



RINGTREENING

Koostaja: Martin Mooses

Oü Kipka
kipka@kipka.ee
www.kipka.ee



SISSEJUHATUS

Lokaalset lihasvastupidavust on kõige parem arendada ringtreeningu vormis. Ringtreening on treeninguvorm, kus ühe harjutusringi jooksul tehakse tavaliselt olulisematele lihasrühmadele vaheldumisi 8-12 harjutust. Korduste arv, harjutuste iseloom ja raskus ning puhkeintervallid olenevad treeningu ülesannetest. Lokaalse vastupidavuse arendamiseks valitakse raskused, mis on pool maksimaalsest, et suuta ühte harjutust teha küllaltki palju kordi. Puhkeintervallid on sealjuures küllaltki lühikesed, ainult nii palju, kui on vaja lõdvestuseks ja ühe jaama (harjutuspaik) juurest teise minekuks. Ringtreeningu klassikalise variandi puhul valitakse üksteisele järgnevad harjutused erinevatele lihasrühmadele. Ring läbitakse tavaliselt 2-4 korda. Peab meeles pidama, et harjutuste ühekordne sooritamine annab suhteliselt väikese efekti ega kutsu organismis esile stimuleerivaid väsimusnähte. Eriti kehtib see lihtsamate harjumuspäraste harjutuste kohta.



RINGMEETOD

Ringmeetodi puhul sooritavad õpilased järjekorras ringselt liikudes paljusid erinevaid või samalaadseid harjutusi õpetaja üldisel juhtimisel. Ringmeetodi positiivseks küljeks on võimalus õpilasi organiseerida harjutama suure tiheduse ja koormusega. Ringmeetodi kasutamine võimaldab korrata ja kinnistada varem õpitud elementide tehnikat, arendada kehalisi võimeid, kasvatada õpilastes iseseisvust ja arendada õpilase loovust. Ringmeetodit kasutatakse reeglina tunni põhiosas.

RINGMEETODIL ON MITMEID VARIANTE. Peamised neist on järgmised:

Harjutuste sooritamine voolavalt:

Rühm teeb ühes kohas samu harjutusi ning liigub järgmisesse paika koos kui harjutus on sooritatud.

Harjutuste sooritamine jaamades:

Harjutused on eelnevalt teada. Õpilased on erinevates jaamades ning sooritavad seal harjutuse. Kui harjutus sooritatud liigub igaüks järgmisesse jaama. Tavaliselt treeneri märguande peale.

Harjutusi jaamades sooritatakse tavaliselt:

- a) mingi arv korduseid
- b) mingi kindel aeg

Ning vastavalt sellele liigutakse järgmisesse jaama, kas iseseisvalt, kui on harjutuse korduste arv täis, või treeneri märguande peale.

RINGTREENINGU VARIANTE

Harjutuse kestus 20 sekundit, paus harjutuste vahel 10 sekundit ja seeriade vahel 1 min.

Seeriaid kokku 4.

1. Sulghüpped
2. kükkishüpped
3. hüpped üles, käte hoie korraks põlvede ümbert
4. sulghüpped käed ülal
5. hüpped üles, jalad ette
6. hüpped, jalad taha



7. jalavahetushüpped õhus jalgade vahetusega
8. jalgade vahetus kiirusele (kääris)

Topispallidega ringtreening. Iga harjutust 6-10 kordust. Puhkepaus 2-4 minutit. Seeriaid 3-6.

1. Eest alt ette
2. Üle pea taha
3. Jalgade vahelt taha
4. Sööt rinnalt
5. Sööt üle pea

ÜKE ringtreening 3-4 seeriat. 30 sek harjutust, 30 pausi. Seeriapaus 7-10 min.

1. Toenglamangus, jalad varbseinal kätekõverdused.
2. Hüpe toenglamangusse – kätekõverdus – toengkägar – püsti. Harjutust nimetatakse ka „Kosmonaudid.“
3. Hüpped 2 jalaga kõrgemale alusele (maast ~ 45 cm).
4. Hüplemine varbseina ääres käte hoidega peast kõrgemalt varbseina pulgast.
5. Toenglamangus jalgadevahetused (kas sõrmedel, või peopesad maas).
6. Vasaku jalaga aluselt (võimlemiskastilt) üleshüpped (nurk üleval oleva jala põlveliigeses mitte alla 90° . Nurka saab suurendada või vähendada kas kasti kõrguse muutmisega või maas oleva jala kõrguse muutmisega.).
7. Parema jalaga aluselt (võimlemiskastilt) üleshüpped (nurk üleval oleva jala põlveliigeses mitte alla 90° . Nurka saab suurendada või vähendada kas kasti kõrguse muutmisega või maas oleva jala kõrguse muutmisega.).
8. Jalgadevahetused kiirusele.
9. Pikad väljaastet.
10. Kiirendus 50 m.
11. Rippes jalgade tõstmine.

Kindlasti tuleb ringtreeningute läbiviimisel arvestada treenijate vanust, sugu, ala ning individuaalsust. Et treening vastaks võimetele, siis tuleks muuta vastavalt õpilastele harjutuste kestust, puhkepauside kestust, seeriade arvu. Treeningu intensiivistamisel on soovitatav muuta vaid 1 tegurit korraga. Ei ole otstarbekas järsult suurendada harjutuse



kestust ning samaaegselt vähendada puhkepauside kestust. Korduste arv, harjutuste iseloom ja raskus ning puhkeintervallid olenevad treeningu ülesannetest.



KASUTATUD KIRJANDUS

1. Lemberg, H., Nurmekivi, A., Jalak, R., 1996. Kestusjooksja tarkvara. Tartu.
2. Pisuke, A., Nurmekivi, A., 1985. Kesk- ja pikamaajooks. Tallinn.
3. Jalak, R., Neissaar, I., 2006. Jõu- ja venitusharjutusi igaühele. Tallinn