

MAARJA KALEV

Ettevalmistusest 2015. a. hooajaks

Tiina Torop



Maarja Kalev

- Sündinud 14.10.1990
- Pikkus 157cm
- Võistluskaal 50 kg
- Koostöö algus 2009. a. septembrist

Tulemuste dünaamika

	Välis-hooaeg		Sise-hooaeg	
	100m	200m	60m	200m
2008	12,67	26,40		
2009	12,82	27,10	8,01	27,10
2010			—	
2011	12,33		7,93	—
2012	12,02	25,95	7,73	—
2013	12,01	25,03	7,71	—
2014	11,78	24,50	7,57	25,05
2015			7,44	24,67

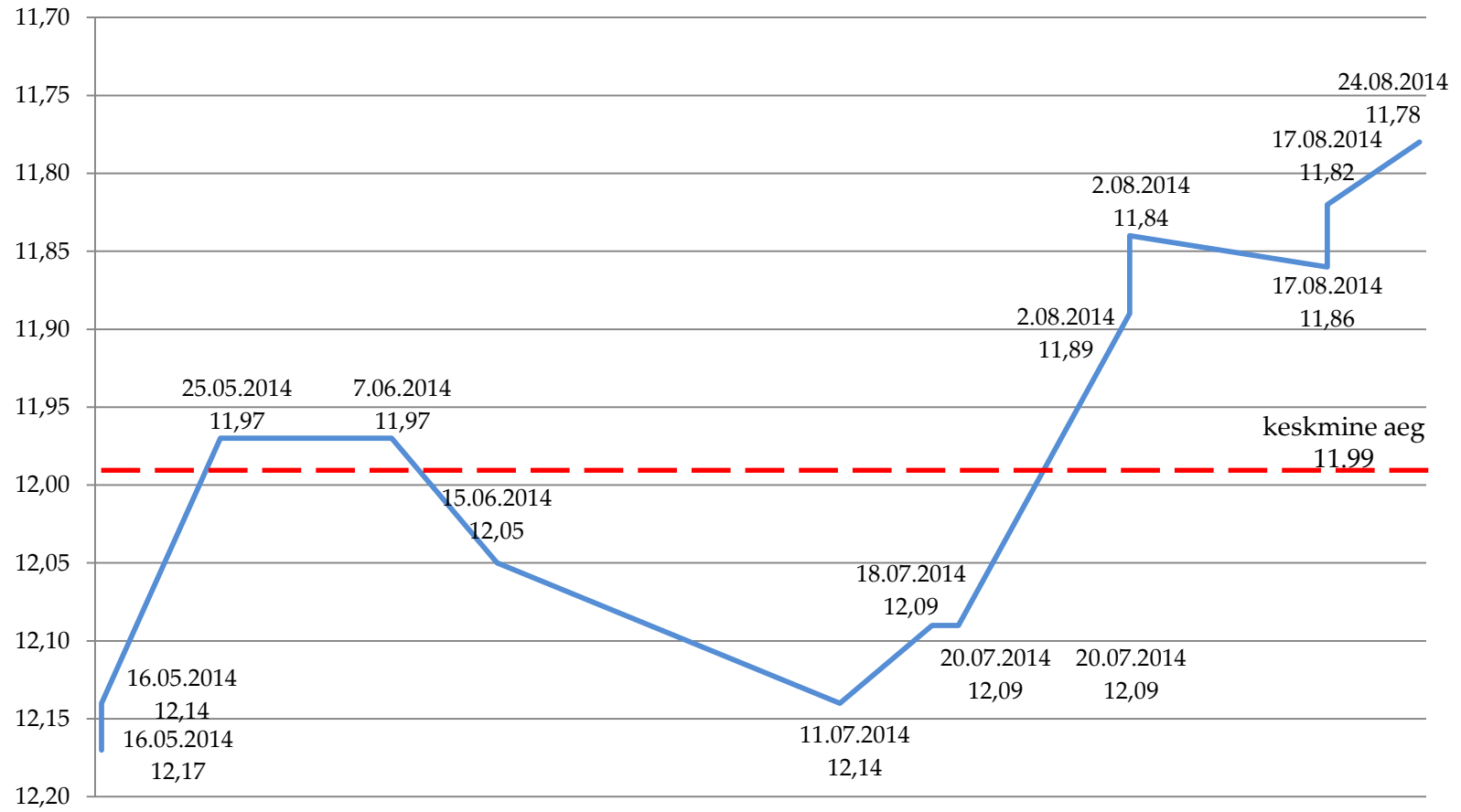
2014. a. võistluste tulemused

kuupäev	100m		200m	
	tulemus (sek)	tuul (m/sek)	tulemus (sek)	tuul (m/sek)
16.05.14	12,17	-0,1		
16.05.14	12,14	0,1	25,01	0,2
25.05.14	11,97	1,4		
07.06.14	11,97	1,7	24,50	0,4
15.06.14	12,05	1,3		
11.07.14	12,14	-1,7		
18.07.14	12,09	0,4		
19.07.14			24,82	0,5
20.07.14	12,09	-0,1		
20.07.14	12,09	0,7		
02.08.14	11,89	-1,1		
02.08.14	11,84	0,2		
03.08.14			25,02	-3,1
03.08.14			24,51	-1,3
17.08.14	11,86	0,4		
17.08.14	11,82	0,7		
24.08.14	11,78	1,8		
Starte kokku	14		5	
Keskmine aeg	11,99		24,77	

2015. a. sisehooaja võistlusstardid

Kuupäev	Võistluse nimetus	Ala	Tulemus	
02.01.15	Lahtised võistlused	150m	18,54	PB
01.02.15	Eesti karikavõistlused	60m	7,55	PB
		4x200m	1.42,03	Eesti tipptulemus
11.02.15	Tallinna lahtised MV	60m	7,55 / 7,54	PB
14.02.15	M.Kutmani mälestusvõistlus	60m	7,54 / 7,50	PB
21.02.15	Eesti sisemeistrivõistlused	60m	7,55 / 7,44	PB
22.02.15	Eesti sisemeistrivõistlused	200m	24,67	PB
07.03.15	Euroopa sisemeistrivõistlused	60m	7,52	30.

100m jooksu 2014. a. võistlustulemuste dünaamika



2015. a. sisehooaja võistlusstardid

Kuupäev	Võistluse nimetus	Ala	Tulemus	
02.01.15	Lahtised võistlused	150m	18,54	PB
01.02.15	Eesti karikavõistlused	60m	7,55	PB
		4x200m	1.42,03	Eesti tipptulemus
11.02.15	Tallinna lahtised MV	60m	7,55 / 7,54	PB
14.02.15	M.Kutmani mälestusvõistlus	60m	7,54 / 7,50	PB
21.02.15	Eesti sisemeistrivõistlused	60m	7,55 / 7,44	PB
22.02.15	Eesti sisemeistrivõistlused	200m	24,67	PB
07.03.15	Euroopa sisemeistrivõistlused	60m	7,52	30.

- Eelmise aasta plaaniga võrreldes 2015. a. ettevalmistuse kavas põhimõttelisi muudatusi ei teinud – mis pole katki, seda pole vaja parandada.
- Iga-aastased täiendused ja muudatused plaanides umbes 10% ulatuses
- Teha täna seda, mida teised teevad homme.

Maarja sammuanalüüsi näitajad

	30m lendlähtest (sek)	Kontakti aeg (sek)	Sammusagedus (samm/sek)	Sammupikkus (m)
veebr. 2009	3,44			
jaan. 2013	3,38	0,098	4,59	1.92
jaan. 2015	3,21	0,093	5,07	1.83
	3,22	0,095	4,90	1.89

2009 MM naiste 100m medalivõitjate sammuanalüüs

	Sammude arv	0–20m		20–40m		40–60m		60–80m		80–100m	
		SP	SS	SP	SS	SP	SS	SP	SS	SP	SS
Fraser-Price	49,58	1.59	4,15	2.09	4,91	2.19	4,82	2.18	4,86	2.20	4.65
Jeter	47,46	1.59	4,05	2.17	4,70	2.28	4,65	2.33	4,62	2.42	4,29
Stewart	49,48	1.52	4,21	2.10	4,83	2.22	4,71	2.22	4,76	2.27	4,54

SP = sammupikkus (m), SS = sammusagedus (sek)

Erialane arenguruum

- Sammupikkuse suurendamine (kõrge jooksu-asend, hooliigutuste ja inertsuse kasutamine)
- Jooksuasendi stabiilsus (vaagna asend, pea asend)
- Õlavöö lõdvestamine
- Stardikiirenduse võimsus
- Stardikiirendusest distantsijooksule ülemineku parandamine

Katsete tulemused

Kuupäev	50m (20+30) (sek)	Paigalt kaugus	Paigalt kolmik	Paigalt viisik	Paigalt kümnik	Kuulivise eest alt(3kg)
29.10.09	7,08 (3,26+3,82)	2.08	6.43	11.16	23.43	
17.03.12	6,65 (3,13+3,52)					
16.10.12	6,52 (2,98+3,54)	2.05	6.53	11.37		11.90
27.11.12	6,44 (3,00+3,44)	2.13	7.01	12.13	25.48 üj	12.68
19.03.13	6,29 (2,95+3,34)	2.17	6.99	12.25	25.37	12.71
17.09.13	6,25 (2,92+3,33)	2.14	7.04	12.07		
09.05.13	6,28 (2,95+7,38)					
20.10.13	6,40 (3,01+3,39)					
16.03.14	6,30 (2,94+3,36)	2.31	7.22	12.47		12.87
25.03.14	6,27 (2,93+3,34)	2.30	7.29	12.50	26.05	12.35
05.05.14	6,20 (2,90+3,30)	2.28	7.40	12.80	26.51	12.86
06.10.14	6,14 (2,88+3,26)	2.41	7.15	12.42	26.08	
24.03.15	6,12 (2,87+3,25)	2.40	7.45	12.88	27.03	14.43

Eesti 2015. a. sisemeistrivõistluste naiste 60m finaaljooks









Treener: “Norm on 7,40.”

Maarja: “ Nojah, sinna koperdamise ruumi jäetud ei ole.”

14.12.2014



- Forsseeritud lihasmassi treening võib tekitada terava vastuolu lihassüsteemi ja sidekoeliste elementide seisundi vahel
- NB! Lihaste tahtliku lõdvestuse kiirus sõltub suurel määral erinevate koordinatsiooniliste võimete arengu tasemest

- Et see protsess oleks edukas, on vaja tunda mitte ainult harjutusvara, vaid ka üksik-harjutuste täpset struktuuri, pingutuste aktsente nende sooritamisel, seostamisi teiste harjutustega
- Variatiivsus – erinevate pingutuste vaheldumine harjutuskompleksi sees

Kiirusvõimete arendamise rusikareegleid

- sporditreeningus ei tohi kiirust võtta kui isoleeritud, “puhast” võimet, kiirus on ainult üks komponent komplekssest kehalisest võimekusest
- kiirustreening on reeglina suunatud kiiruse ühe kindla komponendi arendamiseks, mitte kiiruse kui ühtse terviku arendamiseks
- kiirust mõjutavad väga paljud faktorid, mille hulgas peaajul on äärmiselt suur osa
- liigutuste tehnika ja koordineeritud võimed omavad olulist tähtsust
- erialast kiirust treenitakse ainult läbi eriala spetsiifiliste harjutuste

Erialaseid kiirus- ja koordinatsiooniharjutusi sooritades

- isoleerime teadlikult üksikuid osi tervikust rõhutades üksikuid faase
- sooritades neid kas kiiremini või ulatuslikumalt kui terviktehnikas
- määrav on nende harjutuste kvaliteet ja korrektsus
- sidekoelistes elementides salvestub "elastsusenergia", mida saab kasutada kiireteks liigutusteks
- Noakesi (2003) sidekoeliste elementide osa jooksjä jalalihaste tõukejõus — umbes 30%
- otsustava tähtsusega on lõdvestusoskuse arendamine