

Kiirkäimine –sinu võimalus särada!

Margus Luik

Tallinn 2007

Sportliku käimise definitsioon

Sportlik käimine on edasiliikumine sammudes nii, et:

1.Käijal säilib maapinnaga pidev kontakt, mille katkemist inimsilmaga pole võimalik hoomata.

2.Võistleja eespool olev jalg peab olema hetkest, mil see puudutab maapinda kuni hetkeni, mil jalg saavutab maapinnaga täisnurga, põlvest sirge.

Ajalugu ja tulevik

Käimine on maailma vanimaid kergejõustikualasid, esimesed käimisvõistlused peeti 1866. a. Inglismaal. USA-s 1884. a. korraldatud esimeses kümnevõistluses sisaldus ka käimine ja sellises kümnevõistluses konkureeriti 1904. a. St.Louisi olümpiamängudel. Iseseisva alana lülitati käimine 1908. a. Londoni olümpiamängude programmi ning on selle maailmaspordi suurfoorumi kavas ka pidevalt olnud. Los Angelese mängudel 1932. aastal võeti kavasse 50 km käimine. Alates 1992. a. Barcelona olümpiamängudest lülitati programmi ka naiste käimine. Kergejõustiku maailmameistrivõistlustel ja kontinentide esivõistlustel on käimine pidevalt kavas.

Esimene käimisvõistlus Eestis peeti mitmete allikate väitel 1898. a. suvel Tartu-Voldi maanteel (22,5 versta). Osales 6 meest, start anti kell 4 hommikul, et käijad ei hirmutaks talumeeste hobuseid. Võitis hilisem teatritegelane Karl Jungholz, tollal 20-aastane noormees.

Eesti meister sportlikus käimises selgitati esmakordselt 1946. a. Tartus. Esimene käimismeister oli Loit Laidna Järvamaalt. Koos Nikolai Kanajeviga oldi ka esimesed rekordipüstitajad. NSV Liidu esivõistlusel saavutasid nad kohti teise kümne seas.

1948. a. tuli andekas Valgamaa noormees Bruno Junk NSV Liidu koolinoorte meistriks, 1949. a. aga püstitas ta juba NSV Liidu täiskasvanute rekordi. Eestlase hämmastav edu innustas kohe ka teisi Maarjamaa noormehi võistluskäimist proovima ning pani tugeva aluse selle spordiala arengule meie vabariigis. Tugeva tõuke käimise arengule andis selle ala lülitamine Eesti koolinoorte spartakiaadi kavasse 1948. a.

1950.-60.-ndatel aastatel oli käimine Eestis edukas spordiala. **Bruno Junki (Helsingi OM pronks 10 km käimises ja Melbourne`i 20 km käimises)** saavutuste suurus tõmbas noori vastupandamatu jõuga. Esile kerkis rida tugevaid poisse, kes saavutasid edu NSV Liidu noorte käimises. Aastal 1958 püstitas Tallina käimistalent Enn Kälissaar NSV Liidu noorterekordid 5 km ja 10 km käimises, vastavalt 22.14,0 ja 47.21,6. Need püsisid seni, kuni 1961. a. ületas nad teine Eesti noormees – Ülo Raudsepp Kohtla-Järvelt, aegadega 22.12,4 ja 45.37,2. Raudsepa rekordid püsisid Nõukogude Liidus ületamatutena vastavalt 1967. ja 1970. aastateni.

Sportlik käimine oli 1970.-ndatel aastatel üheks tugevamaks alaks Eesti kergejõustikus. Seda tõestab asjaolu, et 50 km käimises täitsid meistrinormi veel Arvo Orupõld (4:15.04,0) ja Rein Sumberg (4:20.18,0). Tolle aja parim käija oli Olav Laiv, kes püstitas 50. km-s senini püsiva Eesti rekordi ajaga 4:07.09,8. Läbimõtlematult käitus aga KSÜ „Noorus”, kes jättis 1974. a. koolinoorte spartakiaadi kavast käimise välja.

Uuesti taastati käimine Eesti koolinoorte esivõistlusel alles 1978. a., muidugi ei kerkinud võistluste väljasuretamise perioodil esile andekaid noorkäijaid.

1980.-ndate aastate alguses aga hakkasid domineerima teistest liiduvabariikidest Eestisse toodud käijad, nagu Vassili Matvejev, Juri ja Aleksander Ivanovid ja Gennadi Budkevitš. Võõraste käijate mehaaniline lülitamine Eesti sporti küll tugevdas märgatavalt Eesti kergejõustikukoondise konkurentsivõimet, kuid samas ärritas kohalikke käimisentusiaste, tuues kaasa nende loobumismõtteid.

Võib öelda, et 1990.-ndate aastate alguseks oli Eesti rahvuslik käimissport langenud varjusurma seisundisse, ummikust ei paistnud väljapääsu. Harrastajaid oli vähe, tase oli madal ja võistluseid korraldati haruharva. Jäeti ära ka Eesti MV-d. 1991.a.

27.aprillil korraldas **Endel Susi** Elvas Eesti esimesed asendusmeistrivõistlused. Nüüdseks on saanud kevadisest võistlustest Eesti karikavõistlused kiirkäimises, mis toimuvad erinevates Eesti linnades. Suurim oli osavõtjate arv 1999.a. Tartus - 87. 1991.a. MV-d ja 1996 ning 1997.a. sisemeistrivõistlused kuulutati tagantjärele 28.II 2002.a. Eesti Kergejõustikuliidu juhatuse otsusega ametlikeks Eesti meistrivõistlusteks.

Edasi on olukord paranenud märgatavalt. Alates 1992.a. on osaletud arvukatel rahvusvahelistel võistlustel lähivälismaal: Soomes, Norras, Taanis, Lätis, Leedus, Poolas. Medaleid on saanud Kerly Kesküla-Lillemets, Tiina Beljajeva, Margus Luik, Kaie Kiis, Anneli Aru, Terje Tiitsu, Andrus Saulep, Kristi Kanne, Rivo Arro, Svetlana Gribkova, Alisa Poljatšihhina, Ainar Veskus, Ragle Raudsepp, Elina ja Polina Anissimovad, Margot Raudseping, Risko Nogelainen, Lauri Lelumees, Meeli Pällin, Virgo Adusoo jt.

18.X 1998.a. tegi Läänemaa Kergejõustikuklubi naiskond (Liitma, Lillemets, Aru) debüüdi Euroopa klubide karikavõistlustel naistele Gassinis(Itaalia), kus saavutati 8. koht (parimaks on seni jäänud IV koht Formias (Itaalia)1999.a.).

2001.a. osales Eesti koondis esmakordselt Euroopa karikavõistlustel Dudinces, 2002.a. maailma karikavõistlustel Torinos. Parim võistkondlik koht seni EK-1 on naisjuunioride 13. koht (Kaiti-Marin Tiitmaa, Annika Sillat) 2001.a. Parim ind. koht- 35. Ragle Raudsepp 2005.a., 2007.a. käis ta 10km uueks Eesti A kl rekordiks 55.25, kuid kohaks jäi 36., meeste parim on seni olnud Margus Luige 47. koht 2005.a., naistest Maia Liitma 53.koht 2001.a.; meesjuunioridest 34. Ainar Veskus (47.07) ja 35. Risko Nogelainen (47.46), mis võistkondlikult andis 2007.a.12.koha. Parim võistkondlik koht MK-1 (Nogelainen, Djatšuk)– 17. pärineb 2006.a.; samast aastast naisjuunioride 14. koht (Raudsepp, Gribkova ja Evelin Tomingas).

Enamus parimaid kohti MK-1 pärineb 2004.a., naistest käis siis uueks Eesti rekordiga 20-s km-s (1:43.54) Jekaterina Jutkina ning oli sellega 72., juunioride 10s km-s olid 41. Svetlana Gribkova (56.33) ja 47. Sergei Kutsenko (48.49). Parim mees on olnud 20-s km-s Margus Luik (aeg 1:38.30) 2006.a. – 87. koht.

2003.a. täitis juunioride EM normi Jekaterina Jutkina, kes saavutas EM-il 10000m-s 9.koha (49.18,18) (Eesti koondise paremuselt II tulemus) 2007.a. pääses noorte MM-ile Ainar Veskus, kes lõpetas seal 10000m-s 22. kohaga (aeg 47.35,46). Veteranid on endiselt arvestatavad tegijad nii Euroopas kui maailmas. Edukaim neist on olnud seni Ants Palmar,

kes võitis veteranide MM-il 2007.a.ühe hõbemedali ja 2 pronksmedalit. Varem võitnud ka kuldmedaleid.

2.V 1998.a. püstitas Eesti koondis Säreveres (peakorraldaja Veiko Valang) 100*1000m teatekäimises maailma tiptulemuse ajaga 8:45,40,8, mis kantud ka Guinessi rekordite raamatusse.

7.IX 1996.a.toimused Haapsalus I Bruno Jungi mälestusvõistlused.

11.X 1997.a., peale 13 aastast vaheaega, toimus taas Eesti MV 50 km käimises, seekord Paralepas, 20.IX 2000.a. lisandus naiste 20 km. Paralepa on jäänud siiani käijate meelispaigaks. Paralepas püstitas 24.08.2002.a.Kerly Lillemets Eesti naiste tiptulemuse 20-s km-s ajaga 1:47.06; 2004.a. täitis Paralepas 20-s km-s Ateena OM pääsemise normi Läti paremuselt teine naiskäija Anita Liepina. 2005.a. peeti Paralepas ka I Baltimaade MV meeste 50 km käimises, kus 3. oli Margus Luik..

8.V 1998.a. alustati Haapsalus Baltimaade karikavõistlustega noortele(B ja A kl.) ning juunioridele.

Meie käijatele on seni seminaridel õpetust jaganud välismaalastest: Väino Kangaspunta, Risto Kalermo, Anne Froberg, Aigars Fadejevs, Aivars Rumbenieks ja korduvalt Sergei Bondarenko. 2001.a. käis Moskvast kohtunike IAAFi kursustel Jaan Aavakivi, 2003.a. Tšeboksarõs rahvusvahelisel käijate seminaril - Luik, Lillemets ja Susi. Laagris on peale Eesti käidud veel Formias, Gosta del Solis, Matis(Ateena lähedal), Sharm el Seikis, Toscanas, Ljubljanas (Sloveenia).

Mis ootab käijaid lähitulevikus ees?

3.V 2008.a. üritatakse Paides ületada 100*1000m teatekäimise maailma tiptulemust. 31.V üritab Margus Luik (isiklik rekord 4:18) Jurmalas täita OM normi 50 km käimises. 10.-11.V üritatakse MK-le välja saada 3 võistkonda (nii mees- kui naisjuunioride 10 km ja meeste 20 km võistkonnad). Loodame MK-l uuendada seniseid meepoolseid MK tiptulemusi. Suurimad lootused on seotud meesjuunioridega, keda loodame võistkondlikult näha esikümnes. Samuti, et 1 meesjuunior suudab täita juunioride MM-i normi. 20.IX üritame Paralepas korraldada teise Baltimaade MV 50s km-s.

Soojendus- ja tehnikaharjutused

Soojendus- ja tehnikaharjutusi kasutan iga treeningu eel.

Soojendusharjutuste eesmärk on keha õigesse töörütmi viimine ja vigastuste ennetamine. Harjutuste kestvuseks on 10-15 minutit.

Tehnikaharjutusi tuleb teha korrekse liikumistehnika kinnistamiseks, selleks kasutan erinevaid käimiselemente sisaldavaid liikumisviise 60-meetrisel sirgel. Oluline siinkohal on kogu tähelepanu koondamine konkreetsele liigutuslikule tegevusele.

Järgnevatel pildidel on valik kiirkäija soojendus- ja erialastest harjutustest.



Pilt 1

Kere pöörded paremale-vasakule



Pilt 2

Liikumine käed seljal, eesmärgiks kõrge sammusageduse omandamine



Pilt 3
Tugijala maha asetamine üle kanna, eesmärgiga pikendada põlvekõõluste lihaseid



Pilt 4
Jalahood, eesmärgiks puusavöö liikuvuse suurendamine



Pilt 5

Liikumine käte ringitamisega (veski), eesmärgiks jalgade töö tõhustamine

Kiirkäimise tehnika

Kiirkäimise tehnika on täiuslik kiiruse ja tõhususe ühendus, mis võimaldab käijal ka 15 km tunnikiiruse juures liikuda määrustepäraselt.

Tegemist on nn „voolava” liikumisega, kus kasutatakse sujuvat, lainetavat tehnikat, mille saab jaotada kolme omavahel tihedalt seotud faasi.



Pilt 6



Pilt 7

1. Kaksiktoe faas (pilt 6) on väga lühiajaline, selle ajal puutuvad käija mõlemad jalad maapinda. Raskuskese on kahe põia vahel ja veidi ees oleva jala põia tagumisel osal.
2. Haardefaas (pildid 7-9) algab niipea, kui vaba jalg on ette toodud ja põid on puudutanud maapinda. Vaba jalg on juba põlvest sirge. Põia maandudes on keha raskuskese peaaegu otse selle kohal ja põid justkui „kraabib” maapinda tahapoole. Käija raskuskese liigub sujuvalt ettepoole üle vaba jala, ilma vähimagi tõusu või languseta.
3. Tõukefaas (pildid 10-11) algab samal ajal, kui maapinda tõmbefaasis tagasi tõmmatakse, kui üks jalg on kehast eespool, tõukab tagumine jalg samal ajal keha edasi. Kui tagaoleva jala tõuge on lõppenud, kõverdub jalg põlvest ja on jälle ettetoomiseks valmis.

Tehnika üksikelemendid

- Üldine kehaasend on püsti, vaade otse ette
- Käed on küünarliigestest 90 kraadi kõverdatud ja liiguvad keha lähedal puusajoonel, õlavöö on lõdvestunud (õlad all)
- Puusavöö töö tõugatakse vaba jala poolne puus ette-alla. See liigutus viib vaba jalga edasi ja aitab keha raskuskeskme pidevalt horisontaalsena hoida.
- Jalad asetatakse maha üle kanna, otse, teineteise ette.



Pilt 8



Pilt 9



Pilt 10



Pilt 11

Tehnikavead ja nende parandamine

- Sportlane „vingerdab” - laske keskenduda jala asetusele kujuteldaval joonel
- Vaba jalg asetatakse maha täistallale – käskige varbaid tõsta, et kand puudutaks maapinda esimesena, tugevdage sääre esiosa lihaseid
- Jalg asetatakse maha põlvest kõveralt – keskenduda vabajala sirgestamisele enne mahapanekut, tugevdada nelipealihaseid ja pikendada põlvekõõluste lihaseid.
- Puusad liiguvad küljelt-küljele – tehke liigutusi aeglasemalt ja rõhutage puusa liikumist ette-alla
- Kere on liiga palju ette või taha kallutatud – rõhutage pea püstist hoiakut, ülakeha ei tohi taha kallutada ega kõhtu ette suruda. Suurendada painduvust ja tugevdada kõhu- ning selja alaosa lihaseid.
- Käed liiguvad ette-üles, taha üles või üle keha keskjoone – liigutage käsi ette-taha nii, et küünarnukid liiguksid keha lähedalt ja maapinnaga paralleelselt, peopesad riivavad puusi.

- Õlavöö on pinges ja üles tõstetud – keskenduge õlavöö lõdvestamisele. Asetage pikk saunalina ümber kaela, nii et lina otsad ulatuksid kumbagi pihku ning imiteerige käte tööd.
- Sportlane „hüpleb”, kaotades maapinnaga kontakti, vaba jalg ei puuduta maapinda enne, kui tagumine jalg maapinnalt tõuseb – rõhutada vabajala kiiremat mahapanekut ja tõukejala pikemat tööd. Abiks on tõukerattaga sõitmine
- Käija marsib – laske teha painduvusharjutusi puusa- ja õlavööle, rõhutades üldist lõdvestumist.

Kiirkäija treening

- Võistluskäimise tutvustamine – kõigepealt tuleks luua visuaalne pilt tehniliselt korrektsest sooritusest, selleks sobib kõige paremini õppevideo vaatamine või mõne tippkäija tehnika jälgimine.
- Matkimine – omades visuaalset pilt, püüda matkida võistluskäimise liigutusi, läbides 60-100m sirgeid.
- Kiirkõnd 60-100m sirgel, keskendudes tehnika üksikelementidele
- Tehniliselt korrektne käimine järjest pikenevatel rajalõikudel, väsimuse tekkimisel teha jalutus- või sörgipause. Alustada võiks 3-4 korrast nädalas, pikkusega 15-20 minutit. Taseme tõustes võib distantsi iga kahe nädala tagant 5-minuti kaupa pikendada
- Piisava aeroobse baasi saavutamisel, lisada kord nädalas üks kergemat sorti intervalltreening, jälgides rangelt, et säiliks korrektne tehnika!

Intervalltreeningu näide: 3x (3x1,5 min)-1 min pausi korduste vahel, 3-4 minutit puhkust seeriate vahel.

Minu aastaringse treeningplaani põhimõtted

Üleminekuperiood (oktoobri 2 viimast nädalat)

Perioodi põhieesmärgiks on möödunud hooajast välja puhkamine. Treeningvahenditena kasutan jooksu, pallimänge, jalgrattasõitu ja ujumist. Käimist väldin sel perioodil täielikult.

Baasettevalmistav periood (nov-dets)

Põhieesmärgiks on laduda tugev aeroobne vundament. Pikad aeroobsed treeningud on sel perioodil valdavad. Kiirus on 60-70 % isikliku rekordi tempost antud distantsil.

Ühel korral nädalas teen 10-15 km tempotreeningu, kiirus 80 % max.

Laupäeviti on lisaks pikk aeroobne treening, mille kilometraaz kasvab kolme nädala lõikes 5 km kaupa (30-35-40 km).

Neljas nädal on kergem ja taastava iseloomuga.
Baasettevalmistava perioodi kuukilometraaz on 500-600 km.

Võistlushooaja eelne periood (jaanuar-aprill)

Sellel etapil hakkab nädalast-nädalasse suurenema kiirustreeningute osakaal. Kui jaanuaris-veebruaris domineerib veel valdavalt aeroobne töö, siis märtsis-aprillis kasvab sega- ja anaeroobses režiimis tehtava töö osakaal oluliselt, treeningvahenditena lisanduvad ka esimesed kontrollvõistlused.

Eesmärgiks on organismi harjumine võistluskiirusega. Treeningud muutuvad intensiivsemaks ja programmi lisanduvad intervalltreeningud.

Võistluskiiruse arendamiseks suunatud intervalltreeninguid teen sel perioodil 2 korda nädalas, ülepäeviti.

Nädala esimene kiirustreening koosneb reeglina lühematest lõikudest (400-1000m), teisel intervalltreeningul kasutame pikki lõike (2-3 km).

Näiteks: 10x1 km/ 200m jalutuspausiga või 3x2 km/ 400 m jalutuspausiga.

Kolmas raske treening on pikk tempokross, kus kiirus tõuseb 75%-ni maksimumist.
Treeningu pikkus 20-35 km.

Kolme põhitreeningu vahelised päevad on taastava iseloomuga.

Võistlusperiood (mai-oktoober)

Võistlusperioodil jätkub kiiruse arendamine ja vormi teritamine põhivõistlusteks. Kiirused tõusevad võistlustempo lähedaseni, kohati, lühemate lõikude puhul (15x 400m), seda ületades. Nädalas on 2-3 kiirustreeningut, nädalalõppudel säilib pikk aeroobne treening.

Tüüpilisel võistlusnädalal on treeningu ülesehitus järgmine:

E-kerge aeroobne treening 10-15 km (70 % max)

T- tühjendav lõigutrenn 3x2 km (90-95 % max)

K-kerge aeroobne treening 15 km (65-70%)

N-puhkus

R-soojendus

L-võistlus 20 km distantsil

P-lõdvestus(8-10 km jooksu)

Jõuharjutused

Mina kasutan jõuharjutusi aastaringselt, kolm korda nädalas, peale kergemaid treeninguid. Algajale piisab kahest korrast mikrotsükliks.

Kaks nädalat enne võistlusi olen jõuharjutustest loobunud, kuna on oht kaotada lõtvust.

Reeglina sooritan jõuharjutusi ringmeetodil „jaamades“. Üks ring hõlmab endas kuute harjutusjaama. Tavaliselt teen treeningu jooksul 2-3 ringi, puhates nende vahel minimaalselt (30sek-1min). Kordusi ühes harjutuses 15-20 x. Soovitav on aeg-ajalt harjutusi varieerida.

Raskustena kasutan lisaks keharaskusele ka raskusvööd. Jõuharjutusi masinatel teen harva.

Allpool on valik minu poolt kasutatavaid jõuharjutusi.



Pilt 12
Sääre esiosa lihaste tugevdamine



Pilt 13
Hüppeliigeste ja säärelihaste tugevdamine



Pilt 14
Kõhu- ja seljalihaste ning sääre esiosa ja reie tagaosa lihaste tugevdamine



Pilt 15
Käte ja õlavöö tugevdamine



Pilt 16
Käelihaste treening



Pilt 17
Kõhulihaste arendamise harjutus

Venitusharjutused

Venitusharjutused on kiirkäimistreeningu vältimatu osa, luues eelduse sujuvamaks liikumiseks ja kiiremaks taastumiseks. Harjutusi tuleks sooritada iga treeningu järel.

Tavaliselt teen 10-12 harjutust, kestvusega 30sek-i. Kogu kompleksi 2-kordne läbimine võtab aega 20-30 minutit.

Alljärgnevalt valik venitusharjutusi erinevatele lihasrühmadele.



Pilt 18
Venitusharjutus säärelihastele



Pilt 19
Venitusharjutus sääre esiosa lihastele



Pilt 20
Reie tagaosa lihaste venitusharjutus



Pilt 21
Alaselja ja puusavöö venitamine



Pilt 22
Harjutus vaagnale



Pilt 23
Õlavöö liikuvuse suurendamine

Lingid

<http://www.zone.ee/racewalking>
<http://www.racewalk.com>
<http://www.philспорт.com/narf>
<http://members.aol.com/rayzwocker/worldclass/homepage.htm>
<http://homepage2.nifty.com/racewalking-fujisaki>
<http://walkinghealthy.com>
<http://www.thewalkingsite.com>
<http://www.kjerstiplatzer.com>
<http://www.nathandeakes.com>
<http://www.timseaman.com>