

Euroopa vastupidavusalade seminarist Oslos 4.-6.11.2017. Tänapäevastes suundadest kesk- ja pikamaajooksus

4.-6.11.2016 Oslos toimunud Euroopa Kergejõustikuliidu vastupidavusalade seminaril räägiti kestävusjooksu arengusuundadest. Esinejate seas olid teiste hulgas **Honore Hoedt** (endine Norra koondise kestävusjooksutreener, praegu **Sifan Hassani** treener), **Johan Kaggstad** (**Grete Waitzi** ja **Ingrid Kristianseni** treener), **Gjert Ingebrigtsen** (**Henrik, Filip** ning **Jakob Ingebrigtseni** isa ja treener), **Knut Kvalheim** (70ndate tippjooksja, praegune klubitreener).

10. jaanuaril tegid **Sparta Spordiklubis** toimunud koolitusel üritusest ülevaate seal osalenud treenerid **Ahto Tatter** ja **Harry Lemberg**. Kohal oli ligi 50 kuulajat - treenerid, mõned praegused ja mitmed kunagised Eesti tippjooksjad, harrastajad ja jooksuhuvilised.

Ahto Tatteri ettekandele järgnes Harry Lembergi poolt juhitud **arutelu tänapäevastest suundadest kesk- ja pikamaajooksus**.

Ettekandest ja arutelust kõlama jäänud mõtteid:

Rahvusvahelisse tippu jõudmiseks on oluline alustada baasi loomisega ja erialalise (kiirus)treeninguga varakult, 20ndates eluaastates on keskmaajooksja tippaeg. Põhja ladumine noorte treeningutel tähendab 4-5 aastat kestävat jõukohast mitmekülgset ja kergemat treeningut, mis sisaldab jõu-, kiiruse- ja osavuse komponente. Tähelepanu tuleb pöörata õige jooksutehnika õpetamisele, põia- ja korsetilihaste tugevdamisele.

Ainult aeglase kiirusega joostes õpetame lapsed aeglaseks.

Näiteks Gjert Ingebrigtsen peab väga oluliseks planeerimist, muu elukorralduse allutamist sportlikule eesmärgile, pühendumine. Planeeritakse pikalt ja üksikasjalikult, juhuslikkusele kohta pole. Päevakava jälgitakse rangelt. Treeningute intensiivsust hinnatakse laktaadi järgi.

Keskmaajooksjad treenivad ettevalmistusperioodil kõrge mahuga, kuni 160 km nädalas. Seda on rohkem kui mõned aastakümned tagasi.

Kergematel päevadel tehakse kombineeritud treeninguid - lisaks hüpped, jooksuharjutused, tõkke- ja plüomeetriselised harjutused.

Tähtis osa on kvaliteetsel intervalltreeningutel.

Tänapäeva tippkestävusjooksjad kasutavad peamiselt 2 mudelit: HVLI (*high volume, low intensity* - kõrge maht, madalam intensiivsus) ja LVHI (*low volume, high intensity* - väiksem maht, kõrgem intensiivsus).

Esimese variandi kasutajad on nt **Paula Radcliffe**, Portugali ja Prantsusmaa jooksjad. Teist varianti kasutasid Grete Waitz, Ingrid Kristiansen, USA ja Aafrika

jooksjad. Tuleb arvestada sportlase individuaalsust, eelistatavam ja tulemuslikum tundub üldiselt teine variant.

Norra jooksjate treening jaotatakse üsna rangelt 5 eri tsooni, seda jälgitakse pulsisageduse ja laktaadi põhjal: (1. aeroobne, 2. segatsoon, 3.-5. anaeroobsed ja alaktaatsed). Üle 90% treeningutest tehakse 1. ja 2. tsoonis (laktaat kuni 4 mmol/l).

1. ja 2. tsooni vahetõrge on eri jooksjatel erinev, erakordselt kõrge oli see nt Grete Waitzil. Enamikul jooksjatel on 1. tsoonis 80-90% treeningutest.

Kasutatakse kahte põhilist (koormus)meetodit - polaarse ja lüüsi meetodit. Esimesel juhul on riskid suuremad. Tippjooksjad praktiseerivad enam polaarse, Eesti jooksjad on kasutanud rohkem lüüsi meetodit.

Kuna Euroopa tippjooksjate tulemused pole viimase 30 aasta jooksul sisuliselt paranenud, siis peaks tähelepanelikult vaatama tolleaegseid treeninguid.

Tuleks vältida adaptatsiooni. Pikaajaline ühe kiirusega treening muudab organismi selle suhtes „immuunseks“ ja tekib nn. tühi tsoon, milles treenimine ei arenda. Treenima peab sellisest tsoonist kas aeglase (rahulikud treeningud) või kiirema (arendavad treeningud) jooksukiirusega.

Oluline on üldise kiiruse ja võistluskiiruse arendamine, kuid täiskasvanute klassis on esiplaanil spetsiifiline võistluskiiruse arendamine

Norralased teevad talvel halva ilma korral intensiivsed treeningud jooksulindil, et treening vastaks ettenähtud kiirusele.

Suvel jookseb ka enamik pikkadele distantsidele spetsialiseerunud sportlasi staadionil, et kiirust tõsta. Hea pikamaajooksja ei saa olla see, kes ei jookse hästi 1500 m; selleks, et joosta hästi 1500 m, tuleb kiiresti joosta ka 100 m.

Nii 100 m jooks kui ka maraton on kiiruse peale – võidab kiirem, kiirusega tuleb tööd teha.

Treenitakse palju ning tugevalt ja puhatakse korralikult. Oluline on puhkuse kvaliteet, eriti korralik öö uni, võimalusel ka päevauinak, samuti toitumine. Energiabalansi hoidmise probleeme esineb eriti palju tüdrukutel ja naistel.

Vigastuste vältimiseks tuleb teha kõik endast olenev - keskmine Suurbritannia kesk – ja pikamaajooksja kaotab aastas ligi poolteist kuud vigastuste tõttu.

Üldiselt on suurenenud meestikutreeningute arv aastas, aga igal aastal on keegi seal ka „ennast kõrvetanud“.

Arutelul välja toodud meie probleemid:

- Laste vähene liikumine.
Eeskujuks võiksid olla Norra ja Soome koolides iga ilmaga õues peetud vahetunnid.
Euroopas löövad läbi jooksjad, kes on lapsepõlves „oma tunnid ära teinud“.
- Pole valikut, treenitakse neid, keda võtta on.
- Alati ei leita üles oma õiget (tugevaimat) ala, noortetreenerid peaksid siin rohkem koostööd tegema, vajadusel õpilasi mujale suunama. Nt paljud sprinterina treeninud noored võiksid olla edukad keskmaajooksjad, aga seda kas kardetakse või ei siirduta muul põhjusel pikemale maale.
Keskmaajooksu kiputakse suunama neid noori, kellel kiirust napib.
Kiiretele poistele-tüdrukutele ei tasuks liiga vara „sprinterite silti külge panna“ - sprinterina läbilöömise eelduseid on väga vähestel eestlastel. Au ja kiitus Valter Espele, kes treenis Liina Tšernovi kiireks, valmistades teda ette keskmaajooksuks.
- Meil on palju teadmisi ja kogemusi, sh mäestikutreeningust, neid peaks julgelt küsima ja jagama.
Oslo konverentsi esinejad, aga ka Eesti kolleege koolitamas käinud tippetreenerid, nt Harry Marra, on rõhutanud pidevat enesetäiendamise ja koostöö vajadust – „tähtis on teada, kes seda teab“.
Tarkust ja julgust oma ala asjatundjate poole pöörduda!
- Pikaajalisele planeerimisele tuleks mõelda nii treeneritel kui isesisvalt harjutavatel sportlastel. (Potentsiaalsetel normitaitjatel ja edetabelisse pürgijatel palume välisvõistlustel osalemisest aegsasti alaliitu teavitada.)
Julgust tugevalt treenida ja korralikult puhata!
- Noori tuleb algusest peale õpetada tervislikult elama ja treenima.
Äärmiselt tähtis on regulaarne tervisekontroll!
- Võiks olla rohkem diferentseeritust gruppides, kus tehakse niisama liikumist ja kus üritatakse ette valmistada tippportlasi. Üheks põhjuseks on kindlasti väike eelduste ja tahtmisega laste ning noorte valik.
Leidlik lahendus Tartu Ülikooli Akadeemilises Spordiklubis – klubisisese normide süsteemi järgi valitud edukamad noored saavad nädalas ühe lisatreeningu, kus treeneritel on rohkem aega neile tähelepanu pöörata.

Täname kõiki osalejaid!

Kohtumiseni hallis ja järgmistel alarühma kogunemistel!

Toomas Tarm

EKJL kestvusosalade alarühma juht,
[Sparta Spordiselts](#)
toomas@maratonitiim.ee

Harry Lemberg

[Tartu Ülikooli Akadeemiline Spordiklubi](#)
harry.lemberg@ut.ee

Ahto Tatter

[Sparta Spordiselts](#)
ahto@spartasport.ee

Euroopa vastupidavusalade seminar Oslos 4.-6.11.2017

Kava ja esinejad

Lingid Youtube´is:

- **Keskmaajooksja jõutreening 1996. a. 800 m jooksu olümpiavõitja Vebjørn Rodal´i näitel - Frank Brissach**

Frank Brissach power workout 800 m

<https://www.youtube.com/watch?v=Qceh9HC--m4>

<https://www.youtube.com/watch?v=AxEU1gh2U4E&feature=youtube>

- **Honroe Hoedti praktiline treening**

Honroe Hoedt - practical workout

<https://www.youtube.com/watch?v=uImwt4iZ774&feature=youtu.be>

Artikkel EA lehel:

<http://www.european-athletics.org/european-athletics/what-we-do/programmes-and-projects/coaching-summit-series/news/article=successful-european-endurance-conference-held-oslo/index.html>

Treenerite lähetamist EA CSS konverentsidele toetas

