



**Rahvusvaheline kergejõustikutreenerite festival**  
**„Õppides maailmaklassi treeneritelt“**  
**28.-30.10.2016 Itaalias, Formia olümpia treeningukeskuses**

Kokkuvõtte seminarist

- **Martin BUCHHEIT „Treeningkoormuste monitoorin“**

*Martin Buccheit on sporditeadlane ja jõuettevalmistuse treener, tegeleb jalgpalluritega.*

Rääkis GPS-süsteemist, mis on treeningu ajal kaelal ja monitoorib tervet treeningut (aega, kiirendusi, läbitud vahemaad) ning annab treenerile andmeid.

Kokkuvõtteks - treeningu monitooring on ülioluline.

Oska trennida, periodiseeri, õpi vigadest, väldi vigastusi. Tehnoloogial on siiski veel piirid, kuna ta ei suuda mõõta kogu neuromuskulaarset koormust.

Rohkem infot <https://martin-buchheit.net/>

- **Giuseppe BANFI „Krüoteraapia“**

*Giuseppe Banfi on lõpetanud Milano Ülikooli meditsiini erialal.*

Krüoteraapia on külmakamber, kus on külma -40 kuni -140 °C. Seanss kestab 3 minutit ja 1-2 korda ei toimi. Põletikuraviks on vajalik 10-30 teraapiaseanssi. Teraapia käigus tõuseb näiteks hemoglobiini tase, nõ legaalne doping, aga see ei jää püsima. Vajalik oleks teraapia jätkamine.

Tavaliselt tehakse ühel päeval „treening + treening + teraapia“ ning järgmisel „teraapia + treening + treening“. Kindlasti tuleb jälgida protokollit ja välistada eelnevalt haigused.

Tekkis küsimus, kas jäävann on sama mõjuga. Jäävesi küll madaldab treeningujärgselt põletike näitajaid, aga pole sama efektiivne, kuna vanni ei pruugi saada õiget temperatuuri ning seejärel hoida seda piisavalt kaua.

Külmakamber on väga hea taastusvahend ja aitab adaptatsioonile kaasa. Saalis olnud treeneri sõnul kasutavad nemad külmakambrit, et lõõgastuda näiteks võistluspäevast (kofeiin enne võistlust, päike, start hilisel ajal). Sellega aitavad nad kaasa sportlase uinumisele.

Uuringute kokkuvõtteks leiti, et jahutamise efektiivsus ja ravitoime sõltuvad keha koostisest. Tulenevalt keha koostisest on mõju parem naistele kui meestele. Maksimaalne keha jahutuse efekt saabub 50-60 minuti pärast.

- **Brian CUNNIFFE „Teaduse ja treeningu integratsioon“**

**Brian Cunniffe** on Briti olümpiakomitee vanemteadur, spordi- ja liikumisteadlane, töötab Inglise Spordi Instituudis.

Sportlastega töötamisel on eesmärgiks struktureeritud ja eesmärgistatud planeerimise protsess, mis on individuaalne ja toetab sportlase teekonda poodiumile. Treeneri nägemus adaptatsioonist on tihtilugu tavaline superkompensatsiooni efekt.

Sporditeadlase nägemus on sellest kindlasti erinev, kuna on palju faktoreid, mida arvesse võtta.

Treeninguid peaks juhtima treener, aga kindlasti peaks see olema toetatud sporditeadlase poolt.

- **Frank DICK „Otsuste vastuvõtmine pingelolukorras“**

**Frank Dick** on juba 30 aastat Euroopa treenerite ühenduse (EACA) president. Koos Elio Locatelliga asutasid nad Treenerite Akadeemia.

Frank Dick on rahvusvaheline motivatsioonikõneleja, viimased kaks aastat enne Rio OM oli Lõuna-Aafrika Olümpiakomitee konsultant.

Hetkel töötab Inglise ragbi heaks.

Treenerid teevad elu muutvaid otsuseid.

Frank Dick soovitas pöörata tähelepanu sellele, milline näeb edu välja 2020. aastal, mitte keskenduda sellele, milline oli edu 2016. aastal.

Kõike, mis omab tähtsust, ei saa mõõta. Kõik, mida saab mõõta, ei oma tähtsust.

Mida treenerid vajavad?

- ✓ Kultuuri mis toetab treeneritööd.
- ✓ Süsteeme mis toodavad suurepäraseid treenereid.
- ✓ Motiveeritud ja tarku treenereid, kes tahavad pidevalt olla parimal tasemel.



Frank Dick koos tõlgiga.

- **Ans BOTHA „Treenides maailmaklassi sprintereid“**

**Ans Botha** on 74-aastane Lõuna-Aafrika treener, kelle parim sportlane on Wayde van Niekerk (Rio OM- võitja 400m jooksus uue maailmarekordiga 43,08).

Frank Dick rääkis Ans Bothaga intervjuu vormis.

*Millal ja kuidas hakkasid treeneriks?*

1969. aastal hakkasin treenima oma isiklike lapsi. Seejärel tulid minu juurde ka teised lapsed, kes palusid, et ma neid aitaksin. Peagi sain aru, et mul puuduvad teadmised ning ma läksin Lõuna-Aafrika kergejõustikuliitu ja palusin endale õppimiseks materjale. Sealt sain raamatud ja niimoodi see kõik algas. Esimese kirjaliku eksami sooritasin ma 1969. aastal.

*Mõned vaatavad Wayde van Niekerk´i imelist edu sellel aastal Rios ja arvavad et see on ühekordne ühe treeneri ja õpilase ime? Aga see pole ju nii?*

Elasime pikalt isolatsioonis ja meil ei olnud võimalust osaleda üle ookeani toimuvatel võistlustel, kuigi andekaid ja võimekaid sportlasi oli mitmeid. Üks neist sportlastest oli Frank Fredericks. Sellel ajal ei olnud Namiibias ja mujal Lõuna-Aafrikas (Namiibia kuulus Lõuna-Aafrika alla kuni 1990. aastani) ülikoole ja võimalust edasi õppida ning treenida. Treenisin lapsi alates vanusest 8-9 aastat ja peale kooli lõppu nad nõ kadusid ülikoolide süsteemi. Oli väga palju andekaid sportlasi. Mõnes mõttes oli see minu jaoks suur kaotus.

*Räägi palun selle aja treeningpaikadest ja vahenditest?*

Treenisime mullastaadionitel. Meil ei olnud jõusaale ja ma pidin palju improviseerima. Pidin mõtlema, mida mul laste treenimiseks vaja on. Kuidas saada nad tugevamaks ja kiiremaks. Täitsime pudelid liivaga ja sulgesime teibiga ning kasutasime neid jõutreeninguks.

Ühel päeval võtsin kätte õmblusmasina ning õmblesin raskusvestid ja täitsime need liivaga. Ma mõtlesin, et noored armastavad muusikat ja tantsimist ning valisin oma plaadikogust välja tempoka muusika. Meie laupäevaõhtused treeningud olid raskusvestidega muusika rütmis.

*Milline oli sinu esimene kontakt Wayde van Niekerk´iga?*

Teadsin Wayde´i sellest ajast, kui ta oli koolipoiss ja tugev kõrgushüppaja - 17-aastaselt hüppas ta 2.05. Ma teadsin temast, aga ei tundnud teda.

Nüüd, umbes neli aastat tagasi, kui Wayde oli võidelnud mitmete vigastustega, oli ta füüsiliselt ja vaimselt väga masendunud ja tahtis kergejõustikuga lõpetada.

Kuna tema hea sõber treenis minu juures ning motiveeris teda minuga rääkima tulema, liitus ta 2012. aasta oktoobris minu treeningrühmaga.

Teadsin, et see sportlane on õnnistatud imepärase andega. Samuti sain aru, et pean temaga töötama nagu väga kalli portselaniga ja mõistsin oma vastutust. Esimene eesmärk oli ta depressioonist välja tuua ja samas saada ta füüsiliselt tugevaks.

Sain kokku Wayde´i ja tema vanematega. Jõudsime järeldusele, et kuna tal on meeletu plahvatuslik kiirus 100 m ja 200 m jooksus, siis keskendumine me järgmised 2-3 aastat 400 m jooksule, et vältida vigastusi ning saada vormi.

Wayde kutsus mind „tädi“ ja sellel samal koosviibimisel tuli ta minu juurde ja ütles: „Tädi, mida sa mulle ütled ja mul teha käsid, seda ma teen“. Samal ajal leppisime ka kokku, et kui toimub iga-aastane areng, siis meie peamine eesmärk on ikka nelja aasta pärast medal olümpiamängudel.

*See on märkimisväärne areng, tulla kolme aastaga 400 m maailmameistriks. Mis olid tema tolle aja 100 m ja 200 m rekordid?*

100 m aeg oli 10,24 ja 200 m aeg 25,9.

*See polnud alustamiseks just hea platvorm?*

Esimesed kolm kuud, käis Wayde füsioteraapias ja tegeles üldfüüsilise vormiga, edasi läksime staadionile. Esimesel aastal oli eesmärgiks joosta selliseid aegu, et me saaks minna võistleva üle ookeani ja võistelda mõnedel Euroopa võistlustel. Minu eesmärk 2013. aastal oli lõpetada tema hooaeg ilma ühegi tõsisema vigastuseta.

Esimene aasta oli päris keeruline, kuna me pidime võistleva kõigil Lõuna-Aafrika võistlustel ning samuti osalema Euroopa võistlustel. Sellel aastal jooksis Wayde 400 m 45-sekundiga, mis lõi parema stardikoha, et alustada 2014. aasta treeninguid ning samuti ei pidanud ta järgmisel aastal jooksuma nii palju Lõuna-Aafrika võistlustel. 2014. aastal jooksis ta Lõuna-Aafrika rekordi 44,68. Samal aastal tuli ta teiseks Commonwealth'i mängudel ning Aafrika meistrivõistlustel.

Kuna Lõuna-Aafrika võistlushooaeg on varem, siis kasutasime seda nõ põhja loomiseks Euroopa hooajale. Lõuna-Aafrikas algab talvehooaeg juuli lõpus, aga Wayde alustas hooaega alles oktoobri lõpus. Ettevalmistusperiood kestab kuni jaanuari lõpuni, seejärel on nõ võistluseelne hooaeg (Aafrika võistlused) ja siis järgneb võistlushooaeg. Väga keeruline on joosta häid (kvalifitseeruvaid) aegu Aafrika võistlustel ja siis olla 3-4 kuu pärast tippvormis.

*Treenerid oleksid kindlasti huvitatud mõnest näidistreeningust ettevalmistushooajal?*

Tahaksin rääkida, kuidas me teeme hooajaplaane.

Istume Wayde'iga maha ja ta räägib mulle, mis on tema eesmärgid ja unistused järgmiseks hooajaks ning milliseid aegu ta sooviks joosta. Ma võtan eelneva hooaja 3 parima võistluse ajad ja arvutan välja keskmise. Alustan sellest ajast 70% intensiivsusega ja kui hooaeg edeneb, siis intensiivsus tõuseb 85-90% -ni. Ma usun, et ei saa arengut oodata, kui alustada igat hooaja samast kohast samade koormustega.

Ettevalmistushooajal jookseb Wayde pikemaid distantse 4-6 km, peale seda teeme palju nõ jalgade kiiruse tööd. Hommikuti käib ta jõusaalis (tavalised kangiharjutused). Me teeme ka palju hüppeid ja plüomeetrilisi harjutusi.

*Milliseid treeninguid teete võistluseelsetel hooajal?*

Treenime palju kiiruslikku vastupidavust. Treenime palju muusikarütmis, et oleks lõdvestatud vaba jooks. Keskenduses muusikarütmile, ei pruugi alateadvus arugi saada, milliste kiirustega joostakse. Treeningul jookseme näiteks 350 m, 250 m, 300 m löike ja kombineerime neid. Teeme palju ka ajalist jooksu ehk 20 sek - 40 sek - 25 sek.

*Nüüd jõuame võistlushooaega. Kuidas siis?*

Euroopa hooajal peale 400 m võistlust, on Wayde'il täielik puhkus 4-5 päeva.

5-nda päeva hommikul alustame kerge sörgiga ning alustame treeninguid kuni järgmise võistluseni.

Peale 200 m võistlust on 2-2,5 päeva täielik puhkus.

Viimasel hooajal on olnud meil võimalus kasutada füsioterapeuti, aga eelnevatel aastatel olen selleks olnud mina ise. Leidsime, et täielik puhkus peale võistlust toimib meie jaoks 100%.

*Sa oled rääkinud sportlase keha kuulamisest. Palun räägi sellest natuke rohkem?*

Ma tunnen, et olla treener on väga suur vastutus. Noor sportlane paneb oma elu nõ sinu kätte.

Sellepärast ma arvan, et on väga keeruline treenida oma isiklikke lapsi. Kui su oma laps tuleb sinu juurde ja räägib, et mu keha valutab ja ma ei ole võimeline täna tegema sellist treeningut, siis sa ei kuula teda üldjuhul, vaid ütled, et mine treenima. Kui see on inimene väljastpoolt perekonda, siis on sul teistsugune vastutus ja sa kuulad rohkem.

Sellepärast on minu jaoks kõige tähtsam olla kogu aeg kohal ja nõ lugeda oma sportlasi. Ma pean tundma sportlasi ja aru saama nende kehakeelest. Pean koheselt kohandama treeningprogrammi, kui ma näen, et selleks on vajadus. Minu arvates peab olema „treeneritöö kunst“ ja sportlase „treening“ nauditav. Kui sportlasel on mingi mure või ta ei ole vaimselt treeningul kohal, siis ei toimu arengut ja sellel ei ole mõtet.

*2015. aasta, Wayde jooksis 200 m 19,94 ja 400 m 43,48 ning tuli maailmameistriks ...*

2015. aastal ma nägin, oleme jõudnud treeningute planeerimise ja progressiga täpselt sinna, kus me tahtsime olla. Ajad olid kiiremad, kui olime lootnud. Enne 2016. aasta hooaega rääkisime me Wayde'iga, et konkurendid on tugevad ja me ei saa eesmärgiks seada ainult kulla võitmist OM-l, vaid kindlasti ka uue maailmarekordi püstitamise, et olla kullavõitmisel kindlad.

*Tulemuse 43 sekundit taga on lihtne matemaatika, selleks tuleb joosta esimene 200 m ajaga 20,5 ja teine 200 m ajaga 22,5?*

Mul oli olemas 200 m ja 400 m aeg, aga mul polnud 100 m aega võistlussituatsioonis. Mul oli vaja, et Wayde jookseks võistlustel 100 m, et ma saaks koostada treeningplaani Rio olümpia jaoks. Wayde jooksis aprillis 100 m ajaga 9,98. Saades peale seda jooksu aru, kui heas seisus Wayde on, me ei planeerinud joosta enne Rio OM 400 m alla 44 sekundi, sest ma teadsin, et ta on väga kiire.

12 päeva enne OM ainus kiirustreening, mis me tegime, oli 3 x 100 m ja 3 x 150 m. Ta jooksis kõik 3 x 100 m alla 10 sekundi ja 150 m jooksis 14,21-14,8-14,20. Ma kutsusin Wayde'i enda juurde ja ütlesin, et kiirustreeningud enne OM lõppevad nüüd ja praegu. Ma olin nii üllatunud nendest aegadest. Treeningutel jooksimine edasi 2-3 minutit löike. Hiljem tuli Wayde ja tänas mind ning rääkis, et ta ei saanud üldse aru, miks ta pidi hakkama uuesti tegema 2-3 minutit löike, kui ta jooksis nii kiireid aegu.

*Räägi palun, mis toimus soojendusajal enne OM finaali?*

Nagu te võite arvata, oli pinge enne finaali meeletu. Mitte ainult minul ja Wayde'il endale pandud ootused ja pinge, vaid kogu meeskonna ja maa poolt seatud ootused.

Wayde tuli soojendusareenile, ma vaatasin talle silma ning nägin, et see poiss on nii stressis. Me läksime Lõuna-Aafrika telki ja seal oli väga vaikne. Wayde'i selg oli väga valus ja füsioterapeut aitas teda.

Peale telgist lahkumist hakkas Wayde nutma ja mu süda murdus tuhandeks killuks. Ma lihtsalt kallistasin teda ja lasin tal ennast tühjaks nutta. Pärast seda, kui ta oli rahunenud, ütlesin talle, et nii, nüüd saime sellest lahti ja alustame soojendusega. Ta vaatas mulle otsa, ütles, et ta armastab mind ja ma nägin, et kogu pinge on kadunud ning saime soojendusega alustada. Edasi te juba teate, mis juhtus. 😊

Ma olin staadionil ja kui Wayde lahkus finaalis stardipakkudelt, tundsin ma kõige imelisemat tunnet üldse. Kui ma nägin, et ta läbis 200 m ajaga 20,5, siis teadsin, mis juhtub.

See oli kõige imelisem tunne, teades, mis ta selleks neli aastat on teinud. Kui palju vaeva ja valu kannatanud ja nüüd see kõik kulmineerub siin ja praegu Rio OM-l. Viimane puzzle tükk läks paika, kui ta ületas finišijoone.

Ma olin nii meeletult õnnelik ja tänulik. Ma karjusin, hüppasin ja naersin. Seda tunnet ei saa sõnadega kirjeldada. See, et ta suutis nii rasketes oludes ja valuga joosta mitte ainult kullale, vaid püstitada ka maailmarekordi, oli imeline.

*Sa oled 74-aastane. Sinu mõtted treeneritööst?*

Ma olen peagi 75-aastane. Jumal on andnud mulle võimaluse jagada oma teadmisi, armastust ja kirge nende noorte sportlastega.

Tähtis ei ole see kui kaua sa elad, vaid mida sa oled selle ajaga korda saatnud. Vanaks saab inimene siis, kui ta unustab oma unistused, kire ja entusiasmi. Aastad toovad su näole kortsud, aga kui sa loobud oma ideaalidest, siis see toob kortsud sinu sisse.

Mul on olnud privilegieeritud ja õnnistatud elu. Kui noor inimene tuleb sinu juurde oma unistuste ja ideaalidega, siis sa pead need omaks võtma ja te peate saama meeskonnaks. Automaatselt saavad need unistused ka minu unistusteks. Sellepärast olen ma tänase päevani õnnistatud nii paljude unistuste ja ideaalidega ja mul jätkub entusiasmi püüelda nende unistuste poole.

- **Malcolm ARNOLD „Tõkkejooks - teooria ja praktika“**

**Malcolm Arnold** on olnud 4 aastat Briti peatreener, tema sportlased on võistelnud 13. olümpiamängudel. Töötab hetkel Bathi Ülikoolis treenerina.

Tema ettekanne oli 400 m ja 110 m tõkkejooksust. Rõhutas palju vajadust lastel ja 400 m jooksjatel joosta tõkkeid 4-sammuga ja harjutada mitmekülgset.

Tähtis on läbi aasta treenida võistlusdistsantsil ja harjutada erinevaid sammumustreid. Hooaja arenedes läheb kõik paremaks ja muster muutub.

Ta ütles, et kui sa ei jookse tõkkeid läbi aasta, siis oled sa tõkkejooksja, kes ei harjuta ettetulevaid olukordi. Tõkkejooksu treeningutes on väga tähtis osa spetsiaaltreeningul. Malcolm laseb alati oma tõkkejooksjatel panna tõkked ise maha ja seda kahel põhjusel. Esiteks on sportlased siis hulga vastutustundlikumad ja kontrollivad tõkkevahed üle ning teiseks on ta enda sõnul laisk.

Sportlased teevad treeningul palju kordusi, et oleksid võimelised jooksuma võistlusel hästi. Näiteks jooksevad nad intensiivsetel treeningutel 4-sammuga tõkkeid edasi-tagasi (5+5 tõket).

Ta soovitas pöörata õpetamisel tähelepanu korruga ainult ühe oskuse muutmisele. Malcolm treenitav 400 m tõkkejooksja Elidh Doyle tuli Rio OM-il 8. kohale ja see oli tema kui treeneri jaoks pettumus.

Kui Elidh alustas Malcolm juures treeninguid, jooksis ta 15-sammuga 2 esimest tõket ja läks kohe üle 16-sammule. Sellega kaotas ta palju rütmis ja ajas. Kui oli treeninud paar aastat, sai tema rütmiks 15-sammu üle 5-nda tõkke, 16-sammuga 6.-7. tõke ja edasi 17-sammu.

110 m tõkkejooksus ei soovita Malcolm 7-sammulist jooksu esimesele tõkkele, kuna rütmiliselt on väga raske minna üle 3-sammule. Ei tasu teha teiste järgi 7 sammu, kuigi see on populaarne osade tippude seas, kuna enamus sportlastele see tegelikult ei sobi.



Vahel on see siiski vajalik, kui sportlane on pikk ja väga võimekas, kuna 8-sammuga jookseks ta iga kord esimesse tõkkesse sisse.



*Malcolm Arnold tõlgiga.*

- **Ans BOTHA „Naised treenerirollis“ - ümarlaud**

Frank Dicki eestvedamisel toimund ümarlual keskenduti naistele treeneri rollis. Küsimus oli, mida konstruktiivset me saame ette võtta, et tuua rohkem naisi treeneritööle ja neid seal hoida.

Frank Dick soovib selle teema ettepanekud ja soovitusel viia Euroopa Kergejõustikuliitu ning midagi päriselt muuta selles valdkonnas.

Ta ütles, et kõigepealt peavad naised hindama ennast ise, siis hindavad neid rohkem ka teised.

Ans Botha arvas, et me peame ise õppima oma vigadest ning arenema koos oma sportlastega. Me peame otsustama, kas läheme selle sportlasega edasi ja kas meil on vajalikud teadmised, et viia sportlane uuele tasemele.

Kui neid teadmisi ei ole, siis kas lasta sportlasel minna teise treeneri juurde, kellel on need teadmised või võtta kohe midagi ette enda teadmiste tõstmiseks.

Arvati et naiste juurde toomisel kergejõustikutreeneriteks jääb pigem puudu enesekindlusest. Naised on koduhoidjad ja kasvatavad lapsi, selleks ka ei jõua end alati treeneritöös teostada.

Samas arvati, et see ei ole probleem, kuna naised suudavad alati teha mitut asja üheaegselt hästi.

Mis takistab naisi tulemast treeneritööle?

Vastuseks saadi, et aeg, kultuur, raha, huvi ja enesekindluse puudumine, motivatsiooni puudumine.

Lahenduseks leiti, et kui tuua esile ja tunnustada rohkem naistreenereid, kajastada nende edu ka meedias, siis saavad nad olla eeskujuks teistele. Naisi peaks rohkem kaasama ka meeskonnatöösse.

Ühe plussina toodi esile naiste hea intuitsioon. Peaks kasutama rohkem mentorlust ja tuleks luua toetav süsteem, et oleks lihtsam siseneda treeneritöö maailma ning õppida mentoritelt.

- **Paolo BENINI „Võidu psühholoogia“**

*Paolo Benini on kliinilise psühholoogia doktor ja saavutuspsühholoogia professor.*

Kõrgenenud ärevuse seisundis mõjutab sportlast vähemalt kaks asja, mis muudavad sooritust. Esiteks tõusevad lihastoonus, suurenevad väsimus ja koordinatsiooniprobleemid. Teiseks muutub tähelepanu kontsentratsioon.

Ta rääkis, kuidas treener saaks tõsta sportlase loomuomast motivatsiooni. Tuleb anda treeningul positiivsed kogemusi, premeerida sooritusi, kasutada verbaalset ja mitteverbaalset kiitust, varieerida harjutuste sisu ja kordusi, kaasata sportlane otsuste tegemisse ja seada reaalsed soorituse eesmärgid.

Eesmärgi püstitamine on väga võimas tehnika soorituse parandamiseks, aga see peab olema seatud õigesti. Eesmärgid ei ole efektiivsed, kui need ei ole seotud spetsiifiliste ja reaalseste strateegiatega. Eesmärgid ilma plaanita on ainult soovid.

Paolo Benini andis treeneritele mõningaid juhiseid, kuidas anda sportlasele tagasisidet.

- Ära anna tagasisidet vihasena, kurjana jne. See annab sportlasele veel suurema tagasilöögi ja tõstab vastumeelsust.
- Anna selged juhised, mida sa ootad. Kasuta positiivset tagasisidet, et tugevdada õigesti sooritatud tegevusi.
- Kasuta kiitmist selektiivselt, et see oleks ikka tähenduslik.
- Kiida pingutust, aga ära nõua tulemust.
- Anna tehnilisi juhendeid selgelt ja lakooniliselt

Tähtis ei ole see, mida sa sportlasele ütled, vaid see mida ta kuuleb.

- **Daniel Giorgio DI MATTIA „Antidopingu uued eeskirjad ja protseduurid“**

Di Mattia rääkis Itaalia Antidopingu eeskirjadest ja protseduuridest, mis on sarnased teiste riikide omadega.

- **Dario DALLA VEDOVA, Itaalia Olümpiakomitee sporditeaduste osakond**

Formia olümpia treeningukeskuses on olemas parimad biomehaanika laborid. Mõõta saab sammupikkust, kontaktaega, nelja viimase sammu lennuaega, põlve nurka äratõukel, vertikaalset kiirust ja horisontaalset kiirust viimasel neljal sammul, jõudu, mida rakendatakse äratõukel. Andmed laetakse kohe arvutisse ja aeglustatud videod on kohe näha.



- **Elio LOCATELLI & Frank DICK „RIO 2016: olümpia kokkuvõte“**

Euroopa sportlaste poolt võideti kergejõustikus Rio OM-I vähem medaleid kui kunagi varem. Kindlasti oli see ka mõjutatud Venemaa sportlaste puudumisest.

Tuleb arendada Euroopa kergejõustikus meeskonnatööd ja tugevate meeskondade loomist.

**Tea, mida sa tead.**

**Tea, mida sa ei tea.**

**Tunne kedagi, kes teab seda, mida sina ei tea.**

Kokkuvõttes oli väga huvitav seminar. Eriti meeldisid mulle Ans Botha intervjuu ja mõtted. Seminar toimub ka järgmisel aastal ja kindlasti on see selline, millest võiks osa võtta rohkem Eesti kergejõustikutreenereid.

Kerli Järve

SK Fortis

Õppe-treeningtööjuht

[kerli@skfortis.ee](mailto:kerli@skfortis.ee)



*Formia olümpia treeningukeskus.*

*Fotod: Kerli Järve.*