

HART: TREENER EI OLE KUNAGI VALMIS

Veerandmaileri teksaslasest treeneriguru Clyde Hart rääkis EACA (Euroopa Kergejõustikutreenerite Assotsiatsiooni) seminaril treenimisest ja treeneriedust.

Hart rõhutas, et arenemiseks peavad treeneril maailmas kulgedes silmad ja kõrvad alati lahti olema. Enda kohta ütles ta, et on palju õppinud väljaspool USA-d. Tema meelest suuri saladusi treenimises pole ja avatud olles saad alati rohkem kui ise annad.

Treenerita treenimisest on kehvem vaid see, kui sportlasel on halb treener! Treeneril on sportlase ees suur vastutus, sest sportlased usuvad treenerisse ja usaldavad sageli ka tuleviku treeneri kätte.

"Treener on neile sageli kasuvanem, agent, nõuandja, kohtunik ja vandekohus," kirjeldas Hart treeneri vastutusrikast rolli.

Hea treener peab Harti meelest pidevalt juurde õppima, et olla kogu aeg kursis uuemate treeningmeetoditega.

"Treener, kes väidab end olevat kõik omandanud, on aga oma arengu languseteele pööranud", arvab Hart. Seepärast on oluline igapäevaselt teha midagi, mis ta treenimisest arendab. Üheks parimaks õpetajaks treenerile on sportlased ise, sest just neilt saab iga päev õppida midagi uut.

Kui see pole katki, ära hakka seda parandama

Oma treenimissüsteemi on ta arendanud üldistest teadmistest ja ameeriklaste treeningupõhitõdest, kuid lisanud sinna oma maitse järgi aastatega omandatud kogemusi ja tähelepanekuid.

Üheks tähelepanekuks on, et paljud edukad treenerid ei muuda oluliselt neile edu toonud süsteemi, tehes vaid väikeseid muudatusi (treener peaks oma süsteemi täiustama igal aastal vähemalt 1% ulatuses)

Oma treeningplaanide kohta väitis ta, et need oleval 75% ulatuses samad, mis aastal 1975. 25% ulatuses tehtud muudatused teevad neist täiuslikumad plaanid, kui nad olid 10 aastat tagasi.

"Michael Jordan tegi tippaastail samu harjutusi, mida 10 aasta varemgi, erinevus oli vaid selles, et ta tegi neid tipus olles paremini. „

Treener Hart eelistab sellist treeningsüsteemi, kus samatüübilised treeningud korduvad kindlatel päevadel nädalast nädalasse ja aastast aastasse. Nii saab treener parimal moel hinnata treeningsüsteemi tõhusust ja teha ka õigeid järeldusi.

Oluline on treeningu süstemaatilisus. Näiteks tema 400m jooksjate treeningsüsteemis treenitakse alati päevas vaid ühte energiaallikat, kuid nädala jooksul pööratakse tähelepanu ka kõigile ülejäänutele. Esmaspäeviti on ikka olnud 200m lõigud, teisipäeviti 600m-sed, kolmapäev on nn. eriapäev ja neljapäeval treenitakse kiirust. Reedeti on 150m-sed lõigud või võistlusperioodil on kerge treening enne nädalalõpuvõistlust.

Hart ei usu tippvormi ajastamisse.

Mõnest tipptreenerist erinevalt Hart ei usu nn tippvormi ajastamisse Hart küsis, kuidas keegi võiks teada, kunas tippvorm saavutatakse? Kuidas võib tippu näha enne, kui seal pole käidud?

Ta võrdleb sportlase ettevalmistust mägironimisega, kus ronimist alustatakse põhilaagrist, sealt edasi liigutakse laagrisse nr.1 tutvuma oludega. Seejärel naasetakse hetkeks tagasi põhilaagrisse, enne kui minnakse veelgi kõrgemale

laagrisse nr.2. Laagrist 2 tuleb minna korraks taastuma laagrisse 1, enne kui lõplik tõus tippu võib alata.

Tippспорт on Harti meelest sama. Võistlusi on nii palju, et vahel tuleb osata puhata, et jääda ellu ja saavutada edu

Treeneri ja õpilase suhe

Oluline on treeneri hoolikas valmistumine igaks treeninguks, seda oskavad sportlased hinnata ja see loob sportlaste ja treeneri vahel usalduse. Samuti on oluline, et sportlased saaksid aru treeningu põhimõtetest

Hart jutustas, et ta annab alati iga treeningu alguses treeningu juhised, et sportlased mõistaksid, millele on konkreetne treening suunatud. Treeneril tulekski anda täpsed juhised kõige kohta, mis puudutab treeningut ja võistlust.

Oluline on, et treener küsitleks ja kuulaks sportlasi. Hart jutustas, et nende ühistöö alguses Johnson küsis talt sageli, kas treener kavatses küsida, kuidas tema kavatses teha seda, mida treener on just määranud? Treener peaks õppima sportlast tundma juba nii hästi, et suudaks tunnetada sportlaste erinevaid meeleolusid. Nii õnnestub suhtlemine paremini erinevates stressiolukordades (nagu võistlused) ja ühistöö kannab enam vilja.

Hart rõhutas eesmärkide seadmise tähtsustamist, nad motiveerivad sportlasi hästi. On oluline püstitada reaalsed eesmärgid, ja samuti selgitada sportlastele, kuidas eesmärki on võimalik saavutada. Edu seisukohast on kõige otsutavam sportlase ja treeneri professionaalne suhtumine treeningutesse ja võistlustesse.

Ideomotoorse treeningu tähtsust koges ta 70-ndail, kui jälgis kõrgushüppe olümpiavõitjat Stones`i võistluskatseteks valmistumas ja imestas selle üle, kui pikalt viivitas sportlane enne katse sooritamist. Võistluste järel selle kohta küsides sai ta Stonesilt vastuseks, et enne igat sooritust teeb ta selle läbi mõtteliselt. Hüppe alustamine oli võistlustel viibinud seetõttu, et ta ei suutnud seda mõtteis sooritada veatult. Seepärast pidi ta seda taas ja taas läbi tegema, kuni suutis kujutleda õnnestunud hüppe sooritust.

Lõpus tunnustas Hart edule kaasa aidanud paljusid taustainimesi - abitreenereid, massööre, füsioterapeute, arste, mänedžere jt. Ilma sellise tugivõrgustikuta on raske treenida edukalt aastast aastasse. Ka treeningmiljööd peab Hart väga oluliseks.. Treeningpaikade puhtus ja korrasolek aitab tõsta treeningute efektiivsust.

Refereering Soome kauaaegse kiirjooksu vanemtreeneri Petteri JOUSTE artiklist „Hart: Valmentaja ei ole koskaan valmis.“- "HuippuUrheilu Uutiset",2009, no.1,s,18 Refereerinud Tiina Torop.