

## **Ülevaade treener Mati Uusmaa takistusjooksu treeningutest**

Takistusjooks koosneb kolmest elemendist milleks on: jooks takistuste vahel, takistuste ületamine ja veetakistuste ületamine. Hea takistusjooksja peab kõiki neid elemente hästi valdama ning nimetatud elementidele pöörama treeningutel just põhitähelepanu.

Takistustevaheline jooks ei erine oma olemuselt kesk- ja pikamaajooksu tehnikast ja taktikast. Pidev rütmimuutus on aga see, mis muudab takistusjooksu keerukaks ja väsitavaks katsumuseks. Selleks, et rütmimuutustega paremini kohaneda, pean ülimalt vajalikuks joosta jooksukrosse liigendatud maastikul, kus sile maapind vaheldub tõusude ja langustega.

Tallinnas on selliseks ideaalseks treeningpaigaks Sütiste parkmets, kus on praktiliselt ideaalsed tingimused takistusjooksu treeningute läbiviimiseks. Treeningud toimuvad parkmetsas 4 korda nädalas.

Takistuste ja veetakistuste ületamise tehnikat olen oma õpilastega täiustanud Audentese spordihallis treenides regulaarselt kaks korda nädalas. Selleks, et paremaid tulemusi saavutada, valmistasin ise jooksuraja laiuse takistuse, mida on lihtne treeningutel paigaldada ning mis on oma ülesande ka täitnud.

Väga tähtsaks pean hüppearjutuste rolli treeningprotsessis. Samm-, käär- ja sulghüpped on iga treeningu lahutamatu osa. Samuti üldkehaline ettevalmistus, mis tagab sportlasele õige rühi ja hea kehalitsemise. Et treeningud ei muutuks monotoonseks ja üksluiseks, on tähtsal kohal ka pallimängud. Pallimängude kaudu olen arendanud oma õpilastes osavust, koordi-natsiooni ja treeningrühma kollektiivsustunnet. Ega asjata öelda, et pallimängud – see on „sukeldumine aktiivsuse atmosfääri“.

Pea oluliseks, et treener ei valdaks sportlasi õpetades ainult kergejõustiku alade tehnikat, vaid oleks pädev ka pallimängude metoodikas. Et algklasside õpilasest areneks tippportlane on varajases koolieas oluline pöörata tähelepanu mitmekülgsusele. Olen seda põhimõtet järginud ning just seetõttu olen osalenud mitmetel

pallimängude koolitustel, mis on aidanud minu treeningrühma tööd muuta huvitavamaks ning hoida paljusid sportlasi just kergejõustiku lainel.

Edu pant on kindlasti aastaringne treening.

Mõned tähelepanekud, mida olen oma töös märganud.

Esiteks paljud noorsportlased harjutavad küll usinasti sügisest kevadeni, kuid suvisel koolivaheajal jäävad treeningud unarusse. Nii tuleb sügisel jälle mitu kuud palehigis treenida, et saavutada endine tase. Soovitus oleks, et noorsportlane harjutaks ka suvekuudel.

Teiseks tähelepanekuks pean treeningkoormuse kasutamisoskust. Nimelt pean treeneritöös väga oluliseks just õige treeningkoormuse kasutamist. Siin arvestan põhimõtet, et noorteklassis pigem natukene vähem kui rohkem. Sellise põhimõtte järgimine takistab ületreenituse tekkimist ning võimaldab sportlasel areneda ka täiskasvanueas. Tervisliku seisundi kohta annab treeningul kõige parema ülevaate pulsilöökide arv minutis. Kui pulss on treeningul tavapärasest kõrgem, on see märk organismi väsimusest ning siis tuleb kindlasti koormust vähendada ja teha kergemaid treeninguid. Oma töös olen õpilastel iga-aastast treeningkoormust tõstnud proportsionaalselt arvestades õpilaste individuaalsust ja õpikoormust. Kuna tänapäeval on koolis tunde tunduvalt rohkem kui seda oli 40 aastat tagasi, siis päris üks üheselt omaaegseid vanu treeningplaane kasutada ei saa.

Kolmas tähelepanek oleks, et takistusjooksija peaks võistlusperioodil võistleva ka kõrvaldantsidel (800m, 1500m, 5000m), mis annab hea ülevaate sportlase sportliku vormi hetkeseisundist. Erinevatel distantsidel võistlemine võimaldab sportlasel innustatunumalt võistelda oma põhidantsil takistusjooksus ning hoiab sportlase närvikava värskena. Selleks et, saavutada kõrgeid sportlikke tulemusi, ei piisa ainult tugevatest treeningutest. Tähtsal kohal on kindlasti õige päevarežiim, tervislik ja regulaarne toitumine ja **uni**. Väga oluline on edasijõudnud sportlaste päevakavas ka taastumisvahendite kasutamine (ujumine, saun, mašaaž).

Järgides nimetatud soovitusi ja tähelepanekuid, tunnen, et olen õigel teel oma õpilasi treenides.