted pull ups	3 × 3	20 / 10 / BW	3 min
Med ball	3 × 3	4 kg	explosive
Split stance safety-rack iso hold	2 × 3–6 s	barbell	max effort / neural
Single-leg box / start jump	2 × 2	—	start transfer

COMPLEMENTARY	
Exercise	Set × rep
Overhead Pallof Press	2 × 10
Cable Rotation	2 × 10
Pallof Press	2 × 10
Hanging Leg Raises	2 × 10

Mida see näitab?

Spetsiifilisus ei ole ainult “ujumise moodi” harjutused. See on individuaalne vajadus + jõud + power + ülekanne sooritusse.

Prehab kui osa performance-süsteemist

Harjutused ei tulnud “ujujate standardpaketist” – need lähtusid screening’ust ja eksperdi tagasisidest



Prehab näide 1



Prehab näide 2



Prehab näide 3



Prehab näide 4

Miks?

- puusa / lülisamba / õla kontroll
- liikuvus + stabiilsus
- asümmeetriate adresseerimine
- aktiveerimine enne jõu- või veetööd

Eneli prehab-blokk oli koostatud koostöös füsioterapeut Daniel Moedasega liikumisscreeningu põhjal.

Treeneri ülesanne: siduda eksperdi antud individuaalne töö nädala koormuse ja veetreeningu eesmärgiga – mitte lihtsalt lisada harjutusi nimekirja.

Taastumine ja tugimeeskond muutuvad süsteemseks

Koormuse kasvades peab otsustusinfo paranema

RPE (rate of perceived exertion) / HR

Kas sportlane talub koormust?

Test-setid

Kas arendatav võimekus paraneb?

Physio

Kas keha annab ohusignaale?

Uni / toitumine

Kas taastumiseks ja arenguks on vajalikud tingimused olemas?

Treener + sportlane

Kas tunnetus ja plaan räägivad sama keelt?

Monitooring ei ole eesmärk. Monitooring peab aitama teha parema treeningotsuse.

Individualiseerimine: mis Eneli puhul muutus?

Sama grupikava → järjest rohkem sportlase profiili järgi tehtud otsuseid

- Rohkem breaststroke'i kui põhiala
- 50 / 100 / 200 BR võistlusprofiil
- Rohkem resisted / power tööd
- Race pace'i täpsed tehnilised mõõdikud
- Koormuse kohandamine physio ja taastumise tagasiside järgi

Individualiseerimine ei tähenda, et sportlane teeb alati midagi täiesti teistsugust.

Sageli tähendab see väikeseid, aga täpseid muudatusi:

- distantis
- intensiivsus
- paus
- vahend
- tehniline eesmärk
- taastumise vajadus

05

MIDA TREENER PEAB TEISTMOODI TEGEMA?

Juunior → absoluut

Juunior vs absoluut

Fookus liigub arendamiselt optimeerimisele

JUUNIOR		ABSOLUUT
Põhieesmärk	Build the athlete	Optimise performance
Treening	laiem, rohkem üldist arengut	spetsiifilisem, individuaalsem
Võistlused	õppimine + areng	tippvormi ajastus
Tehnika	õppimine ja kinnistamine	võistluskiirusel säilitamine
Jõusaal	liigutuste õppimine + jõubaas	max jõud + power + maintenance
Taastumine	harjumuste kujundamine	koormuse juhtimise osa
Treeneri roll	õpetaja	otsustaja + koordineerija

5 põhimõtet, mida kaasa võtta

Aastaplaneerimine juuniorist absoluuti liikudes

1

Ära kiirusta spetsialiseerumisega

Vundament peab eelnema optimeerimisele.

2

Planeeri ülevalt alla

Aasta → blokk → nädal → treening.

3

Kasvata spetsiifilisust järk-järgult

Võistlusspetsiifiline töö peab tuginema varem ehitatud baasile.

4

Planeeri taastumine ette

Taastumine peab olema treeningplaani teadlik osa.

5

Kohanda treeningut sportlase järgi

Väikesed, täpsed muudatused võivad anda suure efekti.

**Eesmärk ei ole ehitada
parimat juuniori.**

Eesmärk on ehitada tulevane tippsportlane.

Rohkem ei ole alati parem. Täpsem on parem.

Küsimused?