

Valmistumine Sisekaitseakadeemia sisseastumiskatseteks

Akadeemiasse kandideerimisel on mitmesse kolledžisse sissesaamise eelduseks head kehalised võimed, mida kontrollitakse lihtsate testidega. Kõigil kehaliste katsete sooritajail on vaja teha toenglamangus kätekõverduste ja istesse tõusu testid, mille lävendid varieeruvad kätekõverdustes 10 kordusest korrektsiooni erialale kandideerivatele naistele kuni 30 korduseni vanglaametniku eriala meeskandidaatidele ja maksimumpunkte antakse kõigile 40 korduse eest.

Istesse tõusudes on lävendnormid vahemikus 25 kuni 35 kordust ja maksimumpunktid saab 70 korduse eest.

Politsei- ja piirivalvekolledži kandidaatidel on vaja läbida 1500 m jooks, ainult justiitskolledžisse kandideerijad võivad valida 3 km distantsti. Konkursis püsimise eelduseks on lävendaja saavutamine, mis 1500 m distantsil on 7.45, 3 km puhul kutseõppesse kandideerijatel 18 minutit, korrektsiooni erialale kandideerivatel meestel 20 ja naistel 21 minutit.

Eeldame, et meie sisseastujad on varem piisavalt spordiga tegelenud, aga kes ei ole ning soovib samuti akadeemias haridust omandada, siis on enne katseid viimane aeg enda sportimistaset tõsta.

Kindlasti tuleb treenimisel lähtuda algtasemest ning koormusi tõsta järk-järgult. Pidev igapäevane pingutamine ei ole ka lühikeseks jäänud ettevalmistusaja jooksul hea, sest keha vajab pärast treeningut uute struktuuride ülesehitamiseks taastumis- ja puhkeaega.

Alljärgnevad juhised on eelkõige algajatele, aga lisatud on ka viiteid, mis võiksid kasulikud olla pikemat aega iseseisvalt treeninutele.

Toenglamangus kätekõverdused, jõuvastupidavuse arendamine

Kui Sa ei suuda sooritada põrandal toenglamangus ühtegi korrektset kätekõverdust, siis peaksid alustama kõrgemale pinnale – näiteks lauale või pingile toetudes. Hoia keha peast kandadeni ühel sirgel, kui rindkere sügavale alla lased ning üles surudes käed sirgeks lükkad! Ja nii mine läbi treeningu madalamale ja madalamale, kuni suudad teha korraliku tehnikaga kätekõverdusi põrandal.

Mida see korralik tehnika tähendab?

Lähteasendiks on eestoenglamang sirgetel kätel. Alustades jälgi, et Su õlavööde oleks kätele toetumise pinna kohal ja käelabad põrandal umbes peopesa võrra õlgadest laiemalt, sõrmed suunatud ette. Toetud päkkadele, jalad võivad olla koos või kuni õlgade laiuselt harkselt. Võid lükata kannad veidi varvastest tahapoole ning kindlasti on vaja pingutada kõhu- ja reie- ning tuharalihaseid, et paremini fikseerida vaagnat ning alaselga. Pea hoia kerega ühel sirgel, kergelt tõstetud, pilk suunatud ette.

Langeta ühtlaselt kogu keha toetuspinna suunas nii madalale, et õlavars jääb pinnaga paralleelseks, küünarnukk liigub veidi tahapoole, ning suru siis sellest asendist sirge keha uuesti üles, nii et käsivar on täielikult sirutatud. Hinga välja keha üles surumise lõpul.

Käte lauaservale toetamise asemel võid teha ka kätekõverdusi põlvedel, kuid siis pead jälgima, et puusad ei jääks taha nurksesse asendisse, vaid keha tuleb peast põlvedeni sirge hoida.

Alustuseks võid käsi kõverdada mitu korda päeva jooksul, mõned kordused järjestikku, just nii palju, nagu suure väsimuseta teha jaksad.

Edaspidi treeni süstemaatiliselt üldiste jõutreeningu põhimõtete järgi – 2-3 seeriat järjest, ülepäeviti. Võid teha vaheldumisi kätekõverdusi ja kõhulihaste harjutusi.

Kindlasti vaata videost järele, milline on õige tehnika! Valesti tehtud kordused ei lähe katsetel arvesse! Alati treeni sellisele tasemele, et jaksaksid teha rohkem kordusi, kui on lävendnõudeks.

Vajalik on treenida mitmekülgset kõiki suuremaid lihasrühmi. Lihtsalt katseteks valmistumisel pööra kätekõverdustele rohkem tähelepanu.

Kui said õigest tehnikast aru, aga sooritamine tundub väga raske, siis treeni sellisele tasemele nagu vähegi võimalik ja tule kindlasti katsetele. Kui jõuvarud on lävendi sooritamise piiril, siis ära lase korduste ajal liiga sügavale alla, aga püüa saavutada nõutud paralleelse õlavarre asend ning hoia keha kogu soorituse vältl nii sirge nagu vähegi saad. Oleks kurb, kui Sa mõne korduse mitte arvestamise tõttu või enda jõuvarude liigse raiskamise pärast seda katset tehtud ei saaks.

Täiendavad viited:

<http://www.fitness.ee/artikkel/1611/katekoverdused-nouanded-ja-vead>

<http://teadliktreening.com/mida-voiks-teada-katekoverduste-kohta/>

Istesse tõusu katse

Enamasti ei ole selle harjutuse lävendi täitmisega kandidaatidest raskusi olnud, aga arvesta, et istesse tõusu katse edukaks läbimiseks tuleks treenida kõhu kõiki piirkondi ja alaselga, teha nii dünaamilisi kui staatilisi harjutusi. Aeg-ajalt proovi läbi teha ka kontrollharjutust, et olla teadlik, millise tempoga jõuad seda 2 minuti jooksul sooritada.

Lähteasendiks on selililamang matil, käed hoitakse seotult kuklal, aga nendega ei tohi pead ette kangutada, küünarnukid on ees ja nendega üles liikumise ajal hoogu ei anta, põlved on kõverdunud täisnurka ja tallad maas. Katse ajal saab jalgu kinni hoida keegi teine katsete sooritajatest või võib varbad fikseerida võimlemisredeli pulga alla.

Lähteasendist tõustakse ülakehaga nii kõrgele, et küünarnukid puudutavad põlvi ja laskutakse siis kumera seljaga tagasi lähteasendisse, kus turi puudutab maad, pead ei pea maha laskma. Hingamisrütmis on mõistlik teha väljahingamine ülestõusmise lõpus.

Lisaviiteid:

<https://otikoolitused.ee/2017/01/07/kohulihaste-harjutused-ja-kirjeldused/>

Kaitseväge Akadeemia spordiinstruktori I. Kasoru koostatud kava nende sisseastumiskatseteks valmistumiseks: <https://www.sojakool.ee/sisseastujale/uldfuusiline-test-ja-treeningkava/>

Koordinatsioonitest

Koordinatsioonitest on lihtne, selle õpid ära ka kohapeal eelnevalt natuke harjutades, pead oskama ainult keskenduda ja täpselt paika pandud reegleid järgima.

Testis on vaja hüpata järjestikku kolm korda ühel jalal külgsuunas üle joone, vahetada eest ristiga jalg ning teha kolm hüpet üle joone teisel jalal ja korrata sama liikumismustrit 20 sekundi jooksul.

Jooks, vastupidavuse arendamine

Jooks on paljude jaoks lihtne ja loomulik, aga alati on olnud neid, kellel on selle katse läbimisega probleeme. Abiks on eelnev süstemaatiline ettevalmistus.

Planeeri nädalasse 3-4 aega vastupidavuse treenimiseks. Jäta treeningu järel 1 päev taastumiseks.

Treeningutega alustades proovi näiteks pool tundi järjest liikuda – kas sörkides või vahepeal kiirkõndi tehes. Tempo peaks olema selline, et suudad kaaslasega rääkida.

Kui enesetunne on hea, võid suurenda jooksmisele kulunud aega järk-järgult kuni 45 minutini.

Edaspidi hakka tõstma kiirust. Jooksukiiruse tõstmiseks võid teha jooksutreeningu lühemal distantсил või läbida pikema jooksu ajal mõned kiiremad lõigud (alguses kuni 100 m).

Võid ka alustuseks läbida näiteks 2 km ja panna aja kirja. Järgmisel treeningul katsu sama aja sisse jõuda. Kui tundub, et distantsi läbimine on lihtne, püstita eesmärk läbida distantis 10-15 sekundit kiiremini. Järgmisel korral jookse kinnituseks sama ajaga, sealt edasi võid püstitada jälle eesmärgi pisut kiiremini joosta, samas ei tohi seada alustuseks liiga kõrgeid eesmärke.

Kui ettevalmistusaeg on jäänud lühikeseks, aga rahulikus tempos jooksutreeninguid on juba tehtud, siis jookse ühel treeningukorral nädalas kontroll distantis – 1500 m või 3 km kiiremas tempos, aga pingutada ei tohi nii palju, et sellest halb hakkaks. Fikseeri selle jooksu aeg ning saad teada, milline on vajalik pingutuse tase võrdluses lävendnormiga. Proovi igal järgmisel nädalal joosta seda distantsi veidi kiiremini.

Katsetele eelneval päeval puhka treeningutest või sörgi rahulikus tempos, et ei tekkiks hingeldust – see on taastavaks treeninguks.

Vaata lisaks, milliseid jooksuharjutusi võiksid sooritada: <https://www.jookseme.com/wp-content/uploads/2013/02/Jooksja56.pdf>

[TÜ Harry Lembergi kursus „Pikamaajooksja treening“](#) – siin on põhjalik ülevaade vastupidavuse arendamisest.

Loodame, et saad enda kehalisi võimeid treenida sellisele tasemele, et täita ära sisseastumiskatsete lävendid. Kui oled Sisekaitseakadeemiasse sisse saanud, ära treeninguid katkesta, vaid vastupidi, tõsta järk-järgult koormust, sest ka õppetöös ning tulevase ametnikuna on head kehalist vormi väga vaja!

Ootame Sind katsetele ja akadeemiasse õppima!

Sisekaitseakadeemia spordiõpetajad