

TREENERITE TASEMEKOOLITUS

UJUMINE



UJUMISE ORGANISATSIOON

INDIVIDUAALNE ETTEVALMISTUSPLAAN

TÖMMETE ÕPETAMISE PÕHIMÕTTED

TREENINGSÜSTEEMID

KOMPLEKSUJUMINE

JALGADE TÖÖ JA TÖMMETE TREENIMINE

Haridus- ja Teadusministeerium



TREENERITE TASEMEKOOLITUS

UJUMINE

Käesolev õpik on osa Eesti Olümpiakomitee projektist “1.-3. taseme treenerite kutsekvalifikatsioonisüsteemi ja sellele vastava koolitussüsteemi väljaarendamine”.

Projekti rahastavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium riikliku arengukava meetme “Tööjõu paindlikkust, toimetulekut ja elukestvat õpet tagav ning kõigile kättesaadav haridussüsteem” raames.

Projekti viib läbi Eesti Olümpiakomitee, partner ja kaasrahastaja on Haridus- ja Teadusministeerium.

Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Ujumisliidu väljaanne. Õpik on vastavuses Eesti Ujumisliidu ja Eesti Olümpiakomitee kinnitatud õppekavadega. Õpik on piiranguteta kasutamiseks ujumistreenerite koolitustel.

Kaanel: **Peet Soosaar**



Kaja Haljaste

Sporditeaduste magister

Tartu Ülikooli spordipedagoogika ja treeningõpetuse instituut, ujumise lektor. Ujumise Spordiklubi MTÜ treener.



Tõnu Meijel

EUL peatreener

Keila Swimclubi peatreener

Tiraaž 300 eksemplari

Kujundanud Marika Piip

Keeletoimetaja Krista Hirvoja

Trükk Sunprint Invest  **Sunprint**

ISBN 978-9985-9876-5-0



SISSEJUHATUS

Ujumine on üks vanemaid ja suurema populaarsusega spordialasid. Käesolev materjal püüab anda ülevaate ujumise organisatsioonist ja struktuurist maailmas ning anda ujumistreeneritele ja ujujatele metoodilisi ja praktilisi soovitusi treeningprogrammi paremaks muutmisel meisterlikkuse poole liikumisel.

Lisaks soovitame ujumistreenerite koolitusmaterjalina kasutada 2007.aastal professor Rein Haljandi ja Toomas Tambi sulest ilmnud raamatut „Täiuslik ujumine. Tehnika ja taktika“, kus autorid analüüsivad maailma, Euroopa ja Eesti parimate ujujate tehnikamudeleid, lisaks toetavad raamatut materjalid internetist www.swim.ee.

I taseme treenerite koolitusel soovitame kasutada abivahendina 2007. aastal Tallinna Ülikooli poolt on välja antud visuaalset õppematerjali DVD-l „Ujumise algõpetus“.

„Ujumise algõpetuse“ ja „Täiuslik ujumine. Tehnika ja taktika“ autor professor Rein Haljand ütleb: „Ujumine on mõnus ja mida täiuslikumalt on omandatud liigutused vees, seda suurem on ka nauding“.

SISUKORD

UJUMISE ORGANISATSIOON JA STRUKTUUR MAAILMAS	5
SÜSTEMAATILINE LÄHENEMINE INDIVIDUAALSELE ETTEVALMISTUSPLAANILE UJUMISES.....	18
TÕMMETE (UJUMISTEHNKA) ÕPETAMISE PÕHIMÕTTED	44
TREENINGSÜSTEEMID	51
KOMPLEKSUJUMINE.....	59
JALGADE TÖÖ JA TÕMMETE TREENIMINE	73

UJUMISE ORGANISATSIOON JA STRUKTUUR MAAILMAS



Tõnu Meijel

2010. aastal tähistame kodumaise ujumise 100. aastapäeva. Ligi 100 aastat tagasi peeti Piritas jões esimesed ujumisvõistlused Eestis. Võistluste korraldamine viitab selgelt sellele, et ujumisspordi vallas toimus meil organiseeritud tegevus. Kuigi tänapäeval oleme harjunud olema paljudes asjades esimeste hulgas, tuleb tõdeda, et maailmas alustati ujumisalase tegevusega ning ka võistlemisega siiski palju varem. Juba 1315. aastal olevat Veneetsia laguunidel korraldatud üheaegselt jõukatsumisi sõudmises ja ujumises. Siiski loetakse ujumisvõistluste korraldamise alguseks 1830. aastat, kui toimusid esimesed ametlikult registreeritud ujumisvõistlused Inglismaal. Üsna kiirelt said ujumiselule ning võistluste korraldamisele hoo sisse ka Prantsusmaa, Saksamaa, Ungari ja Austria. Nii imelik kui see tänapäeval ei tundu, oli alguses paljuski tegemist professionaalse ujumisspordiga, kuna tihti olid jõukatsumised ujumises seotud suurte veepidude ja vaatamängude korraldamisega. Amatöörujumisega hakati tõsisemalt tegelema 1860. aastatel ning esimeseks amatöörujumise klubiks Euroopas võib lugeda Inglismaa ujumisklubi **English ASA**, mis rajati 1869. Seejärel asutati **Šotimaal** veepalliklubi ja veidi hiljem rajati ka esimesed klubid, mis tegelesid vettehüpete harrastajatega.

Ujumisele nagu teistegi spordialade arengule andsid tugeva tõuke olümpiamängude uuestisünd ning 20. sajandi tormiline majanduslik areng kogu maailmas.

Esimestel kaasaegsetel olümpiamängudel 1896. aastal Ateenas kohtusid 13 riigi 285 atleeti 9 spordialal, ujumine nende seas. Üle kogu maailma rajati lugematu hulk ujulaid, ujumisharrastus levis ja kasvas ning peagi jõudis kätte aeg, mil arengu jätkumiseks oli vajalik koguneda katusorganisatsiooni alla. Alustati klubide koondamist ühtseks spordiala liiduks riikides, siis ühineti erinevates regioonides, ning jõudiski kätte aeg ülemaailmse organisatsiooni loomiseks. Tol ajal polnud kindlaid reegleid ning ühtseid nõudmisi, isegi mitte olümpiamängude ujumisvõistluste korraldamiseks. Seepärast ujuti erinevatel olümpiamängudel täiesti erinevates tingimustes: 1896. aastal toimusid olümpiaujumised meres, 1900. aastal Seine'i jõel ning 1904. aastal tillukesel järvel. Oli tekkinud terav vajadus ujumist puudutavate küsimuste reguleerimiseks.

FEDERATION INTERNATIONALE DE NATATION AMATEUR (FINA)

Asukoht: Avenue de l'Avant-Poste 4, 1005 Lausanne, Šveits

tel: +41 +21/310 47 10; faks: +41 + 21/311 66 10

http:// www.fina.org; e-post: www.press@fina.org

Kuigi FINA esimene ja pikaajaline liider, peasekretär hr George W. Hearn väidab oma meenutustes 30 aastat hiljem, et "FINA sünd oli pigem juhuslik õnnetus kui kavatsus", oli FINA moodustamine normaalne asjade kulg. 19. juulil 1908. aastal registreeriti Londonis, Manchester Hotellis kaheksa spordimaa – Belgia, Taani, Soome, Prantsusmaa, Saksamaa, Suurbritannia, Ungari ja Rootsi – eestvedamisel FINA.

Asutamiskoosoleku päevakorras oli kolm põhiküsimust:

1. Vormistada ühised reeglid olümpiamängudeks ning rahvusvahelisteks võistlusteks nii ujumises, vettehüpetes kui ka veepallis.
2. Kinnitada maailmarekordid ning kehtestada ametlikud rekordite tabelid.
3. Olümpiamängude ujumisvõistluste korraldamise kohustus ning vastutus viia FINA egiidi alla.

See oli siiski alles algus. Tänapäevaks kuulub FINA perekonda 194 riigi ujumislitit. Laienenud on mitte ainult liikmete arv, vaid ka tegutsemisvõime ja eesmärgid.

2007. aastal peeti Melbourne's (Austraalia) juba FINA 39. kongress. Et oma eesmärgid paremini ellu viia, on FINA korraldanud regulaarselt *Technical Congresses* (kus arutatakse muudatusi võistlusreeglites, võistluskalendrites ja teisi nn tehnilisi küsimusi) ning vajadusel erakorralisi kongresse. Valimised FINA juhtorganites toimuvad kongressidel, mis tulevad kokku iga 4 aasta järel. Praegu juhivad FINA tööd selle president **MUSTAPHA LARFAOUI** (Alžeeria), kes valiti FINA etteotsa juba 1988. aastal ning teda on korduvalt samasse ametisse tagasi valitud. FINA presidenti valitakse traditsiooniliselt olümpiamängude järgsel aastal.

Tööd kongresside vahel juhivad ja korraldab presidendi juhtimisel 22-liikmeline kongressil valitud büroo. Büroo koosseisu valitakse 7-liikmeline juhatus eesotsas presidendiga ning rangelt kindlaks määratud korra järgi 15 liiget. 3 liiget Aafrikast, 4 liiget Ameerikast, 3 liiget Aasiast, 4 liiget Euroopast ja 1 liiget Okeaniast.

Kõiki FINA alla koondunud 5 spordiala – ujumine, veepall, vettehüpped, avaveejumine ja kujundujumine – juhivad ja korraldavad FINA tehnilised komiteed ja vastavad komisjonid. Komiteedesse oli valitud 12 silmapaistvat oma ala asjatundjat. Lisaks 5 alakomiteele valitakse veel Spordimeditsiini komitee. Peale selle on erinevad komisjonid: *Sportlaste komisjon – praegu juhivad komisjoni tööd legendaarne Janet Evans, USA; Treenerite komisjon; Meediaküsimuste komisjon; Dopingukomisjon; Distiplinaarkomisjon; Kultuuri ja olümpiaideede levitamise komisjon; Arengukomisjon; Avalike suhete komisjon; Turunduse ja marketingi komisjon; Maailmakarika võistluste komisjon ning Veepalli Maailmaliiiga Nõukogu.*

FINA-s toimub väga kõrgel tasemel ujumiskohtunike koolitussüsteem ning viljelevate spordialade tutvustamiseks, propageerimiseks avaldatakse hulganisti publikatsioone ja regulaarseid väljaandeid, ajakirju jms. Kindlasti ei ole FINA pelgalt esindusliku funktsiooniga. Väga suur ja tänuväärne töö on ära tehtud võistlusmäärustiku osas ja veelgi suurem töö, mis paraku ehk meie igapäevases elus märkamatuks jääb, ujumise kandepinna laiendamisel. Liikmete arv läheneb juba 200-le ning MM-i ja OM-i ujumisvõistlustest osavõtjate maade arvu poolest on ujujad kindlalt juhtival kohal. Ei saa jätta mainimata ka väga olulist külge tänapäeva spordielus – spordiala esitlemine meedias, selle reklaamimine ning loomulikult – ala sees liiguvad rahad. Just nendes lõikudes tuleb esile FINA organisatsiooni õnnestunud panus. Aasta-aastalt on FINA majanduslik haare sedavõrd laienenud, et MM-i võistlustele saabuvald võistkondi toetatakse märgatava rahasummaga ning FINA võistluskarusellid on liikuma hakanud kopsakad auhinnarahad. See omakorda on tõstnud tulemuste taset, meedia tähelepanu ja reklaamisummasid suurfirmadelt. FINA majandusosakond on neid hoovasis oskuslikult käsitsenud ning seetõttu transleeritakse FINA tiitlivõistlusi TV-s peale korraldajamaa otsesaadetena ka paljudes liikmesmaades.

Peale selle korraldab ja kannab FINA vastutust paljude tippvõistluste ettevalmistamise ning korraldamise eest. Olümpiamängud, maailmameistrivõistlused nii „lühikeses“ kui ka „pikas vannis“, maailma karika-

võistlused, noorte maailmameistrivõistlused – see on FINA igapäevane töö. FINA võistlustest ning veidi ka nende saamis- ja arenguloost kirjutame järgmises osas.

FINA teema lõpetuseks tooksime ära 1991. aasta FINA peakontorist saadetud kauaoodatud sõnumi, mis on ülimalt tähtis Eesti Ujumisliidu arengu ajaloos, tuues kaasa pöördelisi muudatusi EUL-i tegemistesse, ning see on ühtlasi EUL-i eksisteerimise üheks alustoeaks praegu ja tulevikus:

„Dear Mr. Padar:

Please be advised that the FINA Bureau unanimously accepted the application of the ESTONIAN SWIMMING FEDERATION for membership in FINA. I will airmail all relative information when I return to the U.S. WELCOME TO THE FINA FAMILY.

Sincerely,

Ross E. Wales – FINA Honorary secretary“

(Hr R. Padar oli EUL-i president)

Kui hellenistliku maailma kõrgeaegadel saavutasid muistsed olümpiamängud oma õitsengu tipu, siis 19. sajandil oli taas Euroopa see, kes pani liikuma kogu maailma spordielu. Euroopas kees ja pulbitses. Pärast rahutuid aegu saabus hetk, mil hakkasid pead tõstma üllad olümpiaideed ja põhimõtted. Aastatel 1875–1881 kaevati sakslase Ernst Curtiuse initsiatiivil välja muistse Olümpia varemed. Prantslasest pedagoog, hea vehklejana tuntud Pierre de Coubertin, käis välja ideed, et aus mäng ja tugev sportlik sõprus pole midagi muud kui hea tahte väljendus. P. de Coubertini ideed teostusid pärast Pariisis toimunud Euroopa ja Ameerika sporditegelaste kongressi kaasaegsete olümpiamängude sünniga.

Eelpool oli juba lühidalt juttu maailma ujumiselu katusorganisatsiooni FINA sünnist ning kuigi Euroopa Ujumisliidu LEN-i sünnini jäi veel ligi 20 aastat, oli protsess pöördumatu.

LIGUE EUROPÉENNE DE NATATION (LEN)

Asukoht: Via Cassia 929-00189 Rooma, Itaalia

tel:+39 06 30 207127; +39 06 30 207263; faks: +39 06 30 364038

http:// www.lenweb.org; e-post: len@lenoffice.it

Võib näida paradoksaalsena, et kuigi Euroopas eneses pulbitses aktiivne ujumistegevus ja võistluste korraldamine kuni Euroopa meistrivõistlustena välja, pani Euroopa Ujumisliidu, LEN-i sünnile aluse FINA, mis ise oli ellu kutsutud Euroopa riikide poolt.

Aga laskem faktidel juhtida meid LEN-i sünnini.

Euroopa meistrivõistluste korraldamine polnud 20. sajandi algusaastatel ammu enam mingi pörutav idee. Siin-seal oli meistrivõistlusi aeg-ajalt välja kuulutatud ja ka läbi viidud. Küll proffide duelle sinistel radadel, küll rahaliste auhindade peale võistlemisi. Nii mõndagi Austrias ja Saksamaal peetud võistlust nimetati seejuures pidulikult Euroopa Meistrivõistlusteks.

Polnud ei ühtset programmi ega juhendit. Alade valik käis kapsast kaalikani. Näiteks 1901. aastal võideti Euroopa meistritiitel 1200 m külili ujumises. Ujumise arengu ja ühtse organisatsiooni loomise eesmärgil võttis juhtrolli enda kätte FINA. 1913. aasta FINA kongressil tehti Euroopa riikidele ettepanek hakata korraldama iga-aastaseid Euroopa meistrivõistlusi. Muide, 1913. aastal kuulusid FINA perekonda väljastpoolt Euroopat ainult 4 riiki: USA, Kanada, Lõuna-Aafrika ja Austraalia. Kuigi Austria, Belgia ja Saksamaa võtsid ideest tuld, pidurdas Inglismaa jahe suhtumine nii meistrivõistluste kui ka ühise liidu sündi.

1919. aastal Budapestis, Ungari Kuningliku Akadeemia palees toimunud FINA koosolekul taas üles tõstatatud Euroopa MV idee viis tüli nii kaugele, et Saksamaa, Rootsi, Šveits ja Suurbritannia ähvardasid idee elluviimisel koguni FINA-st välja astuda.

Pärast dramaatiliste sõdade lõppemist ja aastate möödumist paistis vahepeal talveunes suikunud idee äratamiseks olevat õige aeg 1925. aastal Prahas De Saxe hotellis toimunud FINA koosolek. Jää oli murdunud. Koos otsusega korraldada I Euroopa ujumise meistrivõistlused andis FINA Euroopa riikidele ka ülesande moodustada ühtne ujumisliit, mis haaraks kõiki Euroopa riike.

Nii võimegi 1926. aastal Budapestis korraldatud Euroopa ujumise meistrivõistlusi pidada LEN-i sünnihetkeks.

Esimeseks LEN-i presidendiks sai rootslane E. Bergvall, kes juhtis LEN-i tööd kuni 1930. aastani. Teadmata põhjustel on sellest ajajärgust säilinud väga vähe materjale, kongresside ja koosolekute protokolle.

Alates 1990. aastast kuni tänaseni juhib LEN-i tööd itaallasest president **BARTALO CONSOLO**.

Nagu FINA-s nii ka LEN-is on arendamisel 5 spordiala: ujumine, veepall, vettehüpped, avaveeujumine ja kujundujumine.

Kongresside vahel Euroopa ujumiselu juhtiv LEN-i büroo koosneb 15 valitud liikmest. Juhatuses on 5 liiget.

Igapäevast tööd koordineerivad viie ala tehnilised komiteed, igapähe samuti 15 liiget ning lisaks veel Meisterujumise komitee, Meditsiini komitee, Õigusküsimuste komisjon, Apellatsiooni ja distsipliini komisjon ning auliikmed ja auditoorid.

Peatudes komisjonidel võime uhkustundega ära märkida, et meie vabariigist on ujumise tehnilise komisjoni liikmeks juba aastaid olnud maailmakuulus ujumistehnika guru, professor Rein Haljand.

FINA on samuti nagu LEN väga töövõimeline organisatsioon. LEN-i tähtsamate ja suurimate võistluste – Euroopa meistrivõistluste (50 m ujula) tase tõuseb iga võistlustega märgatavalt. Väga edukas on töö sponsorite ning meediaga. Kõik tiitlivõistlused transleeritakse Eurospordi kanali kaudu üle kogu maailma, rääkimata korraldajamaa otseülekannetest kodustel kanalitel. Kui pikal rajal korraldatakse Euroopa meistrivõistlusi iga teine aasta, siis lühiraja ja juunioride meistrivõistlused on LEN-i võistluskalendris leidnud koha igal aastal.

Tõsi küll, suures arengu ja arendamise hoostekib FINA ja LEN-i kalenderplaanide sünkroniseerimises mõningaid häireid ja lausa kattumisi, kuid siin on võetud suund asja lahendamisele, mitte konfrontatsioonile.

Loomulikult pole LEN-i ainus ja põhiline raskuspunkt suunatud kalenderpaanile ehk tiitlivõistlustele. Lai ja aktiivne tegevus käib ujumise arendamisel ning kandepinna laiendamisel üle kogu Euroopa. Väga suurt tähelepanu pöörab LEN treenerite ning ujumiskohtunike koolitamisele. Ja kui teema lõpetuseks lisada, et tänasel hetkel kuulub LEN-i liikmeskonda 50 liiget ehk 50 riigi ujumisliitu, siis pole just kerge leida Euroopa poliitilisel kaardil riiki, kes ei kuuluks LEN-i perekonda. EUL taasühines LEN-i perekonnaga 1991. aastal.

Maarjamaal on elu käinud vaatamata erinevatele aegadele ikka omasoodu. Ja et ujumine või algusaastail pigem suplemine Eestimaal sugugi võõras polnud, pajatab 1476. aastast pärinevas ladinakeelses kirjas munk Reminises, et Rakvere tsistertsused üsna mõnuga oma maise keha eest hoolitsemise nimel kloostri tiigis suplesid. Sadu aastaid hiljem võib teada saada, et 1780. aastal võeti Rakveres vastu ujumist ja suplemist kitsendav määrus. Suplemispaigana kasutatud ojas, mille rahvas oli ristunud "Soolikaks", keelati alasti ujumine. Olid vast ajad. 1800. aastatel vastuvõetud Tartu Ülikooli määrusega kinnitati „kunstide“ õpetajate kohad ja üle kolmekümne aasta oli ujumise kunst Stöckelite perekonna monopol. Rajati mitmeid supelasutusi, korrastati randu. Siin-seal võib vanu ajalehti sirvides leida üksikuid märkeid võiduujumistest väljanäitustel või muudel rahvakogunemistel, kus ikka vesi lähedal oli.

Kuigi ujumiselul oli hea hoog sees, tuleb tõdeda – Eestit polnud siiski ei FINA ega ka LEN-i asutajate hulgas.

1910. aastal Pirita jõel peetud ujumisevõistlused võimaldavad meil 2010. aastal ujumise 100. aastapäeva pühitseda. 1.(13) augustil 1910. aastal peetud „Kalevi“ 17 „numbrist koosneva“ võistlusujumise kavas oli 50 m ja 300 m ujumine. 300 m ujumise distantsil oli võitja A. Öunpuu ning ajaks märgiti talle 7 minutit ja 47 sekundit. Esimesed ujumiskursused Eestis toimusid Tallinna „Kalevi“ eestvedamisel Pirita jõel juba 1912. aastal. Kuigi vabariigi esimesed ujumise meistrivõistlused toimusid 1919. aastal Pirita jõe 25 m ujulas, jõuti esimese katusorganisatsioonini – EKRAVE loomiseni alles 1922. aastal.

EESTI UJUMISLIIT (EUL)

Asukoht: Piritä tee 12, 10127 Tallinn, Eesti

tel: + 372 6031560; faks: + 372 6031529

www.swimming.ee; estswim@swimming.ee

Meie riiki tabanud saatusliku ajaloo tõmbetuuled ei jätnud mõju avaldamata ka vabariigi igapäevasesse ujumisellu ning organisatsioonidesse. Sestap tooksime siin lugeja ette väljavõtte Eesti Ujumisliidu põhikirjast, punkt 6.

6. Liit on 1922. aastal asutatud EKRAVE Liidu ja 1934. aastal sellest eraldunud EVL-i õigusjärglane ning selle tegevus on taastatud 28. oktoobril 1989. aastal.

Juba 1923. aastal andis EKRAVE välja esimesed ujumise ja vettehüpete võistlusmäärused. 1928. aasta 5. märtsil asutati EKRAVE juurde veesporti osakond, mis oli 1934. aastal asutatud EVL-i eelkäija. FINA liikmeks astus EKRAVE 1927. aastal (mõningaste asjaajamiste tegematajätmise pärast arvati EKRAVE küll ajutiselt FINA liikmeskonnast välja, kuid hiljem liikmestaatus taastati). LEN-i liikmeks astus EKRAVE 1929. aastal .

Tähelepanuväärsena ja just tänapäeval eeskujuks oleva tegevusena võib tuua üleriikliku kohtunike kursuste korraldamise ning Kohtunikekogu moodustamise 1932. aastal. EVL-i tõsist ettevõtmist ilmestab ka tõeliselt lai haare ja julge pealehakkamine. Kuidas teistmoodi võikski kommenteerida tõsiasi, et 1938. aastal saatsid EVL-i 16 liikmesklubi suvisesse ühistreeninglaagrisse koguni 73 ujujat!!!

Nagu eespool mainitud liitusime me taas 1991. aastal nii FINA kui ka LEN-i perekonnaga. EUL-i põhikiri on juba algusest peale kooskõlas FINA ja LEN-i põhikirjadega.

EUL-i eesmärgid, ülesanded ning nende täitmise kindlustamine kajastub EUL-i põhikirjas p. 7.-9., kus on kirjas:

7. *Liidu eesmärgid on ujumisalade arendamise kaudu tipp-, võistlus- ja rahvaspordi tasemel sportlike eluviiside propageerimine riigi elanikkonna seas, ujumisalade kandepinna laiendamine ja sportliku taseme tõstmine.*
8. *Liidu ülesanneteks on:*
 - 1) *oma liikmete ühishuvide kaitsmine, esindamine ja koostöö arendamine riigiasutustega, kohalike omavalitsustega, firmade ja üksikisikutega nii kodu- kui ka välismaal;*
 - 2) *teostada koos liikmetega ujumiselu planeerimist, demokraatlike spordistruktuuride väljaarendamist ning korraldada vastavat koolitust;*
 - 3) *vabariiklike tiitlivõistluste, rahvusvaheliste võistluste ja teiste spordiürituste korraldamine ning rahvusvahelistele võistlustele koondise lähetamise organiseerimine, liikmetele treeninguteks meetoodiliste materjalide hankimine, sportlaste, treenerite, kohtunike, liidu liikmete ja toetajate autastustamine ning stipendiumite määramine.*
 - 4) *vastavalt võimalustele korraldada vabariigi parimatele ujujatele ettevalmistust osavõtuks rahvusvahelistest tiitlivõistlustest*
9. *Eesmärkide saavutamiseks ja ülesannete täitmiseks liit:*
 - *viib läbi tasulisi spordiüritusi;*
 - *võtab vastu varalisi annetusi ja eraldisi;*
 - *teostab tehinguid liidu kasutuses ja omanduses oleva ning tema põhieesmärgi saavutamiseks vajaliku varaga;*
 - *korraldab loteriisid ning ennustusvõistlusi;*
 - *sõlmib sponsor- ning reklaamilepinguid.*

Erinevalt FINA-st ja LEN-ist on EUL põhiliselt keskendunud ainult ujumise arendamisele. Meil ei viljelda kahjuks teisi veesporti alasid. Rõõmustab siinjuures tõsiasi, et aastast-aastasse tugevneb tegevus meisterujumise osas. EUL-i esindajad, EUL-i liikmeteks olevate klubide meisterujujad, võtavad üsna arvukalt osa FINA ja LEN-i organiseeritud meistrivõistlustest meisterujujatele. Pole mägede taga aeg, mil EUL-is hakkab pidevalt tööle meisterujumise komisjon. Ka veepall pole veel päris unarusse vajunud. Meie vapr-

te veepallurite koondis on erinevatel rahvusvahelistel võistlustel mõnelgi riigi koondisel selja prügiseks teinud. Samuti on avaveejumise alged EUL-is olemas, kuigi senised kavas olnud distantsid ja korraldus on pakkunud ujujatele pigem toredat sportlikku vaheldust. Väikese tagasivaatena võiks meenutada, et pikemaid ujumismatku harrastanud Aleksander Laas tegi juba 1931. aastal ujumisi Kalarannalt Aegnale ja Naissaarele ning tagasi Piritale. 2007. aasta juulikuus ujus 3 inimest piki Emajõe Jõelähtmelt Tartusse, läbides ujudes üle 50 km. Üha rohkem kostab entusiastide hääli ja ehk leidub ka eestvedajaid, kes sooviksid neid õilsaid veespordialasid arendada, ja ega siis ka EUL pealtvaatajaks jää.

EUL-i tegevust juhib 5-liikmeline EUL-i juhatus, kes valib oma liikmete hulgast presidendi. 2005. aastal valiti EULi presidendiks Indrek Sei. Juhatus valitakse olümpiamängude järgsel aastal 4 aastaks. Igapäevast tööd korraldab EUL-i sekretariaat, mis praegusel hetkel koosneb kahest palgalisest töötajast: peasekretärist ja peatreenerist.

Põhilised pidevad tööülesanded on iga-aastane võistluste üldjuhendi vastuvõtmine ja selle täitmine, EUL-i koondiste lähetamine tiitlivõistlustele, aastaelarve koostamine ning täitmine, EUL-i arenguplaanis ettenähtud ülesannete elluviimine, ehk lühidalt kogu ujumiselu organiseerimine jne.

EUL-i kõrgeim organ on EUL-i Üldkoosolek, mida korraldatakse igal aastal märtsikuus.

Üldkoosolek kinnitab läinud kalendriaasta tegevus-, majandus-, ja revisjonikomisjoni aruande, jooksva aasta tegevuskava ning eelarve, liikme- ja litsentsimaksud, muudatused põhikirjas ning vajadusel korraldatakse juhatare või revisjonikomisjoni liikmete valimisi. Revisjonikomisjoni valitakse 3 liiget.

Võistlusspordi arendamisega seotud küsimustega tegeleb EUL-is treeneritekoogu, kes valib iga 4 aasta järel kuueliikmelise juhatare (2006 valiti treeneritekoogu juhatare esimeheks Riho Aljand).

Treeneritekoogu ja treeneritekoogu juhatare tegevusvaldkonda kuuluvad:

1. *Esindusvõistkondade nimekirjade esitamine EUL-i juhatarele – TrKJ*
2. *Iga-aastase kalenderplaani ettevalmistamine koostöös EUL-i sekretariaadiga – TrK*
3. *Üldjuhendi kaasajastamine koostöös EUL-i juhendikomisjoniga – TrKJ*
4. *Treeningmetoodikat ja -juhtimist puudutavad küsimused*
5. *Ala arengut puudutavad küsimused – TrK, TrKJ*
6. *Valdkondi (tippспорт, noortesport, õppespendiumid, riiklikud toetused, võistlusprogrammid jne) puudutavad küsimused – vastavad komisjonid.*

(väljavõte treeneritekoogu tegevusjuhendist)

Eri valdkondi puudustavaid küsimusi lahendavad treeneritekoogu juurde moodustatud komisjonid: Eesti Ujumisliidu kutsekomisjon (esinaine Kaja Haljaste, 8 liiget), Spordikoolituse komisjon (esimees Urmas Jaamul, 5 liiget) ning Võistlusprogrammide komisjon (esimees Riho Aljand, 5 liiget).

EUL-i moodustavad liikmesklubid (EUL-i põhikiri III, Liidu liikmeskond, p 10)

Liidu liikmeteks võivad olla mittetulundusühingutena ning avalik-õiguslike spordikoolidena registreeritud juriidilised isikud, kes tunnistavad ja täidavad käesolevat põhikirja, osalevad aktiivselt liidu tegevuses ning tasuvad ühekordset sisseastumismaksu ja regulaarselt liikmemaksu.

2007. aasta arvestusega kuulus EUL-i ridadesse 39 klubi, kuid see arv muutub, sest mõned klubid lõpetavad tegevuse, samas sünnib järjest juurde uusi klubisid, kes on huvitatud liitumisest EUL-iga.

FINA-s ja LEN-is aktiivse kaasalöömise kõrval on EUL Põhjamaade Ujumisliidu (NSF, asutatud 1948) assimileerunud liige. EUL-il on õigus osaleda kõikidel NSF-i üritustel, nagu näiteks Põhjamaade juunioride ja noorte meistrivõistlused.

OLÜMPIAMÄNGUDEST EESTI MEISTRIVÕISTLUSTENI

Eirates veidi vanarahva soovitus enne Pariisi minekut läbi põigata Nuustakult, alustame tutvustava ülevaatega ujumisspordi tähtsamatest võistlustest.

Olenemata sellest, kas tegu on olümpiamängude või spordiklubi meistrivõistlustega, on võistlustest osavõtmise protsess ja tingimused samalaadsed.

Võistlus saab võistluseks alles siis, kui on olemas võistluste juhend ning nimetatud võistlus on lülitatud võistluskalendrisse (kas FINA, LEN või EUL).

Juhendis on oluliseks osaks eelregistreerimise tingimused ning kindel kord. Rääkimata loomulikult võistluste kohast, ajast ning programmist. Kõigel sellel peatume pikemalt selles osas, kus on juttu võistluste korraldamisest.

Juba kehtima hakanud virtuaalne eelregistreerumine nõuab just eeltoodud tingimustest ja tähtaegadest kinnipidamist.

Niisiis. Kõikide spordialade võistlus nr 1.

OLÜMPIAMÄNGUD (OM)

Saavutused iga nelja aasta tagant toimuvatel suveolümpiamängudel, mille programmis on ujumine kaljukindlat oma koha leidnud, on spordiala taseme määramise moodupuu.

Just esinemine olümpiamängudel määrab riigi, meedia, sponsorite ja üldsuse hinnangu antud spordialale.

Sellest ka siis eriline tähelepanu 50 m ujulas ja olümpiaprogrammi distantsidel näidatud tulemustele.

Kuigi OM-i ujumisvõistluste programm on aegade jooksul järjest kasvanud on MM-i ja EM-i võistlusprogrammides siiski mõningaid erinevusi

Vahemärkusena olgu mainitud, et esimesed teadaolevad maailma vanimad siseujulad valmisid Viinis 1842. aastal, Berliinis 1855. aastal, Liverpoolis 1872. aastal ning Eestis, Tallinnas alles 1928. aastal (saun-ujula Aia tänaval, mis oli 19,2 m pikk ja 4 m lai).

Uudiseks võib olla ka ujumisvõistluste programm esimestel OM-idel (Pariisis), sest programmis olid näiteks sellised ettevõtmised:

- ujumine vee all
- takistusujumine
- ujumine vetelpääste elementidega (ujumine riietes ja uppuja transportimine) jne.

Naised pääsesid OM-il starti alles 1912. aastal ja seda ainult 100 m vabalt ning 4x100 vabalt teateujumistes, millele lisandusid 1924. aastal selili- ja rinnuliujumine;

1. jaanuarist 1953. aastal jõustus FINA otsus lugeda rinnuli- ja liblikujumine erinevateks ujumisstiilideks!

OLÜMPIAMÄNGUDE UJUMISVÕISTLUSTE (VEESPORDIALADE) PROGRAMM

- Ujumine: Mehed alates 1986; Naised alates 1912
- Veepall: Mehed alates 1900; Naised alates 2000
- Vettehüpped: Mehed alates 1904; Naised alates 1912
- Kujundujumine: alates 1984
- Avaveejumine 10 km: alates 2008

OM UJUMISVÕISTLUSTE PROGRAMMI ARENG

MEHED

- Alates 1896 – **100 m vabalt** (v.a 1900)
- Alates 1900 – **200 m vabalt** (v.a 1908–1964); **200 m selili** (v.a 1904–1960)
- Alates 1904 – **50 m vabalt** (v.a 1908–1984); **400 m vabalt**; **100 m selili** (v.a 1964)
- Alates 1908 – **1500 m vabalt**; **200 m rinnuli**; **4x200 m vabalt**
- Alates 1956 – **200 m liblikat**
- Alates 1960 – **4x100 m kombineeritult**; **200 m kompleksi** (v.a 1976 ja 1980)
- Alates 1964 – **400 m kompleksi**; **4x100 m vabalt** (v.a 1976 ja 1980)
- Alates 1968 – **100 m rinnuli**, **100 m liblikat**
- Alates 1988 – **50 vabalt**

NAISED

- Alates 1912 – **100 m vabalt**, **4x100 m vabalt**
- Alates 1924 – **400 m vabalt**, **200 m rinnuli**, **100 m selili**
- Alates 1956 – **100 m liblikat**
- Alates 1964 – **400 m kompleksi**
- Alates 1968 – **200 m vabalt**, **800 m vabalt**, **100 m rinnuli**, **200 m liblikat**, **200 m selili**,
200 m kompleksi (v.a 1976 ja 1980), **4x100 m kombineeritult**
- Alates 1988 – **50 m vabalt**
- Alates 1996 – **4x200 m vabalt**

OM-ist osavõtuks on FINA kehtestanud A ja B normi. Kui rahvuslik olümpiakomitee soovib samale distant-sile välja panna kaks ujumat, siis peab mõlemal ujujal olema täidetud A norm. Kui piirduakse distant-sil ühe ujujaga, siis piisab FINA B normi täitmisest.

Pekingi OM-ile pääsu normide väljajumiseks andis FINA aega 15. märtsist 2007 kuni 15. juulini 2008. aastal. FINA järgib seejuures rangelt nõuet, et normid oleks välja ujutud FINA poolt kinnitatud võistlustel (MM ja kontinentide MV-d on automaatselt lisatud nende võistluste nimistusse).

Teateujumistes on tagatud osavõtt OM-ist olümpiaeelset aastal korraldatud MM-i 12 paremale teatevõist-konnale. Lisaks antakse ülalmainitud tähtaja jooksul jooksvas edetabelis 4 paremale võistkonnale osavõtu õigus. Teateujumiste arvestuses sulgub üks olümpia-aasta 30. juunil.

Kõigele sellele lisaks võimaldab FINA igast liikmesmaast ühel ujujal pääseda mängudele ilma normi täit-mist nõudmata.

FINA ei piira võistkonna suurust.

MAAILMAMEISTRIVÕISTLUSED (MM)

Tundub päris üllatav, et vaatamata ujumisspordi ülipopulaarsusele kogu maailmas on MM-i ajalugu suhteliselt lühiajaline. Alles läinud sajandi 70. aastate alguses, transpordi, televisiooni (NB! TV sai spordi arengukatalüsaatoriks), rahvusvaheliste suhete murrangulise arengu toetusel, otsustas FINA alustada MM-i korraldamist ning 1973. aastal Belgradis toimus I MM. Kui I MM-il osales ujumises, meeste- ja naiste veepallis, vetehüpetes, kujundujumises (1991 lisandus MM-i programmi ka avavee ujumine) 696 sportlast 47 riigist, siis X võistlustel 2003. aastal Barcelonas osales juba 2015 sportlast 157 riigist. 2007. aastal Melbourne'is oli sportlasi rohkem kui 170 riigist. Praeguse tava järgi peetakse MM-i üle kahe aasta. Aasta enne ja aasta pärast olümpia-aastat. 50 m ujulates peetava MM-i programm kattub põhimõtteliselt OM-i programmiga. Alates 1986. aastast on kavas ka naiste ja meeste 50 m vabaltujumine ning naiste 4x200 m vabalt teateujumine. Alates IX MM-ist, mis peeti 2001. aastal Fukokas, on programmis 50 m selili-, 50 m rinnuli- ja 50 m liblikujumise distantsid naistele ja meestele ning 800 m vabalt meestele ja 1500 m vabalt naistele. Täienenud on ka vettehüpete ning kujundujumise programmid. Avavee ujumises on Fukokast alates 5 km, 10 km ja 25 km! distantsid.

Ujumise MM kestab 8 päeva – hommikuti eelujumised ning pärastlõunal vaheujumised ja finaalid. Võistluste toimumise aeg pole üheselt määratud, kuid reeglina juulis-augustis, kuid on ka erandeid. Näiteks 1998. aastal toimus MM Perthis, Austraalias lausa jaanuari alguses. FINA ainuke piirang MM-il on, et samale distantsile ei saa üle kahe ujuja välja panna, ning teateujumistes saab osaleda ainult üks riigi esindus. Ajalimiite FINA seadnud pole. Ujumise kandepinna laiendamiseks maksab FINA hoopiski liikmesriikide delegatsioonide reisi- ja majutuskulude katteks toetust.

Jätkame loetelu FINA korraldatavate võistlustega.

LÜHIRADE MAAILMAMEISTRIVÕISTLUSED (LÜHIRADE MM)

Ka lühirade MM-i korraldamise ajalugu ei saa pikkusega kiidelda. I lühirade MM peeti alles 1993. aasta detsembris Palma de Mallorcal, Hispaanias. Need võistlused peetakse niisiis 25 m siseujulates, samuti üle kahe aasta. Täpset võistluste korraldamise aega määratud pole, kuid põhiliselt korraldatakse neid märtsis-aprillis. Erandina on korraldatud ka näiteks 2004. aastal Indianapolises, USAs lausa oktoobrikuus. Nende võistluste areng on samuti tormiline. Kui Mallorcal oli võistlejaid vaid 313 (naisi 132) kokku 46 ujumislüüdist, siis VIII Lühirade MM-il Shangais, Hiinas oli stardis juba 578 ujujat (naisi 222) 117 erinevast riigist. Olgu siin ära märgitud, et Lühirade MM-il korraldatakse võistlusi ainult ujumises. Kuigi võistlustel on kavas samad distantsid, mis pika raja MM-il (lisaks siiski 100 m kompleks), kestavad võistlused koos eel-, vaheujumiste ning finaalidega vaid 5 päeva. Siin pole FINA samuti kehtestanud ajalimiite ning lubab kõigil föderatsioonidel välja panna igale programmis olevale distantsile kuni 2 ujujat. Tänu FINA pidevalt paranevale majanduslikule seisule suureneb ka FINA toetus osavõtivate maade ujumislüüdistele osavõtukulude leevendamiseks. Kas on see tingitud Lühirade MM-i lühikesest ajaloost või millestki muust, kuid kummaline tõsiasi on see, et näiteks Euroopa vastavad meistrivõistlused hiilgavad palju tihedama konkurentsiga. Ilmselt võtab veel veidi aega, kuni kaks suurt – FINA ja LEN – istuvad ümmarguse laua taha ning klapitavad oma kalenderplaani selliselt, et igale väärikale võistlusele leitakse ka selline aeg, mis pakub kõikidele liikmesmaade parimatele väljakutset. 2008. aastal näiteks järgneb lühirade MM vahetult Euroopa MV-le (50 m ujulas), mis ei jäta kahtlemata tulemustele mõju avaldamata.

Veidi pikema ajalooga on FINA poolt organiseeritavad Maailma Karikavõistlused.

MAAILMA KARIKAVÕISTLUSED (MK – WORLD CUP)

Praegu toimiv *World Cup* ehk Maailma Karikavõistluste seeria idee pärineb 1989. aastast. FINA ja rahvuslikud alaliidud kohandasid eelnevalt kümme aastat toimunud MK selliselt, et võistlused korraldatakse n-ö mitme etapi kaupa ning lisaks iga võistluse võitjate autasustamisele hakatakse autasustama ka seeria parimaid. Kusjuures, autasudele liitusid juba kopsakad rahasummad. Kehtestati 6 erinevat kategooriat, milles igaühes selgitati parimad ja jagati preemiasummad.

I Sprint:	25 või 50 m ja 100 ja 200 m vabaltujumises
II Keskmaa:	400 ja 800 või 1500 m vabaltujumine
III Seliliujumine:	50, 100 ja 200 m
IV Rinnuliujumine:	50, 100 ja 200 m
V Liblikujumine:	50, 100 ja 200 m
VI Kompleksujumine:	100, 200 ja 400 m.

Enne praegu kehtivat korda, alates 1979. aastast, korraldati Maailma Karikavõistlused (*Swimming World CUP*) 8 võistkonna vahel ja nendeks võistkondadeks olid: USA, Kanada, Rootsi, NSVL ja Jaapan, kellele lisandusid regionaalsed võistkonnad, nagu Okeania (Austraalia ja Uus-Meremaa), Lõuna-Ameerika ja Euroopa teiste riikide koondis.

MK osavõistluste korralduskohad on aeg-ajalt vahetunud. Nimistust on kadunud Espoo, Peterburi, Peking, kuid alati on leidunud uus korraldajalinn. Alates 1988/89 hooajast jagati MK etapid tsoonidesse: Ameerika, Aasia/Okeania ja finaalvõistlused Euroopas. Praeguseks on jõutud keerulise FINA punktitableti põhjal võitjate selgitamisele, kus arvesse lähevad erinevates tsoonides ja erinevatel võistlustel teatud arvu tulemuste punktisummad ja kohad. Küllalt keeruline süsteem, kuid maailma tippujate seas ihaldusväärne eesmärk, millega kaasnevad märgatavalt heameelt tegevad rahalised auhinnad. Erinevatel eesmärkidel kasutavad erinevate ujumislitide koondised seda võistluste seeriat oskuslikult ujujate sportliku vormi lihvimiseks ning tiitlivõistluste võitude sepistamiseks. Nagu mainitud, ei satu eesmärkide saavutamist segama ka kopsakad auhinnarahad.

FINA korraldab veel alates 2000. aastast avavee MM-i ning maratonujumise võistlusi, kuid rohkem kui paari sõnaga tuleks peatuda meie meisterujujate seas üha enam populaarsust võitval FINA MM-il meisterujujatele.

Igal teisel aastal peetav meisterujumise MM sai alguse 1986. aastal. Tähelepanuväärne on see, et osavõtjate arv esimesel MMM-il oli 3400!, küll ainult 19 riigist. Ja seda võib pidada jäämäe tipuks, sest 2004. aastal Riccione & San Marino (Itaalia) MMM-il oli osavõtjaid 8130!!! 68 riigist. Osavõtjariikide arv kasvab pidevalt. 2005. aastal San Franciscos oli ujujad juba 75 riigist. Eesti ujujad on neilt võistlustelt Maarjamaale toonud kapataie medaleid. Edukamaks võiks tänase seisuga pidada Raiko Pachelit, kes just Ricciones, 8130 ujumisfanaatiku hulgas, suutis tulla koguni kolmekordseks meisterujumise maailmameistriks. Ja juba kutsub pasun järgmistele lahinguväljadele. Käib äge ettevalmistumine 2008. aasta MMM-iks, mis toimub Perthis, Austraalias. Meie veteranujujad on juba registreerunud. Kiiduväärt ja aktiivne jõud ehk Eesti ujumise *Welcome to Estonia* oma variant.

FINA korraldatavate tiitlivõistluste rea lõpetamiseks tuleb tuua uus FINA algatus – NOORTE Maailma-meistrivõistlused. I NMM toimus Rios, Brasiilias 2006. aastal, EUL oma esindajaid nendele võistlustele ei saatnud, kuid I NMM, mis toimub 2008. aasta suvel Mehhikos, on EUL juba esindatud. Uue võistlusvormiga kaasneb veidi ka segadust. Alguses kuulutati välja võistlused kogu maailma noortele vanuserühmas 17 aastat ja nooremad (neli aastakäiku), siis tänaseks on olukord juba muutunud. Poistele on vanuseklass – 18 aastat ja nooremad, tüdrukutele jäi algne vanuse määrang – 17 aastat ja nooremad. Kuid eks aja jooksul selgitatakse välja kõige optimaalsem variant ja leitakse ka sünergia erinevate maailmajagude juunioridele ja noortele korraldatavate tiitlivõistluste vahel. Momendil on siiski segadust palju ja võistlused kipuvad vähemalt LEN-i poolt korraldatavate, juba pika traditsiooniga võistlustega risti minema. Olemegi jõudnud loogilise jätkuna LEN-i korraldatavate võistlusteni. Üsna arusaadavatel põhjustel peetakse neist kõige kaalukamateks Euroopa meistrivõistlusi ja ikka „pikal rajal“.

EUROOPA MEISTRIVÕISTLUSED (EUROOPA MV)

Iga kahe aasta järel korraldataval Euroopa MV-l on üsna aukartust äratav ajalugu. Kuigi 1889. aastal Viinis peeti Euroopa MV nime all ujumisvõistlusi (*The Erste Wiener Amateur Swim Club* oli peakorraldaja), siis ametlikult peetakse Euroopa MV nurgakiviks siiski 1926. aasta augustis Budapestis korraldatud võistlust. Et meistrivõistluste ajaloole veidi vürtsi lisada, olgu teada, et ujula pikkus oli 33,33 m ning võistlused peeti 5-päevastena. Euroopa 28. meistrivõistlused toimusid 2006. aastal taas Budapestis ning olid samas LEN-i meistrivõistluste juubeliüritus. Oma 80-aastase arenguloo tulemusena kuuluvad 7-päevaste meistrivõistluste programmi juba tuttavad spordialad: ujumine, vettehüpped, veepall, kujundujumine. Ujumise programm on alates I meistrivõistlustest, kus oli kavas 6 ujumisdistantsi, kasvanud 38 võistlusdistantsiga suurvõistluseks. Laienenud on ka näiteks vettehüpped: 1926. aastal kavas olnud kahest alast on tänaseks saanud juba 10. LEN ei püstita võistlustele pääsemiseks mingeid ajanorme. Pikka aega oli ainsaks piiranguks see, et igale distantsile sai iga riik üles anda kuni kaks ujujat. Tänapäevaks on see piirang kadunud ja iga riik saab üle seada kuni 4 ujujat, kuigi vaheujumisesse ja finaalidesse kandideerib siiski igast riigist vaid kaks ujujat. Meistrivõistlused korraldatakse tavapäraselt juulikuus, kuid olümpia-aastatel esitatakse Euroopa treenerite meisterlikkusele ujujate ettevalmistamisel kõva väljakutse, sest võistlused korraldatakse hoopiski tavatutel aegadel, näiteks 2008. aastal märtsikuus. Ujujad ja treenerid saavad oma ülesannetega hästi hakkama ning tulemuste areng jätkub kõigest hoolimata.

Pikal rajal korraldatakse LEN-i lipu all veel iga-aastaseid juunioride meistrivõistlusi ning Euroopa lühiradade meistrivõistlusi. Juuniorid alustasid Linköpingis (Rootsi) 1987. aastal ja lühirajad alguses sprindi meistrivõistlustena, hiljem praeguse laienenud programmiga, Gelsenkirchenis (Saksamaa) 1991. aastal. Esimestel lühiradade Euroopa MV-l tehti sini-must-valge lipu all mehetegusid. (Indrek Sei pronksmedal 100 m kompleksis.)

Kontingendi meisterujujad hakkasid omavahel mõõtu võtma 1987. aastal Blackpoolis (Suurbritannia).

Kui eelnevatele võistlustele lisada veel igal aastal toimuvad Põhjamaade juunioride meistrivõistlused ning uue võistlusena pead tõstvad Põhjamaade noorte meistrivõistlused, millest EUL-i koondised tulemuslikult osa võtavad, siis jõuamegi meie oma tähtsamate võistlusteni, milleks on kahtlemata

EESTI MEISTRIVÕISTLUSED (EMV)

Traditsioonide ja ajaloo vallas pole meie ujumisrahval vaja silmi maha lüüa. Esimesed ujumisvõistlused sai maha peetud 1910. aastal ja esimesed meistrivõistlused meie armsal Pirita jõel juba 1919. aastal. Pikki aastaid madistati 25 m pikkustes ujulates, enamasti küll Pirita jõel, lausa 12 korral. Siis 4 korral Emajõel. Võisteldi ka II maailmasõja ajal. Ainult korra on vabariigi meistrivõistlused pidamata jäetud, nimelt aastal 1941 ja selgitused oleksid ehk liigsed. Verevi järvel Elvas ujuti 10 korral ning Haapsalu lahes paaril korral. Esmakordselt võisteldi 50 m ujulas 1939. aastal kuulsas Mustamäe ujulas. Ja kuigi esimest korda ujuti meistrivõistlustele siseujulas Aia tänaval 1952. aastal, siis näiteks 1966. aastal anti meistrivõistluste medalid välja üpris tugevavoolulise Sindi jõe ujulas.

Kroonimata kuningaks vabariigi meistrivõistluste korraldamisel on tõusnud Kalevi siseujula, tänapäevaks küll nime muutnud KalevSpa veekeskus, 31 korraga. Uueks meistrivõistluste kohaks on saanud meie vabariigi ainuke kõigile nõuetele vastav 50 m siseujula Aura veekeskuses. Kahjuks on tänapäevaks täiesti kadunud ujujate kaardilt Järvakandi ujula, kus peeti meistrivõistlusi veel 1969. aastal. Ehk lühidalt: meistrimedaleid on jagatud 10 erinevas linnas ja 16 erinevas ujulas. 2008. aastal peetakse 89. Eesti MV. Eesti MV lühiradade ajalugu algab aastast 1983. Esialgu nimetati neid talvisteks meistrivõistlusteks. 1990–1996 olid EUL-i kalenderplaanis ka sprindi meistrivõistlused, mida peeti mõnel aastal isegi mitu korda.

EMV programmis on kõik maailma ja Euroopa MV distantsid. Võistlejate arvust tingituna peetakse eelujumisi ainult 50 m distantsidel.

Erinevalt MM-ist ja EM-ist on EUL kehtestanud Eesti MV osavõtuks ajalimiidid ehk normid. Meistrivõistlused peetakse samaaegselt absoluutarvestuses, juunioridele ja noortele. Lühiraja MV-l võisteldakse absoluut- ja juunioride arvestuses, kuid 2006. aastal alustati ka lühirajadel noortele MV korraldamist. Väga suure tähtsusega on kolmeetapiline populaarne võistlussari noortele, mis kulmineerub suve alguses peetava noorte sarja finaali võistlustega .

Nii etappidel kui ka finaali võistlustel on võistlustules ligi 300 noort ujumislootust. EUL-i võistluskalender on aasta-aastalt muutunud tihedamaks, erinevatel klubidel on pikki traditsioone oma klubide nimivõistluste korraldamisel. Järjest rohkem pööratakse meil tähelepanu nooremate ujujate võistlemistele. Lisaks Veteselli sarjale on väga populaarseks saanud uus Pardikeste võistlussari.

UJUMISVÕISTLUSTEL OSALEMINE JA VÕISTLUSTE KORRALDAMINE

Iga võistluse korraldamise eelduseks on selle võistluse sattumine vastavasse ehk soovitavasse kalenderplaani. Kui võistlust pole kalenderplaanis, siis seda võistlust pole olemas. Millises kalenderplaanis on konkreetne võistlus koha leidnud, sõltub loomulikult sellest, kuhu alaliit, klubi või mingi organisatsioon selle võistluse on paigutanud. (FINA, LEN-i, EUL-i kalenderplaanid, kuid lisaks eksisteerivad ka maakondlikud jt kalenderplaanid.) Iga võistluse sünnitunnistuseks on **VÕISTLUSJUHE**ND. Võistlusjuhendis näidatakse ära võistluste korraldamise koht, aeg, programm. Eraldi märgitakse ära osavõtjatele esitatavad tingimused. Näiteks vanusegrupid, osavõtuks kehtestatud ajalimiidid soovi korral, startide arvu piirangud, stardimaksude suurus ja nende tasumise kord, autasustamise tingimused.

Ning loomulikult **eelregistreerimise ehk võistlustele ülesandmise tingimused ja tähtajad.**

Tänu elektrooniliste ülesandmiste ning *Online*-süsteemi kasutamisele on kadumas mõisted „jään kogemata hiljaks ehk kuidagi ikka saab“ jne, jne. Erinevatel võistlustel võib eelregistreerimiseks olla mitu tähtaega, alguses registreeritakse võistlejate arv ning lõpuks võistlejad nimeliselt ning nende ujutavad distantsid koos aegadega. Reeglina esitatakse ujujate tulemused, mida on näidatud esimesele võistluspäevale eelnenud 12 kuu jooksul. Ülesandmisi pole tiitlivõistlustel enam võimalik muuta. Päev enne võistluste algust korraldataval tehnilisel koosolekul võib eelülesandmisi tühistada ja startimisest loobuda. Tiitlivõistluste käigus toob stardist loobumine alaliidu turjale kopsaka rahatrahvi. Teateujumiste koosseisud peavad olema korraldajatele antud tund enne võistluspäeva algust. Samuti peab treener-esindaja olema tähelepanelik ujujate edasipääsemiste fikseerimisel, eriti kui ujuja on jäänud esimesena vaheujumise või finaali ukse taha. 30 minuti jooksul pärast vaheujumiste või finaali väljakuulutamist on aega teatada loobumistest.

Korralikus võistlusjuhendis on ülaltoodule lisaks kindlasti üheselt ära märgitud, et võistlused korraldatakse vastavalt FINA võistlusmäärustele (eestikeelne variant, FINA võistlusmäärused 2005/2009 on EUL välja andnud 2005). Üha enam tuleb end kursis hoida reklaamide paigutamise võimalustega võistlusvarustusele.

Siis on esitatud ka ujulavanni kohta täpne info: pikkus, sügavus, radade arv, vee temperatuur, elektroonilise AMS-i (ajamõõtmisüsteem) kasutamine.

Hea võistlusjuhend sisaldab ka infot kohtunikekogu kohta, eraldi mainitakse ära nimeliselt kohtunik ja võistluste järelevaataja, lisatakse viited võistluspaika saabumise võimaluste ning majutuskohtade kohta. Kuna võistlused on tihti mitmepäevased, võib liiga hiline ärkamine soovijad jätta ilma soodsatest majutuskohtadest. Tänapäeval nõutakse ligi pooleaastast majutuskohtade eelbroneerimist ning osalise sissemakse tegemist. Märkida tuleks ära ka koostööpartnerid ja toetajad.

Kuna võistlusi korraldatakse ühesuguste võistlusmääruste järgi, siis sellel, kas korraldad või võtad osa – suurt vahet polegi, olgu MM või kohalik kontrollvõistlus. Vahe on aga tohutu mastaapides. Suurtel tiitlivõistlustel on kohal tuhatkond ujujat, lisaks treenerid ja tugitiimid. Vahemaad soojendusvannist võistlusujulani võivad olla üpris pikad ja keerulised.

Kui korraldajal on võistluste eesmärk selge ja võistlusjuhend valmis (asjale tuleb kasuks kui võistlusel on kõlav **NIMI**), siis peab selle juhendi ka korralikult ja varakult laiali saatma. Erinevate riikide alaliitude võistluskalendrid on väga tihedalt võistlusi täis pikitud ning klubid ja alaliidud teevad oma plaane varakult. Et saada võistlustele piisavalt ja heal tasemel ujujaid, on kasulik oma juhend saata teele vähemalt enne uue võistlushooaja algust.

Väga hoolikalt tuleb läbi mõelda võistlusprogrammi maht, osavõtjate vanuseklassid. Igas ujulas on erinevad võimalused ning võistlejate arvu ülepaisutamine võib nurjata muidu heatasemelise võistluse. Pole hea

jätta kahe silma vahele võistluste toimumise aega. Arvestada tuleb kohaletulemiseks ning kojusõitmiseks kuluvat aega.

Asjalikule organiseerimiskomiteele lisaks peab igal võistlusel olema korralik ja pädev kohtunikekogu. FINA nõuab tiitlivõistlustel ja OM-il vähemalt 30-liikmelist kohtunikekogu. Õnneks on määrustes klausel, et vastava regiooni ametkonna heakskiidul võib kohtunikekogu ka väiksem olla. Ei mäleta juba aastaid rahvusvahelisi võistlusi, kus kohtunikekogu ja korralduskogu poleks kandnud ühtset riietust.

Võistlusmäärustes on väga täpselt loetletud vajalikud kohtunikud ning nende tööülesanded. Võistlusmäärused peavad olema kogu võistluse vältel kättesaadavad, et vajadusel üleskerkivaid probleeme lahendada.

Loomulikult ei saa võrrelda rahvusvahelisi ja kohalikke võistlusi. Oma võimalustelt on klubidki erinevad.

Kõigil võistlejatel peavad olema head ja võrdsed võistlemistingimused. Ja seda ükskõik millisel võistlusel. Sportlaste puhkepaigad, toitlustamisvõimalused, riietuskapid ja pesemisvõimalused koos tualettide kasutamise - midagi mainitust ei saa jätta tähelepanuta. Nii mõnigi kord teeb võistlusest hea võistluse ladus korraldus, asjalik diktor, korralik võimendus, ergutav taustamuusika, hea valgustus ning tulemuste kiire vahendamine. Paha ei teeks ka kohtade eraldamine pealtvaatajatele, mis eeldab korralikku eelreклаami ja trükiseid.

SÜSTEMAATILINE LÄHENEMINE INDIVIDUAALSELE ETTEVALMISTUSPLAANILE UJUMISES

Koostatud Clive Rushtoni „A Swimming-specific Systematic Approach To Individual Performance Plans“ materjalide põhjal

SISSEJUHATUS

Individuaalne ettevalmistusplaan (IEP) peaks moodustama „tuumik(alus)dokumendi“, millele rajaneb ujuja sportlik ettevalmistus. See luuakse treeneri ja õpilase vahelises koostöös.

Kõikidesse teenustesse, mida terve individuaalse ettevalmistusplaani (IEP) kavandatakse, **peab olema planeeritud positiivne mõju ujuja võistlussooritusele**. Iga ujuja vajab erinevat tugikooslust (teemade kogum, mida kasutatakse ujuja parendamiseks), mis peegeldaks nende individuaalseid tugevusi ja nõrkusi ning nende isiklikke ja treeningupõhiseid eripärasid. On ka teatud teemad, mis kehtivad kõigi kohta – need on esmatähtsad ujumisteemad, mida tuleks arvestada individuaalse ettevalmistusplaani viimase versiooni koostamisel.

1. Püsi tervena (kui sa oled haige või vigastatud, ei saa sa trennida – *kui sa ei trenni, ei muutu sa tugevaks*).
2. Hüdromehaanika (takistuse vähendamine liigutuste ajal).
3. Biomehaanika (võimaliku võimsuse efekti maksimeerimine).
4. Füsioloogia
 - 4.1. Aeroobne võimsus (suurendada üldist aeroobse energia kogust (mahtu) – võrdub suurema kütusepaagiga).
 - 4.2. Anaeroobne võimsus (suurendada üldist anaeroobse energia kvaliteeti – võrdub suurema kütuse hulgaga).
 - 4.3. Aeroobne jõud (maksimeerida aeroobse energia kasutamist *võistlusdistanti ajal* – võrdub suurema arvu ja suuremate silindritega).
 - 4.4. Anaeroobne jõud (maksimeerida anaeroobse energia kasutamist *võistlusdistanti ajal* – võrdub suurema oktaanarvuga).
5. Pühholoogia (optimeerib kõikide süsteemide integratsiooni, et soodustada stabiilsust, sobivust (kokkusobivust) ja soovitud tulemust (sooritust)).

Kuigi teemad on toodud tähtsuse järjekorras, tuleb neid kõiki vaadelda ka eraldi, erinevas järjekorras – ei ole mõtet vaadata terve elustiili mõjutusi (1. prioriteet), kuni ei suudeta hinnata aja ja pinge mõjusid nõutud töökoormusele (2., 3. ja 4. prioriteet), ja seda ei saa hinnata enne, kui on kindlaks määratud eesmärk, kuhu tahetakse jõuda ja analüüsitud iga plaani osa eraldi, et tunda ära töökoormuse komponente. Esmatähtis on **kindlaks määrata eesmärk**, mida tahetakse saavutada, ja seejärel teadvustada treeningute sagedus, maht ja sisu ning nende mõju püstitatud eesmärgile. Allpool on toodud lähenemisviis planeerimise järjekorras:

1. Võistluse eesmärk, soorituse siht (eesmärk), GAP (võistlusdistanti eesmärgi) analüüsid ning võimalik aja muutus.
2. Lõikude eesmärk (võistlusdistanti erinevad osad).
3. Võistlusdistanti komponentide analüüs (soorituse osade parameetrid).
4. Testi tulemused (kompleksne soorituse diagnostika).
5. Mitme alaga võistlused ja mitmepäevased võistlused.
6. Taastumise strateegiad.
7. „Nähtamatu“ treening ehk treeninguvälised tegurid.
8. Tervena püsimine.
9. Plaani ühendamine.
10. Loogilise toimimise kontroll ja „sõkalde eraldamine“.

VÕISTLUSE EESMÄRK, SOORITUSE SIHT, GAP ANALÜÜS NING VÕIMALIK AJA MUUTUS

Enne kui kaaluda neid teemasid planeerimise eesmärgil, peab kindlaks määrama oma eesmärgi, enda hetkeolukorra (alustuspunkti) ja ajahulga, mida on kasutada vajalike muudatuste tegemiseks. Eesmärki saab määratleda kui lõpp-punkti või tulemust (võita MM-i katsevõistlused), aga see ei aita eriti kaasa planeerimisele. Parem on määratleda sooritus või aeg (uju alla 59 sekundi MM-i katsevõistlustel) ja veel parem on kasutada mõlema kombinatsiooni (võida MM-i katsevõistlused ajaga alla 59 sekundi). „Alla“ on väga tähtis. Püstita endale selline siht igaks põhivõistluseks. Järgmiseks tee kindlaks võistlus ja kuupäev, mis saavad sinu eesmärgiks, ja arvuta, kui palju on sul aega muutuste tegemiseks.

Jooksev		Võistluse eesmärk			
Kuupäev	Nädal#	Nimi, koht	Kuupäev	Nädal #	
3-juuli-2006	27	MM katsevõistlus, AKL	12-dets-2006	50	23

Määra selgelt kindlaks oma soorituse eesmärk
Võita MM katsevõistluste finaali võistlus ujudes vähemalt 0:59.0

Arvuta aeg ja protsentuaalne erinevus oma praeguse aja ja eesmärgi vahel.

		Erinevus		
Soorituse eesmärk	Isiklik tipptulemus	Aeg	Protsent	
		1:00.36 miinus 0:59.0	MSExcel:=1.36/60.36%	
Ala 1	0:59.0	1:00.36	0:01.36	2.25
Ala 2				
Ala 3				
Ala 4				

See lihtne arvutus näitab, kas sinu eesmärgid on piisavalt kõrged, et õigustada investeringut erinevatesse teenustesse, ning kas need on realistlikud. Rusikareegel ütleb, et üle 3% on raskesti saavutatav vähem kui aastaga, kuid see sõltub sinu praegusest vanusest ja tasemest, treenimise taustast ja käesoleva treeningu asjaoludest ning individuaalsest talendist või koormustaluvusest.

JAH	EI
-----	----

Järgmisena vasta ausalt, kas eesmärk on saavutatav *eespool toodud ajaga*.

Kui sa arvad, et ei suuda saavutada oma eesmärki sinu käsutuses oleva ajaga, siis pead sa oma soorituse eesmärgi taset revideerima ja seadma vastavusse saavutatava standardiga.

NB! Tähelepanu treeningu tingimustele.

Kui oled enda eesmärgi täitmise protsessiga rahul, siis võid veel mõne hinnatava muutuja oma treeningprogrammi lisada, eriti kui see on seotud sageduse (treeningute arvuga nädalas) ja mahuga (kilomeetrid nädala kohta). Ära tee neid selles faasis kohustuslikuks, aga pööra neile lihtsalt natuke rohkem tähelepanu.

LÕIKUDE EESMÄRGID (VÕISTLUSDISTANTSIS OSAD)

Järgmiseks sammuks on selgitada eesmärgi erinevad tunnused või väärtused, võrrelda neid sinu hetkeolukorraga (lähtetasemega) samades valdkondades ja siis kindlaks teha vajaminev abi eesmärgi saavutamiseks.

Määra eesmärgi saavutamise protsessis kindlaks vaheajad ja võrdle neid maailma rekordaegadega samal alal (distantstil).

Eesmärk		Maailmarekord		% erinevus
0:59.0		0:56.61		
Lõigu eesmärk	Kogu %	MR lõigu aeg	Kogu %	Erinevus %-des
0:27.5	46.6	0:26.67	47.1	+0.5
0:31.5	53.4	0:29.94	52.9	-0.5
MR =31.5/59.0%				53.4-52.9

Võrdle viise, kuidas sa planeerid oma vaheaegu ja kuidas maailma rekordiomanik seda teeb – kas sinu moodus on arukas? Kõik on pisut erinevad, aga kui see on radikaalselt erinev (ütlemine, et rohkem kui 1% erinevusega ühe vaheaja kohta), siis peaksid sa oma võistlusstrateegia ümber hindama (maailmarekordi omanik ilmselt teab, mida ta teeb). Näide on toodud kaheldavana, sest kuigi erinevus on väiksem kui 1%, on mõlemad vaheajad umbes +0,5% ja -0,5%, mis on 1% saja meetri kohta. Küsimus, mida pead esitama on: „Kas see ujuja saab ujuda sellise strateegiaga, kui maailma rekordihoidja teeb midagi radikaalselt „erinevat“?; see võib olla võimalik, aga uurivaid küsimusi peab esitama.

Nüüd võrdle enda sihtaegu ja käesoleva momendi aegu:

Isiklik tiptulemus		Eesmärk		% erinevus
1:00.36		0:59.0		
Momendi lõigud	% kogu ajast	Lõik	% kogu ajast	Erinevus %-des
0:29.07	48.2	0:27.5	46.6	-1.6
0:31.29	51.8	0:31.5	53.4	+1.6

See strateegia erineb palju sellest, kuidas antud ujuja täitis oma ülesannet ja oleks pidanud seda tegema – esimese ja teise 50 m kahanemine rekordiomaniku suhtes oli 3,27 sekundit, eesmärgiks seatud aja kahanemine oli 4 sekundit, aga isikliku tiptulemuse aja kahanemiseks oli määratud 2,22 sekundit. Näib üsna rumal muuta taktikat nii drastiliselt.

Kui sul on vaheajad, mis on loogilised, ja sa oled võrrelnud neid enda eelmiste aegadega, siis võid teha teistkordse muutuste hinnangu enda treeningprogrammis. Kui su vaheajad on enam-vähem sama „mustriga“ kui su momendi vaheajad (nt samad protsendid), siis pead sa lihtsalt jätkama oma eelmise treeningprogrammiga, aga suurema tähelepanu ja rakenduslikkusega. Eelnevas näites erinevad eesmärgiks seatud ajad oluliselt rekordaegadest, aga eelnevad ajad on ühtlasemalt jaotunud kui maailma rekordmuster, miks seda muuta? See on näide, kus ujuja ja treener peaksid eesmärgid uuesti läbi mõtlema.

Kui lõpuks paika pandud eesmärk-ajad näitavad radikaalselt teistsugust mustrit kui momendi ajad, siis peab muutma kas võistlusstrateegiat, et tingimustest parim võtta, või peab muutma treeningute sisu, et näha sooritustes muutust paremuse poole.

Võistlusstrateegia

- Võistluse alustamine vähem jõuliselt, aitab sul läbida kogu distantsi ühtlasel kiirusel või tõhusamalt, kasutades negatiivseid vaheaegu, ja aitab säilitada energiat võimsaks finišiks (lõpuspurdiks).

Treeningu efekt

- Parema aeroobse treening võimaldab hea stardi (alustuse) ning
- võimaldab jätkata ühtlaselt kogu võistluse käigus või tõhusamalt, kasutades negatiivseid vaheaegu.
- Parema anaeroobse treening aitab sul lõpetada suuremal kiirusel.

NB! Tähelepanu harjutuste füsioloogiale.

VÖISTLUSDISTANTSI OSADE ANALÜÜS

Seni oleme vaadanud pinnapealseid andmeid, mis kirjeldavad, kui kiiresti sa ujud, aga ei ütle midagi selle kohta, kuidas sa kiiresti ujud. Võistlusdistants tuleb jagada osadeks ja „osalise soorituse“ näitajateks ning arvestada tuleb suure hulga detailidega. Maailma parimate ujujate kohta on andmestik saadaval aadressil www.swim.ee. Sa peaksid enda sooritusi nende andmetega võrdlema, et määrata ära enda tugevad ja nõrgad küljed. Sa ei suuda kindlasti teha kõiki osalisi mõõtmisi, aga mida rohkem andmeid sul on, seda paremini oskad sa treeninguid planeerida; kuigi isegi väike hulk valmisolevaid (kättesaadavaid) andmeid annab sulle selge pildi. Protsendiline vahe sinu praeguse olukorra ehk isikliku tipptulemuse ja eesmärgi (kasutades maailma parimaid protsente) vahel näitab sinu suhtelisi tugevusi ja nõrkusi – suurem muutuste tõenäosus on valdkondades, kus sul on suurim erinevus.

Eraldi vaatluse alla tuleb võtta:

- o start, pööre ja lõpetamine,

lisaks

- o tõmbe pikkus (TP) – vahemaa, mis läbitakse ühe tõmbe jooksul,
- o tõmmete arv (TA) – tõmbeid pikkuse kohta ja
- o „puhas ujumiskiirus“ (PUK) – ujumine, mis pole mõjutatud stardist, pöördest ja finišist, näiteks 15–45 m vältel ja 60–95 m vältel, 100 m distantsil.

See harjutus ei võrdle sinu kiirust maailmarekordi kiirusega, see võrdleb sinu ujumise kokkupanemise viisi rekordiomaniiku ujumise osadest kokku panemisega. Kui sa oled määranud vajaliku muutuse suuna igas valdkonnas, võid sa alustada vastava treeninguga, et muutused tuleksid ilmsiks:

	Isiklik tipptulemus		Maailmarekord		Erinevus %
	1:00.36		0:56.61		
	Aeg	% tervest	Aeg	% tervest	
Start (15)	7.00	11.6	6.73	11.9	-0.3
1st 25m	13.08	21.7	12.39	21.9	-0.2
Finiš	3.36	5.6	2.92	5.2	+0.4
Keskmine pööre (5+10)	9.00	14.9	8.64	15.3	-0.4
Keskmine ujumiskiirus – PUK (m/s)	1.60		1.70		-5.9
Keskmine tõmbe pikkus – TP (m)	1.74		1.81		-3.9
Keskmine tõmbesagedus – TS (s/min)	55.3		56.6		-2.3

Tavapärased ujumistreeneri terminid:

Aeg = vahemaa (m) / keskmine kiirus terve võistluse käigus (m/s). nt: $60.36 = 100 / 1.6567$

Kiirus (PUK) = tõmbesagedus tõmmetes / minut / 60 * tõmbepikkus m/tsükli. nt: $1.6567 \text{ m/s} = 55.3 / 60 * 1.74$

Tõmbesagedus ehk tempo (TS) = kiirus m/s * 60 / tõmbepikkus m/tsükli. nt: $55.3 \text{ tõmmet/minutis} = 1.6567 * 60 / 1.74$

Tõmbepikkus (TP) = kiirus m/s * 60 / tõmmete arv tsükli minuti jooksul. nt: $1.74 \text{ m/tsükli} = 1.6567 * 60 / 55.3$

Toodud näited illustreerivad lähedasi sarnasusi selles, kuidas ujumised on üles ehitatud – iga sektori aegade võrdlused protsendina tervest ujumisest näitavad 0,4% erinevust stardis, esimesel 25 m, pöördel ja lõpuosas. Seega ei peaks võistlusstrateegiat oluliselt muutma – tegelikult, kui välja arvata väsimus lõpu poole, on see ujuja [suhteliselt] veidi parem kui maailma rekordiomaniik nendes mõõdetud valdkondades. Kui me uurime meetodeid, millega neid aegu saavutati, näeme koheselt, miks maailmarekord on nii palju kiirem – keskmine ujumiskiirus (PUK) on ligi 6% erinev, peaaegu 3,75-sekundiline erinevus kahe ujumise vahel. Keskmise ujumiskiiruse komponendid, tõmbepikkus (TP) ja tõmbesagedus (TS) on vastavalt 3,9% lühem ja 2,3% madalam kui maailmarekordi näitajad, mõlemad üsna suure erinevusega.

ESIMESE 25 M KIIRUS

Puudujäägid selles parameetris võivad tuleneda:

- o halvast stardist (15 m),
- o võimetusest „saada kiiresti vee alt välja“ pärast starti (15–25 m) või
- o mõlema kombinatsioonist.

Võib-olla on sul vaja:

- o suuremat maksimaalset kiirust, mille võib saavutada tihedama (kõrgema) jalgade löögisagedusega pärast sukeldumist või
- o see võib juhtuda puhtalt sukeldumise ebatõhususe tõttu.

Hetkeolukorra analüüsimisel selgub, millist treeningut tuleks rakendada.

START

Starti mõõdetakse traditsiooniliselt stardisignaalist kuni selle hetkeni, mil pea ületab 15 m joone. Selle osa kiirusel on suur mõju paljudele võistlustulemustele, eriti kui suur kiirus suudetakse saavutada väikese energiakuluga. Kui sul on juba personaalne andmestik (ajavõtt treeneri poolt või ametlik võistlusanalüüs, võrdle seda maailma normidega, kasutades kogu aja protsendi süsteemi, näiteks 7,0 sek stardiks 100 m distantsil kogu ajaga 60,36 sek on 11,6% (7,0 jagada 60,36 ja korrutatud 100-ga või MS Excelis =7/60,36%). Maailma norm on 11,6%, seega see ujuja on suhteliselt kiirem kui parimate „muster“ – aeg ei pruugi muidugi olla maailma parimate tasemel, aga võistlusstrateegia on õige.

Kui stardi tulemused on halvemad, kui nad peaksid olema (mõõdetud *võistluste ajal*, mitte treeningutel starte harjutades, sest need on treeningutel eranditult kiiremad, võistlustel mitte nii kontrollitavad), siis sa vajad:

1. painduvust, et võtta sisse efektiivsem stardipositsioon
2. paremat reaktsiooni stardisignaali
3. jõudu, et kiiremini lahkuda stardipukist
4. põhijõudu, et hoida kindlat, kontrollitud ja efektiivsemat asendit vette sisenemisel ja väljumisel (500 kõhulihaste/kerelihaste harjutust päevas! Kohustuslik!)
5. paremat veetalust jalgade tööd (*tehnikat on oluline*)
6. tugevamat jalgade tööd, mis võimaldab kiiremat ja/või tugevamat lööki (*oluline on ka võimsus*)
7. paremat koordinatsiooni „väljatulekul“ või üleminekul ujumisele („läbi veepinna ujumine“).

Kui nende paranduste arvu ja kombinatsiooni peetakse vajalikuks ja võimalikuks, siis see näitab, mis sorti lisatreeninguid peaksid sa juurde panema oma individuaalsesse ettevalmistusplaani:

1. ja 4. vajavad lisavenitusharjutusi.

2. võib vajada neuraalset treeningut (kiiremat lihaskontraktsiooni vastust) või psühholoogilist panust (paremat keskendumisvõimet).

3., 4. ja 6. vajavad kuivamaa jõu ja üldkehalise ettevalmistuse parandamise harjutusi ning spetsiifilisemaid stardiharjutusi (näiteks 200 starti iga nädal, mis sisaldavad endas jõu- ja üldkehalise ettevalmistuse harjutusi kuival *koos vettehüpetega!*).

5., 6. ja 7. vajavad spetsiifilist jalgade töö treeningut vees.

7. võib nõuda spetsiifilist tõmbe koordinatsiooni treeningut.

PUHAS UJUMISKIIRUS (PUK)

Valida on, kas tõsta ühte väärtust ja hoida samal ajal teisi stabiilsel tasemel või tõsta mõlemat väärtust. Kui ainult tõmbepikkus (TP) või tõmbesagedus (TS) olid väga madalad, siis on kasulik planeerida treening nii, et rünnatakse ainult ühte madalat parameetrit/näitajat, siis tõmbesagedus (TS) tõuseks 58,6-ni või tõmbepikkus (TP) pikeneks 1,844-ni, need on **TOHUTUD** muutused, aga ükskõik kumma parandamine viib ujuja samale keskmise kiiruse (PUK) tasemele maailmarekordi omanikuga.

+10 cm tõmbepikkuse muutus võib tunduda väike, see on eelkõige üksnes selle joone pikkus



kuid sellises ulatuses tõmbepikkuse muutused võivad olla elitiitujatele ohtlikud – need kipuvad muutma kogu tõmbe tasakaalu, peaaegu võimatu on säilitada koordineerimist ja rakendada tuleb lisajõudu, et hoida keha kontrolli all sel ajal, kui algse tõmbesageduse säilitamine võtaks aastaid, et ujuja välja areneks. Suunatud ja kontrollitud tõmbepikkuse muutuseid rahvusvahelise klassiga ujujatel ei tohiks olla rohkem kui 1 või 2 cm aastas. Selle ujuja eesmärgiks seatud aeg on „ainult“ 1,3 sekundit kiirem kui hetkeaeg, see ga ühesentimeetiline muutus keskmise tõmbepikkuse puhul (1,75 meetrini) ja üks tõmme minuti kohta keskmise tempo ehk tõmbesageduse puhul (56,3-ni) on küllalt, et märgata erinevust. Need on **VÄIKESED** muutused, aga neid tuleb hoolikalt planeerida ja viia ujuja „repertuaari“ viisil, mis tagaks võistlustingimustes stabiilsuse.

Kui puudujääk esineb ujumiskiiruses, siis võib seda seostada tehniliste või füsioloogiliste probleemidega või kehaasendiga. Tehnilised probleemid mõjutavad eelkõige tõmbepikkust ja füsioloogilised probleemid tõmmete arvu. Puudulik kehatüve jõud mõjub kahjustavalt efektiivsusele, suurendades laine- ja/või kujutakistust (*mitte kuju ja/või lainetakistust*), ja selle tagajärjeks on tehnilised ning füsioloogilised probleemid.

KEHAASEND

Kehatüve jõu probleeme peab treener vaatlema treeningutel ja võistlustel. Juhul, kui ei suudeta *saavutada* kindlat kehaasendit, peaks treeningplaanid sisaldama venitusharjutusi, et parandada painduvust, või juhul kui ei suudeta *säilitada* kindlat kehaasendit, peaks tegema jõualast ja üldkehalist ettevalmistust parandavaid harjutusi.

Tehniliste või füsioloogiliste puudujääkide identifitseerimine on seotud edasiviivate (propulsiivsete) impulssidega, mis antakse edasi käte või jalgadega.

Tehnilised probleemid võivad tuleneda:

- a) valesti suunatud jõust
- b) jõust, mida on rakendatud liiga lühikest aega
- c) mittepiisavast jõust.

Füsioloogilisi probleeme põhjustavad kas edasiviivate (propulsiivsete) impulsside sagedus või suutmatus kanda fikseeritud käe inertsmomenti käe kaudu pöörlevasse liigesesse õlas, mis viib keha vees edasi. Tõmbepikkus ja tõmbesagedus on standardsed võistlusanalüüsi mõõtmised, treeneritel tuleb neid parameetreid treeningutel regulaarselt jälgida ja kirja panna pärast *iga võistlust*. Maailma parimate ujujate andmestik on saadaval aadressil www.swim.ee. Märkus: tõmbepikkust ja tõmbesagedust ei saa arvestada üksteisest isoleerituna – nad on tihedalt omavahel seotud; muuda üht ja sa mõjutad ka teist.

- o Hea trikk on parandada ühte ja kaotada vähem teises, kui sa oled juurde saanud esimese parandamisega,
- o veel parem trikk arenemiseks on hoida mõlemad stabiilsena,
- o aga parim trikk on arendada mõlemat (see on tee maailmarekorditeni).

Iga ujuja tõmbepikkuse ja tempo kombinatsioonid erinevad olenevalt nende:

- o kasvust,
- o suhtelisest jäsemete pikkusest,

- o tehnilisest efektiivsusest ja tõhususest,
- o ujumisstiilist,
- o voolujoonelisusest,
- o üldkehalisest ettevalmistusest ja
- o geneetilisest närvikavast ja psühholoogilisest valmisolekust.

Siiski on tõmbepikkuse ja tõmbesageduse kõrge/madal ja pikk/lühike ulatus, mis iseloomustab maailmatasemel ujujaid, üpris tihe – kui sa oled väljaspool neid piire, siis peaksid kiiremas korras suurendama või muutma oma treeningute sisu, et likvideerida puudujäägid.

Tõmbepikkuse suurendamisele peaksid mõtlema eelkõige need ujujad, kelle tehnika on ebaefektiivne. Ujujatel, kellel on hästi tasakaalustatud ja stabiilne tehnika, on suhteliselt konstantne tõmbepikkus, mis on peamiselt jäseme pikkuse pärusmaa ja teiste stabiilsete füüsiliste mõõtude funktsioon. Tehniliselt stabiilsetel ujujatel, kes parandavad oma võistlussooritust, võib tekkida illusioon tõmbe pikenedes osas, kuigi tegelikult nad *säilitavad* oma tõmbepikkuse võistlusdistsantsi suuremal osal enne, kui see hakkab lühenema. Potentsiaalse kiiruse kaotus määratakse kindlaks selle kaudu, millal tõmme hakkab võistluse ajal lühenema ja milline on selle lühenemise aste.

Tõmbepikkus peaks võistluse jooksul halvenema, kui see ei halvene, siis ujuja ei pinguta täielikult, kuigi eesmärk on säilitada nii palju tõmbepikkust kui võimalik ja suurendada tempot. Tõmbe pikendamine üle „naturaalselt voolava“ rütmi võistluse varajases faasis nõuab suurema jõu kasutamist ja on illusoorne – pika tõmbe korral on „kinnitus“ (fix) pikem ja libisetakse ilma lisapropulsiivsete impulssideta.

TEHNILINE: (TÕMBEPIKKUSE MÕJU)

1. Valesti suunatud jõud – vajalikud muudatused, mis tuleks teha treeningutel, on lihtsad tõmbetehnika kohandused (individuaalsesse ettevalmistusplaani võib kaasata video või vastuvoolubasseini (flume) küllastuse) ja lisada võib venitusarjutusi, et soodustada liigese liikuvust ja mugavamalt hoiakut.
2. Jõud, mida rakendatakse liiga lühikest aega – see vajab kompleksset tõmbetehnika kohandamist veealuste kaamerate kasutamisega.
3. Ebapiisav jõu kasutus – lihtsad jõu- ja üldkehalised harjutused.

Tehnilised kohandused ja muutused tuleks sisestada individuaalsesse ettevalmistusplaani *hooaja alguses*, nii et need stabiliseeruksid enne, kui võistlusperiood algab ja nende tulemusi oleks tunda terve ettevalmistusperioodi jooksul.

FÜSIOLOOGILINE: (TÕMBESAGEDUSE MÕJU)

- 1 Edasiviivate (propulsiivsete) impulsside sagedus – kui see parameeter on kõrgem aktsepteeritud normist, siis on probleem ilmselt seotud tõmbepikkusega, mis on liiga lühike. Kui tempo on liiga madal, siis peaks ettevalmistusplaani lisama sprindiharjutusi, et suurendada närviaktiivsust ja/või laktaadi tootmist.
- 2 Võime üle kanda inertsmomenti – lisada võib suurel hulgal jõuharjutusi ujumisspetsiifilistes asendites, kaasates ka ekstsentrilisi jõuharjutusi.

Kombineeritult kogu võistlusdistsantsi keskmise ujumiskiirusega (tõmbepikkuse ja tempo suhe) peaks võrdlema iga parameetri *alanemist terve võistlusdistsantsi jooksul*. Kui tõmbepikkus halveneb võistluse jooksul lubamatu tasemeni, siis on see seotud ujumisspetsiifilise jõuga ning suurendada tuleb anaeroobset energiat (võimsust). Kui tõmmete sagedus halveneb või kui ujuja ei suuda seda tõsta, et kompenseerida puudujääke tõmbepikkuses, näitab see seda, et ujumis-spetsiifilises vastupidavuses esineb puudujääke ja arendama peaks aeroobset võimsust.

LÕPETAMISE KIIRUS

Seda mõõdetakse võistluse viimasel 5 meetril (alates pea lippudest möödumisest kuni käe seinaga puudutamiseni) ja see on tähtis lühikestel võistlusdistantsidel või väga konkurentsitihedate finišite puhul. Probleemid selles vallas on tavaliselt seotud:

- o võitmistahtega,
- o kontsentratsiooniga, mis puudutab teiste võistlejate kartust või
- o teadmiste puudust parimate tõmbespetsiifiliste meetodite osas, et jõuda kiiremini seinani („See on ujuja vastutus puudutada seinaga esimesel võimalusel.“ Clive Rushton).
- o Haruldastel juhtudel võib probleem olla ka füsioloogiline ning nõuda anaeroobse võimsuse tõusu (VO_{2max}) ja/või peituda võimes seda kõige raskematel väsimushetkedel kasutada (laktaadi taluvus).

Iga leitud nõrkuse saab üle kanda individuaalsesse ettevalmistusplaani.

PÖÖRDED

Neid mõõdetakse sellest hetkest, kui pea ületab seinaga lähenedes lipud, hetkeni kuni pea ületab 10 meetri joone äratõukel – kogupikkus seega on 15 m, vahel tuntud ka kui „5-sisse-pluss-10-välja“. Pöördel on kokku viis faasi, millest igatüüpi peab eraldi jälgima, mõõtma ja analüüsima, enne kui individuaalse ettevalmistusplaani teenuseid saab õigesti kasutada:

- 1 Lähenedes** – ujumata võivad seinaga lähenedes kiirust aeglustada, tavaliselt sellepärast, et nad ei ole treeningutel piisavalt kiireid pöördeid harjutanud. Ettevalmistusplaani panus võib olla lihtne – treeni paremini või võib-olla on viga hoopis halvades treeningtingimustes: liiga palju ujumata ühel rajal, basseini on liiga madal, et efektiivselt treenida, või on lihtsalt liiga vähe aega, et pöördeid harjutada. Viimane „põhjus“ on siiski ainult ettekäändeks ja ei tohiks olla ettevalmistusplaani programmi osa.
- 2 Pööre** – aeg, mis kulub viimase tõmbe lõpust kuni jalgade jõudmisel seinani peaks olema sama, mis kulub ühe tõmbetsükli tegemiseks; kui see on pikem, siis pööramise kiirus (edaspidi pikiteljeliste tõmmetega, tagasi lühiteljeliste tõmmetega) on liiga aeglane. Individuaalse ettevalmistusplaani panus võib olla võimlemisharjutustes reipuse suurendamiseks; baasjõu arendamine, filmimine, et üles leida biomehaanilised puudujäägid (näiteks: jalad on liiga sirged pikiteljeliste tõmmete puhul või on jalad liiga laiad lühiteljeliste tõmmete puhul), või efektiivsete liigutuste õpetamine.
- 3 Jalad seinaga** – see ei tohiks kesta kauem kui 0,3 sekundit; kui see on pikem, siis jagunevad probleemid kahte rühma:
 - a) vaimse keskendumise ja rakendamise puudus,
 - b) vale peasend, sel ajal kui jalad puudutavad seinaga.
 Esimesega kaasneb tugev kõrvakiil! Teine aga on tehniliselt tähtis – kui pea on kõrgemal või madalamal kui jalad, siis ujumata ei saa ära tõugata sirgjoonelisel ja tavaliselt ootab, kuni keha on uuesti ühel joonel, et oleks võimalik kergemini tõugata, ootamine võtab aga aega! Veealune filmimine (või treeneri järelvaatlus) näitab, milles on probleem ja õpetamise abil oskab ujumata enda keha õigel ajal joondada ning ära tõugata hetkel, mil jalad puudutavad seinaga, mitte hiljem.
- 4 Tõuge** – esmalt kontrollige pea hoiakut hetkel, mil jalad puudutavad seinaga, kui see on vale, nagu eelnevalt seletatud, ja ujumata ikka tõukab, siis ei ole tõuge efektiivne – see ei saa olla veega paralleelne ja peab järgima banaani-kujulist trajektoori. Teised potentsiaalsed paranemise piirkonnad pöörde puhul on samad, mis punktide 3–6 stardi juures:
 - jõud, et kiiremini seinast lahti saada
 - baasjõud, et hoida kindlat, kontrollitud ja voolujoonelist kehaasendit sisenemisel ja veealusel osal
 - parem veealune jalgade töö
 - tugevam jalgade töö, mis võimaldab kiiremat ja/või tugevamat lööki
 - parem koordineerimine „väljumisel“ või üleminekul ujumisele („ujumine läbi pinna“)
 ...ja abinõud on samad, mis ülal mainitud.
- 5 Üleminek** – täpselt sama, mis punkti 7 stardi juures.

Lisaks üksiktestide analüüsimisele või keskmise tõmbepikkuse, tõmbesageduse või pöörde aja mõõtmisele võistluste jooksul, peab teadma ka *tegelikku* andmestikku iga pöörde kohta ja basseini keskel mõõdetud tõmbepikkust ja tempot iga 50 m lõigul kogu võistlusdistsantsil. *Muutus* neis näitajates võistluse jooksul on sama tähtis ja võib-olla veel tähtsamgi, kui terve võistluse keskmine näitaja.

Tulemuste halvenemine näitab nii mõndagi ujuja füsioloogilise ettevalmistuse kohta ning ujuja võimet kontrollida parameetreid suure väsimuse ajal, samal ajal kui juhuslikud näitajate kõikumised võistluse ajal näitavad keskendumise ja rakendamise raskusi.

NB! Tähelepanu järgmistele valdkondadele: biomehaanika, harjutuste füsioloogia, jõud ja üldkehaline ettevalmistus, spordipsühholoogia, treeneri toetus.

TESTI TULEMUSED

[Suhteliselt] kontrollitud tingimustes on ametlikke standardteste võimalik läbi viia lihtsalt. Basseini tingimused on stabiilsed ning väsimuse aste mikro-tsüklite ajal kontrollitav. Treeningu mõju jälgitakse astmeliste testide abil, tavaliselt 6 või 7 x 200 m, kus iga „astmel“ lisatakse kiirust. Vereanalüüsid laktaadi ja glükoosi sisalduse kohta võimaldavad detailseid analüüse alaspetsiifilise aeroobse oksüdatiivse (hapniku tarbimise), aeroobse glükolüütilise ja anaeroobse seisundi kohta.

Spetsiifilised mõõtmised sisaldavad ujuja kiirust standardlaktaadi tasemel (tavaliselt 4 mmol/L), tuntud ka kui tv4 (aeg kiirusel 4), kiirust maksimaalsel laktaadi tasemel (*LaMax*) ja nende kahe punkti vahelist suhet. tv4 näitab kui suur on ujuja aeroobne töövõime, *LaMax* näitab anaeroobset töövõimet ja suhe nende vahel näitab rakendatud jõu mahtu.

Tõmmete arv (näitab tõmbepikkust ja tehnika efektiivsust), tõmmete sagedus ja südame löögisagedus annavad juurde vajalikke lisaandmeid ja tagasisidet, mis võimaldavad järgmist treeningfaasi planeerida efektiivsemalt ning täielikus teadmises ujuja füsioloogilisest seisundist.

Võistlused on eriline treeningvorm ja suurepärase võimalus ujujaid testida, **KUI** eelnevalt on kogutud õiged andmed ja läbi viidud jälgimised, analüüsitud ning antud hinnangud.

MITMEKORDNE UJUMISKOORMUS (*MULTIPLE SWIMS*)

Maailmaklassi ujujate põhiomadusteks on võime esineda isikliku tipptulemuse tasemel eelujumistel, uju- da kiiremini poolfinaalis ja veel kiiremini finaalis ning korrata seda 4 korda või rohkemgi mitmepäevasel võistlusel.

Edu seisneb erinevates ujumistes – eelujumistes, poolfinaalides ja finaalides ning erinevatel aladel indivi- duaalselt ja teates, näidates üles võimet a) korrata, b) parandada esinemist, c) olla vastupidav mitmepäevas- tel võistlustel. Puudujääke hästi esinemises kõigis nendes valdkondades saab kõige paremini analüüsida mahu abil.

Raamatus „Võitmise teadus“ („The Science of Winning“) määrab Jan Olbrecht ujuja madala ja kõrge aeroob- se ning anaeroobse võime (mahu) tunnused; treenerid saavad ujujaid „sildistada“ vastavalt sellele, millises- se maatriksi sektorisse nad jäävad ning saada nii treeningutelt tagasisidet.

NB! Tähelepanu järgmistele valdkondadele: harjutuste füsioloogia, jõud ja üldkehaline ettevalmistus, toitumine, spordipsühholoogia, treeneri toetus.

	Madal	Anaeroobne võimsus	Kõrge	
Kõrge	<p>Aeroobne võimsus</p> <ul style="list-style-type: none"> Puudub parem võistlussooritus pä- rast intensiivset või ekstensiivset ja mahukat tööd. Puudub reaalne kurnatuse tunne pä- rast starti, ja mulje, et oleks suuteline olnud kiiremini ujuma. Ujuja esineb võistlustel paremini na- tuke aega (4–6 päeva) pärast mahu- kat treeningut. Ujujale ei meeldi lühikese intervalli- ga seeriad või <i>fartlek</i>harjutused. Puudub selge võistlustulemuste pa- ranemine kui <i>taper</i> kestab rohkem kui 1 nädala. Puudub kõrge laktaat pärast maksi- maalset lühikest ja ka pikka ala. Võistlustel on suhteliselt paremad ajad pikkadel distantsidel võrreldes lühikeste aladega. Parimad ajad nii pikas kui lühikeses basseinis on ligilähedaselt samad. 	<ul style="list-style-type: none"> Väga head sooritused isegi ilma <i>ta- perita</i>. Mitmed head ajad järjestikustel võistluspäevadel. Väga kiire taastumine treeningutel ja võistlusjärgsel. Kõrgete laktaadinäitude saavutami- ne pärast lühikesi ja pikki distantse. On kiire nii pikkadel kui lühikestel distantsidel. 	<p>Kõrge</p> <p>Aeroobne võimsus</p>	
Madal				<ul style="list-style-type: none"> Kergesti ilmnevad ülekoormuse nä- hud ja vigastused. Puudub kõrge laktaadi tase pärast maksimaalset lühikest distantsti, kuid kõrged väärtused on võimali- kud pärast pikki alasid. Halvad tulemused pikkadel distant- sidel ja mõõdukad sooritused lühi- kestel võistlustel. Aeglane taastumine treeningutest ja võistlustest.
	Madal	Anaeroobne võimsus	Kõrge	

SEGAJAD JA TAVATUD VÕI OOTAMATUD OLUKORRAD

NB! Tähelepanu järgmistele valdkondadele: spordipsühholoogia, treeneri toetus.

Kergesti segatavad ujujad ei suuda korralikult treeningutele keskenduda, rääkimata valmistumisest võistlusteks. Need, kes ei suuda tegeleda tavatute keskkonnatingimustega (näiteks halb külma- ja kuumataluvus, samuti niiskusetaluvus, eriti kui kõrge niiskus on koos kõrge kuumusega), ei ole piisavalt paindliku võistlusmudeliga ja nende ettevalmistust võib lugeda ühekülgses ning neil on võimatu kohaneda. Ujujaid, kellel esinevad sellised olukorrad (näiteks reisimis- või transpordiraskused, võistlusviivitused, katkiminevad prillikummid stardis), tuleb treenida ka vastavalt, kasutades intensiivsemat eeltreeningut ja taktikaid, mis juhiks tahtlikult tähelepanu kõrvale ja segaks – selle eest vastutab treener. **Äärmuslikel** juhtudel peab appi võtma ka spordipsühholoogia, et aidata ujujal paremini toime tulla ja kohaneda ning aktsepteerida paindlikumat võistlusmudelit.

“Minu esimene soovitus paremaks ujuja vaimseks ettevalmistuseks oleks treenerite parem hariduslik ettevalmistus.” James ‘Doc’ Counsilman

JÄLGIMINE JA SALVESTAMINE

Ujujad ja treenerid peaksid igapäevaselt pidama treeningpäevikut tehtud töö ja saavutuste kohta, koos muljete, mõtete ja kommentaaridega. **Miinumandmed**, mis on vaja kirja panna õige jälgimise ja efektiivse hinnangu andmiseks treeningutele, on iga-aastane treening- ja võistlusplaan, ujuja treeningutes osalemiste arv ning testide ja võistluste tulemused. Tavalised „astmelised testid“ on kohustuslik individuaalse ettevalmistusplaani (IEP) osa.

NB! Tähelepanu treeneri toetusele.

Mõned treenerite ja ujujate paarid saavad kasu igapäevasest „pime“-treeningpanuse ja -suhtumise hindamisest. See on eriti kasulik, kui ujuja on kergesti segatav või ei keskendu tavaliselt „tahtlikule“ treeningule („treening, mis eeldab maksimaalset tagasisidet“). Ujuja ja treener peaksid igal treeningul hindama (5 palli skaalal) ujuja panust, suhtumist ja esinemist. Esile tuleb selge sõnum. Kui mõlemad panevad regulaarselt halbu hindaid, siis peab ujuja ennast muutma, kui mõlemad hindavad tegutsemist kõrgelt, siis probleemi pole, aga kui hindamised erinevad (näiteks ujuja paneb hinde 4 (kõrge), aga treener paneb hinde 2 (madal)), siis peab sisse viima mõningaid uuendusi, et mõlemad pooled näeks antud ülesannet ühtemoodi.

TAASTUMINE

Küsimusele „Mis siis, kui ujuja ei taastu eelmisest treeningust järgmiseks?“ vastaks lugupeetav ekspert jõu alal: „Treeni tihedamini.“

Kui oled lähedal kriitilisele vigastusele, siis ei saa ilmselt enam tugevamini treenida. Tegelikuses on treenimise mõte põhjustada muutusi raku ja koe tasemel, et paraneks nii nende struktuur kui ka funktsioon. Kohanemisprobleemid pole tingitud mitte liiga tugevast treeningust, vaid liiga vähesest taastumisajast. Hoolikas mikrotsükli (lühiajaliste tsükli) koostamine, tervislik eluviis ja arukalt planeeritud taastumismeetmed tagavad selle, et suur treeningkoormus ei lase tervislikul seisundil haiguse tõttu halveneda, vigastusi tekitada ja selle tulemusena treeningutest kõrvale jääda. Ilma suure treeningmahuta ei ole kõrgete eesmärkide täitmine võimalik.

NB! Tähelepanu järgmistele valdkondadele: harjutuste füsioloogia, toitumine, massaaž, treeneri toetus.

Taastumismeetmed hõlmavad vastavat toitumist, une- ja puhkeajaga ning massaaži – eriti perioodidel, kus tehakse tööd suure mahu ja intensiivsusega. Õige toitumine sõltub kehaliste harjutuste ja toiduvahekordade täielikust klappimisest – kui läheb vaja abi, siis pane need juba varakult individuaalsesse ettevalmistusplaani, et arusaamine põimiks ja imbuks võistluselu stiili ja iga „toitainete vajakajäämist“ (aja viivitus, mille vältel vitamiinid ja mineraalid „oma imetrikke teevad“) saaks planeerida enne kõige intensiivsemat treeningperioodi. Teadke, et ette võib tulla pikem, võib-olla isegi aastate pikkune periood, enne kui täielik

teadmine halvast või heast toitumisest märku annab ning saavutatakse edu treeningutel ja võistlustel.

Massaažiseansse (kui need on IEP osana lubatud) peaks planeerima kooskõlas töö intensiivsuse ja mahuga. See ei ole luksuslik privileeg, vaid efektiivne viis taastumiseks, tagades selle, et ujuja on valmis järgmiseks treeningsessiooniks või -faasiks. Planeeri neid igasse nädalasse piiratud arv (0, 1 või 2) sobival aegadel kogu hooaja vältel.

NÄHTAMATU TREENING

NB! Tähelepanu järgmistele valdkondadele: spordipsühholoogia, treeninguvälised tegurid.

Kardetud nähtamatu treeningefekt ümbritseb parimaid treeningplaane, parimaid treenereid ja kõige pühendunumaid ujujaid – kõik see, mis toimub väljaspool jõusaali ja basseini. Survet avaldavad kool, eksamid, pangaarve, töö saamine, elamisvõimalused, pere- ja isiklikud suhted, ootused, toetus gruppidele ja eneselt, pealesurutud esinemise tähtjad jne. Need võtavad kõik oma osa, kas ajas, jõus või keha töövõimes hakkama saada suurte treeningkoormustega. Võistlev elustiil nõuab, et need surved ja tõkked oleks eemaldatud või vähemasti kontrolli all ja tervislikud, positiivne suhtumine on eesmärgi saavutamise alus. Tuleb tagada, et kõik nähtamatud treeningu probleemid leitakse üles ja vastavad programmid või abi võetakse kasutusele.

TERVIS

NB! Tähelepanu järgmistele valdkondadele: antropomeetria, biomehaanika, harjutuste füsioloogia, jõud ja üldkehaline ettevalmistus, toitumine, spordipsühholoogia, massaaž, ravimid, füsioteraapia treeninguvälised tegurid, treeneri toetus.

Kõikide eelnevate kategooriate aluseks on tervis! Kui sa oled haige või vigastatud, ei saa sa treenida. Kui sa ei saa treenida, ei saa sa areneda – seega pead sa olema terve.

Individuaalne ettevalmistusplaan (IEP) peaks sisaldama ka iga-aastast meditsiinilist uuringut koos antropomeetria ja lihaste tasakaalu hinnangutega iga hooaja alguses. Need määravad halva kehalise ettevalmistuse või puudujäägi enne, kui need hakkavad takistama treeninguid või võistlemist. Siis leiavad tervise eest hoolitsevad professionaalid selle korvamiseks sobivad meetmed, mis võivad sisaldada ka füsioteraapiat, jõu ja üldkehalise ettevalmistuse harjutusi jms. Need on meditsiinilised panused, mis saavad individuaalse ettevalmistusplaani osaks alles pärast esmaseid uuringuid.

IGA-AASTASE PLAANI KOOSTAMINE

NB! Tähelepanu järgmistele valdkondadele: treeningu tingimused, biomehaanika, harjutuste füsioloogia, jõud ja üldkehaline ettevalmistus, treeneri toetus.

Kui sa oled kindlaks teinud kõik andmed, mis on ujuja jaoks olulised, siis saad alustada plaani koostamist. Paljud individuaalse ettevalmistusplaani kategooriad on mõõdetavad, mõned aga mitte. Subjektiivne hindamine ja intelligentne „arvamismäng“, mille aluseks on teadmised ja kogemus, on vajalikud, et määrata kindlaks mõningad plaani osad. Ujuja ja treeneri aga peavad tegema teadusliku otsuse, millised muutused ja kui suurel määral on antud aja jooksul võimalikud – see tähendab, et sinu eesmärgi protsendi muut ei ole sama, mis sinu isikliku tipptulemuse ja maailma parimate vahel – nagu enamuse ujujate jaoks ei ole maailmarekord lühi- või natuke pikemaajalisem eesmärk. Sinu pikaajaline eesmärk peaks loomulikult näitama või ületama erinevused sinu isikliku tipptulemuse ja maailmarekordi vahel.

Ainult kaks faktorit tehakse kindlaks enne, kui eelnev analüüs läbi viiakse – tippvõistluse kuupäev ja alguskuupäev näitavad, kui palju nädalaid on aega treenida. Enne, kui kogu analüüs on hoolikalt läbi mõeldud, ei saa kindlaks teha treeningu intensiivsust, sagedust, tugevust või tasakaalu, teisisõnu, ilma analüüsita pole ujujal ega treeneril aimugi, milline treening on vajalik, et saavutada oma eesmärk; või kas eesmärk on saavutatav olemasoleva aja jooksul. Muidugi on võimalik, et analüüs näitab, et saavutada saab palju kõrge- mad eesmärgid kui alguses planeeritud – kas see poleks hea uudis?

On olemas ka teisi tähtsaid võistlusi peale tippvõistluse, mida võib ära märkida. Neid ei peaks aga liiga tõsiselt – „kivist müürina“? – selles faasis võtma, kui need pole just ujuja lepingulised kohustused.

		Treeningu faas			
		1	2	3	4
Sõltumatu hapnik					
	Võimsus				
	Jõud				
	Jõud				
	Võimsus				

Treenerid peaks planeerima enda treeningu periodiseerimist sõltuvalt indiviidi omadustest ja ujuja hetke treenituse olukorrast, üldine treeningjärjekord peaks olema järgnev – esmalt üldine „baas“ ehk vastupidavustöö, siis aeroobse mahu arendamine koos anaeroobse mahuga. Sellele järgneb aeroobse mahu muundamine aeroobseks jõuks. Hapnikust sõltumatu treening – maksimaalsel kiirusel (seega väga lühikesel distantsil), sprindid – eksisteerivad ilma muu treeninguta, seega saab neid lisada igasse faasi. Planeerimist alustatakse suurest tsüklist ehk makrotsüklist, mis sisaldab faase ehk mesotsükleid ja viimased omakorda väikeseid ehk mikrotsükleid, mis igaüks kestab umbes nädala ning mille vältel arendatakse ühte füsioloogilist näitajat.

Aeg, mis iga faasi peale kulutatakse, sõltub iga omaduse tähtsusest võistlusesinemisel (1500 m ujujad vajavad vähem anaeroobset jõudu kui 100 m ujujad), iga ujuja olukorrast teatud valdkonnas (100 m ujujal, kellel on madal anaeroobne jõud, kulub rohkem aega, et treenida see piisavalt kõrgele tasemele, kui sellel, kellel on see kõrge) ja sellest, mitu nädalat on enne tippvõistlust aega treenida. Neid otsuseid ei saa langetada enne, kui on tehtud analüüs.

Oluline aeroobse mahu arendamine võtab aega umbes kaks kuud (kuigi märgatavaid muutusi võib näha juba 10 päeva jooksul) ja anaeroobse mahu arendamine umbes neli kuud. Enamiku ujujate jaoks tähendab see seda, et anaeroobse mahu arendamine tuleb planeerida rohkem kui ühele võistlushooajale, sest pole võimalik leida 4 vaba kuud, kus see oleks ainus prioriteet.

On selge, et äärmuslikke kiiruseskaala servi peab arendama enne keskmisi osi. Paljud treeningprogrammid teevad vea, treenides kogu aeg kiiruseskaala keskmise osa režiimides, millega kaasnevad kahjulikud mõjud taastumisvõimele, halb O₂ (hapniku) transpordivõime ning glükogeeni säilitamise võime, glükolüütiliste kiudude ebapiisav mõjustamine ja suutmatus jõuda kõrge intensiivsusega pingetasanditele. Seega ei arenda enamuse programme ujujaid maksimaalselt.

Täpse hulga, kui palju on igas valdkonnas vaja muutusi, saab kindlaks teha astmeliste testide tulemuste abil, nii et planeeritud nädalate arv igaks faasiks võib muutuda, kui käia läbi kogu plaani tegevuskava; märgi iga-aastasessse plaani neli selgesti eristuvat faasi ja tee lisahinnangud selle kohta, kui palju aega tuleb kulutada iga üldise faasi peale.

Meso	I	II		III		IV		V	VI	VII	
Nädal	1-3	4-6	7	8-10	11	12-14	15	16-18	19-21	22	23
Võistlus						• •			•		•
Taper											
AnJõud											
AerJõud											
AnVõimsus											
AerVõimsus											

Planeeritud ajaks ujuja tippvormi viimiseks on disainitud süstemaatiline kasvugraafik läbi mitmete intensiivsustasemetega. Kolmenädalased rõhulised treeningprogrammid on eraldatud nädalastest regeneratsioonitreeningutest. Paljud treenerid kasutavad regeneratsiooni asemel mõistet „taastumine“, aga see rõhub liialt lõdvestavatele momentidele. Need nädalad pole aeglased, tähtsusetud või ebakorrapärase ujumisega saastatud, vaid neil lasub laialdane aeroobne rõhk, mis võimaldab organismil „super-heatada“ eelneva faasi raske koormuse. Regeneratsiooni nädalad eeldavad põhjalikkust eelneva perioodi vältel äärmiselt „tahtliku“ ja kurnava treeningu tulemusena, kui ujuja läbib liikumised lihtsalt niisama, siis tuleb regeneratsioon viia uuele tasemele („uue algusega“).

Koheselt enne *taperi* nädalaid on kolmenädalane blokk, kuhu on kaasatud kõik treeningrežiimid. Kõiki töörežiime saab „tsükklisse seada“ terve nädala jooksul, lubades iga nädalat „hästi häälestada“, ja tulemuseks on vastava töörežiimi omaduste säilimine, tugevdamine ja ühildamine, ilma et keha oleks üleväsinud või mõni väärtus langenud. Seetõttu võib *taper* olla ka lühem, kuna superkompensatsioon hakkab märke näitama juba „tsüklistatud“ nädalate ajal.

See mikrotsükli kavand *taperi*-eelseteks nädalateks on näidanud suurepäraseid tulemusi:

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
hommik	AnVõimsus või AnJõud	AerJõud	AerVõimsus	AnVõimsus või AnJõud	-	AerVõimsus	-
õhtu	AnVõimsus või AnJõud	AerJõud	AerVõimsus	AerJõud	Regeneratsioon	-	-

Näites on välja toodud 23-nädalane makrotsükkel, koos üldiselt võrdsete kolmenädalaste blokkidega, kuhu on asetatud põhirõhk, mida lahutavad teineteisest üksikud regeneratsiooni nädalad. Makrotsükli kogu ja suhteline vastavate rõhuliste töörežiimide kestus varieerub ujujate vahel ning indiviidi jaoks ka hooegade vahel. Kõik ujujad peavad kasutama kõiki töörežiime igal hooajal – üksnes erinevate töörežiimide ulatus varieerub.

Pärast esmase plaani kirjapanemist tekib küsimus: „Kas olemasolevast ajast piisab vajaliku töö tegemiseks?“ Kui mitte, siis tuleb välja selgitada, milliseid muutusi on vaja teha. Pöördu tagasi GAP analüüsi juurde, eesmärgi ja hetkeasemete vahel, ja märgi ära võimalikud muutused, mis on kõige tähtsamad antud aja jooksul (need, mille tagajärjel võistlustulemus paraneb enim). Jäta välja need, mis võtavad kõige rohkem aega, isegi kui need on tuleviku suhtes tähtsamad; neid saab lisada plaani siis, kui põhilised asjad on paigas. Võib välja tulla, et sul on liiga palju nädalaid enne tippvõistlust ja sa ei taha ühe spetsiifilise faasi peale nii palju nädalaid korruga kulutada – see võib viia rutiinini, alandada suhtelist stiimulit närvisüsteemis ja lihastes ning kutsuda esile väheneva kasumi reegli. Rusikareegel on, et iga 10-päevane treeningperiood (nädal ja pool) kutsub esile selgelt eristuva treeningefekti ja iga järgnev 10-päevane periood (nädal ja pool) toodab pool eelmise efektist („Füsioloogilise kohanemise poolestusaeg“). Kolmenädalased blokid koosnevad igaüks kahest 10-päevasest poolest ja iga järgnev sama rõhu avaldamine viib ainult väga halbade tulemusteni. Paremat üldist arengut saab tagada, muutes vahepeal rõhku ja naastes pärast esimese juurde tagasi.

Juhul kui olemasolevate nädalate arv on pisut suurem kui vaja, siis on kasulik pikendada esimest faasi, sest üldine baas-vastupidavus kui selline paneb aluse kogu ülejäänud treeningule. Seda faasi võib seega pikendada kolmelt nädalalt nelja või viieni. Kui olemasolevaid nädalaid on palju rohkem kui tahetud, siis võib hooaja jagada kaheks või enamaks makrotsüklikuks, kus treeningprogressi muster on sarnane, kuid korratud, näiteks:

TREENING KUIVAL

Ujumistreeningute puhul on töötamine vees prioriteet number 1. Treening kuival on enamikus programides vähe esindatud või hooletult kõrvale jäetud. Kuivamaa treening peaks veetreeninguid täiendama – vale oleks planeerida kuivamaa jõutreeninguid samale ajale vee mahutreeningutega – lihastel pole siis võimalik kummaski valdkonnas piisavalt areneda.

Ujumise arengut soodustavad kolme põhitüüpi treeningud kuival – üldkehaline ettevalmistus ja reipustreening, painduvuse ning lihasjõu arendamine.

Üldkehaline ettevalmistus ja reipus

Sellist tüüpi treeningul kasutatakse tavaliselt ringtreeningut, arendab südame-veresoonkonna süsteemi, mis võimaldab tõhusamat transportida hapnikku lihastesse ning edendab „üldist sportlikkust“ või reipust, mis omakorda lisab jõulisust ujuja füüsilisele konditsioonile (ettevalmistusele), vähendades vigastuste riske. See treening peaks olema kaasatud terve hooaja vältel.

Painduvus

Vastupidiselt üldlevinud arvamusele ei edenda venitamine kõikide ujujate painduvust. Kui ujuja liigesed on liiga liikuvad, siis võib see isegi ohtlik olla, sest see takistab liigeste stabiliseerumist ning muudab liigesed vastuvõtlikumaks venitustele ja vigastustele tsüklilistel, korduvatel ujumisliigutustel. Kõige pühendunud ujujad teevad 20 000 kuni 30 000 või isegi rohkem õlaringi nädalas. Palju ujujad aga saavad kasu regulaarselt ja süstemaatiliselt kavandatud venitusharjutuste programmist – see aitab neil jalad ja käed viia asendisse, kus neile saab maksimaalset survet avaldada, seejuures pole liigesed pinges, eriti õlad ja pahkluu ning puusad ja põlved rinnuliujujatel.

Ujujad, kellel on liigesed pinges või lihased valusad, peaksid enne trenni venitama. Enamus ujujaid peaks venitama pärast treeningut, mis aitab lihastel taastada elastsust ja normaalset lihaspinget. Venitama peaks kogu hooaja vältel ja venitusharjutused peaks koostama ujumisest teadlik jõu- ja konditsiooniharjutuste pakkuja – ükski kuival sooritatud harjutus ei tohiks olla kavandatud ilma põhjalike teadmisteta tõmbespetsiifilistest liikumismustritest, ala spetsiifilistest energianõuetest, ujumise idiosünkraasiast (ka allergia) ja kultuurist.

Jõu arendamine

Et aidata ujujatel areneda, on olemas kolme tüüpi jõutreeningud – maksimaalse jõu (MFST), plahvatusliku jõu (EXST) ja vastupidavusjõu treeningud (ENST).

Professor A. Nurmekivi toob välja järgmised jõuliigid: lihasvastupidavus, jõuvastupidavus, põhijõud, maksimaalne jõud, kiiruslik jõud (kiire jõud, plahvatuslik jõud).

Tõsiseid jõuprogramme peaks kaasama alles pärast kaheaastast ettevalmistust, kasutades üldiseid konditsiooni ja reipusharjutusi, mis sisaldavad vähemalt ühte aastat ettevalmistavaid harjutusi raskustega, mille jooksul ujuja õpib raskuste tõstmise tehnikat ja saab kindla baasi, vältimaks vigastusi liigestes, sidemetes, kõõlustes ja lihastes. Sel juhul tuleks kaasata ka tõsisemaid jõuprogramme, enamikul juhtudel neid ei kaasata või nad ei ole piisavalt tõsised.

Maksimaalse jõu arendamine peaks olema kavas enne võimsuse arendamist ja toimuma enne distantitreeninguid ujulas.

Plahvatusliku jõu ja kiire jõu harjutused peaksid olema kaasatud võimsusele suunatud veetreeningute ajal. *Need võivad olla plaanis 1–2 nädalat enne vee faase, et lihased oleksid valmis intensiivseks ja pikaajaliseks stressiks, mida põhjustavad tugevad jõutreeningud.* Sprinterid peaksid tavaliselt keskenduma rohkem plahvatuslikule ja kiirele jõule (ning kaasama ka jõuvastupidavuse treeningud), pikemate distantide ujujad aga jõu vastupidavusele.

Jõutreeningud peaks katkestama varakult enne suuri võistlusi, et saaks tekkida superkompensatsioon ja täielik taastumine, aga mitte nii vara, et jõud hakkaks kaduma. See ajaline määratlus on individuaalne ja nii ujuja kui ka treener peaksid tegema märkmeid, et panna see perioodi hooaegade möödudes täpselt paika. Üldise reegli kohaselt vähendavad ja lõpetavad sprinterid jõu tõstmise enne ning pikema maa ujujad ja mehed vähendavad raskusi enne naisi, kellest mõned võivad raskusi tõsta isegi kuni suure võistluseni.

Kõik jõu arendamise programmid peaks koostama ujumisteadlik jõu- ja üldkehaliste harjutuste spetsialist.

Nüüd saab kuivamaa treeningu elemendid plaani lisada. Näide on toodud meessprinteriga kohta, koos „regeneratsiooni“ nädalatega, mis eelnevad vee regeneratsioonile (6/7 ja 10/11), millega kaasneb ka jõutegemise seisak 15. nädala jooksul – tähtis „testvõistlus“.

Meso	I			II				III				IV				V			VI			VII			
Wk #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
																									Km
Võistlus													•		•						•			•	70
																									65
																									60
																									55
																									50
																									45
																									40
																									35
																									30
<i>Taper</i>																									25
AnJõud																									20
AerJõud																									15
AnMaht																									10
AerMaht																									5
Üldjõud																									
Paind																									
MFST																									
EXST																									
ENST																									

Teised abijõud (teenistused)

Kui füüsiline treeningplaan on täidetud, saab kaasata „abi“. Tagada tuleks ujuja ligipääs maailma parimatele analüüsitenustele ja määrata edu saavutamiseks vajalik treeningkoormus.

Füsioloogia

Astmelised kontrolltestid on kohustuslik osa individuaalsest ettevalmistusplaanist kolme nädala vältel aeroobse mahutreeningfaasi lõpus, võimsustreeningfaasi lõpus ja *taperi* alguses.

Biomehaanika

Efektiivne ja tõhus tõmbetehnika on esmatähtis. Tehnika vaatlusi teeb treener ja viimistleb seda iga päev, aga suurimad uuendused – filmimine, ekspert-analüüs ja *flume*-külastus – peaksid olema planeeritud varakult võimalikult hooaja algusesse ja pärast seda tuleks aeg-ajalt läbi viia kontrollteste, et tagada järjepidev areng.

Taastumine

Õige toitumine on pikaajaline küsimus, mis peaks olema plaanis seal, kus on rohkem vaba aega. Kui soovitatakse intensiivseid analüüse, siis peaks neid tegema hooaja alguses. Massaažisessioonid tuleks planeerida mõistlikult, nii et need kattuks kõige pingelistema ja suurema koormusega treeningutega. Massaaži, mida tehakse rahvusmeeskonna tegevuste (NT) arvelt, ei pea ujuja enda rahast maksma.

Nähtamatu treening

Nõustajad hindavad ujuja „võistlevat elustiili“ ja koostavad personaalsed plaanid, tagamaks, et välised stressiallikad ei segaks ujujal võistlustele keskendumast.

Meditiiniline kontroll

Hooaja-eelsed meditsiinilised läbivaatused on individuaalse ettevalmistusplaani (IEP) kohustuslik osa, et tervislikud probleemid ei häiriks edu. Läbivaatuse tulemused võivad viia ettekavatsemata teenuste kasutamiseni, näiteks tuleb üldisele õigele toitumisele lisaks tarbida rauda. Inimkeha ja selle osade mõõtmise ja lihaste tasakaalu testid näitavad samuti struktuurseid ja funktsionaalseid takistusi, mis on kahjulikud arengule ja peavad olema kaasatud igal hooajal. Rasvasisaldust (rasvavolte) peaks mõõtma vähemalt üle kuue kuu.

Haigused ja vigastused ei tohiks olla planeeritud! Nendega tegeletakse meditsiinilise toetusmeeskonna abiga vastavalt vajadusele.

Treeneri toetus

Treener on kõikides valdkondades esmane toetusallikas ja see aspekt on IEP-s sama individuaalne nagu iga ujuja plaan. Treenerid ja ujujad peaksid olema teineteise suhtes avatud ja ausad ning kaasama kõike, mida vaja, et treener saaks ujujat tema ettevõtmistes abistada.

INDIVIDUAALNE ETTEVALMISTUSPLAAN

Nimi:														Algusaeg:											
Treener:														Lõppaeg:											
Meso	I			II				III				IV				V			VI			VII			
Nädal#	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
																									Km
Võistlus													•		•					•				•	70
																									65
																									60
																									55
																									50
																									45
																									40
																									35
H ₂ O																									30
Taper																									25
AnJõud																									20
AerJõud																									15
AnVõims																									10
AerVõim																									5
KUIV																									
Üldjõud																									
Paind																									
MFST																									
EXST																									
ENST																									
ABIJÕUD																									
Füsiol			S							S								S			S				
Biomeh			F															F							
Toitumine	3 päeva																								
Massaaž			1	1	1	1						1	1	1		2	2	2	2	1	2	2	N		
Antropom	Täis																								
SF																									
ACE																									
Dispanseering	Sc																								
Füsiol																									
SpPsühhol																									
Treener																									

LOOGILISE TOIMIMISE KONTROLL

			Allkiri		
			Sportlane	Klubi	Alaliit
1	Võistluse eesmärk, sooritus siht (eesmärk), GAP analüüs ning võimalik aja muutus.	Kas eesmärk on reaalne, saavutatav ja piisavalt kõrge, et õigustada investeeringut?			
2	Lõikude eesmärk (distantsi osad).	Kas lõikude ülesanded (sihtmärgid) kindlustavad efektiivse eesmärgi strateegia ja tõhusa metaboolse töö (ainevahetuse)?			
3	Võistlusdistsantsi komponentide analüüs (osade soorituse parameetrid).	Kas võistlusdistsantsi komponendid kindlustavad tõmbepikkuse ning tõmbesageduse sobivas ja täiendavas ulatuses, ning kas startide, pöörete ja finišeerimise komponendid ei aseta ujuja konkurentsivõimet ebasoodsasse olukorda?			
4	Testi tulemused (kompleksne soorituse diagnostika).	Kas kohustuslikud ujumis-spetsiifilised testid on kaasatud? Kas testi eesmärgid (sihid) kindlustavad soorituse aluseks olevate ainevahetuse tegurite ühendamise võistlussoorituse eesmärgiga?			
5	Mitu ala ja mitmepäevane võistlus.	Kas planeeritud treeningkomponendid valmistavad ujuja keha mitmeks kõrgkvalliteetseks ujumiseks (stardiks) mitmepäevasel võistlusel?			
6	Taastumise strateegiad.	Kas taastumise strateegiad kindlustavad, et keha võib jätkata kõrge mahu, kõrge sageduse ja kõrge intensiivsusega treeninguid kogu hooaja vältel?			
7	„Nähtamatu“ treening.	Kas „nähtamatut“ treeningut ümbritsevad strateegiad kindlustavad, et kõik takistused, (meeltesegadused) ning välised mentaalsed ja emotsionaalsed stressorid on kõrvaldatud?			
8	Tervena püsimine.	Kas kohustuslikud meditsiinilised komponendid on kaasatud individuaalsesse ettevalmistusplaani? Kas meditsiiniline järelevalve on piisav, kindlustamaks ujuja jätkuva (kestva) struktuurse ja funktsionaalse seisundi, mis tagab tõhusa treeningu bärjäärde kõrvaldamise või kontrollimise?			
9	Plaani tugevdamine.	Kas kõik hädavajalikud ja nõutavad teenused ning komponendid on kaasatud?			
10	Loogilise voolavuse kontroll ja kindlaks tegemine [ujuja ja treeneri vaatenurgast] 'ühtki asja kahe silma vahele jätmata'.	Kas kõikidele küsimustele vastatakse rahuldavalt?			

VÕISTLUSDETAILID

Praegu		Võistluste eesmärk			
Kuupäev	Nädal #	Nimi, Koht	Kuupäev	Nädal#	
e.g. 3.07.2006	27	MM katsevõistlused, AKL	12.12.2006	50	33

Soorituse eesmärk

Näiteks: Võita MM katsevõistluste finaali ujujades vähemalt 0:59.0

AJA ERINEVUS JA PROTSENTUAALNE ERINEVUS PRAEGUSE AJA JA EESMÄRGIKS SEATUD TASEME VAHEL

Eesmärk	Isiklik tipp tulemus	Erinevus	
		Aeg	Protsent
		1:00.36 miinus 0:59.0	MSExcel:=1.36/60.36%
e.g. 0:59.0	1:00.36	0:01.36	2.25
Ala 1			
Ala 2			
Ala 3			
Ala 4			

JAH	EI
-----	----

Vasta ausalt, kas eesmärk on saavutatav *eelneva ajaga*

SINU EESMÄRK-VAHEAEGADE JA MAAILMAREKORDI VAHEAEGADE VÕRDLUS

Eesmärk		Maailmarekord		% erinevus
0:59.0		0:56.61		
Eesmärk-ajad	% üldisest	MR löigu ajad	% üldisest	Erinevus %-des
0:27.5	46.6	0:26.67	47.1	+0.5
0:31.5	53.4	0:29.94	52.9	-0.5
	MR=31.5/59.0%			53.4-52.9

ISIKLIKU TIPPTULEMUSE JA EESMÄRGI LÕIGUDE VÕRDLUS

Isiklik tipptulemus		Eesmärk		% erinevus
	1:00.36	0:59.0		
Lõiguajad	% üldisest	Lõiguajad	% üldisest	Erinevus %-des
0:29.07	48.2	0:27.5	46.6	-1.6
0:31.29	51.8	0:31.5	53.4	+1.6

	Isiklik tipptulemus		Maailmarekord		% erinevus
	Aeg	% kogu ajast	Aeg	% kogu ajast	
Start (15 m)					
1st 25m					
Finiš					
Keskm pööre (5 m +10 m)					
Keskm kiirus (m/s)					
Keskm tõmbepikkus (m)					
Keskm tõmbesagedus (s/min)					

Aeg = distants (m) / kogu distantsi keskmine kiirus (m/s)

Näiteks: $60.36 = 100 / 1.6567$

Kiirus = tõmbesagedus (tõmbeid minutis) / 60 * tõmbepikkus (m/tsükli)

Näiteks: $1.6567 \text{ m/s} = 55.3 / 60 * 1.74$

Tõmbesagedus = kiirus (m/s) * 60 / tõmbepikkus (m/tsükli)

Näiteks: $55.3 \text{ tõmmeid minutis} = 1.6567 * 60 / 1.74$

Tõmbepikkus = kiirus (m/s) * 60 / tõmbesagedus on *tsükli minutis*

Näiteks: $1.74 \text{ m/tsükli} = 1.6567 * 60 / 55.3$

KONKREETSELE UJUJALE RAKENDATAVAD INDIVIDUAALSED HINNANGUD

	Madal	Anaeroobne võimsus	Kõrge	
Kõrge	<ul style="list-style-type: none"> Puudub parem võistlussooritus pärast intensiivset või ekstensiivset ja mahukat tööd. Puudub reaalne kurnatuse tunne pärast starti ja mulje, et oleks suutnud kiiremini ujuma. Ujuja esineb võistlustel paremini natuke aega (4–6 päeva) pärast mahukat treeningut Ujujale ei meeldi lühikese intervalliga seeriad või fartlek-harjutused Puudub selge võistlustulemuste paranemine kui taper kestab üle 1 nädala. Puudub kõrge laktaat pärast nii maksimaalset lühikest kui ka pikka ala. Võistlustel on suhteliselt paremad ajad pikkadel distantsidel võrreldes lühikeste aladega. Parimad ajad nii pikas kui ka lühikeses basseinis on ligilähedaselt samad. 	<ul style="list-style-type: none"> Väga head sooritused isegi ilma <i>taperita</i>. Mitmed head ajad järjestikustel võistluspäevadel. Väga kiire taastumine pärast treeninguid ja võistlusi. Kõrgete laktaadinäitude saavutamine pärast lühikesi ja pikki distantse. On kiire nii pikkadel kui ka lühikestel distantsidel. 	Kõrge	
Aeroobne võimsus			<ul style="list-style-type: none"> Ületreeningul tekivad kergesti vigastused. Puudub kõrge laktaadi tase pärast maksimaalset lühikest distantsti, kuid kõrged väärtused on võimalikud pärast pikki alasid. Halvad tulemused pikkadel distant-sidel ja mõõdukad sooritused lühikestel võistlustel. Aeglane taastumine treeningutest ja võistlustest. 	<ul style="list-style-type: none"> Saavutab kõrged laktaadinäidud pärast lühikesi ja madalad pärast pikki distantse. Ujuja „sureb“ distantsti viimases osas. Ainult 1 (või 2) head ala rohkem kui ühepäevasel võistlusel. Halvad tulemused pikkadel aladel, kuid väga head lühikestel distantsidel. Parimad sooritused pärast pikka puhkust.
Madal				
	Madal	Anaeroobne võimsus	Kõrge	

VAJALIK NÄDALATE ARV IGAS ÜLDISES ETAPIS

Meso	I	II	III	IV	V	VI	VII
Nädal							
Võistlus							
Taper							
AnJõud							
AerJõud							
AnMaht							
AerMaht							

NÄDALASED MIKROTSÜKLID IGA FAASI JAOKS

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Hommik							
Õhtu							
	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Hommik							
Õhtu							
	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Hommik							
Õhtu							
	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Hommik							
Õhtu							
	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Hommik							
Õhtu							
	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Hommik							
Õhtu							
	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Hommik							
Õhtu							
	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Hommik							
Õhtu							
	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Hommik							
Õhtu							

	Makrotsükkel I								Makrotsükkel II								
Võistlus																	
Taper																	
AnJõud																	
AerJõud																	
AnMaht																	
AerMaht																	

Meso																								
Nädal#	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
																								Km
Võistlus																								70
																								65
																								60
																								55
																								50
																								45
																								40
																								35
																								30
<i>Taper</i>																								25
AnJõud																								20
AerJõud																								15
AnMaht																								10
AerMaht																								5

Individuaalne ettevalmistusplaan																							
Nimi:												Algusaeg:											
Treener:												Lõppaeg:											

Meso																									
Nädal#	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	km	
Võistlus																									70
																									65
																									60
																									55
																									50
																									45
																									40
																									35
H₂O																									30
Taper																									25
AnJõud																									20
AerJõud																									15
AnMaht																									10
AerMaht																									5
Maa																									
Üldjõud																									
Paind																									
MFST																									
EXST																									
ENST																									
Toetus																									
Füsiol																									
Biomeh																									
Toitumine																									
Massaaž																									
Antrop																									
SF																									
ACE																									
Meditis																									
Füsiol																									
SpPsühh																									
Treener																									

TÕMMETE (UJUMISTEHNIKA) ÕPETAMISE PÕHIMÕTTED

Dick Hannula. Coaching Swimming successfully. Second edition. 2003

Bill Sweetenham, John Atkinson. Championship Swim Training. Human Kinetics 2003

Kuulus Austraalia treener Bill Sweetenham on öelnud: „Enne treeningu alustamist tuleb selgeks teha põhitõed. Kui põhitõed on omandatud, peab treenima lihtsamaid asju, seejärel tuleb õppida treenima, siis võistleva ja lõpuks võitma.”

Bill Sweetenham on pakkunud treeneritele välja **võistlusujujate viis kuldset reeglit** sportlaste potentsiaali maksimeerimiseks:

1. Iga käetõmme (liigutus) muutub aeglaselt kiiremaks. Õppeprotsess peab seetõttu olema suunatud aeglaselt kiirele. Kui ujuja ei suuda liigutusi teha efektiivselt madalal kiirusel, siis ta ei suuda seda teha ka kõrgel kiirusel.
2. Sportlane peab õppima vett tunnetama, pigem peab ta kulutama aega veetunnetuse õppimiseks kui kiiresti ujumisele. Õppides seda, kuidas tunnetada vett vael moel võrreldes õige viisiga, aitab ujujal õppida õiget veetunnet. Treener võib paluda ujujal ujuda ühe otsa tõmmetega käed väljaspool kehaliini, seejärel ühe otsa käetõmbed keha all ning lõpuks sooritada üks ots käetõmmetega keha alt väga keha lähedalt. Sportlane õpib tõmbe tunnet erinevatel viisidel. Nad avastavad õige tunde, sooritades esmalt vael viisil.

Teise näitena sellest õppimise meetodist võib kasutada voolujoonelisust. Treener laseb ujujal seinast ära tõugata nagu meritäht, tõugates seinast ära käed õlgade laiuselt, ning seejärel tõugata seinast ära käed üksteise peal voolujoonelises asendis.

Paljud lapsed teevad algul asju vael moel kui osana loomulikust õppeprotsessist. Seejärel, tehes seda hiljem õigesti, mõistavad nad kasutegurit (eelist). Enamus siiski enne ebaõnnestuvad, seejärel õnnestuvad (saavutavad edu). Võitjad ei nõustu kaotusega ning nad liiguvad edasi edu otsima. Kaotajad nõustuvad läbikukkumisega (ebaõnnestumisega, võimetusega) ja leiavad vabandused (ettekäänded, õigustused).

3. Sõrmed tõmbavad esimesena, pole vahet, mis ujumisviisi sportlane ujub. Ujuja säilitab tõmbe ajal stabiilse randme asendi.
4. Ujuja minimeerib takistuse, hoides pead all ja tuharad üleval. Pole vahet, mida ujuja teeb ujudes – kui pea tõuseb üles (on liiga kõrgel), siis vajuvad tuharad alla. Et maksimeerida vees jõudu minimaalse takistusega, peab sportlane hoidma selja lameda.
5. Puusad peavad liblikujumisel ja rinnuliujumisel enne kätega väljatõmbe (haarde) sooritamise alustamist olema kõrgel. Kui puusad pole tõstetud, siis sportlane tõmbab end pigem veelainesse (ülespoole) kui edasi. Seliliujumisel ja vabaujumisel peaksid puusad roteerima (pöörlema) enne kui käsi alustab tõmbetegevust.

Eespool toodud **Viis kuldset reeglit** kehtivad kõikide ujujate kohta, hoolimata taustast – vanuserühmast, noortele või vanematele ujujatele, sama hästi ka veteranujujatele, kes soovivad parandada oma ujumist.

Rõhk peab olema õigel tehnikal. Harjutused on mõeldud viletsa tehnika parandamiseks ning ujujate juhendamiseks, et nad omandaksid efektiivsed tõmbeliigutused. Harjutused on efektiivsed üksnes siis, kui neid õpetatakse täpselt, jälgitakse hoolikalt ja tehakse õigesti – eesmärk on saavutada alati sajaprotsendiline täpsus.

Ujumise kiirus sõltub paljudest teguritest. Tõmbepikkus on vahemaa, mille ujuja vees läbib alates ühe käe vette sisenemisest kuni sama käe uuesti vette sisenemiseni; või siis rinnuli- ja liblikujumise puhul vahemaa, mis läbitakse mõlema käe samaaegse tõmbe jooksul. See on vahemaa, mille ujuja läbib ühe käetõmbetsükli ajal. Tõmmete sagedus on selliste tsüklite arv ühes minutis, kui neid tehakse ühtlase kiirusega. Tõmmete arv on käetõmmete arv, mis sooritatakse igal ringil või ühel basseinipikkusel. Kõiki neid näitajaid on võimalik objektiivselt mõõta ning nad annavad hea ülevaate iga ujuja efektiivsusest.

Ujumiskiirus on tõmbepikkuse ja tõmmete sageduse summa. Ühe tõmbega läbitava vahemaa suurendamise nimel tehakse tavaliselt kõvasti tööd. Vastavaid harjutusi tuleks kasutada varases järgus tõmmete õppimise ajal. Ent veel tähtsam on saavutada ujuja jaoks optimaalne tõmbepikkus. Võimalikult suure tõmbepikkuse tagaajamine võib kahandada ujuja võiduvõimalusi. **Optimaalne tõmbepikkus annab tulemuseks pikima ühe tõmbega läbitava vahemaa suurima efektiivsuse juures.** Tõmbepikkuse optimeerimiseks tuleb kogu tõmbe vältel kasutada õiget tehnikat.

Kiiruse suurendamiseks peab ujuja pikendama iga tõmbega läbitavat vahemaad, optimeerima kõik tõmbed ja/või tõstma tempot ehk tõmmete sagedust. Esialgu saavutatakse kõige suurem edasimineki takistuse vähendamise ja iga tõmbe efektiivsuse suurendamisega. Suur osa juhendamisest peab olema pühendatud tõukejõu suurendamisele ja takistuse vähendamisele. Enne tõmmete sageduse suurendamist on oluline, et ujujud õpiksid ära õige tõmbetehnika.

Takistus on vee poolt avaldatav vastupanu ujuja edasiliikumisele. **Treener peaks esmalt keskenduma takistusjõu vähendamisele, sest see nõuab väiksemat energiakulu kui tõukejõu suurendamine.** Alles siis, kui on saavutatud suurim võimalik tõmmete efektiivsus, hakkab vilja kandma tõukejõu suurendamine.

HARJUTUSED OPTIMAALSE TÕMBEPIKKUSE SAAVUTAMISEKS

Optimaalne tõmbepikkus on kõige tähtsam tegur, mis määrab iga ujuja tõmmete efektiivsuse. Kui olete õpetanud ujujatele selgeks kõigi nelja ujumisviisi omandamiseks vajalikud harjutused, võite minna teiste harjutuste juurde või siis **alustada kohe harjutustega, mis kõigepealt viivad tõmbepikkuse maksimumini ja seejärel optimeerivad selle.** Optimaalse tõmbepikkuse harjutusi tuleks treeningute käigus aeg-ajalt korrata.

„**Kui te tahate midagi muuta, peab teil olema võimalik seda mõõta.**“ Kui teil on võimalik mingit oskust või tulemust mõõta, avaneb teil ka võimalus selle juures midagi muuta. See peaks olema **treeneritöö juhtmõte.**

Tõmmete efektiivsuse määramise aluseks on

- 1) **Tõmmete loendamine.** Ühe basseinipikkuse läbimisel tehtavate tõmmete loendamine on lihtne ja tõhus meetod, mis aitab suurendada ühe tõmbega läbitavat vahemaad. Selle distantsi läbimiseks tehtavate tõmmete arvu vähendamine suurendab ühe tõmbega läbitavat vahemaad, kuid hakkab lõpuks vähendama tõmbe efektiivsust. See peaks olema üks esimesi samme tõmbe efektiivsuse optimeerimisel.
- 2) Järgmine samm ühe tõmbega läbitava vahemaa optimeerimiseks on kasutada **väikseima efektiivsuse arvu määramist.** D. Hannula on seda kasutanud vähemalt alates 1970. aastatest, kuuldes sellest esimest korda treener Nort Thorntonist. Selle harjutuse käigus palutakse sportlastel ujuda mingi kindel distants, näiteks 50 jardi. Nad loevad kokku selle käigus tehtud tõmmete arvu ja panevad kirja saadud aja. Tulemuseks on nende ujumise efektiivsust näitav arvuline väärtus. Väikseima efektiivsuse arvu leidmine aitab seostada ujujate võistluskiirusel läbitud lõiguaegu nende kõige tõhusama tõmmete arvuga. Näiteks kui ujuja saab 50 jardi distantsil ajaks 28,5 ning vajab selle jaoks 31 tõmmet, siis on tema efektiivsusarv 59,5 (28,5 + 31). Kui sama ujuja läbib 50 jardi teisel katsel ajaga 28,2 ja 32 tõmbega, siis on tema efektiivsusarv 60,2. See näitab, et 50 jardi läbimisel kogusummaga 59,5 oli ujumine efektiivsem. Ujuja oskuste kasvades peaks see väikseim efektiivsusarv järk-järgult vähenema. Mingil hetkel peaks see jõudma ujuja kõige efektiivsema võistluskiiruseni.

Treener Bill Sweethenham kasutab seda meetodit iga ujuja võistluskiiruse määramise lähtekohana/punktina. Võistluskiiruse saab kindlaks teha ujuja isikliku rekordi järgi kindlal distantstil. Kui tegu on 100 m ujumisega, jagage see neljaga. Määrake kindlaks optimaalne ehk kõige efektiivsem tõmmete arv, mis on vajalik 25 m läbimiseks sellel võistluskiirusel. 200 m ujumise korral jagage tõmmete arv taas neljaga, leides nii optimaalse tõmmete arvu 50 jardi läbimiseks võistluskiirusel. Selleks et oma isiklikku rekordit parandada, võib ujuja seejärel üritada saavutada igal lõigul kiiremat aega, säilitades samas optimaalse tõmmete arvu.

Tõmmete arv 200 m tempoga ujutud 50 m distantstil on ujuja taseme standardmõõdikuks. Pikemate distantside puhul peaks ujuja läbima kõik 50 m lõigud sama tõmmete arvuga. Näiteks kui ujuja tegi 200 m tempos 50 m läbimiseks 32 käetõmmet, siis samas tempos 100 m ujudes tuleks nii esimesel kui teisel 50 m lõigul teha 32 tõmmet. Seda põhimõtet tuleks laiendada edasi 150 m ja lõpuks 200 m ujumisele. Pikemate lõikude puhul võib olla vajalik kasutada murdarve, kuid selle põhimõtte järgimine aitab hoida ühtlast ühe tõmbega läbitavat vahemaad kogu distantsi vältel. Optimaalse tõmbepikkuse harjutuste mõte on säilitada kvaliteeti minimaalse jõupingutusega.

Teine kasulik vahend ujuja efektiivsuse mõõtmiseks on **tõmmete sagedus**. Seda mõõdetakse tõmmete sageduse mõõtmist toetava stopperiga. Optimaalse tõmmete sageduse seostamine optimaalse tõmmete arvuga võistluskiirusel võib ujumise efektiivsust veelgi suurendada. Tõmmete arv tuleks fikseerida enne tõmmete sagedust mõõtvat stopperi kasutamist.

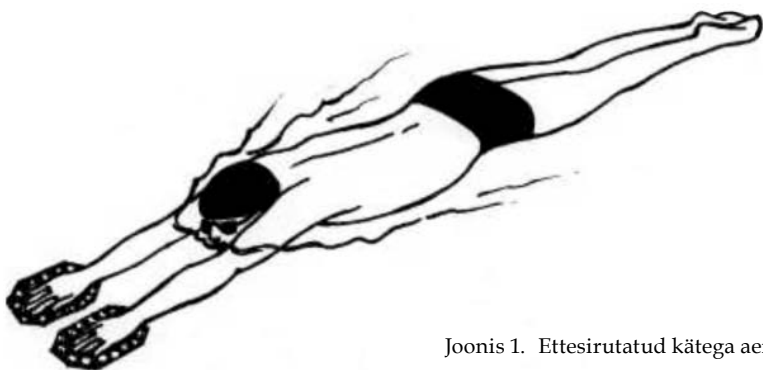
Iga ujuja kiirus määratakse isikliku rekordi järgi, efektiivsus määratakse tõmmete arvu järgi ja füüsiline vorm määratakse südame löögisageduse järgi. Südame löögisageduse mõõtmine on treeningul oluline abivahend.

Kiiruse ja tõmmete sagedusega võib hakata treeningul tegelema hiljem. Kui tõmbed on saanud enam-vähem ühepikkuseks, saab kiirust suurendada tõmmete sageduse tõstmise abil. Ent tõmmete sageduse kasvades kipub ujujate tõmbepikkus veidi langema. Kui tõmbepikkuse vähenemine ei ole tasakaalus tõmmete sageduse suurenemisega, siis ujuja kaotab kiiruses.

Ujuja saavutatava kiiruse määravad kaks jõudu, mis peavad jõudma tasakaalu. Neist esimene on tõeke jõud, mida ujuja suudab vees tekitada, ning teine on vee takistusjõud, mis raskendab ujuja edasiliikumist. Treener peaks esmalt keskenduma takistusjõu vähendamisele, sest see nõuab väiksemat energiakulu kui tõeke jõu suurendamine. Alles siis, kui on saavutatud suurim võimalik tõmmete efektiivsus, hakkab vilja kandma tõeke jõu suurendamine.

KÄELABADEGA AERUTAMINE

Ujujatele käelabadega aerutamise õpetamine ja vastavate harjutuste tegemine on treeneritöös unustatud valdkond. Kätega aerutamine parandab ujujate veetunnetust, kuigi mõnel juhul võib see olla ka tõmbeviga. Näiteks kroolijumises ei ole aerutamine õige vette sisenemisel või tõmbe algfaasis.



Joonis 1. Ettesirutatud kätega aerutamisasend koos Gripper-tüüpi labadega.

Dick Hannula töötas välja ja valmistas spetsiaalsed käe otsa käivad labad, mis peaks oluliselt kaasa aitama aerutamisoskuse õpetamisele ja täiustamisele. Labadel Groover ja Gripper on veepoolsel küljel sooned, mis aitavad aerutamistunnetust arendada ja kiiremaks muuta (vt joonis 1).

Selle harjutuse ajal tuleb labad hoida veepinna läheduses või selle peal. Lõug toetub veepinnale ja pea on püsti. Jalad on välja sirutatud ja jalalööke ei tehta.

Esimene aerutamisasend, mida Hannula õpetab, on ettesirutatud rinnuliujumise asend. Õpetage ujujatele, et nad hoiaksid käsi kõrgel vees, peaaegu veepinnal. Paluge neil teha aerutamislüügi väljapööratud kätega ehk siis asendis, kus väike sõrm on pöidla kõrgele, ja sissepööratud kätega, kus pöial on väiksest sõrmest kõrgemal. Aerutamine peaks olema pidev ja surve peaks olema käsi(küünar)vartel.

Kasutage erinevaid aerutamisasendeid, näiteks tõmbe keskkoha asend õlgade all, mida nimetatakse ka klaasipuhastaja asendiks, ja tõmbe lõpu asend. Neid saab teha nii kõhuli kui selili. Treenerina kasutan ka sünkroonujumisest laenatud aerutamist, kus ujujad on selili ja liiguvad jalad ees ning käed on pea kohal või külgedel. Need harjutused aitavad parandada ujujate oskust käelabadega vett tunnetada. Mõnel ujujal näib see oskus olevat loomupäraselt kaasasündinud, kuid aerutamisharjutuste abil saab seda kõigil ujujatel täiustada.

TAKISTUSE VÄHENDAMINE

Takistus on veehulk, mille ujuja keha läbi vee liikudes kõrvale lükkab. Põhimõtteliselt liigutab voolujooneline keha vähem vett kui muud kehakujud. Seda tõestab ka torpeedode kuju.

Ei ole juhus, et rahvusvahelistel võistlustel osalevad ujujad meenutavad kehaehituselt pigem ratsa- kui künnihobuseid. Väga edukatel ujujatel on tavaliselt koonusekujulised ja voolujoonelised kehad. Kuigi pikkus ei pruugi olla kõige tähtsam, on kõige paremad ujujad õlgadest jalgadeni koonusekujulise kehaga.

Teil ei pruugi olla võimalik muuta oma ujujate kehatüüpi, kuid te saate aidata neil muuta oma keha *koonilisemaks*. Ujumine eeldab pikaajalist tööd mõlema käega ning juba see aitab ülakeha ja õlgu laiemaks muuta. Siin on abiks ka täiendavad treeningud kuival maal. Alakeha puhul aitavad löögiharjutused puusi ja reisi saledamaks ja tugevamaks muuta. Kui siia lisada head toitumisjuhised ujujate igapäevase energiavajaduse rahuldamiseks, siis ongi tulemuseks *koonilisemad* kehad.

Kui mõelda sellele, kuidas ujuja läbi vee liigub, on koonilise kehatüübi eeliseid lihtne näha. Voolujooneline keha lõikab pea ja õlgadega vette augu, millest ülejäänud keha saab läbi minna, ilma et kõhu, puusade või reite juures tekiks täiendavaid veetakistuse piirkondi.

Lisaks tekivad ujujate kehade ümber läbi vee liikudes veekeerised, mis loovad täiendavat takistust. Ent kui ujuja keha on voolujooneline, suudab ta hoida oma puusad ja jalad nii vertikaal- kui külgsuundades nende keeriste sees, nii et need ei tekita uusi keeriseid ega lisatakistust.

Need tõuke- ja takistusjõu põhimõtted kehtivad kõigi ujumistehnikaga seotud valdkondade ning nende tehnikate õpetamise meetodite puhul.

RÕHK ÕPETAMISELE

Jätke endale õpetamiseks piisavalt aega, eriti hooaja alguses ja ujuja karjääri algusaastatel. Wilsoni keskkoolis töötades pühendas Hannula iga päev 30–45 minutit ujumisoskuste õpetamisele. See toimus tavaliselt põiki üle basseini, sedasama jätkas ta ka klubitreenerina.

Olge õpetamisel visa ja nõudlik. Nõudke ainult parimat sooritust ning ärge leppige oma ujujate puhul vähemaga. Õpetage, õpetage ja õpetage!

Harjutused on tõhusad üksnes siis, kui neid õpetatakse täpselt, jälgitakse hoolikalt ja tehakse õigesti.

**100 protsenti on 100 protsenti õige; 99 protsenti õige on 100 protsenti vale.
1 protsendi määr võib tähendada erinevust kuld- ja hõbemedali vahel.**

JUHISEID ÕPETAMISEKS

Kenneth Blanchardi ja Robert Lorberi raamat *Putting the One Minute Manager to Work* pole seotud ujumisega, kuid sealt võib leida rohkesti teadmisi õpetamise ja treeneritöö kohta. Kasutage teistele elualadele mõeldud artikleid ja raamatuid oma treeneritöös.

Selles raamatus on esitatud järgmised põhimõtted:

1. **Õelge inimesele täpselt, mida ta õigesti tegi.** Ma usun positiivsete kujutluspiltide tugevdamisse ning seepärast leian, et ujujatele tuleb öelda, mida nad õigesti teevad, mitte mida nad valesti teevad. Ujujate vigade rõhutamisel tekib negatiivne kujutluspilt ei ole just parim moodus positiivse muutuse esilekutsumiseks. Samas kui te kiidate ujujaid millegi positiivse eest, tekib neil iseenda ja oma õnnestumiste suhtes hea tunne. See on väärtuslik pedagoogiline võte, mida ujujate puhul kasutada.
2. **Rääkige lühidalt ja lihtsalt.** Seda nimetatakse ka KISS-meetodiks (ingl k Keep It Short and Simple). Ujujad suudavad korraka keskenduda ainult ühele või kahele nõuandele, nii et parimate tulemuste saamiseks peab juhendamine olema lühike ja lihtne.
 - o „Küünarnukid üles!”
 - o „Siruta käsi kaugemale!”
 - o „Tee tõmme lõpuni!”

Kõik sellised laused on lühikesed ning on headeks näideteks selle meetodi kohta.

Ujumisostkuste õpetamisel korrake regulaarselt põhitõdesid. Jälgige, et teie programm oleks lihtne ja kergeti mõistetav. Parimatel ujujatel tuleb see loomulikult, peaaegu ilma pingutuseta. Tõmbed on kõige sujuvamad, kui me alati põhitõdesid üle kordame.

PLATOO ÜLETAMINE

Kui ujujad on võistlustel raskustes, ärge keskenduge liialt nende aegadele. Pange stopper taskusse ja minge tagasi mõne põhioskuse juurde. Laske ujujatel keskenduda hea tõmbetehnika põhitõdedele ja optimeerida oma tõmbepikkust.

Hannula on just nii teinud osariigi ja riigi meistrivõistlustel ning isegi olümpiamängudel. Kui Kaye Hall tahtis oma lühikesest paigalseisu perioodist välja pääseda, pühendus ta umbes kuueks päevaks peaaegu täielikult ainult lihtsatele tehnikaharjutustele ning võitis seejärel olümpiakulla ja purustas maailmarekordi. Mitmed Wilsoni keskkooli ujujad said osariigi meistrivõistlustel kõrgeid kohti, kuna nad tegelesid enne võistlust samamoodi tehnika treenimisega.

1. Ärge kunagi noomige õppivaid ujujaid, sest noomimine ei õpeta neile oskusi. Te peate õpetamisel olema visa ja samas kannatlik nendega, kes tahavad õppida. Kui ujujad tahavad omandada tiptasemel oskusi, peavad nad selleks õppima, nii et neid tuleb ka vastavalt kohelda.
2. Jälgige oma ujujate sooritusi. Õpetage neile mõni oskus ning näidake oma tähelepanuga, et te hoolite nendest. Kui te ujujaid jälgite, aitab see neil endale teadvustada, et nad tõesti peavad oma oskusi täius-tama.
3. Kiitke nende edusamme või suunake nende jõupingutused kõige vajalikumale. Kui nad ei ole valmis järgmisele tasemele jõudmiseks, laske neil senist protsessi korrata.

Järgmist tegevuste rida tuleks korrata seni, kuni ujujate oskused on piisavad järgmisele tasemele tõusmiseks:

1. Selgitage oskust, mida nad järgmiseks peavad õppima, ning laske vilunud ujujal seda demonstreerida.
2. Laske ujujatel seda oskust harjutada.
3. Jälgige nende sooritusi ja kiitke edusamme või alustage sama õpetamisprotsessi otsast peale.

TÕMMETE TREENIMINE

Veidi aega enne oma surma ühes Kanada haiglas andis Howard Firby (Kanada rahvus- ja olümpiakoondise treener) Dick Hannulale soovitusi tõmmete treenimiseks. Allpool on toodud mitmed neist soovitustest:

1. Alustage standardtehnikast. Hiljem on võimalik tõmmet kohandada vastavalt iga sportlase isikupärasele võimetele.
2. Pange kõigepealt paika ujujate ajastus ja üldine liikumine, enne kui hakkate tegelema täpsust või keerukat koordineerimise nõudvate harjutustega.
3. Arendage esmalt ujujate oskusi ja alles seejärel kiirust.
4. Rääkige iga treeningkorra ajal eraldi iga ujujaga.
5. Pöörduge iga ujuja poole nimepidi.
6. Kasutage lihtsaid sõnu ja vältige teaduslikke väljendeid.
7. Järjestage üksikud detailid, nii et õppija saaks keskenduda korraga ühe liigutuse lihvimisele.
8. Väljenduge lühidalt ja kasutage piltlikke väljendeid, nt "Pane käed ees kokku nagu mõõkkala ülalõug!"
9. Olge täpne. Näiteks näidake konkreetne liikumine oma käega ette.
10. Alustage asjadest, mida teie ujujad juba teavad ja minge sealt edasi.
11. Kõigepealt kiitke ja seejärel parandage.
12. Küsige tagasisidet, paluge ujujatel õpetada omandatud oskus teile tagasi.
13. Valige tehnikat demonstreerivaid ujujaid hoolikalt. Tehnikat ette näitav ujuja võib olla ainult pisut parem kui treeningrühma liikmed, kuid on sellegipoolest väga tõhus.
14. Olge salliv ja kannatlik. **Kui õppija ei ole õppinud, siis ei ole õpetaja õpetanud!**
15. Tunnustage edasiminekut.
16. Olge visa. Mõned ujujad vajavad rohkem meeldetuletusi kui teised.
17. Ärge olge pedant. Ärge katkestage ujumist pidevalt selleks, et korrigeerida pisivigu. Selle asemel jätkke probleem meelde ja käsitlege seda sobival ajal.
18. Vältige segavaid faktoreid. Paluge ujujatel seista seljaga võimalike tähelepanu hajutajate poole. Kui jagate basseini mõne teise rühmaga, minge basseini teise otsa.
19. Võimaluse korral rääkige ujujatega nende silmade kõrgusel. Vajadusel kükitage või istuge basseini äärele või minge ise vette.
20. Kasutage visuaalseid abivahendeid. Videosalvestused on üks minu treenerikarjääri jooksul aset leidnud suuremaid tehnilisi edusamme.
21. Kasutage kollegiaalset treenimist – laske ujujatel üksteist õpetada.
22. Kui on vaja teha suuri muutusi, siis koondise tasemel ujujate jaoks tehke need kohe hooaja algul ning madalamatel tasemetel pidevalt.
23. Kasutage tõmbeharjutusi ja seeriaid (jadasid harjutuste arengust).

ÕPPIMINE ÕPETADES

Ujujatel võib paluda õpetada teistele võistkonna(treening)kaaslastele teatud tehnilisi oskusi. Valitud ujuja selgitab vastava oskuse sisu ning näitab seda ette kas harjutuses või reaalses ujumises. Õpetama pandud ujuja saavutab alati kõige paremaid tulemusi, kui kogu tähelepanu on temale pööratud.

Üks Dick Hannula poegadest kasutas krooliujumisel jalgadega nelja ristlööki. Ta demonstreeris mitmel ujumiskoolitusel isa palvel jalgade löögiharjutusi ning selle käigus omandas efektiivse kuue löögiga jalgade töö tehnika. Pärast seda purustas ta kahe aasta jooksul 200 ja 500 jardi vabaujumises riiklikud rekordid keskkooli vanuseklassis.

KOKKUVÕTE

1. Keskenduge õpetamisel kõigepealt tehnikale ja põhitõdedele.
2. Tehnika õpetamisel keskenduge tõukejõu suurendamisele ja takistuse vähendamisele.
3. Saavutage **esmaselt maksimaalne tõmbepikkus** ja seejärel **optimaalne tõmbepikkus**.
4. Kasutage käelabadega aerutamise harjutusi, et parandada ujuja labakäte veetunnetust.
5. Jätke õpetamiseks piisavalt aega.
6. Öelge ujujatele, mida nad õigesti tegid.
7. Rääkige lühidalt ja lihtsalt.
8. Ärge kunagi noomige õppijat.
9. Jälgige oma ujujate sooritusi.
10. Kiitke ujujate edusamme või suunake nende jõupingutused kõige vajalikumale.

TREENINGSÜSTEEMID

Kasutatud kirjandus: Bill Sweetenham, John Atkinson. *Championship Swim Training*. Human Kinetics 2003

Spetsiifiline treening parandab ujujate vormi erinevaid aspekte. Peatükis antakse ülevaade erinevat tüüpi ujumistreeningutest, mida ujujad vajavad, et jõuda sellisesse vormi, mis lubab saavutada parima tulemuse tippvõistlusel. Ujujate treeningud klassifitseeritakse viide kategooriasse:

- Tsoon 1 – põhi- ehk baasvastupidavus (A1, A2, A3) (vastupidavus aeroobse läve tasemel).
- Tsoon 2 – tempovastupidavus (vastupidavus anaeroobse läve tasemel).
- Tsoon 3 – maksimaalne vastupidavus (vastupidavus maksimaalse O_2 tarbimise (VO_{2max}) tasemel, laktaadi elimineerimine).
- Tsoon 4 – laktaatne kiiruslik vastupidavus (laktaadi maksimaalne tootmine ja talumisvõime).
- Tsoon 5 – alaktaatne kiiruslik vastupidavus (sprint).

Tsoonid sisaldavad rohkem kui ühte tüüpi treeningut ning neid on allpool detailsemalt käsitletud. Treeningtsoonide aluseks on igas treeningtsoonis nõutud treeningu intensiivsuse ja ujumiskiiruse tase.

Treenerid võivad püüda lihtsustada oma treeningute ülesannete hindamist (väärtuste määramist). Tabel 1.1 näitab protsente üldisest treeningmahust, mida ujujad peaksid täitma igat tüüpi tööga. Tsoon 1 on kõige väiksema intensiivsusega treeningtsoon, mis hõlmab suurima üldise töö mahu võrreldes teiste tsoonidega. Tsoonid 2 ja 3 on omavahel grupeeritud ning enamuse ujujaid sooritab järgmise suure tööbloki nendes tsoonides. Enamuse ujujaid teeb väiksema koguse treeningust tsoonides 4 ja 5.

Treener ja ujuja peavad hindama ning jälgima treeningut kõigis treeningtsoonides, sest see, mida treener ja ujuja arvavad (oletavad) ning see, mida saavad, võivad olla sageli väga erinevad. Kui ujuja sooritab tsooni 1 treeningut liigse intensiivsusega, võib see mõjutada tema treeningu sooritusvõimet vajalikul tasemel tsoonides 2 ja 3.

TABEL 1.1 Üldise treeningmahu protsendid

	Ujuja tüüp	Aeroobne lävi (tsoon 1)	Anaeroobne lävi ja maksimaalne vastupidavus (tsoonid 2 ja 3)	Võistlustempo ja kiirustreening (tsoonid 4 ja 5)
1.	Vanuserühma ja noored ujujad	70%	20%	10%
2.	Meessprinterid	80%	10%	10%
3.	Sprinterite tagurpidi periodiseerimine	50%	20%	30%
4.	Naisstaierid	60%	30%	10%
5.	Täiskasvanud ujujad (pärast küpsemist, mitte meessprinterid ja naisstaierid)	70%	20%	10%
6.	Veteranujujad	85%	10%	5%
7.	Triatleedid	65%	25%	10%

KUIDAS INDIVIDUALISEERIDA TREENINGTSOONE

Treeningtsoonide defineerimiseks kasutatakse individuaalseid südame löögisageduse väärtusi. Teine meetod, mida kasutatakse treeningtsoonide määramiseks, on võrrelda ujuja kiirust isikliku tippajaga, liites konstandi. Kõik ujumised peaksid treenima neile sobiva intensiivsusega. Treeningtempo määramiseks võib kasutada kahte meetodit.

Kui kahel samas basseinis treenival ujujal on erinev maksimaalne südame löögisagedus (SLS) ja nad täidavad 1. tsooni treeningülesannet ning treener palub neil ujuda 40 lööki alla maksimaalse SLS-i ühes minutis, siis nad töötavad enda tasemel. See tähendab, et treening on spetsiifiline igale õpilasele, kui nad töötavad erineval südamelöögisageduse tasemel. Esimene ujuja, maksimaalse SLS-iga 201, töötab 161 lööki minutis, samas kui teine ujuja, maksimaalse SLS-iga 181, töötab 141 lööki minutis. Mõlemad töötavad samal tasemel, kuid treening on individualiseeritud vastavalt nende SLS-i tasemele.

Kui treener palub igal ujujal treenida eespool kirjeldatud SLS-i tasemel 160 lööki minutis ning nimetab ülesande treeningtsooniks 1, siis on treening nende kahe ujuja jaoks erineva treeningefektiga. Esimene ujuja, maksimaalse SLS-iga 201, töötab 160 lööki minutis, mis on 41 lööki alla tema maksimum SLS. See on õige 1. treeningtsoonis ujujale. Teine ujuja aga ujub 21 lööki alla enda maksimaalse SLS-i ning sooritab ülesannet vale intensiivsusega. See ujuja töötab 2. tsoonis, mis on selle ujuja jaoks väär treeningülesanne. Sellise intensiivsusega treeningute jätkumisele võib järgneda ületreening ning võistlussoorituse negatiivne efekt. SLS-i kasutamisel treeningu monitooringus peab ujuja kasutama löökide arvu allapoole maksimaalset SLS-i taset vastavalt individuaalsetele treeningnõudmistele.

Teine meetod kasutab treeningutel korduste aja määramiseks ujuja parimat aega (tulemust). See meetod individualiseerib samuti treeningu, pannes paika iga ujuja korduste ajad treeningprogrammis.

Näiteks:

Isiklik tipptulemus 200 m vabalt = 2:00.00

Pool 200 m ajast = 100 m 1:00.00, kui treeningu aeg

1:00.00 + 20 sekundit = aeroobse läve 1. tempo (tsoon 1), ülesande aeg = 1:20.00

1:00.00 + 15 kuni 20 sekundit = aeroobse läve 2. tempo (tsoon 1), ülesande aeg = 1:15.00 kuni 1:20.00

1:00.00 + 10 kuni 15 sekundit = aeroobse läve 3. tempo (tsoon 1), ülesande aeg = 1:10.00 kuni 1:15.00

1:00.00 + 7 kuni 10 sekundit = anaeroobse läve kiirus (tsoon 2), ülesande aeg = 1:07.00 kuni 1:10.00

1:00.00 + 4 kuni 7 sekundit = kiiruslik vastupidavus (tsoon 3), ülesande aeg = 1:04.00 kuni 1:07.00

Isiklik parim aeg 200 m selili = 2:16.00

Pool 200 m ajast = 100 m 1:08.00, kui treeningu aeg

1:08.00 + 20 sekundit = aeroobse läve 1. tempo (tsoon 1), ülesande aeg = 1:28.00

1:08.00 + 15 kuni 20 sekundit = aeroobse läve 2. tempo (tsoon 1), ülesande aeg = 1:23.00 kuni 1:28.00

1:08.00 + 10 kuni 15 sekundit = aeroobse läve 3. tempo (tsoon 1), ülesande aeg = 1:18.00 kuni 1:23.00

1:08.00 + 7 kuni 10 sekundit = anaeroobse läve kiirus (tsoon 2), ülesande aeg = 1:15.00 kuni 1:18.00

1:08.00 + 4 kuni 7 sekundit = kiiruslik vastupidavus (tsoon 3), ülesande aeg = 1:12.00 kuni 1:15.00

TSOON 1 – AEROOBNE LÄVI

A1 – taastumine (täiendab anaeroobset treeningut ja sprindi harjutusi).

A2 – aeroobse vastupidavuse säilitamine.

A3 – suurem aeroobne stimuleerimine aeroobse võimsuse tõstmiseks.

B. Sweetenham ei soovita A1 treeningut naistele, neid on raske sprinteriteks treenida. A2 treening on palju tähtsam kui A1 treening hea taastumisega sportlastele (s.o naistele).

Aeroobne 1 (A1) – madal intensiivsus

Ujudajad peaksid treenima 70–50 lööki alla maksimaalse SLS-i. Soovitatav kiirus on pool parimast 200 m ajast pluss 20 sekundit. Aeroobse läve 1. (A1) tasemel treeningu puhul kasutatav kordusdistsants (lõikude pikkus)

on 200–1500 m, väga lühikese puhkusega korduste vahel. Puhkeintervall korduste vahel on 5–20 sekundit. Keskmaa- ja pikamaaujujatele võivad sobida treeningdistsantsid kordustega üle 1500 m.

Aeroobne 2 (A2) – aeroobse vastupidavuse säilitamine

Ujujad peaksid treenima SLS-iga 50–40 lööki alla maksimaalse. Soovitatav kiirus on pool parimast 200 m ajast pluss 15–20 sekundit. Individuaalse kiiruse kontrollimiseks tuleb liita vastavalt antud treeningsoonile vaba-, selili- ja liblikujumisel 15 sekundit ning rinnuliujumisel 20 sekundit. Selle kategooria treeningute puhul on korratava distantsi pikkuseks 200–1500 m. Puhkeintervall peaks olema 10–20 sekundit. Nagu A1 puhul, on ka siin mõnel puhul üle 1500 m korratavad distantsid asjakohased (sobilikud).

Aeroobne 3 (A3) – aeroobse võimsuse tõstmine (arendamine)

Treening peaks toimuma SLS-il 40–30 lööki alla maksimumi. Soovitatav kiirus on pool 200 m tippmargist pluss 10–15 sekundit. See kiirus võib mõningatel ujujatel kergesti üle minna anaeroobse läve treeningkiiruseks. Korratavad distantsid on 50–400 m puhkeintervallidega 10–20 sekundit.

TSOON 2 – ANAEROOBNE LÄVI

Punkti, millest laktaadi kuhjumine hakkab järsult tõusma, nimetatakse anaeroobseks läveks ehk laktaadiläveks.

Ujujad peaksid treenima SLS-iga 30–20 lööki alla maksimaalse. Seda tüüpi treeningute puhul on parimad korduste distantsid 50–400 m. Lühemate korduslõikude puhul kasutatakse lühemaid puhkeintervalle.

Distants	Puhkeintervall
50 m ujumine	10 sekundit
100 või 200 m ujumine	10–20 sekundit
200 või 400 m ujumine	10–20 sekundit

Sobivad lõigupikkused ujujate anaeroobse läve arendamiseks:

Sprinterid	2000–3000 m
Keskmaa	3000–4500 m
Staier	5000 m või enam

3000 m ajale ujumist kasutatakse ujujate anaeroobse läve treeningkiiruse mõõtmiseks.

Vanuserühma (noorte) ujujate ja sprinterite puhul on arvatavasti parem 2000 m testi kasutamine. Soovitatav tempo on pool parimast 200 m ajast pluss 7–10 sekundit.

TSOON 3 – MAKSIMAALNE VASTUPIDAVUS

Kriitiline kiirus

Kriitilist kiirust (KK) on mõnikord refereeritud kui SLS-i treeningut. SLS peaks olema 10–20 lööki alla maksimumi ning ujumise seeria kestvus peaks olema vähemalt 30 minutit. Sellel tasemel treeningu sooritamiseks on parimad kasutatavad kordusdistsantsid 50–200 m lõigud.

Töö ja puhkuse suhe peaks olema ligikaudu 1,5 : 1. Näidisseeria on 24 x 100 m vabalt 1.45-ga, kus ujuja säilitab 100 m korduste ujumisel kiirust 65 sekundit. Soovitatavad seeriade pikkused on 1500–3000 m, kuigi seerias tehtava töö kogus võib varieeruda sõltuvalt võistluste ajast. Näiteks ujuja ujub kriitilise kiirusega 60 sekundit 100 m korduste kohta, siis võib teha seeria 30 x 100 m 1.45-ga ning hoida iga kordust 60 sekundit, ning sooritab 30 minutit tööd. Rinnuliujuja kriitilise kiirusega 1.15 100 m korduste kohta vajab seeriat 24 x 100 m 2.00-ga, et teha 30 minutit tööd.

Kriitilise kiirusega ujumise testimiseks on 7 x 200 m steptest, kus jälgitakse SLS-i ja kiiruse suhet. Kui ujuja saavutab maksimaalse SLS-i, siis on see punktiks järgnevatel 200 m ujumistel, kus ujuja peab hoidma

sarnast tempot, mil ta saavutas maksimaalse SLS-i. Kriitiline kiirus on ka see punkt, kus sportlase hapniku tarbimine tõuseb maksimumini.

Võistlustel on 400 m ujumine 3–4 % kiirem ujuja kriitilisest kiirusest ning 200 m ujumine kuni 8 % kiirem. Kui tehakse 3 x 200 m testi (3 korda ujutakse 7 x 200 m steppesti kolmanda, neljanda ja viienda 200 m kiirusega). Selle testi põhjal saavad nii treener kui ujuja kindlaks teha ujuja vormi ja väsimusseisundi, võrreldes seda 7 x 200 m testi aegadega. 3 x 200 m testil joonistub välja ujuja SLS ja kiiruse kõver. Kui see kõver on paremale, siis sportlane ujub optimaalse SLS-iga, kui aga vasakule, siis ei tule tulemust ning tuleb üle vaadata uuesti korduste arv.

Kui ujuja ujub esimese löigu maksimaalse SLS-iga, siis töötab ta liiga tugevalt ning ta ei saavuta loodetud efekti.

200 m löikude ujumisel maksimaalse SLS-iga hakatakse lihaskiududes palju laktaati tootma. Kui sellise tempoga ujumist jätkatakse, siis laktaati ei eemaldata enam nii kiiresti, kui teda juurde tekib ning see laktaadi kuhjumine pärsib sportlase võimet ujuda kiireid löike järgmisel päeval.

Pikamaaujudajad erinevalt sprinteritest suudavad hoida nende löikude ujumisel oma kriitilise kiiruse tempot enam-vähem võistlustempoga sarnasena.

Kriitilisel kiirusel on SLS ja hapniku tarbimine maksimaalsel tasemel. Treeningud, mis on suunatud kriitilise kiiruse tõstmiseks, toimuvad 20–10 lööki alla maksimaalse SLS-i. Selle hindamiseks, kas ujuja on sooritanud selle löigu õige tempoga, tuleb ujujal sooritada viimane 100 m löik maksimaalse pingutusega. Kui nad ujuvad viimase 200 m löigu 100 m kiiremini, kui eelnevate löikude 100 m, siis nad on sooritanud selle kõrge intensiivsusega; kui nad seda teha ei suuda, siis järelikult on nad töötanud liiga tugevalt nende löikude ujumisel.

Ka tehnika lagunemine võib olla üks märk, et ujuja on töötanud üle nõutud taseme, kuigi ta suudab hoida löikude aegu. Treener peaks ujujal laskma siis ujuda madalama tempoga ning rohkem puhkust andma löikude vahele või muutma 100 m löigud 75 m ja 75 m löigud 50 m löikudeks.

Ujudajad peavad tegema ka kõrgema vastupidavusega löike 45 x 100 m ajaga 1.20 (SLS-i jälgimisel pole tähtsust), siis 30 x 100 m ajaga 1.45 – 2.00 etteantud SLS-i tasemel.

Laktaadi kõrvaldamine (eliminatsioon)

Suure intensiivsusega ujumisel kaasneb laktaadi taseme tõus, mis nõuab organismilt suure hulga laktaadi eemaldamist. See treening kutsub organismis esile märkimisväärsed kohanemisprotsesse.

Tüüpiliseks näiteks on ujumised kriitilise kiirusega 24 x 100 m. Meestel peaks olema 10–20 lööki ning naistel 10–15 lööki alla maksimaalse SLS-i.

Pärast suure intensiivsusega ujumist tuleb teha mahaujumine, et laktaat saaks elimineeritud. Laktaadi elimineerimiseks vajalike mahaujumise löikude pikkus on:

50 ja 100 m ujujatele	800 m
200 ja 400 m ujujatele	1000 m
800 ja 1000 m ujujatele	1200 m

VO_{2max}

VO_{2max} ujumiskiirus on maksimaalse lähedal, SLS-iga 10 lööki alla maksimumi kuni maksimaalseni. Enamus ujujaid ei jõua VO_{2max} tasemeni enne viimast 100 m löiku 300 m või 500 m pikkuste seeriade või löikude läbimisel. Mõned sportlased suudavad jõuda VO_{2max} 60 sekundi jooksul või isegi hiljem, mis on hea treenitusega ujuja jaoks 100–150 m.

300–500 m löikude ujumised on parimad seda tüüpi treeninguks. Töö ja puhkuse vahekord peaks olema ligikaudu 1:1. Kui ujudajad ei suuda taluda vajalikku kiirust järjest 300–500 m kordustega distantsil, võivad nad teha seeriaid 3 x 100 m maksimaalse kiiruse lähedal väga lühikese puhkusega (see on 3 x 100 m säilitades aja 1.05 või 1.10 koos 200 m mahaujumisega (lõdvestusujumisega) seeriade vahel). Seda võib korrata vajaliku treeningkoormuse(mahu) saavutamiseks kolm kuni viis korda.

Soovituslik VO_{2max} treeningu kiirus on pool parimast 200 m ajast pluss neli kuni seitse sekundit.

TSOON 4 – LAKTAATNE KIIRUSLIK VASTUPIDAVUS (VÕISTLUSKIIRUSEGA TREENING, LAKTAADI KUJUMINE)

Laktaadi maksimaalse tootmise tõstmiseks ja laktaadi talumise võimekuse tõstmisele suunatud vastupidavustreening.

	Jooksev aeg	Lõigu aeg (sek)	Tõmmete arv	Tõmbesagedus (tõmmet/min)
50 m	35,0	35	20	35
100 m	1.14	39	23	37
150 m	1.53	39	24	39
200 m	2.32	39	25	41

Ujuja eesmärk on 2.30. Ujujale võiks koostada järgmise seeria:

1 x 200 m hakitud 10-sekundilise puhkusega 50 m, 100 m ja 150 m järel:

	Jooksev aeg	Lõigu aeg (sek)	Tõmmete arv	Tõmbesagedus (tõmmet/min)
50 m	34,5	34,5	19	35
100 m	1.13	38,5	22	37
150 m	1.51,5	38,5	22	37
200 m	2.30,0	38,5	22	37

*50 m kordused algavad tõukest.

Vanuserühma (noortel) ujujatel arvestatakse seda tüüpi ülesannet sooritades aega ja tõmmete arvu.

Ujuja edenedes lisatakse ka tõmbe sagedus, nagu on toodud eelnevates näidetes.

Laktaadi tootmine

Laktaadi (piimhappe) kuhjumine on esimest tüüpi laktaadi treening hooaja sissejuhatamisel. Seda tüüpi treening sisaldab löike ja hakitud ujumisi. Ujujad võivad teha seda treeningut 50 ja 100 m lõikudena. Näiteks järgnevalt:

10 x 50 m 2.30-ga kuni 3.00, hoides sekundi 50 m kiirusest 100 või 200 m võistlusdistantsi eesmärgi ajast.

Ujuja eesmärk on 1.00 lõiguaegadega 29,0 ja 31,0. Ülesanne selle seeria jaoks on ujuda 31 sek või kiiremini.

Hooaja arenedes muutub suund seda tüüpi treeningult laktaadi taluvusvõime treeninguks.

Laktaadi talumisvõime

Kuna laktaadi taluvusvõime treening on palju intensiivsem kui laktaadi tootmise treening, on vaja vähem kordusi. Kaks järgmist näidet:

Kolm seeriat 3 x 100 m sekund kiiremini 200 m võistluseesmärgi 100 m lõigu ajast 3.00-ga, iga seeria järel 200 m mahajumist.

8 x 100 m 4.00–6.00-ga või 6 x 100 hoides sekundi 200 m võistluseesmärgi 100 m lõigu ajast 5.00-ga või 3.00-ga hoides 400 m eesmärkkiirust (tempot).

Laktaadi taluvusvõime treeningu sooritamiseks on parimad kasutatavad kordusdistantsid 50–200 m lõigud. Laktaadi tase jõuab tippu pärast ujumist, kusjuures laktaat lihastes ja veres tõuseb kogu seeria vältel kuni viimase lõiguni seerias. See on taluvusvõime efekt.

Soovitatav treeningülesande pikkus:

100 m ujujale: 600–1200 m

200 m ujujale: 600–1600 m

400 m ujujale: 600–2000 m

Laktaadi tipp

See treening nõuab pikemat puhkeperioodi lõikude vahel. Näiteks 4 x 100 m 15.00-ga, koos aktiivse taastumisega lõikude vahel. Kõige paremad on 100–400 m distantsid, kus võib kasutada ka hakitud ujumisi, mille üheks näiteks on 3 x 200 m, milles 4 x 50 m 60 sekundiga. Esimesed kolm starti hüppega ning teised kolm äratõukest.

Tsoon 5 – alalaktaatne kiiruslik vastupidavus (sprint)

Oluline on mõista pingutuse ja kiiruse erinevust.

Tsoon 5 on lühike maksimaalse kiirusega treening, mida sageli mainitakse kui kõrge kiirusega ülekoormust. Maksimaalne kiirus ja pingutus on erinevad. Ujuja võib sooritada maksimaalset pingutust anaeroobses treeningtsoonis, kuid mitte oma maksimaalsel kiirusel.

Selles tsoonis on parimad 10–25-meetrised kordused. Ujuja peaks sooritama 25 m kordusi piisava puhkusega. Kui puhkus 25 m korduste vahel on ebapiisav, siis ujuja sooritab laktaadi tootmise treeningut anaeroobses tsoonis.

Näidisseeria võiks olla 12 x 25 m, kus 15 m on maksimaalse kiirusega sprint, 10 m maksimaalsele distantile ujumistsükli (ehk sammupikkusele ujumine) 1.30-ga.

Kiirustreeningu tempo arvutamine

100 m ujujate kiirustreening peaks põhinema järgneval:

100 m isiklik tipptulemus miinus 5 sekundit.

Näiteks 60 sek – 5 sek = 55 sek

55 : 4 25 m lõik = 13.75 sek

55 : 5 20 m lõik = 11.00 sek

55 : 100 x 15 15 m lõik = 8.25 sek

55 : 100 x 12.5 12.5 m lõik = 6.87 sek

55 : 100 x 10 10 m lõik = 5.5 sek

200 m ujujate kiirustreening peaks põhinema järgneval:

200 m isiklik tipptulemus miinus 10 sekundit.

Näiteks: 2.10 = 130 sek – 10 sek = 120 sek

120 : 8 25 m lõik = 15 sek

120 : 10 20 m lõik = 12 sek

Veel on üks meetod kiirustreeningu eesmärk-aegade arvutamiseks.

Kui 100 m seliliujumise parim aeg on 61 sekundit, siis selle ujuja kiirustreening peaks olema järgnev:

1. seeria

40 m eesmärk 24 sek

40 m eesmärk 24 sek

20 m eesmärk 12 sek

Korduste aeg on 1.30, säilitatav kiirus põhineb eesmärgiks seatud aja, 60 sekundi täitmisel.

2. seeria

30 m eesmärk 18 sek

40 m eesmärk 24 sek

20 m eesmärk 18 sek

Seeriad 3–8 on kokku pandud samal moel, et ujuja sooritaks 8 minutit tööd ette antud intensiivsusega. Selleks, et lõhkuda 60-sekundilist tööd väiksemateks osadeks, on palju erinevaid võimalusi. Näiteks 20 m, 30 m, 30 m, 20 m jne. Sportlase eesmärk on läbida pikim võimalik distant, säilitades samaaegselt tempo ja tehnika efektiivsus.

Pärast iga seeriat peaks sportlane tegema 100 m, 200 m, 300 m või 400 m pikkuseid mahaujumisi (lõdvestus-ujumisi). Need mahaujumise distantsid peaksid olema piisavalt pikad, et ujuja suudaks järgmises seerias nõutud kiirusega löike ujuda (läbida). SLS peaks jääma 50 lööki alla maksimaalse SLS-i.

Aeroobne baas ja vastupidavusujumine

Vanuserühma (noortel) ujujatel on taastumise ja adaptatsiooni võimalused märksa erinevamad küpsetest täiskasvanud (seenior-), veteranujujatest või triatleetidest. Treener peab hindama eraldi iga sportlase vajadusi, et treenida nende maksimaalset aeroobset vastupidavust.

Aeroobset treeningut defineeritakse kui suurimat tööhulka väikseima aja jooksul, väikseima puhkusega koos SLS-iga 40 lööki alla maksimumi. Järgmine treening peaks toimuma tavaliselt 8–12 tundi hiljem.

Vastupidavustreening on samasugune aeroobne treening, kuid ta nõuab natuke väiksemat tööhulka ning SLS peaks jääma 30–40 lööki alla maksimumi.

Aeroobse treeningu maht peaks suurenema järk-järgult, seda ei tohiks järsult tõsta. Tuleks suurendada mahtu (km arv) ühel nädalal ning intensiivsust (kvaliteeti) teisel nädalal. Seeniorujujatele peaks lisama ka ühe adapteerumisnädala.

1. nädal

6 treeningut: ühes treeningus 4000 m, nädalas 24 km.

Hoida 38 sekundit tempot 50 m kohta tõmmete (ainult kätega) ja koostööga ujudes.

Hoida 50 sekundit 50 m kohta jalgadetöö kiirust.

Tõmmete või täiskoordinatsiooniga (koostööga) ujumine 50-sekundilistes tsüklites.

Jalgade töö 60-sekundilises tsüklis.

2. nädal

Nagu 1. nädal, 6 treeningut, 4000 m treeningul ning 24 km nädalas.

Sel nädalal hoida tõmbe- ja ujumistempot 37 sekundit 50 meetri ja jalgade töö puhul 48 sekundit 50 m kohta.

3. nädal

Tõsta 7 treeninguni nädalas, 4000 m treeningul ning 28 km nädalas.

Hoida kõik näitajad samad nagu 2. nädalal.

4. nädal

7 treeningut, 4000 m treeningul, nädalas 28 km.

Hoida 36 sekundit 50 m tõmbetempot või täiskoordinatsioonis ujumise tempot. Hoida 46 sekundit 50 m jalgade töö.

5. nädal

Seeniorujujatele võiks see vajadusel olla taastumis(adaptatsiooni)nädal.

8 treeningut, 4000 m treeningul, nädalas 32 km.

Hoida 36 sekundit 50 m tõmbetempot või täiskoordinatsioonis ujumise tempot. Hoida 46 sekundit 50 m jalgade töö.

6. nädal

Nagu 5. nädal, 8 treeningut, 4000 m treeningul, nädalas 32 km.

Hoida 36 sekundit 50 m tõmbetempot või täiskoordinatsioonis ujumise tempot. Hoida 46 sekundit 50 m jalgade töö. Tsükli aeg muutub: täiskoordinatsioonis ja tõmmete puhul 45 sek ning jalgade töö 55 sek.

7. nädal

Hoida kõik näitajad samad nagu 6. nädalal, aga tõsta treeningute arvu 9. 9 treeningut, 4000 m treeningul, nädalas 36 km.

8. nädal

Hoida kõik näitajad samad nagu 7. nädalal, aga tõsta iga treeningu maht 4500 m. 9 treeningut, 4500 m treeningul, nädalas 40,5 km.

Teine näide on järgmine:

1. nädal

11 treeningut, 4000 m treeningul, nädalas 44 km.

Hoida tõmmete ja täiskoordinatsioonis ujumisel kiirus 36 sekundit 50 m kohta 50-sekundilises tsüklis. 60 sek tsüklis hoida jalgade töö kiirus 50 sek 50 m kohta.

2. nädal

11 treeningut, 4500 m treeningul, nädalas 49,5 km.

Nagu nädal 1, aga maht tõuseb.

3. nädal

11 treeningut, 4500 m treeningul, nädalas 49,5 km.

50-sekundilises tsüklis hoida tõmbetempot ja täiskoordinatsioonis ujumise kiirust 37 sekundit 50 m.

60-sekundilises tsüklis hoida 50 m jalgade töö kiirus 48 sekundit.

4. nädal

11 treeningut, 5000 m treeningul, nädalas 55 km.

Nagu 3. nädal, aga maht tõuseb.

5. nädal

11 treeningut, 5000 m treeningul, nädalas 55 km.

50-sekundilises tsüklis hoida tõmbetempot ja täiskoordinatsioonis ujumise kiirust 36 sekundit 50 m.

60-sekundilises tsüklis hoida jalgade tööd 46 sekundit 50 m.

Seeniorujajatele võib see olla taastumisenädal, kui seda neile vaja on.

6. nädal

11 treeningut, 5500 m treeningul, nädalas 60,5 km.

50-sekundilises tsüklis hoida tõmbetempot ja täiskoordinatsioonis ujumise kiirust 36 sekundit 50 m.

60-sekundilises tsüklis hoida jalgade tööd 46 sekundit 50 m.

7. nädal

11 treeningut, 5500 m treeningul, nädalas 60,5 km.

45-sekundilises tsüklis hoida tõmbetempot ja täiskoordinatsioonis ujumise kiirust 36 sekundit 50 m.

55-sekundilises tsüklis hoida jalgade tööd 46 sekundit 50 m.

8. nädal

Kõik sama, kuid aeg muutub 50 m löikudel. 11 treeningut, 5500 m treeningul, nädalas 60,5 km.

45-sekundilises tsüklis hoida tõmbetempot ja täiskoordinatsioonis ujumise kiirust 36 sekundit 50 m.

55-sekundilises tsüklis hoida jalgade töö kiirus 46 sekundit 50 m.

9. nädal

Kõik sama, kuid maht tõuseb. 11 treeningut, 6000 m treeningul, nädalas 66 km.

Need näited annavad hea ülevaate sellest, kuidas muuta treeningu mahtu ja intensiivsust.

Kui ujujad on saavutanud maksimaalsed treeningmahud, tuleb tõsta intensiivsust. Treeningu maht võib siis langeda, kui intensiivsus tõuseb, see toimub peale 9. nädalat või siis, kui ujujad on saavutanud optimaalse aeroobse vastupidavuse baasi.



KOMPLEKSUJUMINE

Bill Sweetenham, John Atkinson. Championship Swim Training. Human Kinetics 2003

Kompleksujumine peaks olema kõige tähtsam ala kõikidele 10-, 11- ja 12-aastastele ujujatele, nii treeningul kui ka võistlustel, et parandada üldist ujumisalast arengut. 200 m kompleksujumine peaks olema esmatähtis võistlustel just 11-aastastele ujujatele.

Ühe või kahe aasta pärast, pärast 12-aastast sünnipäeva, peaks keskenduma 400 m kompleksujumisele, et arendada üldist vormi ja parandada tõmbe efektiivsust. See ala stimuleerib oskuste omandamist ja edendamist kõigis neljas ujumisviisis ning arendab iga ujumisviisi aeroobset põhja. Samuti hoolitseb ala variatiivsuse (vahelduse) ja vaimse stiimuli eest, mis kannab sportlase edukalt täiskasvanute klassi.

Kompleksujumise töö arendab üldist lihaskonda, painduvust, aitab ära hoida vigastusi, pakub suuremat treeningstiimulit ning kompenseerib enneaegse ujumisviisile spetsialiseerumise.

Kompleksujujatele treeninguid planeerides tuleb arvesse võtta järgnevat:

- Igasse treeningtundi tuleb lülitada 800–1000 m liblikujumise tööd. Liblikujumise töö võib olla segu ujumisest, jalgade tööst, tehnikaharjutustest jne. Liblikujumise treening peaks kompleksujumiseks olema sprint-anaeroobne.
- Seliliujumisel domineerib kompleksujumisel kätetöö. Ujuja peab rõhutama head kere pöörlemist, et minimeerida jalgade takistus, töötama käte tõmbe sagedusega viimase 15–20 m vältel pöördesse minekul. Kompleksujujatele on hädavajalik aeroobne seliliujumine. Kompleksujuja peaks töötama seeriatena 5 x 800 m selili, 8 x 400 m selili ja 16 x 200 m selili, mitte eelistama vabaujumist.
- Kompleksujumises peaks rinnuliujujatel domineerima jalad. Lisaks jalgade töö domineerimisele peab see ujumisviis olema efektiivne. Rinnuliujumine mängib võtmerolli kompleksujumise üldises protsendimääras ning see on võistlusdistantsi suurim osa.
- Krooliujumise lõigu aeg peaks olema sama, mis liblikujumisel.

KOMPLEKSUJUMISE HARJUTUSTE ARENEMINE

See kompleksujumise harjutusvara on koostatud nii, et ujuja töötaks oma puudujääkide (nõrkade külgede/ujumisviiside) tugevamaks muutmise kallal. Arengus kasutatakse miinimum-maksimum-harjutust, et anda ujujatele võimalus keskenduda efektiivsusele koos kiirusega, mis on tähtis kompleksujumises. Arengus töötatakse samuti erineva kiirusega; lisaks peaksid ujujad kompleksujumises õppima võistlustaktikat.

KOMPLEKSUJUMISE HARJUTUSTE ARENEMINE: I OSA

1 x 50 m	Vabaujumine, 15 m veealuseid voolujoonelisi jalalööke, 20 m harjutust, 15 m sprint finišisse.
1 x 100 m	KO miinus nõrgim ujumisviis, 50 m parim ujumisviis (vabalt ei kuulu nõrgima ega parima hulka).
1 x 75 m	Nõrgim ujumisviis.
1 x 100 m	KO miinus parim ujumisviis, 50 m nõrgim ujumisviis.
11 x 25 m	Miinimum-maksimum-harjutus (mis on maksimaalne kiirus, minimaalsete tõmmete arvuga) põhiviisis.
4 x 50 m	Erineva kiirusega ujumised, kas 25 m kergelt ja 25 m tugevalt või 25 m tugevalt ja 25 m kergelt.
4 x 100 m	Harjutused põhijumisviisis või kompleksujumise järjekorras. Esimesed 75 m on kolm erinevat harjutust ning viimane 25 m igast 100 m kordab miinimum-maksimum-harjutust, püüdes hoida efektiivsuse taset, mis saavutati 11 x 25 m korduste arenemisel.
I osa maht kokku on 1200 m	

KOMPLEKSUJUMISE HARJUTUSTE ARENEMINE: II OSA

4 x 100 m	Kompleksujumise ümberlülitustega tehnikaharjutused järgmiselt: <ul style="list-style-type: none"> • Esimene 100 m 50 m DE harjutust, 50 m SE harjutust • Teine 100 m 50 m SE harjutust, 50 m RI harjutust • Kolmas 100 m 50 m RI harjutust, 50 m KR harjutust • Neljas 100 m KO järjest ujumine harjutustena
4 x 100 m	100 m iga ujumisviisi, 50 m lõpus on 400 m võistluskiirusega
8 x 50 m	60 sekundisse 400 m KO võistluskiirusega, 2 x 50 m iga ujumisviisi
1 x 400 m	KO ujumine
I ja II osa kokku 2800 m	

KOMPLEKSUJUMISE PLANEERIMINE

Kompleksujuja treeningnädal peab vastavalt ala nõudmistele sisaldama nii seisundi- (konditsiooni) kui ka tehnikatreeninguid sarnaselt üksikalade ujujatele. Kompleksujuja treeningnädal on esitatud tabelis 1. Iga treeningkord hõlmab 800–1000 m liblikujumist

1. KO nädalane planeerimine

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev
Hommik hooaja alguses	KR	SE	RI	KR	SE, RI	Ko
Hommik hooaja keskel	DE:SE 80:20	SE:RI 80:20	RI:KR 80:20	DE:SE 70:30	SE:RI 70:30	DE:SE 70:30
Õhtu hooaja alguses ja keskel	KR	SE, RI	KR	SE	RI, KR	
Hommik hooaja lõpus	DE:SE 70:30	SE:RI 70:30(1)	SE:RI 30:70(3)	DE:SE 70:30	RI	KO
Õhtu hooaja lõpus	DE:SE 50:50	SE:RI 50:50	RI:KR 50:50	SE	RI:KR 70:30	

Hilishooaja plaanis on eesmärgiks ujuda selili ja rinnuli kolmel järjestikusel treeningul suhtega 70:30, 50:50 ja 30:70.

Soovitus kompleksujujatele: kuni 5 nädalat enne võistlust pole vaja teha märkimisväärselt palju otsest kompleksujumist.

KOMPLEKSUJUMISE TREENINGSEERIAD

Allpool toodud kavad on koostatud spetsiaalselt kompleksujujatele. Nendes pööratakse tähelepanu ujuja kompleksujumise parandamisele ning tehtava tööga füsioloogilise seisundi arendamisele. Selles osas on toodud palju erinevaid seeriaid, mis sisaldavad siduvaid harjutusi, et aidata kompleksujajat üleminekul ühelt ujumisviisilt teisele. Kompleksujujate teine oluline rõhuasetus on liblikujumises läbitud kogumaht. Siin osas on toodud näiteid, kuidas igasse treeningusse ühendada 800–1000 m liblikujumist.

100 m KO kavad

Ujuja sooritab treeneri poolt ette antud 100 m KO löike. Seejärel arendab ujuja 100 m kompleksujumist edasi selili käte tõmmetega ja rinnuli jalgade tööga ujudes, püüdes hoida/säilitada 100 m KO täiskoordinatsioonis ujumiseks kulunud aega. Selle harjutuse eesmärk on rõhutada eriliselt seliliujumise tugevat käte domineerimist ja rinnuliujumise jalgade töö tähtsust. Näited 100 m KO-ujumiseks on järgmised:

16 x 100 m nagu Järjestikku 100 m KO, 1.30-sse
(1600 m)

16 x 100 m KO nagu

- 4 x 100 m KO, 1.30-sse, hoides keskmist aega nagu eelmisel harjutusel.
- 4 x 100 m KO, SE ujutakse tõmmetega, säilitades esimese 4 x 100 m KO bloki aeg.
- 4 x 100 m KO, RI ujutakse ainult jalgadega, säilitatakse esimese 4 x 100 m seeria aeg.
- 4 x 100 m KO, SE ujutakse tõmmetega ja RI jalgade tööga, kuid säilitatakse esimese 4 x 100 m seeria aeg.

(1600 m)

16 x 100 m Ko nagu 4 x 100 m KO, kiire DE
4 x 100 m KO, SE sooritatakse kätega
4 x 100 m KO, RI sooritatakse jalgadega
4 x 100 m KO, kiire KR maksimaalse jalgade tööga

(1600 m)

16 x 100 m KO nagu 4 x 100 m KO, 25 m DE löigu aeg fikseeritud
4 x 100 m KO, 25 m SE löigu aeg fikseeritud
4 x 100 m KO, 25 m RI löigu aeg fikseeritud
4 x 100 m KO, 25 m KR löigu aeg fikseeritud

(1600 m)

16 x 100 m KO nagu 4 x 100 m KO, 25 m DE löigu aeg fikseeritud
4 x 100 m KO, 25 m SE löigu aeg fikseeritud
4 x 100 m KO, 25 m DE löigu aeg fikseeritud
4 x 100 m KO, 25 m SE löigu aeg fikseeritud

(1600 m)

16 x 100 m KO nagu 4 x 100 m KO, 25 m RI löigu aeg fikseeritud
4 x 100 m KO, 25 m KR löigu aeg fikseeritud
4 x 100 m KO, 25 m RI löigu aeg fikseeritud
4 x 100 m KO, 25 m KR löigu aeg fikseeritud

(1600 m)

Ujuja võib töötada järgmise seeriaga, mis põhineb eespool toodud KO printsiipidel:

8 x 50 m, DE kiiresti, 1.30

4 x 100 m, igal 100 m viimased 25 m SE tõmbed maksimaalse võimsusega 1.40-sse

2 x 200 m, RI jalgade töö 3.30

1 x 400 m, KR kiirenevalt, iga löik eelmisest kiirem, tugev jalgade töö lõpuspurdil.

(1600 m)

100 m ümberlülitamise treening ja näidiskavad

Ümberlülitusega seeriad aitavad kompleksujul õppida sujuvat üleminekut ühelt ujumisviisilt teisele. Ujuja peaks sooritama ümberlülitusega harjutusi ainult allpool näidatud järjekorras, et säilitada alasisene spetsiifiline üleminek.

- Liblikujumine
- Liblikujumine-seliliujumine
- Seliliujumine
- Seliliujumine-rinnuliujumine
- Rinnuliujumine
- Rinnuliujumine-vabaujumine
- Kompleksujumine

Näited KO ümberlülituseks on järgmised:

2 x	200 m DE 200 m DE-SE 200 m SE 200 m SE-RI 200 m RI 200 m RI-KR 200 m KO	(2800 m)														
1 x	200 m DE 400 m DE-SE 200 m SE 400 m SE-RI 200 m RI 400 m RI-KR 400 m KO	(2200 m)														
2 x	100 m DE 200 m DE-SE 100 m SE 200 m SE-RI 100 m RI 200 m RI-KR 200 m KO	(2200 m)														
3 x 7 x 100 m nagu	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="padding-left: 20px;">1 DE</td> <td style="padding-left: 20px;">(3 x 100 m DE)</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">2 DE-SE</td> <td style="padding-left: 20px;">(3 x 50 m DE, 50 m SE)</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">3 SE</td> <td style="padding-left: 20px;">(3 x 100 m SE)</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">4 SE-RI</td> <td style="padding-left: 20px;">(3 x 50 m SE, 50 m RI)</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">5 RI</td> <td style="padding-left: 20px;">(3 x 100 m RI)</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">6 RI-KR</td> <td style="padding-left: 20px;">(3 x 50 m RI, 50 mKR)</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">7 KO</td> <td style="padding-left: 20px;">(3 x 100 m KO)</td> </tr> </tbody> </table>	1 DE	(3 x 100 m DE)	2 DE-SE	(3 x 50 m DE, 50 m SE)	3 SE	(3 x 100 m SE)	4 SE-RI	(3 x 50 m SE, 50 m RI)	5 RI	(3 x 100 m RI)	6 RI-KR	(3 x 50 m RI, 50 mKR)	7 KO	(3 x 100 m KO)	(2100 m)
1 DE	(3 x 100 m DE)															
2 DE-SE	(3 x 50 m DE, 50 m SE)															
3 SE	(3 x 100 m SE)															
4 SE-RI	(3 x 50 m SE, 50 m RI)															
5 RI	(3 x 100 m RI)															
6 RI-KR	(3 x 50 m RI, 50 mKR)															
7 KO	(3 x 100 m KO)															

Näide ülemineku harjutuse kohta, et ühendada koostöös ujumine tõmmete ja jalalöökidega, on järgmine:

12 x 100 m 1.40-sse

- 1. ja 7. 25 m DE, 50 m SE, 25 m RI jalalööke
- 2. ja 8. 50 m SE tõmbeid, 50 m RI jalalööke
- 3. ja 9. 25 m SE, 50 m RI tõmbeid, 25 m KR jalalööke
- 4. ja 10. 25 m DE jalalööke, 50 m SE, 25 m RI
- 5. ja 11. 50 m SE jalalööke, 50 m RI tõmbeid
- 6. ja 12. 25 m SE tõmbed, 25 m RI jalalöögid, 50 m KR tõusvalt

(1200 m)

Ülal kirjeldatud 12 x 100 m seeriat võib teha 200 m löikudena järgnevalt:

12 x 200 m 3.20-sse

- 1. ja 7. 50 m DE, 100 m SE, 50 m RI jalalööke
- 2. ja 8. 100 m SE tõmbeid, 100 m RI jalalööke
- 3. ja 9. 50 m SE, 100 m RI tõmbeid, 50 m KR jalalööke
- 4. ja 10. 50 m DE jalalööke, 100 m SE, 50 m RI
- 5. ja 11. 100 m SE jalalööke, 100 m RI tõmbeid
- 6. ja 12. 50 m SE tõmbed, 100 m RI jalalöögid, 50 m KR kiirenevalt

(2400 m)

30 x 50 m järgmiselt:

- 10 DE-SE
- 10 SE-RI
- 10 RI-KR

(1500 m)

6 x 3 x 50 m DE-SE, SE-RI, RI-KR

1 x 100 m KO

(1500 m)

Liblikujumise harjutused kompleksujajale

Järgnevad harjutused on kasulikud kompleksujajatele liblikujumise kava koostamisel. Kompleksujajad peaksid ujuma 800–1000 m liblikujumist igas treeningus. Ujuja võib teha 800–1000 m liblikujumist mitmel erineval moel, vaata järgnevaid soovituslikke näited:

20 x 50 m liblikat 60 sekundisse (1000 m)

8 x 100 m miinimum-maksimum-harjutus; 4.00 (800 m)

8 x 100 m kiirenevalt kuni neljanda seeriani, mis läbitakse võistluskiirusega; 4.00 (800 m)

16 x 50 m 60 sekundisse 400 m kompleksujumise võistluskiirusega, säilitades võistluste tõmmete arvu ja võistluste tõmmete sageduse. Mõned ujujad võivad vajada kiirenevaid kordusi, et säilitada 16 x 50 m kiirust; nad võivad alustada 8 x 50 m ja suurendada kiirust kuni 16 x 50-ni

(800 m)

40 x 25 m kiiremini kui 400 m KO võistluskiirus

(1000 m)

2 seeriat 4 x 100 m harjutusi, 100 m mõlemas järgmiste harjutustega: sukeldumine, Biondi, Biondi + 1, miinimum-maksimum-harjutus.

(800 m)

16 x 50 m jalgade tööd 60 sekundisse

- 4 x 50 m kõhuli
- 4 x 50 m külili
- 4 x 50 m selili
- 4 x 50 m valikuliselt kolmest erinevast tüübist

(800 m)

16 x 50 m tõmbeid 60 sekundisse

- 8 x 50 m ujukiga
- 8 x 50 m pael ümber jalgade

(800 m)

5 x 200 m jalgade töö

(1000 m)

5 x 200 m DE (200 m tõmbed, 200 jalgade töö, 200 m harjutus, 200 m ujumine, 200 m kompleksi DE lõigu aja võtmisega).

(1000 m)

2 x 400 m (150 m DE harjutus, 50 m ujumine 400 m võistluskiirusega, võistlus tõmmete arvuga ja tõmmete sagedusega).

(800 m)

Aeroobsed KO seeriad

Käesoleva osa seeriaid võib arendada erinevatel viisidel. Treener võib anda erinevaid õpetusi (juhtnööre), nagu südame löögisageduse taseme säilitamine, tõmmete arvu hoidmine.

- 3 x 600 m KR
 3 x 200 m KO
 300 m põhiviis
 3 x 100 m nõrgim ujumisviis

(5400 m)

800 m KR

2 x 400 m KO

600 m KR

2 x 300 m KO

400 m KR

2 x 200 m KR

200 m KR

2 x 100 m KO

(4000 m)

800 m, 400 m, 200 m, 100 m KO

600 m, 450 m, 300 m, 150 m KR

400 m, 300 m, 200 m, 100 m valik seosed

(4000 m)

Järgnevalt mõned võimalused nende seeriade täiustamiseks:

800 KO 11.30

7 x 100 m DE 1.40

600 m KO 8.30

5 x 100 SE 1.30

400 m KO 5.40

3 x 100 m RI 1.40

200 m KO 2.50

1 x 100 m KR

(3600 m)

800 m DE 14.00

7 x 100 m KO 1.35

600 m SE	9.30	
5 x 100 m KO	1.30	
400 m RI	6.40	
3 x 100 m KO	1.25	
200 m KR	2.30	
1 x 100 m KO		(3600 m)
800 m KR	12.00	
7 x 100 m DE-SE	1.40	
600 m RI jalad	11.00	
5 x 100 m SE-RI	1.40	
400 m SE tõmbed	6.00	
3 x 100 m RI-KR	1.35	
200 m DE	2.45	
1 x 100 m KO		(3600 m)
200 m DE	3.00	
7 x 100 m DE-SE	1.40	
400 m SE	6.00	
5 x 100 m SE-RI	1.40	
600 m RI	9.00	
3 x 100 m RI-KR	1.35	
800 m KR	11.00	
1 x 100 m KO		(3600 m)
4 x 600 m KO nagu allpool kirjeldatud		
300 m KR		
I 600 m: 200 m DE, 200 m SE, 200 m RI		
II 600 m: 200 m SE, 200 m RI, 200 m KR		
III 600 m 150 m harjutust igast ujumisviisist		
IV 600 m: 3 x 200 m KO		(3600 m)
3 x 400 m SE või DE	6.20-ga, RI 7.00	
3 x 300 m SE või DE	4.30-ga, RI 5.00	
3 x 200 m SE või DE	2.55-ga, RI 3.15	
3 x 100 m SE või DE	1.25-ga, RI 1.35	(3000 m)
Lühikese puhkusega aeroobsed KO seeriad		
24 x 150 m järgnevalt		
4 x 150 m DE		
4 x 150 m(50 DE, 100 SE)		
4 x 150 m SE		
4 x 150 m (50 SE, 100 RI)		

4 x 150 m RI

4 x 150 m (50 RI, 100 KR)

(3600)

5 x 100 m DE 1.30-ga

5 x 200 m (150 SE, 50 RI) 3.00-ga

5 x 100 m RI 1.30-ga

5 x 200 m (150 RI, 50 KR) 3.00-ga

5 x 100 m KO 1.30-ga

(3500 m)

4 x 800 m KO

I 200 m igast ujumisviisist

II 2 x 400 m KO

III 4 x 200 m KO

IV 8 x 100 m KO

(3200 m)

200 m DE 3.00-ga, 100 m KO 1.35-ga, 6 x 50 m DE-SE 50 sekundiga

200 m SE 3.00-ga, 100 m KO 1.35-ga, 6 x 50 m SE-RI 50 sekundiga

200 m RI 3.00-ga, 100 m KO 1.35-ga, 6 x 50 m RI-KR 50 sekundiga

200 m KR 3.00-ga, 100 m KO 1.35-ga, 6 x 50 m nõrgim ujumisviis 50 sekundiga

200 m KO 3.00-ga, 100 m KO 1.35-ga, 6 x 50 m põhiviis 50 sekundiga

(3000 m)

400 m KR 5.10, 200 m KO 2.40, 100 m DE 1.20, 50 m DE-SE 50 sekundiga

400 m KR 5.00, 200 m KO 2.50, 100 m SE 1.30, 50 m SE-RI 50 sekundiga

400 m KR 4.50, 200 m KO 3.00, 100 m RI 1.30, 50 m RI-KR 50 sekundiga

400 m KR 4.40, 200 m KO 3.10, 100 m KR 1.20, 50 m valik

(3000 m)

4 x 50 m DE 45-ga 300 m (100 m DE, 100 m SE, 100 m RI) 4.30

4 x 50 m SE 45-ga 300 m (150 m DE, 150 m SE) 4.30

4 x 50 m RI 45-ga 300 m (150 m SE, 150 m RI) 4.30

4 x 50 m KR 45-ga 300 m (150 m RI, 150 m KR) 4.30

(2000m)

4 x 500 m	DE	SE	RI	KR
1.	50 m	100 m	150 m	200 m
2.	100 m	150 m	200 m	50 m
3.	150 m	200 m	50 m	100 m
4.	200 m	50 m	100 m	150 m

(2000 m)

100 m KO

8 x 50 m DE

200 m KO

6 x 50 m SE

300 m KO

4 x 50 m RI

400 m KO
2 x 50 m KR
(2000 m)

100 m KO 1.30-ga
4 x 25 m parimas viisis tõmbed 25-ga
200 m KO 3.00-ga
4 x 50 m nõrgimas viisis tõmbed 50-ga
300 m KO 4.30-ga
4 x 75 m KO lülitusega (50 m, 25 m valik KO seoseid)
400 m KO 6.00-ga
4 x 100 m KO järjestuses ehk DE, SE, RI, KR
(2000 m)

8 x 250 m KO
1. ja 5. 100 m DE 50 m SE 50 m RI 50 m KR
2. ja 6. 50 m DE 100 m SE 50 m RI 50 m RI
3. ja 7. 50 m DE 50 m SE 100 m RI 50 m KR
4. ja 8. 50 m DE 50 m SE 50 m RI 100 m KR
(2000 m)

4 x 50 m DE
100 m DE-SE
150 m DE-SE-RI
200 m KO
(2000 m)

20 x 100 m järgmiselt
4 x 100 m SE
4 x 100 m (25 SE, 75 RI)
4 x 100 m (50 SE, 50 RI)
4 x 100 m (75 SE, 25 RI)
4 x 100 m RI
(2000 m)

32 x 50 m KO järjekorras, puhkus 5 sek iga 50 m järel (ehk 8 x 4)
1. DE 25 m 4 parema käetõmmed, 4 vasaku käe tõmmed, 2 täistsükli (4-4-2)
2. SE 25 m 15 m vee all, rahulik ujumine 25 meetrini
3. RI Stardist topelt veaalune pikk tõmme
4. KR Ilma hingamata lippude ja seina vahel
(1600 m)

8 x 200 m KO hoida tõmmete arvu järgnevalt
1. ja 5. 3 DE 6 SE 3 RI 6 KR
2. ja 6. 4 DE 8 SE 4 RI 8 KR
3. ja 7. 5 DE 9 SE 5 RI 9 KR
4. ja 8. 6 DE 10 SE 6 RI 10 KR
(1600 m)

Ülalmainitud seeria on koostatud nii, et ujuja keskendub tõmbepikkusele ja tõmbetehnika efektiivsusele. Ujuja võib sooritada seda seeriat ka vastupidi (tagant ette).

13 x 100 järgmiselt

1. 100 m DE
2. 100 m (75 m DE, 25 m SE)
3. 100 m (50 m DE, 50 m SE)
4. 100 m (25 m DE, 75 m SE)
5. 100 m SE
6. 100 m (75 m SE, 25 m RI)
7. 100 m (50 m SE, 50 m RI)
8. 100 m (25 m SE, 75 m RI)
9. 100 m RI
10. 100 m (75 m RI, 25 m KR)
11. 100 m (50 m RI, 50 m KR)
12. 100 m (25 m RI, 75 m KR)
13. 100 m KR

(1300 m)

- 4 x 250 m KO
1. 100 DE, 50 SE, 50 RI, 50 KR 3.45-ga
 2. 50 DE, 100 SE, 50 RI, 50 KR 3.45-ga
 3. 50 DE, 50 SE, 100 RI, 50 KR 3.45-ga
 4. 50 DE, 50 SE, 50 RI, 100 KR 3.45-ga

(1000 m)

8 x 125 m (100 m KO + 25 nõrgim ujumisviis) 2.00-ga

(1000 m)

8 x 125 m (100 m KO + 25 ujuja põhiviisis) 2.00-ga

(1000 m)

Anaeroobsed treeningtsooni seeriad kompleksujajatele (kaasab võistluskiirusega treeningu)

- | | | |
|-----|--|------|
| 2 x | 100 m DE 400 m kompleksi löigu võistluskiirusega | 1:50 |
| | 200 m DE-SE, SE 400 m KO löigukiirusega | 3:40 |
| | 300 m DE-SE-RI, 100 m RI 400 m KO löigukiirusega | 5:30 |
| | 400 m KO, 100 m KR 400 m KO löigukiirusega | 7:20 |
| | 4 x 100 m, üks igast ujumisviisist 400 m KO löigukiirusega | 1:40 |

(1800 m võistluskiirusega, kogu ülesanne 2800 m)

Võistluskiirusega ujumine (seeria), 400 m ujumised 8:00-ga

8 x 400 m vahelduvalt 400 m kompleksi ja 400 m vabalt järgnevalt

- | | |
|--------------|---|
| 1 x 400 m KO | 200 m järel 10 sek puhkust, eesmärk võistlusaeg + 4 sek |
| 1 x 400 m KR | 50 lööki alla maksimaalse SLS-i |
| 1 x 400 m KO | iga 100 m järel 10 sekundit puhkust, eesmärk isikliku tipptulemuse löikude ajad |
| 1 x 400 m KR | 50 lööki alla maksimaalse SLS-i |
| 1 x 400 m KO | iga 50 m järel 10 sek puhkust, eesmärk isiklik rekord |
| 1 x 400 m KR | 50 lööki alla maksimaalse SLS-i |
| 1 x 400 m KO | 16 x 25 m 20 sekundisse, kiiremini kui võistluskiirus |
| 1 x 400 m KR | 50 lööki alla maksimaalse SLS-i |

(1600 m võistluskiirusega, kogu ülesanne 3200 m)

3 x 50 m DE, 200 m KO võistluse lõigukiirusega 50 sekundisse
 100 m DE-SE, 50 m SE 200 m KO lõigukiirusega 1:40-sse
 150 m DE-SE-RI, 50 m RI 200 m KO lõigukiirusega 2.30-sse
 200 m KO, 50 m KR 200 m KO lõigukiirusega 3:20-sse
 4 x 50 m, KO järjekorras 200 m KO lõigukiirusega 50 sekundisse

(1000 m võistluskiirusega, kogu ülesanne 2100 m)

- 100 m DE individuaalse kiiruse kontrolliga
- 50 m DE 400 m KO kiirusega
- 50 m DE-SE 200 m KO tõmmete arvuga
- 100 m SE individuaalse kiiruse kontrolliga
- 50 m SE 400 m KO kiirusega
- 50 m SE-RI 200 m KO tõmmete arvuga
- 100 m RI individuaalse kiiruse kontrolliga
- 50 m RI 400 m KO kiirusega
- 50 m RI-KR 200 m KO tõmmete arvuga
- 100 m KR individuaalse kiiruse kontrolliga
- 50 m KR 400 m KO kiirusega
- 50 m KR 200 m KO tõmmete arvuga

Ujuja teeb seda seeriat 2 korda

(800 m võistluskiirusega, kogu ülesanne 1600 m)

- 100 m DE individuaalse kiiruse kontrolliga
- 50 m DE 200 m KO kiirusega
- 50 m DE - SE 200 m KO tõmmete arvuga
- 100 m SE individuaalse kiiruse kontrolliga
- 50 m SE 200 m KO kiirusega
- 50 m SE-RI 200 m KO tõmmete arvuga
- 100 m RI individuaalse kiiruse kontrolliga
- 50 m RI 200 m KO kiirusega
- 50 m RI-KR 200 m KO tõmmete arvuga
- 100 m KR individuaalse kiiruse kontrolliga
- 50 m KR 200 m KO kiirusega
- 50 m KR 200 m KO tõmmete arvuga

Ujuja teeb seda seeriat 2 korda.

(800 m võistluskiirusega, kogu ülesanne 1600 m)

Hakitud KO võistluskiirusega

2 x

- 50 m DE 200 m KO lõigu kiirusega 2:00
- 100 m DE-SE 200 m KO esimese 100 m lõigu kiirusega 4:00
- 100 m SE-RI keskmise 100 m lõigu kiirusega 200 m KO 4:00
- 100 m RI-KR viimase 100 m lõigu kiirusega 200 m kompleksis
- 50 m KR 200 m KO lõigu kiirusega 2:00

(800 m võistluskiirusega, kogu ülesanne 800 m)

Kompleksi kõrg-kiiruslikud vastupidavusseeriad

Need seeriad põhinevad eespool toodud printsiipidel.

Treener peab jälgima seda kõrge intensiivsusega treeningut tähelepanelikult, et olla kindel ujuja õiges treeningsoonis töötamises. Ujuja peab säilitama treeningkiiruse kogu seeria vältel, kontrollima, et ei alusta seeriat kiirusel, mis väldib selle säilitamise nõutud kiirusega läbi kogu seeria.

VO₂max

VO₂max treeningseeriade hindamiseks vajaminev info on toodud eespool. Ujujad võivad sooritada neid seeriaid paljudel erinevatel viisidel. Need võivad olla ujumisviisi-spetsiifilised, erinevad lülitused kompleksalade järjekorras (järjestuses).

4 x 400 m KO 7:00

3 x 100 m 1:15 50 m DE, 50 m SE

50 m SE, 50 m RI

50 m RI, 50 m KR

200 m mahaujumist

(2800 m põhiseeria, 800 m taastumine = 3600 m kogu seeria)

6 x 3 x 100 m

2 seeriat 50 m DE, 50 m SE 1:15

2 seeriat 50 m SE, 50 m RI 1:15

2 seeriat 50 m RI, 50 m KR 1:20

200 m mahaujumist

(1800 m põhiseeria, 1200 m taastumine = 3000 m kogu seeria)

5 x 3 x 100 m

1 seeria DE – SE 1:15

1 seeria SE – RI 1:15

1 seeria RI – KR 1:20

1 seeria KR 1:15

1 seeria KO 1:20

200 m mahaujumist

(1500 m põhiseeria, 1000 m taastumine = 2500 m kogu seeria)

4 x 3 x 100 m

1 seeria DE 1:15

1 seeria SE 1:15

1 seeria RI 1:20

1 seeria KR 1:10

200 m mahaujumist

(1200 m põhiseeria, 800 m taastumine = 2000 m kogu seeria)

Kriitiline kiirus

Kompleksujuja sooritab seda tüüpi treeningut üksikute ujumisviisidena sobivatel treeningnädalatel. Südamelöögi sagedus on 20-10 lööki alla maksimaalse. Samuti võib kasutada treeningkiiruse määramiseks ujuja 200 m isiklikku tippaega. Seda meetodit võib kasutada ka kahe ujumisviisi seoste ujumisena.

30 x 100 m 13 DE – SE 1.45, SLS 30 alla maksimumi
 13 SE – RI 1.45, SLS 20 alla maksimumi
 4 KO 1.45, SLS 10 alla maksimumi

Hoida kriitilise kiiruse taset või näidatud SLS-i

3000 m

16 x 100 m 4 x 100 m DE 1.50, SLS 20 alla maksimumi
 4 x 100 m SE 1.50, SLS 20 alla maksimumi
 4 x 100 m RI 1.50, SLS 20 alla maksimumi
 4 x 100 m KR 1.50, SLS 20 alla maksimumi

8 x 100 m KO 1.50, SLS 20 alla maksimumi

Hoida kriitilise kiiruse taset või näidatud SLS-i

2400 m

16 x 100 m 4 x 100 m DE 1.50, SLS 20 alla maksimumi
 4 x 100 m SE 1.50, SLS 20 alla maksimumi
 4 x 100 m RI 1.50, SLS 20 alla maksimumi
 4 x 100 m KR 1.50, SLS 20 alla maksimumi

8 x 50 m 2 x 50 m DE 60, SLS 10 alla maksimumi
 2 x 50 m SE 60, SLS 10 alla maksimumi
 2 x 50 m RI 60, SLS 10 alla maksimumi
 2 x 50 m KR 60, SLS 10 alla maksimumi

Hoida kriitilise kiiruse taset või näidatud SLS-i

2400 m

4 x 200 m KO 3.30-ga, SLS 30 alla maksimumi

8 x 100 m KO 1.45-ga, SLS 20 alla maksimumi

16 x 50 m KO, 2 igast viisist 60-ga, SLS 10 alla maksimumi

Hoida kriitilise kiiruse taset või näidatud SLS-i

2400 m

24 x 100 m 1.45-ga

6 x 100 m DE – SE 1.45-ga, SLS 30 alla maksimumi

6 x 100 m SE – RI 1.45-ga, SLS 30 alla maksimumi

6 x 100 m RI – KR 1.45-ga, SLS 20 alla maksimumi

6 x 100 m KO 1.45-ga, SLS 10 alla maksimumi

Hoida kriitilise kiiruse taset või näidatud SLS-i

2400 m

KOMPLEKSI KONTROLL-LEHT

1. Kahel korral nädalas peab KO-ujuja sooritama selili takistusega (vastupanuga) tõmbeid ja rinnuliujumise jalalöökide intensiivseid seeriaid.
2. Ühenda 800–1000 m liblikujumisest igasse treeningusse. Seda võib teha erinevatel viisidel, nagu näidatud eespool.
3. Ujuja peaks töötama ujumisviisidega ainult KO-ujumise järjekorras, see on DE – SE, SE – RI, või RI – KR. Ei tohiks teha KR – DE lülitusega seeriaid.
4. Rinnuliujumise tehnika 400 m KO on pisut laiem ja madalam (tasasem), kui see on 200 m KO-ujumises. Treener ja ujuja hindavad ning vahetavad tehnikat vastavalt individuaalsusele; eesmärk on pigem minimeerida takistust ja suurendada efektiivsust, kui ajada taga kiirust.
5. KO-ujuja peab võistleva regulaarselt (korrapäraselt) kõigil 200 m individuaalsetel aladel ning 400 m, 800 m ja 1500 m vabaujumises.
6. Treener peab võrdlema ujuja 200 m võistluskiirust igas viisis (teist löiku) 400 m KO-löikudega. Näiteks, 200 m krooli võistlusaja 1.59 teise saja löigu aeg 60 sek selles 200 m ujumisel peaks olema 400 m KO-löigu aeg (60 sek).
7. Ujuja peab harjutama võistlemist keskmisel või viimasel 100 m või 200 m löigul.
8. KO-ujuja peab alati sprintima viimased 15 m kõikide seeriatega seliliujumise kordustes.
9. Kõik KO-ujud peavad arendama käte tööd liblik- ja seliliujumises, ning jalgade tööd rinnuli- ja vabaujumises.
10. Treenerid peavad planeerima treeningutesse võistluskiirusega ujumist kõikides ujumisviisides, mis on KO-seoste järjekorras, ja kui võimalik, siis üksikutes viisides, kuni viimase kolme-nelja nädalani enne tähtsat võistlust.
11. KO-ujuja peab teadma oma tõmmete arvu, tõmmete sagedust ja löiguaegu. 400 m KO-ujujale on oluline efektiivsus.
12. Ujuja peaks alustama otseste KO-seeriatega umbes kaks kuni kolm nädalat enne taperit ja säilitama ühe ujumisviisi rõhuasetuse igas treeningtunnis.
13. Taperi ajal tuleb taastumine kavandada ujumisviisi järgi, mis vajab pikemat puhkust ja adaptatsiooniperioodi, selleks on tavaliselt rinnuliujumine.
14. Kerge või mõõdukas ujumine parandab taastumist rohkem kui täielik puhkus. Isegi puhkepäeval või treeningkorral (hooajal) peaks ujuja tegema kerge või mõõduka 2000–3000 m ujumise.
15. Igal nädalal tuleb läbi viia kaks seeriat ainult paela-vastupanuga tõmbeid.
16. Treener peaks regulaarselt kontrollima KO-ujujate puusade painduvust rinnuliujumisel.
17. Treeningutel peab KO-ujuja treenima rühma parimate „põhiviisi“-ujujatega (st selili harjutusel (treeningutel) peab KO-ujuja treenima seliliujujate rühmas või rajal).
18. KO-ujuja peab harjutama võistlustempo ja kiirusega seeriaid lülituse rõhuga (see on liblikujumine – seliliujumine, seliliujumine – rinnuliujumine, ning rinnuliujumine – vabaujumine). See töö on eriti tähtis viimasel neljal kuni kuuel nädalal enne võistlust.
19. Treener peab valmistama KO-ujujat ette treeningutel läbima löike vastavalt soovitud protsentidele eesmärk-ajast.
20. Töötades SE – RI lülituste seeriatega, peab ujuja säästma jalgu viimasel 25–15 m seliliujumisel ja kasutama neid agressiivselt esimesel 25 m rinnuliujumisel.

Individaalne kompleksujumine on unikaalne ala, kus iga valdkond peab olema läbimõeldult (kaalutletult) ja õigesti ujutud.

JALGADE TÖÖ JA TÕMMETE TREENIMINE

Bill Sweetenham, John Atkinson. Championship Swim Training. Human Kinetics 2003

Selles peatükis on vaatluse all jalgade töö ja tõmmete treenimise tähtsus kõikidel ujujatel. Antakse soovitusi lestade ja labidate kasutamiseks, mis on paljudes treeningprogrammides kas üle- või alakasutatud. Nii nagu ujumisviiside koostöö treening, tuleb ka jalgade ja käte töö treening läbi viia kui vastupidavustöö, kvaliteetse või kiiruse töö seeriatena. Järgnevalt toome ära jalgade töö ja tõmmete treeninguks vastupidavuse, kvaliteedi ja kiirusliku töö näidisseeriaid.

JALGADE TÖÖ TREENING

Ujujad peavad püüdma nii palju kui võimalik oma sooritust parandada. Alati pole poolpikkade ja pikkade distantside ujumise jalgade töö võimalusi täielikult ära kasutanud. Tänapäeval näeme, kuidas ujumised on nendel aladel võimelised kasutama tugevaid lööke. Nad peavad suutma teha suuri lööke, et kiirendada, säilitades samal ajal tõmbe sageduse ja tõmmete arvu, seda nii enne kui ka pärast kiirendust. Tugev jalgade töö võib osutada võistlustel suureks taktikaliseks eeliseks. Hoolimata sellest, kas ujumised kasutavad võistlustel järjepidevat jalgade tööd või pingimpulsi taktikat, peavad neil olema hästi treenitud jalalihased. Märkuseks võib öelda, et mitte kõikidel heas vormis inimestel pole hästi treenitud jalad.

Ujujad kasutavad tugevat veealust delfiini jalgade tööd rohkem kui kunagi varem liblik-, selili- ja vabaujumise võistlustel pärast starti ja pöörideid. Need pingutused esitavad jalgadele rohkem nõudmisi, kaasatakse suuri lihaseid, mis nõuavad suurt kogust hapnikku, eriti kui nad pole hästi treenitud. Näiteks, lühiraja 100 m selili ujumisel saab ujuma vee all liikuda kuni 15 m nii stardis kui ka kõikides pööretes, mis kokku teeb kuni 60 protsenti kogu võistlusest.

Treening peab ujumise jalgu vormis hoidma ja treenerid peaksid sellega treeningplaani koostades arvestama. Võistlustel tegutsevad ujumised nii, nagu neid on treenitud. Ujujad, kes tahavad kasutada kiirenduspulsi ja kelle jalad pole vormis, ei saa sellega hakkama. Treenerid peaksid kavandama treeningharjutusi nii, et ujumised oleks võimalik võimalikult palju jalalööke treenida. Seliliujumise, kes tahab kõikidel pööretel seinast 15 meetrit vee all ujuda, tuleb selleks ka treenida. Teatud harjutustes võiks ujuma püüda jõuda isegi kaugemale kui 15 m. Ujuma peaks teadma ka mitu jalalööki tal kulub, et 15 m peale jõuda.

Treeneril tuleks treeningutesse kaasata kõik jalgade töö harjutused olenemata harjutuse intensiivsusest. Selline lähenemine keskendab ujuma enda tegemiste tähtsusele. Loomulikult määrab harjutuse intensiivsuse enamasti puhkuse pikkus. Treener peaks motiveerima ujumiseid tegelema jalgade tööga, et nad ei kasutaks vaid ujumislaua veepinnal püsimiseks. Isegi madala intensiivsusega töötades peaks ujuma tegelema töö ja keskendumise, mitte lobisemisega.

Treenerite ülesanne on kontrollida ka ujumislaua, mida nende treeningrühmad kasutavad, kuna juuniorujumise vanemad valivad tihti ise oma lastele lauad. Vanemad ostavad sageli täis suuruses ujumislaua, mida kasutavad täiskasvanud, lootes, et laps kasvab sellele järele. Juuniorujumised peaksid kasutama väiksemaid ujumislaua.

JALGADE TÖÖ LESTADEGA

Treener peaks piirama töömahtu, mida iga ujuja lestadega teeb. Lesti on hea kasutada lühikeste puhkustega või sprindi harjutustes. Tugev jalgade töö on eriti tähtis sprinteritele. Lestadega harjutused ei tohiks ületada 50% kogu treeningmahust.

Iga treener võiks mõtelda küsimuse üle, kas lestad aitavad nende ujujate jalgade tööd parandada või mitte. Lestad võimaldavad ülakehal stabiilses asendis püsida. Teine küsimus treeneritele on, kas on olemas mingit tõendusmaterjali, et lestad aitavad jagade tööd parandada. Bill Sweetenham usub, et takistusülikonna või -vöö kasutamine jalgade töö vastupidavustreeningul aitab parandada jalgade tööd.

Treeneritel on soovitatav kaasata treeningprogrammidesse jalgade töö vastupidavusharjutusi ja arendada seda edasi kiirjalgade tööks lestadega. Jalgade töö lestadega laseb ujujatel läbida pikemad vahemaad lühema ajaga, aga me ei ole kindlad, et sel viisil treenides jalgade töö paraneks (*Bill Sweetenham*).

Jalgade töö seeriad

Ujujatel ja treeneritel on soovitatav aeg-ajalt treeningutel tehtavat jalgade tööd hinnata, samamoodi nagu nad hindavad kõiki teisi aspekte treeningutel. Ajastada tuleks kõik kordused, lugeda rinnuliujumise ja liblika löögid kõikide harjutuste puhul, kontrollida südamelöögisagedust pärast kõiki kordusi ja võrrelda seda informatsiooni teiste treeningülesannetega.

Jalgade vastupidavuse seeriad

- | | | |
|-----|---|---|
| 1 x | 1000 m KR jalgade töö, eesmärk ujuda või lüüa 1500 m KR käesoleva parim aeg
200 m mahaujumist
600 m KR jalad, eesmärk ujuda või lüüa 800 m KR käesoleva parim aeg
200 m mahaujumist
300 m põhiujumisviisi jalgu, eesmärk lüüa 400 m käesoleva parim aeg
200 m mahaujumist
150 m põhiujumisviisi jalgu, eesmärk purustada 200 m käesoleva parim aeg
200 m mahaujumist | 2050 m jalgade tööd, 2850 m kogu seeria |
| 1 x | 600 m põhiviisi jalgade töö, eesmärk 9.00 või kiiremini
200 m mahaujumine
400 m põhiviisi jalgade töö, eesmärk 6.00 või kiiremini
200 m mahaujumine
200 m põhiviisi jalgade töö, eesmärk 3.00 või kiiremini
200 m mahaujumine
100 m põhiviisi jalgade töö, eesmärk käesolev parim aeg + 20 sek | (1300 m) |

Järgnevas jalgade töö seerias on kordused ajasse ja välja on töötatud keskmised. Kui ujuja teeb järgmisel korral seeriat, siis on tema eesmärgiks lüüa keskmine aeg, mille ta saavutas eelmisel korral seeriat tehes (ujudes).

- | | |
|---|----------|
| 20 x 100 m põhiviisi jalgu 2.00-sse, säilitada kiirus | (2000 m) |
| 4 x 400 m KR jalgade töö 8.00-sse | (1600 m) |
| 8 x 200 m põhiviisi jalgu 3.00, säilitada kiirus kogu seeria vältel | (1600 m) |
| 16 x 100 m põhiviisi jalgu 1.50-sse, hoida sama kiirust läbi seeria | (1600 m) |
| 1 x 1500 m KR jalgade töö ajale nii kiiresti kui võimalik | (1500 m) |
| 5 x 300 m jalgade töö, eesmärgiks lüüa käesolev parim 400 m aeg, 7.00-sse | (1500 m) |
| 8 x 150 m jalgade töö 3.00-ga, hoida kiirust | (1200 m) |

Kvaliteetsed jalgade töö seeriad

2 x 200 m jalgade töö põhiviisis maksimaalse võimsusega 4.00-ga
 100 m kerge ujumine 1.40-sse
 2 x 100 m jalgade töö põhiviisis maksimaalse võimsusega 2.00-ga
 100 m kerge ujumine 1.40-sse
 4 x 50 m jalgade töö põhiviisis maksimaalse võimsusega 60 sekundisse
 100 m kerge ujumine
 (1200 m kvaliteetset jalgade tööd, kogu seeria 1800 m)

4 x 100 m põhiviisi jalgade töö maksimaalse võimsusega 2.30-ga
 50 m põhiviisi jalgade töö kiiremini kui pool 100 m jalgade tööst 1.15-sse
 2 x 25 m põhiviisi jalgade töö kiiremini kui pool 50 m jalgade tööst 45 sekundisse
 100 m mahaujumist
 (800 m kvaliteetset jalgade tööd, kogu seeria 1200 m)

8 x 150 m põhiviisis jalgade töö 3.00, 50 m maksimaalse võimsusega, 50 m sammupikkusele, 50 m maksimaalse võimsusega.

(800 m kvaliteetne jalgade töö, 1200 m kogu seeria)

Järgnevates jalgade töö seeriates fikseerib treener korduste ajad ja arvestab keskmise. Järgmisel korral, kui ujuja sooritab seeriat, on eesmärgiks lüüa eelmise korra seeria keskmine aeg.

10 x 75 m jalgade töö, hoides 100 m ujumise parimat aega, või kiiremini 2.00-ga
 (750 m kvaliteetset jalgade tööd)

6 x 100 m põhiviisi jalgade töö maksimaalse võimsusega 4.00-ga
 (600 m kvaliteetset jalgade tööd)

2 x 100 m põhiviisi jalgade töö maksimaalse võimsusega 2.00-ga
 50 m rahulikku ujumist 50 sekundiga
 2 x 50 m põhiviisi jalgade töö maksimaalse võimsusega 1.00-ga
 50 m rahulikku ujumist 50 sekundiga
 4 x 25 m põhiviisi jalgade töö maksimaalse võimsusega 30 sekundiga
 50 m rahulikku ujumist
 (600 m kvaliteetset jalgade tööd, 900 m kogu seeria)

10 x 50 m põhiviisi jalgade töö maksimaalse võimsusega 2.00-ga
 (500 m kvaliteetset jalgade tööd)

8 x 50 m põhiviisi jalgade töö maksimaalse võimsusega 1.30-ga
 (400 m kvaliteetset jalgade tööd)

6 x 50 m põhiviisi jalgade töö maksimaalse võimsusega 1.10-ga. Liida kõik 50 m ujumiste ajad kokku, eesmärgiks on 400 m ujumise parim aeg.
 (300 m kvaliteetset jalgade tööd)

Jalgade kiiruslik töö

Treener peaks jällegi võtma aega nende seeriade ajal ja arvutama välja keskmise. Järgmisel korral, kui ujuja sooritab seeriat, on eesmärgiks lüüa eelmise korra seeria keskmine aeg.

20 x 25 m jalgade töö maksimaalse võimsusega 45 sekundiga
 (500 m kiiruslik töö)

16 x 25 m jalgade töö jõuline sprint lestadega 45 sekundiga
 (400 m kiiruslik töö)

4 x 50 m jalgade töö maksimaalse võimsusega 60 sekundiga

4 x 25 m jalgade töö maksimaalse võimsusega 60 sekundiga

(300 m kiiruslik töö)

10 x 75 m sammupikkusele 1.30-ga

25 m maksimaalne jalgade töö 60 sekundiga (250 m kiiruslik töö, 1000 m kogu seeria)

10 x 25 m maksimaalne jalgade töö põhiviisis 60 sekundiga

75 m maksimaalse võimsusega sammupikkusele põhiviisis 1.45-ga

(250 m kiiruslik töö, 1000 m kogu seeria)

10 x 25 m tõukest, 15 m vee all selili jalgade töö maksimaalse võimsusega, 10 m veepinnal selili delfiini jalgade töö. (250 m kiiruslik töö)

10 x 25 m stardist, 15 m vee all rinnuli jalgade töö maksimaalse võimsusega, 10 m veepinnal rinnuli delfiini jalgade töö. (250 m kiiruslik töö)

6 x 50 m sammupikkusele 1.30-ga

25 m maksimaalse võimsusega jalgade töö 60 sekundiga

(150 m kiiruslik töö, 450 m kogu seeria).

TÕMBETREENING

Tõmbetreeningutel on palju erinevaid eesmärgi. Tõmbetreening võib toimuda ilma jalgu toetava ujukita või ujukiga, et isoleerida labakäte, käte ja ülakeha liigutuste jadad. Sellist tõmbetreeningut tuntakse kui tõmbetehnika arendamist, kus ujuja ei pea muretsema jalgade töö pärast ja saab isoleerituna keskenduda pea asendile, käte vette sisenemisele, tõmbejadadele ja käte lõdvestamisele.

Tõmbe vastupidavustreening, mis peaks alati järgnema tehnikapõhisele treeningule, on suurepärane viis kuivamaa treeningutel omandatud jõu kasutamiseks spetsiifilise ujumiskiiruse arendamisel, kasutades seda võimsusharjutustes arendatakse samal ajal keha asendit võistlussituatsiooniks.

Treenerid võiksid vältida tõmbe vastupidavustreeningute ajal ujukit. Ujukeid võib kasutada taastumise või tõmbetehnika arendamise treeningutes. Iga ujuja peaks tõmbe vastupidavusharjutusi tegema spetsiifiliselt ja vastavalt enda alale.

Tõmbetreeningute tugevust ei tohiks järsult tõsta ega vastupanu järsult suurendada. Ujujad peaksid säilitama tehnika kvaliteedi ja õige kere pöörlemise krooli ja selili harjutuste puhul.

Näidis-tõmbeharjutuste puhul tuleks treeneril ja ujujal salvestada korduste ajad ja välja selgitada harjutuse keskmine läbitav aeg. Järgmisel korral sama harjutust ujudes on ujuja eesmärgiks seda teha kiiremini eelmise korra keskmisest ajast.

Tõmbe vastupidavusharjutused:

3 x 1500 m krooli tõmbed

Üks labidate ja paelaga

Üks ainult paelaga

Üks ujukiga

(4500 m)

10 x 400 m KR tõmbeid paela ja labidatega 5.30-ga

Hingamine üle 3., 4., 5., 6., 7., kaks korda läbi

(400 m)

4 x 800 m krooli tõmbed 12.00-ga

Üks labidate ja ujukiga

Üks labidate ja paelaga

Üks ainult paelaga

Üks ujukiga

(3200 m)

20 x 150 m KR tõmbed paela ja labidatega 2.15-ga

(3000 m)

10 x 300 m KR tõmbeid paela ja labidatega 4.00-ga

Hingamine üle 3., 4., 5., 6., 7., kaks korda läbi

(3000 m)

1 x 500 m DE tõmbed

600 m SE tõmbed

700 m RI tõmbed

800 m KR tõmbed

(2600 m)

32 x 50 m KR tõmbed hoides kiirust ja tõmmete arvu, 45 sekundiga

(1600 m)

20 x 75 m paela ja labidatega:

10 x 75 m KR hingamine igal 3., 4., 5., 6., 7., kaks korda läbi

10 x 75 m ülekandega

(1500 m)

24 x 50 m ülekandega tõmbed hoides kiirust ja tõmmete arvu, 60 sekundiga

(1200 m)

10 x 100 m ülekandega tõmbed paela ja labidatega

(1000 m)

Kvaliteetsed tõmmete seeriad

10 x 75 m põhiviisitõmbed, säilitades 100 m momendi parima aja igal ujumisel 2.00-ga

25 m tõmbepikkusele tõmbed, 60 sekundiga

(750 m kvaliteet tõmbeid, 1000 m kogu seeria)

2 x 150 m KR tõmbeid hingamisega igal seitsmendal tõmbel 3.00-ga

50 m tõmbeid põhiviisis maksimaalse võimsusega, 40 sekundiga

100 m KR tõmbeid hingamisega igal kaheksandal 2.00-ga

2 x 50 m põhiviisitõmbeid maksimaalse võimsusega, 40 sekundiga

50 m KR tõmbeid hingamisega igal üheksandal, 60 sekundiga

3 x 50 m põhiviisitõmbeid maksimaalse võimsusega, 40 sekundiga

(600 m kvaliteettõmbeid, 1200 m kogu seeria)

3 x 100 m põhiviisitõmbeid maksimaalse võimsusega paela ja labidatega 2.30-ga

50 m põhiviisitõmbeid maksimaalse võimsusega paela ja labidatega 1.15-ga

25 m põhiviisitõmbeid maksimaalse võimsusega paela ja labidatega, 45 sekundiga

25 m põhiviisitõmbeid maksimaalse võimsusega paela ja labidatega, 45 sekundiga

100 m valiktõmbeid sammupikkusele ujuki ja labidatega 2.30-ga

(600 m kvaliteettõmbeid, 900 m kogu seeria)

10 x 50 m põhiviisitõmbeid, säilitades võistlustempo sageduse 1.30-ga
(500 m kvaliteettõmbeid)

6 x 50 m põhiviisitõmbeid maksimaalse võimsusega 1.00-ga
Eesmärk on 50 m kokkuliitmisel lüüa 400 m käesolev parim aeg
(300 m kvaliteettõmbeid)

1 x 100 m RI tõmbeid ujukiga, registreeri aeg ja tõmmete arv
100 m SE tõmbeid paelaga, registreeri aeg ja tõmmete arv
50 m SE tõmbe lõpud (paaristõuked), loe ja registreeri tõugete arv
(250 m kvaliteettõmbeid)

Kiiruslikud tõmmete seeriad

Kõikides vormides kiirustreeningul tuleks kasutada korduste eesmärk-aegu. Eesmärk-aeg peab olema ujujale ülesanne järgmistes seeriates.

16 x 25 m maksimaalse kiirusega põhiviisi tõmbed paelaga, 45 sekundiga
75 m sammupikkusele tõmbed 1.45-ga
(400 m kiiruslikud tõmbed, 1600 m kogu seeria)

16 x 25 m põhiviisitõmbed paela ja labidatega, maksimaalse kiirusega sprindid, säilitades aja ja tõmmete arvu 45 sekundiga
(400 m kiiruslikud tõmbed)

16 x 50 m tõmbeid 1.30-ga sooritatakse nelja seeria 4 x 50 m kordustena järgmiselt:
4 x 50 m 12,5 m maksimaalse kiirusega, 37,5 m sammupikkusele
4 x 50 m 25 m maksimaalse kiirusega, 25 m sammupikkusele
4 x 50 m 25 m sammupikkusele, 25 m maksimaalsele kiirusele
4 x 50 m 37,5 m sammupikkusele, 12,5 m maksimaalse kiirusega.
(300 m kiiruslikud tõmbed, 800 m koguseeria)

10 x 75 m KR tõmbed sammupikkusele 1.15-ga
25 m põhiviisi tõmbed maksimaalse kiirusega, 30 sekundiga
Paela ja labidatega
(250 m kiiruslikud tõmbed, 1000 m koguseeria)

10 x 50 m KR tõmbed sammupikkusele, 50 sekundiga
25 m põhiviisi tõmbed maksimaalse kiirusega, 30 sekundiga
Paela ja labidatega
(250 m kiiruslikud tõmbed, 7500 m koguseeria)

10 x 25 m KR tõmbed sammupikkusele, 30 sekundiga
25 m põhiviisitõmbed maksimaalse kiirusega, 30 sekundiga
Paela ja labidatega
(250 m kiiruslikud tõmbed, 500 m koguseeria)

8 x 50 m põhiviisi tõmbed paelaga järgmiselt, 60 sekundiga:
2 x 50 m 40 m maksimaalse kiirusega, 10 m sammupikkusele
2 x 50 m 30 m maksimaalse kiirusega, 20 m sammupikkusele
2 x 50 m 20 m maksimaalse kiirusega, 30 m sammupikkusele
2 x 50 m 10 m maksimaalse kiirusega, 40 m sammupikkusele
(200 m kiiruslikud tõmbed, 400 m koguseeria)
8 x 25 m põhiviisis maksimaalse kiirusega sprindid labidatega ja paelaga, 60 sekundiga
(200 m kiiruslikud tõmbed)

Ujumine labidatega

Üks sagedamini esitatavaid küsimusi puudutab treeningutel kasutatavate labidate tüüpi. Märkusena võib öelda, et mitte kõik ujumised ei vaja labidaid. Mõned meistrid on otsustanud neid üldse mitte kasutada. Labidad peaks valima vastavalt sportlase hetke vajadustele, et parandada kindlaid vigu.

Labidaid kasutatakse erinevatel põhjustel, mille hulka kuuluvad tõmbevigade parandamine ja spetsiifilise jõu arendamine ning jõu ülekandmine ujumisel. Näiteks arendavad sõrmelabidad randme asendit, aitavad säilitada veetunnetust ja õpetavad varajast survet haarde asendis, samal ajal õlga üleliia mitte koormates.

Kuldne reegel: **mitte** kasutada treenimiseks mõeldud abivahendeid harjutustes üle 50 protsendi kogumahust.

Ujumised võivad kasutada ülisuuri labidaid lühikestel sprindi distantsidel, et arendada võimsust, säilitades samal ajal spetsiifilise tõmmete arvu.

Labidaid võib kasutada kätel paljalt sõudlemisliigutuste sooritamiseks (ilma sõrme- ja randmerihmata/kinnituseteta) või paljaste labidatega ujumiseks.

Ujumisel tuleb õppida labidaid kasutama ilma randmepaelteta, et rõhuasetus oleks tõmbe ajal õige. Hoold tuleks kanda selle eest, et liiga suured labidad ei mõjutaks liigselt allalastud õla tõttu käe hoiakut.

Igal labidal on omad eesmärgid. Labida valik sõltub sellest, mida tahetakse saavutada. Treener peaks hindama sportlase tugevusi ja nõrkusi, otsustama, mida tahetakse saavutada ning valima seejärel vastavalt asjaoludele õige labida tüübi. Labidas tuleks valida vastavalt ujumisele ja tema individuaalsetele vajadustele, võib kaaluda ka võimalust labidat disainida ja lasta see eritellimusel valmistada.

Ujuma ei tohiks abivahendeid – labidaid, ujukeid jne – teistega vahetada. Abivahendite ajutine asendamine võib põhjustada vigastusi ja muutusi tehnikas. Kõikidel ujumisel peaks olema enda abivahendid ja teistest ei tohiks sõltuda.

Klubid võivad lasta labidad teha klubi värvides. Näiteks klubi, mille värvideks on kollane ja sinine, võivad lasta teha ühe labida siniseks ja teise kollaseks. Selline eristatavus võib tulla kasuks ühe vanusegrupi ujumise puhul, kelle instruktsiooniks on keskenduda näiteks sinisele tõmbekäele.

„Hea treener peab oma ala armastama ja põhjalikult tundma. Selleks tuleb end pidevalt täiendada, ei tohi hetkekski seisma jääda.“ Nii ütles ajakirjas Kehakultuur oma juubelisünnipäeva intervjuus Nõukogude Liidu teeneline treener Peet Soosaar (19.09.1929 – 25.07.1994).

1951. aastal Leningradi Lesgafti-nimelise Kehakultuuriinstituudi treenerite kooli lõpetamise järel ujumistreenerina alustanud Peet Soosaar oli koos Friedel Raudsepa, Kristjan Arusoo, Vilma Soosaar-Eskola, Eduard Takkeri ja Uno Tõnnusega Eesti ujumise viiekümnendate aastate kuldajastu tegijaid.

1959.–1983. aastani kuulus Peet Soosaar Eesti Ujumisföderatsiooni presiidiumi, ta tegutses nii Eesti kui ka N Liidu ujumistreenerite nõukogus. N Liidu koondise treenerina juhtis ta ujujate ettevalmistust Melbourne´i ja Rooma olümpiamängudeks ning sai vahetult veerajal võistlustele kaasa elada.

Peet Soosaare edukaim õpilane oli Euroopa meistrivõistluste teatehõbe ja üheteistkordne N Liidu meister Ulvi Voog-Indrikson. Tema juhendamisel jõudsid autasustamispedestaalile veel Anne Toppel-Laur, Olav Lukin, Rein Üts ja paljud teised. Oma treenerioskusi ja teadmisi jagas ta lahkelt arvukatele kolleegidele-treeneritele. Häid organiseerimisvõimeid sai Peet Soosaar rakendada Dünamo Ujumiskooli direktorina (1966–1975) ning seejärel kuni 1982. aastani Kalevi Ujumiskeskuse juhina.

Peet Soosaar oli ka viljakas kirjamees. Lisaks paljudele artiklitele nii kodumaistes, N Liidu kui ka Soome ajalehtedes ja ajakirjades jõudis ta kirjutada ka spordiraamatuid. Nii ilmus tema sulest 1958. aastal „XVI olümpiamängud Melbourne 1956“ ja 1975. aastal „Ujuja ABC“. 1962. aastal tuli koostöös Kristjan Arusoo, Uno Tõnnuse ja Anatoli Oruga trükist mahukas ujumisraamat „Ujumine. Minevikust tänapäevani“. Soosaar oli ka 1962. aastal ilmunud „XVII olümpiamängud Rooma 1960“ kaasautor.

Tänapäevaselts kõlab sportlaste innustamiseks tipptulemuste saavutamisele juba aastakümneid tagasi Peet Soosaare sõnastatud valem:

SAAVUTUS = VAIMUSTUS * TÖÖKUS * PÜSIVUS

Toivo Viilep
11.01.2008