

***The Winning Difference***  
*European Athletic Coaching Association*  
*All Russian Athletic Federation*  
Moskva, 1-4 november 2007  
Mehis Viru

Euroopa kergejõustikutreenerite ühingu aastakonverentsil osalesid Eestist Valter Espe, Ants Kiisa ja Mehis Viru. Konverentsi töö oli korraldatud nii, et päeva esimesel poolel olid üldisemad ettekanded ning peale lõunat toimus töö alarühmade kaupa töötubades, kus kõigil oli võimalus arutada, küsida ja sõna võtta. Kokkuvõttes võib öelda, et toimus kõrgel tasemel huvitav ja sisutihe konverents, mistõttu tahaks julgustada Eesti kergejõustikutreenereid võimaluste korral enam osalema sellistel rahvusvahelistel üritustel. Järgmised üritused on näiteks mäestikutreeningualane konverents Granadas 14-16 veebruaril 2008a. ja 25-27 aprillil 2008a. Kölnis toimuv Euroopa kolmas teivashüppealane konverents (esinevad Vitali Petrov, Loren Seagrave, Danny Eckert, Tim Lobinger jt.). Kölnis tuleb ka kõrgushüppealane alaseminar.

Moskva konverentsil osalesid mitmed kogemustega tunnustatud kergejõustikuspetsialistid, kelle arvamused treeningust ning Pekingi OM-iks valmistumisest omavad suurt väärtust. Kuna esitatud ettekanded olid mahukad ja nad lubati täismahus üles panna IAAFi Moskva koolituskeskuse netilehel ([www.iaaf-rdc.ru](http://www.iaaf-rdc.ru)) siis annaksin siin lühikese ülevaate iga presentatsiooni temaatikast ning sõlmpunktidest.

Põhiettekanded tegid:

Edvin Ozolin (Venemaa)

Tema käsitles keskkonna tingimuste mõju Pekingi OM-il. Probleemiks on kuumus, niiskus ja sudu. Aklimatiseerumise variante prooviti 2006 aastal Venemaa juunioride koondise peal, kes veetis 10 päeva enne MM-i Irkutskis, kus neid iga päev põhjalikult uuriti ja jälgiti 47 erinevat organismi seisundi markerit. E.Ozolini järeldus oli, et Pekingi peaks sõitma kas 1-2 päeva enne võistlust või siis 6-7 päeva enne võistlust. Vahepealsel ajaperioodil on sportlase kehaline töövõime langenud.

Vladimir Sopov (Venemaa)

Psühholoogiaprofessor keskendus oma ettekandes sportlase optimaalse psühholoogilise võistlusvalmiduse loomisele. Ta rõhutas, et psühholoogiline ettevalmistusprotsess on aeganõudev ning mõeldes Pekingi OM-ile tuleb kohe peale hakata, detsembris-jaanuaris on juba hilja. V.Sopov kirjeldas ka psühholoogilise ettevalmistuse mudelit ning tutvustas eliitsportlase eripärasid.

Scott Drawer (Inglismaa)

Inglise sporditeadlase ettekandes oli vaatluse all treeningprotsessi monitooring kasutades kõige kaasaegsamaid tehnilisi võimalusi, mis on välja töötatud kosmose- ja sõjaväetehnoloogia baasil. Tema arvates on võimalik mõõta ja määrata kõiki olulisi treeningprotsessi parameetreid, küsimuseks on vaid, et kas on seda kõike tarvis ja kas jätkub treeneril aega, et saadud infotulva põhjalikult analüüsida ning selle abil ettevalmistuse efektiivsust tõsta. Samas aga, kui me ei saa mingit kehalist võimet või tehnilist nüansi mõõta – määrata, kuidas siis me teame, et sportlane areneb.

Frank Dick (Inglismaa)

EACA president ja endine Inglismaa koondise peatreener keskendus probleemidele tiitlivõistluste ettevalmistuses. Ta andis põhjaliku ülevaate rääkides treeningprotsessi planeerimisest, sportlase tervisest, treeningutest, võistlemisest, treeningute monitooringust ning sportlase suhtumisest ja hoiakutest. Ettekande lõpus julgustas ta sportlasi, et võimalused peituvad neis endis ning tuleb oma võimalused ära kasutada, momenti tabada ning endas mitte kahelda.

Sergei Portugalov (Venemaa)

Tuntud biokeemik ja toitumise ning toidulisandite spetsialist rõhutas vedelikutarbimise tähtsust Pekingis ning soovitas adaptogeene ja spordijooke kohanemaks Pekingi keeruliste keskkonnatingimustega. Tema soovitus sportlastele oli jätta kohanemiseks aega 6-10 päeva, mitte vähem. Kuna selle aja jooksul normaliseeruvad ka sportlase biorütmid.

Ekkart Arbeit (Saksamaa)

Endine Ida-Saksa kergejõustikukoondise peatreener andis väga põhjaliku ülevaate oma kogemustest ning arusaamadest treeningute planeerimisel. Treeningprotsessis peab ühesuunaline mesotsükkel olema vähemalt 6 nädalat pikk, kuna alles sellise aja jooksul toimub organismis ainevahetuslike protsesside ja rakustruktuuride ulatuslik kohanemine. Ka viimane võistluseelne ettevalmistustsükkel peaks olema 6-nädalane. Ta rõhutas ka biorütmide arvestamise tähtsust treeningute ajastamisel treeningpäeva jooksul.

Alarühmade tööd töötubades juhtisid:

Sprint ja tõkked – Frank Dick ja Valentin Maslakov

Vastupidavusalad – Peter Thompson ja Vladimir Grauden

Hüppealad – Wolfgang Ritzdorf ja Igor Mironenko

Heitealad – Ekkart Arbeit ja Juri Bakarinov

Mitmevõistlus – Jitka Vinduskova ja Lev Lobodin

Vene professor Igor Mironenko esitas huvitavad statistilised prognoosid Pekingi OM-i hüppetulemuste kohta. Selleks oli ta läbi uurinud kõik tiitlivõistlused alates 1993 aastast ning väitis, et kuna statistiline variatiivsus on üsna väike, siis võivad ka prognoositud tulemused olla päris täpsed.

<b>PEKING OM</b>	<b>I koht</b>	<b>III koht</b>	<b>6.koht</b>	<b>8.koht</b>
KÕRGUS M	2.35 – 2.40	2.32 – 2.37	2.30 – 2.32	2.28 – 2.31
KÕRGUS N	2.02 – 2.06	1.99 – 2.03	1.95 – 1.96	1.92 – 1.96
KAUGUS M	8.51 – 8.70	8.26 – 8.36	8.10 – 8.24	8.00 – 8.21
KAUGUS N	7.03 – 7.07	6.86 – 6.92	6.71 – 6.73	6.61 – 6.70
KOLMIK M	17.71 – 17.91	17.42 – 17.48	17.06 – 17.17	16.90 – 17.09
KOLMIK N	15.17 – 15.50	14.86 – 15.14	14.40 – 14.86	14.21 – 14.79
TEIVAS M	5.93 – 6.05	5.82 – 5.92	5.72 – 5.86	5.69 – 5.81
TEIVAS N	4.77 – 5.01	4.59 – 4.75	4.45 – 4.65	4.42 – 4.60