

CrossTraining terminid ja lühendid

Miks on kõik terminid inglise keeles? See on vajalik, et üle maailma erinevates riikides oleks kasutusel sarnane keel ning sportlased ja treenijad saaksid aru, milliseid konkreetseid harjutusi või vahendeid kavade puhul on mõeldud. Näiteks, kui Eestisse tuleb võistlema Hispaaniast pärit sportlane, siis ta teab, et allpool olevad terminid tähendavad täpselt samasid asju nagu tema koduriigis.

Peamised terminid:

WOD – workout of the day

Tähendab CrossTraining tunnis treeningu põhiosa. Selles tunni osas saab ühtlasi kasutada allpool olevaid meetodeid nagu näiteks AMRAP või EMOM, mille selgituse leiame allpool

SKILL/STRENGTH

Treeningu tehniline osa, kus rõhku pannakse mingi konkreetse tehnilise elemendi sooritamisele/õppimisele. Kooli kehalise kasvatuse tunnis võib SKILL/STRENGTH osa olla ka näiteks tireli, kätelseisu, palli pörgatamise, hüppamise või muu kehalise võime õppimiseks suunatud, mida antud õppekavas just praegu vaja on.

AMRAP as many rounds/reps as possible

See meetod tähendab, et kindla etteantud aja jooksul tuleb õpilasel sooritada mingi kindel arv harjutusi kindel korduste arv. Siin võib näiteks ritta panna 4 erinevat harjutust, millel on kindel eesmärk ja korduste arv ning anda õpilastele ülesande need ära sooritada ettenähtud aja jooksul.

EMOM - 1 minuti jooksul vaja teha kindel harjutus kindel korduste arv

Kui võtame oletuslikult EMOM pikkuseks 8 minutit ja näiteks harjutuseks kätekõverduse, siis võime kokku panna EMOM meetodiga kava, kus igal minutil tuleb õpilasel sooritada 1 kordus kätekõverdusi rohkem, kui eelmisel minutil:

Minut 1 – 2 kätekõverdust; minut 2 – 5 kätekõverdust, minut 3 – 7 kätekõverdust jne. Tulemuseks võib siis panna näiteks selle, mitu kätekõverdust õpilane suudab terve EMOM jaoks antud ajavahemikult kokku sooritada või kas ta suudab igal minutil edasi progresseeruda. EMOM meetodil võib julgelt kasutada loovust ja praktiseerida erinevaid harjutusi.

TRENNIS NÄEME!

TC time cap

Harjutuse või kava jaoks võib ette anda kindla ajavahemiku, mille jooksul tuleb need ära sooritada. Selleks kasutame terminit "time cap", mis tähendab, et kui aeg saab täis, siis õpilase tulemuseks on vastava ajavahemiku jooksul sooritatud harjutuste/seeriade/korduste arv.

Treeningvahendite lühendid ja terminid

Erinevate vahendite terminid on samuti võetud inglise keelest ja lühendatud, et neid oleks kiirem ja hõlpsam kirja panna (näiteks tahvlile)

KB – kettlebell ehk sangpomm

DB – dumbbell ehk hantel

BB – barbell ehk tõstekang

Rx raskused (võistlusspordis kindlad ettenähtud raskused)

Rx raskusete märkimine ei tähenda, et kõik õilased/treenijad peavad kindlasti selle konkreetse raskusega kava tegema. Antud termin tähistab seda, mis on konkreetse kava puhul niiöelda üldsoovituseks ette nähtud. Kui õpilane suudab õpetaja poolt ettenähtud Rx raskusega kava läbi teha, siis saab tema tulemuseks märkida „sooritas Rx raskusega“

TRENNIS NÄEME!