

Euroopa horisontaalhüpete ja sprindi sümposium 15.-17.11.2019 Rootsi, Karlstad

Kokkuvõte

- **Dan Pfaff**

Energiakaod ja segajad: maksimiseerides suurepärase liikumise, treeningute planeerimine ja tervis sprinteritel

Dan rõhutas, et kõik peab olema harmoonias. Alustades kasvõi sellest, kuidas sprindis jala maha asetada, kuidas käed töötavad jne. Alati peab treeneril olema plaan B, C, D jne. Kui sportlane on vigastatud, peab olema koheselt alternatiiv, kuidas teha ikkagi vajalik ja võimalikult sarnane treening plaanile. Loeng oli sarnane sellele, mida kuulsime Dan Pfaffi poolt siin Eestis. Rõhus KPI (*key performance indicator*) süsteemile ehk nõ soorituse võtmenäitajatele ja sellest tulenevale treeningute planeerimisele. Rääkis, et hästi palju sooritusest sõltub elustiilist- uni, hüdratatsioon, vaimsed oskused nt. põrumine rahvusvahelistel võistlustel, emotsionaalne intelligentsus. Kuidas saada lahti nõ prügist ehk siis kõigist segavatest faktoritest.

Pikaajalisest planeerimisest

Tal on 70+ olümpiasportlast olnud läbi aegade, 10-12 medalisti.

Treeningute planeerimisel on ülitähtis määrata minimaalne koormus, mille abil saavutada vajaliku treeningefekti. Ülitähtis on kontrollida ja jälgida plaani ja teha vajadusel korrekture. Hoida oma sportlased terved. Tal on olnud sprinter, kes on jooksnud 100m ajaga 9,86, aga pole kunagi teinud kangitreeningut.

- **Goran Obradovic (Ivana Španovici treener, 11 suurvõistluste medalit 2013.aastast kaugushüppes, IS 7.24)**

Ivana hüppas 15.aastaselt kaugust 6.43, 18.aastaselt hakkas jõutreeninguga tegelema. Aastatel 2010-2012 nad õppisid tundma teineteist. Goran ütles, et sellega kaotas 10.aastat oma elust 😊. Küsiti, et mis teste nad teevad. Goran vastas, et täiskükk, 150m löik, 4-lt sammult kolmikhüpe, 6-lt sammult kolmikhüpe ja 10-lt sammult kaugushüpe. Goran rääkis, et on treeningutes suur improviseerija, 1-2x kuus muudab treeningute struktuuri. Ütles, et puhkeperiood on sama oluline kui treeningperiood. Ivanal on 125 puhkepäeva aastas ja 30 puhkepäeva peale võistlushooaega. Nädala lõikes on puhkepäev pühapäev.

- **Hakan Andersson (Rootsi koondise sprinditreener)**

30 aastat treeneritöö kogemust sprindis

6 nõuannet treeneritele:

1. Õpi, loe raamatut Mero A „*Nopeus- ja nopeuskestävysharjoittelu*“
Suhtle ja õpi teistelt treeneritelt
2. Treeni nii vähe kui võimalik, et areneda ja võita, mitte nii palju kui võimalik
3. Keskendu võimalustele mitte probleemidele
4. Alati hinda mida sa teed ja kuhu liigud
5. Inspireeri end teadusest, kuid ole skeptiline teaduslike „tõdede“ suhtes

- Hinda ajalugu ja ole skeptiline uute trendide suhtes
6. Arenda oma vaatlus- ja suhtlusoskust
NB! Tee tööd oma tugevustega, kui su nõrkus ei ole määrav! Motiveerib rohkem ja on lõbus 😊

Küsi Hakanilt, et mida teeks teisiti nende 30.aasta jooksul?

Ütles, et kui saaks, siis töötaks rohkem sportlaste vaimse poolega. Igal sportlasel peab olema keegi, kellega saab rääkida ja kes sobib, psühholoog jne. Sport on stressirikas.

- **Yannick Tregaro (Emma Greeni, Kajsa Bergqvisti, Christian Olssoni, Thobias Montleri treener)**

3 tema kõige suuremat avastust treenerina (20 aastat treeneritööd)

1. Sa pead tegema seda, mis sul on vaja. Ei- ei ole vastus.
 2. Määrav on see, et kui fokuseeritud sa oled igal tähtsal treeningul ning kuidas sa harjutusi teed
 3. Planeeri kõike- siis oled ettevalmistunud. Kui oled hästi ettevalmistunud, tulevad ka head tulemused.
- Videod Yannick Tregaro praktilisest loengust ja Hakan Anderssoni harjutusi sprinteritele leiad siit:
https://drive.google.com/drive/folders/1qrVv_pwBJ01UrKj0Ao1jIU34NFBLtiWH?usp=sharing
 - Kõik loengute materjalid:
<https://european-horizontal-jumps-and-sprint-symposiums.webnode.se/presentations/>

Kerli Järve

SK Fortis

Õppe-treeningtööjuht

kerli@skfortis.ee