

International Festival of Athletics Coaching “Learning to win”

Itaalia, Padova

1-3.november 2024

Romet Mihkels

Spordiklubi Altius

Osaesin kolmandat aastat Itaalias, Padovas toimunud Euroopa kergejõustikutreenerite konverentsil. Kohapeal oli kuulamas pisut üle saja treeneri paljudest Euroopa riikidest, veebivahendusel sai konverentsist osa veel samapalju inimesi. Kokku toimus kaheksa suulist esitlust ning kümme praktilist treeningut.

Mõned kõige põnevamad ettekanded ja treeningud esitleti nende treenerite poolt:

Filippo Di Mulo – Itaalia teatejooksu koondise peatreener, kes on ametis olnud alates 2017.aastast. Vastutab enam kui 35 sportlase ettevalmistuse eest, mis puudutab koondise tasemel teatejookse. Konverentsil andis ta praktilise treeningtunni, tutvustades Itaalia teatejooksu koondise treeningut, teatevahetuste harjutusvara. Oma ettekandes tutvustas ta töö ülesehitust, kirjeldades detailselt, kuidas töö koondise juures käib, alustades sportlaste valimisega ja õigetesse vahetustesse paigutamisega, lõpetades põhjaliku statistikaga ja mõõtmistulemustega, mida koondise juures tehakse. Tegemist oli äärmiselt põneva ja hästi ülesehitatud ettekandega.

Aston Moore - Jamaika päritolu endine kergejõustiklane, kes sportlasena esindas Suurbritanniat ja kelle põhialaks oli kolmikhüpe. Ta on treenerina juhendanud selliseid kolmikhüppajaid nagu Ashia Hansen (kolmikhüppe isiklik rekord 15.16), Phillips Idowu (kolmikhüppe isiklik rekord 17.81). Praegu juhendab Aston Moore Katarina Johnson-Thompsonit (kahekordne seitsmevõistluse MM kuld, 2024 OM hõbe), Jazmin Sawyersit (Euroopa sisemeister, EM-i kahekordne medalivõitja kaugushüppes). Aston viis läbi

praktilise kaugushüppe treeningtunni, tutvustades harjutusi alates algajatest lõpetades eliithüppajatega. Põgusalt puudutas ta ka kolmikhüpet.

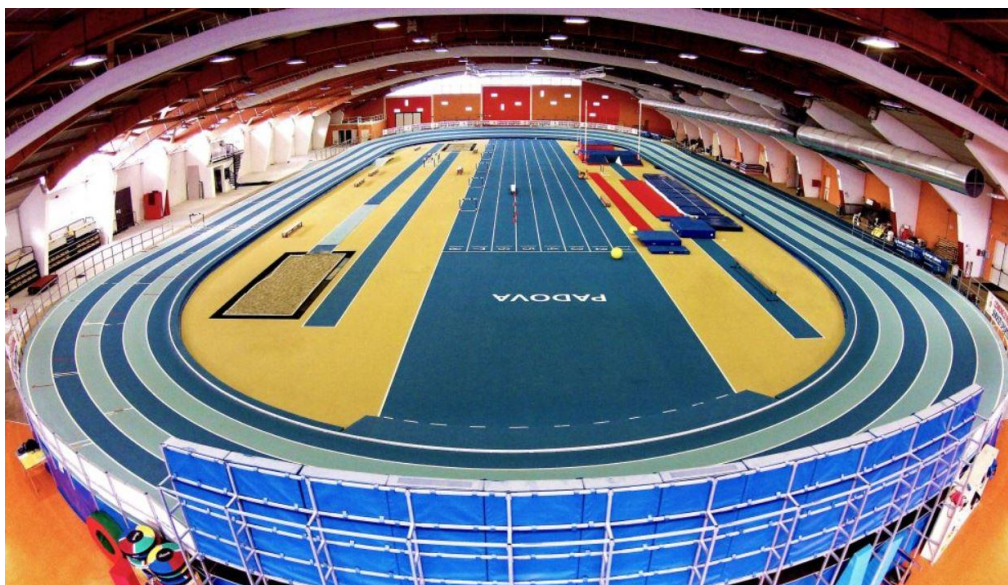
Giorgio Frinolli – Tema kõige edukamad sportlased on hetkel Lorenzo Simonelli (kahekordne Euroopa meister 2024 – 110m tõkkejooksus ja 4x100m teatejooksus, Itaalia rahvusrekordi omanik 110m tõkkejooksus 13,05) ja Zaynab Dosso (Itaalia rekordi omanik naiste 100m jooksus 11,01 ja 60m jooksus 7,02, Euroopa meistrivõistluste pronks 2024 100 meetri jooksus, sisemaailmameistrivõistluste pronks 2024 60 meetri jooksus). Sportlasena osales Frinolli 2000.aastal Sydney olümpiamängudel 400 meetri tõkkejooksus, kus ta jõudis poolfinaali. Konverentsil esitas ta suulise ettekande Simonelli ettevalmistusest ja treeningutest kuni 2024.aastal võidetud Euroopa meistritiitlini. Praktilises tunnis kirjeldas ta tõkkejooksu treeningut, erinevat harjutusvara, mida sooritasid kohapeal Itaalia noorsportlased (tõkkejooksu juurdeviivad harjutused on kahel videol).

Don Babbitt – Ameerika Ühendriikide heitealade treener, kelle käe all on enam kui 50 sportlast jõudnud maailmameistrivõistlustele ja olümpiamängudele. Täna töötab ta Georgia Ülikooli juures heitealade peatreenerina. Huvitava faktina mainis Don mulle, et just Janek Õiglane asendab tema treeninguid tema äraoleku ajal. Oma ettekandes tutvustas ta eelkõige kuulitõukajate näitel jõutreeningute ülesehitust ja erinevate jõuharjutuste seost tulemustega. Praktilises treeningus tutvustas ta jõutreeningute ülesehitust heitealade sportlastel.

Boo Schexnayder – Ameerika Ühendriikides tegutsev treener, konsultant, kelle käe all on olümpiamängudele jõudnud 18 sportlast. Seitse tema sportlast on võitnud medali olümpiamängudelt ja maailmameistrivõistlustelt. Peamiselt tegutseb ta hetkel konsultandi ja mentorina enam kui sajale treenerile. Oma tegevuses on ta spetsialiseerunud kiiruse ja jõu arendamise treeningprogrammide väljatöötamisele. Oma ettekande pühendas ta vigastuste ennetamisele ja treeningute mitmekülgse olulisusele. Praktilisel

näidistreeningul oli teemaks plüomeetria, kus näidati erinevaid hüppeharjutusi, nende sooritamise tehnikat ja treeningutel kasutamist erinevates ettevalmistusperioodide lõikes.

Konverents toimus Padova kergejõustikuhallis, mis on täismõõtmetega sisehall, 200 meetrise jooksuringiga, hüppepaikade, jõunurga ja suure võimlemisalaga. Loengud toimuvad halli keskosas, kuhu on üles seatud suur ekraan. Praktilised treeningud toimuvad halli erinevates otstes, üksteist segamata.





Giorgio Frinoli ettekanne – “Approaching a champion”

Frinoli koostöö Simonelliga algas 2022.aastal, kui tema 110m tõkkejooksu isiklik rekord oli 13,59 ja 100m rekord 10,56. 2023.aastal paranesid tema isiklikud rekordid 13,33ni ja 10,25ni. 2024.aastal viis ta oma tõkkejooksu isikliku rekordi 13,05ni.

Oma ettekandes võrdles Frinoli kahe sportlase mõõtmise tulemusi – Lorenzo Perini 2017.aasta mõõtmistulemusi (110m tõkkejooksu PB 13,46, 100m 10,76) ja Lorenzo Simonelli 2023.aasta mõõtmistulemusi. Välja toodi esimese kolme tõkke andmed – tõkke ületamise kiirusi, tõkete vaheliste sammude pikkust.

Perini näitajad: esimese tõkke ületamise kiirus 0,354 sekundit, tõketevaheliste sammude pikkused 1.50/2.01/1.91. Teise tõkke puhul 0,375 sekundit, sammude pikkused 1.44/2.03/1.85. Kolmanda puhul 0,360 sekundit, sammude pikkused 1.48/2.10/1.90.

Simonelli näitajad: esimese tõkke ületamise kiirus 0,354, sammude pikkused 1.50/1.89/1.99. Teise tõkke puhul 0,328 sekundit, sammude pikkused 1.62/2.00/2.01, kolmanda puhul 0,354 ja sammude pikkused 1.53/1.99/2.03.

Nende jaoks oli probleemiks see, et Simonelli puhul oli tõkete vahel teine samm lühem kui kolmas. Probleemi lahendamiseks hakati treeningutel usinalt tegelema.

Näide treeningplaanidest:

Novembris joosti treeningutel kuute tõket, kus tõketevahed olid esimese nelja puhul 8.84 ja viimane vahe 8.54. Detsembris joosti kuni seitsset tõket, kus esimesed kaks olid pikema vahedega ja viimased neli vahedega 8.24. Jaanuaris joosti viiete tõket, kus esimesed kaks olid vahedega 8.84 ja viimased kaks 8.24. Veebruaris joosti nelja tõket, kus esimese vahe oli 8.84 ja järgmiste puhul 8.24. Märtsis joosti treeningutel kuni üheksat tõket ja kasutati ka varianti, kus esimesed kolm tõket joosti 7 sammuga (vahed 17m) ning järgnevad kolm tõket 3 sammuga, kus tõkete vahed läksid koguaeg väiksemaks (8.84/8.59/8.44). Aprillis joosti kuni kümme tõket (kuni seitsmenda tõkteni vahed 8.84, edasi väiksemaks). Lisaks kasutati aprillis varianti, kus esimesed viis tõket joosti 5 sammuga (vahed 12.80), millele järgnes kaks tõket vahedega 8.84 ja 8.59.

Lisaks rõhutab Frinelli madalate tõkete jooksmise olulisust treeningutel, et arendada kiiresti tõkke ületamist.

Analüüsiti Simonelli Euroopa meistrivõistlustel kuldmedali toonud jooksu ja võrreldi seda selle aasta Teemantliiga etappide jooksudega.

| võistlus | reaktsiooniaeg | stardist 1.tõkkeni | 1 vahe | 2 vahe | 3 vahe | 4 vahe | 5 vahe | 6 vahe | 7 vahe | 8 vahe | 9 vahe | Run-in | Aeg |
|--------------------------|----------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Monaco | 0,140 | 2,24 | 1,06 | 1,02 | 1,00 | 1,00 | 1,01 | 1,00 | 1,02 | 1,02 | 1,05 | 1,52 | 13,08 |
| Lausanne | 0,136 | 2,23 | 1,06 | 1,03 | 1,02 | 1,02 | 1,01 | 1,03 | 1,04 | 1,05 | 1,06 | 1,57 | 13,26 |
| Roma | 0,164 | 2,22 | 1,06 | 1,04 | 1,02 | 1,02 | 1,01 | 1,03 | 1,05 | 1,06 | 1,09 | 1,58 | 13,34 |
| Zürich | 0,158 | 2,26 | 1,07 | 1,02 | 1,02 | 1,02 | 1,02 | 1,05 | 1,07 | 1,07 | 1,06 | 1,61 | 13,45 |
| Brüssel | 0,136 | 2,25 | 1,05 | 1,02 | 1,03 | 1,00 | 1,02 | 1,01 | 1,03 | 1,05 | 1,05 | 1,57 | 13,22 |
| Roma (finaal) | 0,145 | 2,28 | 1,03 | 0,99 | 1,02 | 0,99 | 0,99 | 1,00 | 1,02 | 1,04 | 1,03 | 1,51 | 13,05 |

Analüüsiti ka seda, miks olümpiamängudel jooksud soovitud ei õnnestunud (eeljooksus 13,27, poolfinaalis 13,38). Peamiseks põhjuseks oli just vaimne väsimus ning eelkõige kodustel Euroopa meistrivõistlustel võidetud kuldmedal, mis vaimselt tühjaks pigistas. Pärast olümpiamänge treenis ta väga minimaalselt. Sellegipoolest püüsid jõunäitajad kõrgel, samal tasemel hooaja parimate näitudega (näiteks kükk 180kg). Pärast OM-i prooviti rohkem puhata ja võistelda. Sama tehti juulikuus – jooksis 7.juulil 13,33, siis viis päeva puhkas ja jooksis Monacos 13,08.

Boo Schexnayder ettekanne – “Injury Prevention and Protection”

Boo alustas oma ettekannet mitmekülgse treeningu rõhutamisega. Ühtede ja samade liigutuste suur korduste arv tõstab märkimisväärselt vigastuste ohtu. Selleks kasutab ta oma treeningutel väga palju ringtreeningu variatsioone, kus on palju harjutusi, et ei tekiks üksikliigutuste ülekoormust (ringtreeningud topispalliga, jõuharjutustega, kerelihaste harjutustega). Kui sportlasel on põhi jõutreeningu päev ja seal kasutatakse palju harjutusi (näiteks 8-10 harjutust), siis sportlane juba alateadlikult teeb esimesi harjutusi lohakamalt, et säästa ennast treeningu lõppfaasiks. Kui on soov kasutada palju harjutusi, siis selleks sobivad just ringtreeningute päevad. Põhi jõutreeningu päeval tuleb kasutada oluliselt vähem harjutusi.

Treeningutel mitmekülguse saavutamiseks peab treener olema leidlik, sest kiiruse ja jõutreeningud on juba loomupäraselt väga ühekülgseid liigutusi sisaldavad treeningud.

Ringtreeningu juhised:

| | Üldine jõutreening (general strength) | Topispalli treening (medicine ball) | Raskustega treening (weight training) |
|------------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| Harjutuste arv | 10-16 | 10-16 | 8-12 |
| Seeriate arv kokku | 10-16 | 10-16 | 20-24 |
| Harjutuste kestvus | 15-30 sekundit | 20-40 sekundit | 10-12 kordust |
| Puhkeaeg | vähemalt pool harjutuse kestvusest, maksimaalselt 2x pikem harjutuse kestvusest | vähemalt pool harjutuse kestvusest, maksimaalselt võrdne harjutuse kestvusega. | 60-90 sekundit |
| Ringtreeningu kestvus kokku | 8-12 minutit | 8-12 minutit | 24-36 minutit |

Boo Schexnayder praktiline treening – “Plyometrics” (*hüpped video peal alates harjutusest nr 2*).

Oma plüomeetria näidistunnil demonstreeriti erinevaid hüppeharjutusi. Siin mõned näited:

- 1) paigalt kaugushüpe
- 2) paigalt kolmikhüpe (kahel jalal)
- 3) paigalt kolmikhüpe (sammhüpped)
- 4) paigalt kolmikhüpe (algasendis üks jalg ees, esimene hüpe samale (ees olnud) jalale, teine hüpe teisele jalale – eelkõige kolmikhüppajatele mõeldud harjutus)
- 5) paigalt viisikhüpe (esimesed kaks hüpet ühel jalal, järgmised kaks teisel jalal)
- 6) ühel jalal vähese edasiliikumisega põiahüpped (vaba jalga hoida hüpete ajal enda ees põlvest kõverdatult, mitte enda taga. Õige vaagna asendi saavutamiseks. Vaba jalg ei tohi olla ees pinges, vaid “pehmelt”)
- 7) sama harjutus nagu eelmine, aga hüpatakse külg ees – parem külg ees ja parema jalaga; vasak külg ees ja vasaku jalaga.

- 8) sama harjutus, aga kui hüpatakse parem külg ees, siis hüpped vasakul jalal ja kui vasak külg ees, siis paremal jalal.
- 9) otse põiahüpped vähese edasiliikumisega – kaks hüpet ühel jalal, kaks hüpet teisel. Vaba jalg ikka põlvest kõverdatult enda ees hüpete ajal.
- 10) ühel jalal põiahüpped selg ees – vaba jala asend endiselt enda ees põlvest kõverdatult.
- 11) +2 -1 – otse põiahüpped vähese edasiliikumisega ühel jalal, kaks hüpet edasi, üks tagasi.

Hüpete ringtreening: (*8 hüpet videol*)

8-12 harjutust

Ühe harjutuse kestvus 12-20 sekundit

Puhkeaeg 2x pikem harjutuse kestvusest

Kokku 2 ringi, seega 16-24 harjutust kokku.

Näide ringtreeningust:

- 1) Kahel jalal põiahüpped küljele ja tagasi.
- 2) Paigal põiahüpped üles, igal hüppel tood põlved õhus nii kõrgele kui saad (nagu hüppaks tõketest üle).
- 3) 180 ° hüpped (hüpe 180 kraadi ja kohe hüpe tagasi, pausideta).
- 4) Kükist hüpped üles – rocket jumps (iga hüppe eel on käed maas, hüppel viid käed üles).
- 5) Harki-kokku hüpped, käed koguaeg all.
- 6) Poolkükist hüpped üles, maandatakse uuesti poolkükki, kus on paus. Maanduma peab juba kõverdatud põlvedele, mitte sirgetele – õhus kõverdada jalad!
- 7) Uisutamise hüpped küljele, edasi-tagasi.
- 8) Väljaastekükist hüpe kõrgele üles, õhus jalgade vahetus.

Hüppeid tehakse samal pinnasel, kuhu on planeeritud ülejäänud treening. Kui jooksud on murul, siis on ka hüpped murul, Kui jooksud tartaanil, siis ka hüpped tartaanil. See kehtib vanemate sportlaste puhul, nooremate puhul ei ole see oluline. Baasettevalmistuse ajal tegeletakse plüomeetriaga kolm korda nädalas.

Mõned sügavushüpped (*hüpped videol*)

- 1) Kastilt maandumine maha, kahele jalale ja seal edasi hüpe liivakasti.
- 2) Kastilt maandumine maha, kahele jalale ja sealt edasi hüpe üle tõkke liivakasti.
- 3) Hüpe maast kastile, edasi maandumine maha, kahele jalale, edasi hüpe kõrgemale kastile, maandumine maha kahele jalale ja hüpe liivakasti. (Esimene kast on 15cm madalam kui teine kast).
- 4) Kastilt maandumine maha, edasi hüpe kõrgemale kastile, maandumine maha, hüpe üle tõkke liivakasti.

Kõiki neid hüppeid sooritatakse treeningul 5 kordust. Kastide kõrgused määratakse vertikaalse hüppe kõrguse järgi individuaalselt. Näiteks kui sportlase vertikaalse üleshüppe kõrgus on 1 meeter ja kasti kõrgus on 50cm, siis sellise kõrgusega kast soovitud efekti treeningul ei anna. Kui sportlane teeb esimest korda sügavushüppeid, määratakse tema vertikaalse hüppe kõrgus, esimese kasti kõrgus jääb 10cm sellest madalamaks ja teise kasti kõrgus 5cm kõrgemaks vertikaalse hüppe kõrgusest antud sportlase puhul. Kui sportlane suudab juba selliste kõrgustega edukalt hakkama saada, tõstetakse mõlema kasti kõrgust 10cm. Sügavushüppeid tehakse kuni võistlushooaja alguseni. Võistlushooajal tehakse sügavushüppeid ainult siis, kui võistluste vahel on pikem paus.

Baasettevalmistuse ajal sooritatakse horisontaalseid hüppeid, vertikaalseid hüppeid, hüpate ringtreeningut. Erialase ettevalmistuse faasis tehakse sügavushüppeid ühel korral nädalas, korra iga kümne päeva jooksul. Nädala teisel päeval tehakse üht variant kolmest, mida tehti baasettevalmistuses. Julgustab tegema sügavushüppeid ka noorte sportlaste puhul, seda just põhjusel, et kastide kõrgused määratakse individuaalsete võimete järgi.

Filippo Di Mulo – “Relays from Tokyo to Paris”

Alustuseks rääkis Filippo nendest olulistest punktidest, mida ta on Itaalia koondise eesotsas ise oma töös rakendanud.

- 1) Tegemist on aastatepikkuse protsessiga.
- 2) Kõige olulisem on usalduse tekitamine võistkonna liikmete vahel ja treeneri vahel. Ilma selleta ei saa koostöö toimida ja soovitud tulemusteni viia.
- 3) Kõige keerulisem väljakutse on grupi manageerimine – kuidas teha nii, et kõik oleksid rahul, motiveeritud. Ühtlustunde tekitamine on äärmiselt oluline.
- 4) Teatejooksu koondised kogunevad laagritesse vahemikus märts-mai. Teatevahetustele pühendatud treeningpäevi on aastas 16.
- 5) Paigas on eesmärgid – iga hooaja kõige tähtsamad võistlused ja nendeks ettevalmistavad võistlused.
- 6) Väga oluline on iga sportlase analüüs, et välja selgitada, kes millisesse vahetusse kõige paremini jooksma sobib.
- 7) Peatreener teeb valikud, aga vastutab ka tulemuse eest.
- 8) Väga oluline on suhtlus nende sportlaste ja treeneritega, kes kuuluvad valikusse ja ka nendega, kes mingil põhjusel on võistkonnast välja jäetud.
- 9) Sportlasi peab testima erinevates vahetustes ning see võib olla üsna pikk protsess.
- 10) Teatevahetuste harjutamine on väga olulisel kohal. Väga suur erialaste harjutuste maht. Igale detailile pööratakse väga suurt tähelepanu. Saadakse aru, et maailmas on neid riike, kellel on olemas kiiremad sportlased, seega tuleb teatepulga üleandmisega näha väga suurt vaeva.

Mis on sportlaste valikul oluline?

- 1) Loomulikult sportlaste kiiruslikud näitajad. Eesmärk peab olema, et võistkonda kuuluksid kõige kiiremad sportlased.
- 2) Tehnilised oskused teatevahetusalas.
- 3) Oma rolliga kohanemise võime.
- 4) Kiirus viimasel 30 meetril (möödetud 100-130 meetri vahel)
- 5) Kogemus.
- 6) Sportlase võime leppida varujooksja rolliga.
- 7) Tahe joosta teatejooksu.

Statistika Itaalia meeskonna näitel vahemikus 2019-2024

| Aasta | meeskonnas osalenud sportlaste arv ettevalmistuse jooksul | uute sportlaste arv meeskonnas | teatevahetuste arv (täiskiirustel vahetused) | vigade arv teatevahetustel | vigade arv teatevahetustel protsentuaalselt | kiirete vahetuste arv (teatevahetusalas teatepulga üleandmise aeg vahemikus 2,55-2,79) | keskmine teatepulga üleandmise aeg | meeskonna parim aeg sel aastal |
|-------|---|--------------------------------|--|----------------------------|---|--|------------------------------------|--------------------------------|
| 2019 | 8 | 2 | 107 | 11 | 10,3% | 21 | 2,86 | 38,11 |
| 2021 | 10 | 2 | 72 | 10 | 13,9% | 17 | 2,84 | 37,50 |
| 2022 | 12 | 5 | 61 | 11 | 18,0% | 8 | 2,89 | 38,74 |
| 2023 | 15 | 8 | 122 | 20 | 16,4% | 17 | 2,87 | 37,62 |
| 2024 | 11 | 1 | 128 | 13 | 10,2% | 34 | 2,83 | 37,68 |

Naiskonna statistika 2023.aasta näitel, kui püstitati Itaalia rekord 42,14:

- Sooritati 119 teatevahetust.
- Keskmine teatevahetuse aeg 3,12, 7 teatevahetust vahemikus 2,90-2,99, 36 vahetust vahemikus 3,00-3,10.
- Vigade arv teatevahetustel – 12. Sellega oldi väga rahul, et arv on väike!
- Teatevahetuste arv aasta jooksul sportlaste järgi, kes jooksid rahvusrekordi:

| 2023.aasta | Teatevahetuste arv | Vigade arv |
|----------------|--------------------|------------|
| Anna Bongiorno | 47 | 3 |
| Dalia Kadari | 41 | 4 |
| Alessia Pavese | 25 | 1 |
| Zaynab Dossso | 13 | 1 |

Naiskonnas on neid, kes on võistkonda kuulunud kogu selle perioodi 2019-2024. Välja toodi kolme naiskonna liikme statistika

| Sportlane nr 1 | Teatevahetuste arv | Vigade arv | Keskmine teatepulga üleandmise aeg teatevahetusalas |
|----------------|--------------------|------------|---|
| 2019 | 45 | 2 | 3,19 |
| 2021 | 32 | 3 | 3,13 |
| 2022 | 20 | 2 | 3,14 |
| 2023 | 47 | 3 | 3,10 |
| 2024 | 37 | 1 | 3,09 |
| Kokku | 161 | 11 | 3,13 |

| Sportlane nr 2 | Teatevahetuste arv | Vigade arv | Keskmine teatepulga üleandmise aeg teatevahetusalas |
|----------------|--------------------|------------|---|
| 2019 | 47 | 5 | 3,18 |
| 2021 | 38 | 2 | 3,14 |
| 2022 | 18 | 3 | 3,26 |
| 2023 | 26 | 2 | 3,13 |
| 2024 | 16 | 4 | 3,13 |
| Kokku | 145 | 16 | 3,17 |

| Sportlane nr 3 | Teatevahetuste arv | Vigade arv | Keskmine teatepulga üleandmise aeg teatevahetusalas |
|----------------|--------------------|------------|---|
| 2019 | 25 | 1 | 3,33 |
| 2021 | 25 | 0 | 3,23 |
| 2022 | 15 | 3 | 3,32 |
| 2023 | 24 | 2 | 3,14 |
| 2024 | 35 | 8 | 3,13 |
| Kokku | 145 | 14 | 3,23 |

Statistika Pariisi olümpiamängude põhjal. Millises vahetuses jooksis meeskonna kõige kiirem sportlane?

| Riik | Kanada | Lõuna-Aafrika | Suurbritannia |
|---|--------|---------------|---------------|
| Koht | 1 | 2 | 3 |
| Millises vahetuses oli kõige kiirem jooksja | 4 | 4 | 2 |

Stastika Tokyo olümpiamängude põhjal. Millises vahetuses jooksis meeskonna kõige kiirem sportlane?

| Riik | Itaalia | Kanada | Hiina |
|---|---------|--------|-------|
| Koht | 1 | 2 | 3 |
| Millises vahetuses oli kõige kiirem jooksja | 2 | 4 | 3 |

Erinevat statistikat esitati antud ettekandes veel.

Gennaro Boccia – “How many talents keep their promises?”

Gennaro Boccia on Torino Ülikooli sporditeadlane ja õppejõud, lisaks sellele töötab ta Itaalia kergejõustikuliidu juures. Ta on üks nendest, kelle käe all valmis väga suur uuring, kus küsiti: “Kui suur osa väga edukatest sportlastest noorteklassides jõuab välja maailma tippu või tipule väga lähedale täiskasvanute arvestuses?”

Kokku analüüsiti ligemale 20 000 sportlase sportlasteed. Uuringusse oli kaasatud kiirjooksjaid, hüppajaid, heitjad ja keskmaajooksjaid. Nii mees- kui naissportlasi. Uuriti sportlasi, kes:

a) Kuulusid WA Top 100 hulka vähemalt ühel alal vahemikus 2000-2018

ja/või

b) On osalenud U18 või U20 maailmameistrivõistlustel vahemikus 1990-2016

Uuringust välja tulnud kõige olulisemad punktid:

1. 18% sportlasi, kes olid omal alal maailma TOP 50 U18 vanuseklassis, jõudsid TOP 50 hulka ka täiskasvanute arvestuses. Seega 82% nendest sportlastest samale tasemele täiskasvanute arvestuses ei jõudnud.
2. See omakorda aga tähendab, et 82% maailma TOP 50 hulka kuuluvatest sportlastest jõudsid sellisele tasemele alles täiskasvanute klassis, mitte varem ja omakorda 82% sportlastest, kes U18 vanuseklassis kuulusid TOP 50 hulka – nende jaoks jäigi U18 vanuseklass kõige edukamaks perioodiks nende sportlaskarjääris.
3. Sportlased, kes jõudsid täiskasvanute arvestuses TOP 50 hulka, arenesid kõige kiiremini just U23 vanuseklassis.
4. Ei ole oluline alustada kiiresti, vastupidi. Need sportlased, kes jõudsid alles täiskasvanute arvestuses TOP 50 hulka, jõudsid Word Athletics andmebaasi 1-2 aastat hiljem, kui need sportlased, kes ainult U18 vanuseklassis samale positsioonile jõudsid. Siin on arvestatud siis üldse esimest ilmumist WA andmebaasi. Sportlased, kes kuulusid TOP 50 hulka ainult U18 vanuseklassis, esinesid esimest korda WA andmebaasis keskmiselt vanuses 15,5 eluaastat. Need sportlased, kes suutsid TOP 50 hulka jõuda nii U18 kui ka täiskasvanute arvestuses, esinesid esimest korda andmebaasis vanuses pisut üle 16. Ning need sportlased, kes alles täiskasvanute arvestuses jõudsid TOP 50 hulka, esinesid esimest korda WA andmebaasis vanuses 18 või pisut alla selle.
5. Oluline on sportlase karjääri pikkus. Ainult U18 vanuseklassis silma paistnud sportlased püstitasid oma isikliku rekordi vanuses 20. Sportlased, kes suutsid olla silmapaistvamad nii U18 kui täiskasvanute arvestuses, püstitasid oma isikliku rekordi vanuses 22. Täiskasvanute arvestuses alles sellisele tasemele jõudnud sportlased püstitasid oma isikliku rekordi vanuses pisut üle 24.
6. Andekate noorte selekteerimine ei ole võimalik enne 19.eluaastat. Võrreldud on kõikide hüppealade sportlasi ja enne 19 eluaastat ei ole võimalik öelda, kes jõuab täiskasvanute vanuseklassis TOP 50 hulka ja kes mitte. Sportliku taseme areng hakkab eristuma alles alates 19.eluaastast.

7. *“It`s unlikely, but it`s still more likely”*. Olles U18 vanuseklassi maailma TOP 50 hulgas, on tõenäosus täiskasvanute arvestuses samale tasemele jõudmiseks suurem, kui neil, kes TOP 50 hulka ei kuulunud, aga U18 edetabelites siiski juba olemas olid.

| U18 maailma edetabeli koht | TOP 50 täiskasvanute arvestuses (sportlaste arv) | TOP 50 täiskasvanute arvestuses (spotlaste arv protsentuaalselt) |
|----------------------------|--|--|
| 1-50 | 13 | 25,9% |
| 51-150 | 12 | 11,9% |
| 151-350 | 12 | 6,1% |
| 351-750 | 9 | 2,2% |
| >750 | 4 | 0,35% |

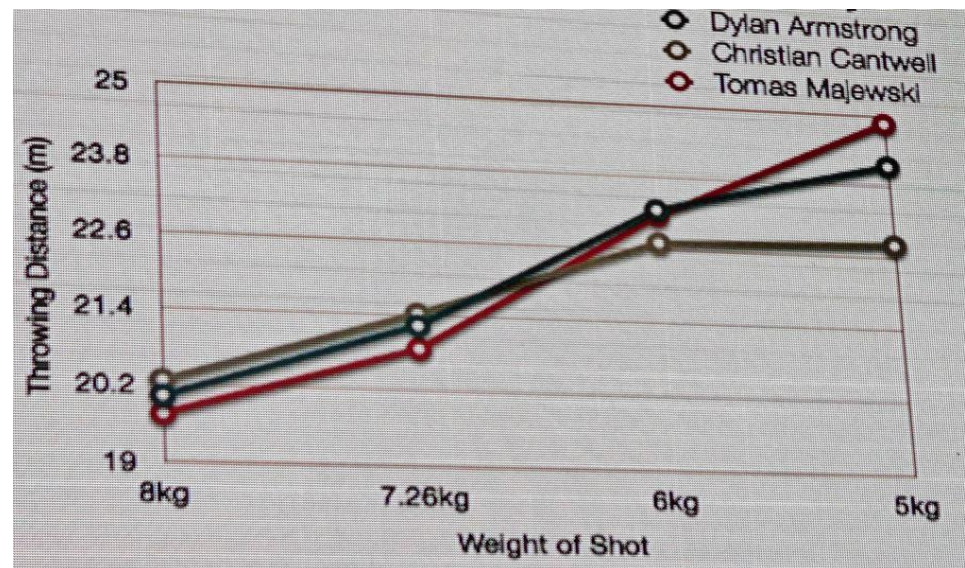
Kokkuvõtvalt saab öelda:

- Edu järgi noorteklassides ei saa ennustada edu täiskasvanute spordis.
- Selleks, et jõuda täiskasvanute spordis kõrgele tasemele, ei ole vaja sellel tasemel olla ka noorteklassides.
- Varajane spetsialiseerumine ei ole vajalik, hilisem alustamine ja spetsialiseerumine annavad suurema tõenäosuse saavutada edu täiskasvanute klassis.
- Väga olulise tähtsusega on sportlase karjääri pikkus.
- Milline sportlane on võimeline täiskasvanute klassis läbi lööma ja milline mitte? Seda ei saa ennustada enne 19.eluaastat.

Don Babbitt – “Thoughts on various aspects of strength & power training” (heitealade näitel)

- Treeningprogrammi koostamisel jõu ja võimsuse arendamiseks peab arvesse võtma iga sportlase tugevusi ja nõrkusi.
- Lisaks füüsilistele parameetritele peab treeningprogrammi koostamisel hindama ka sportlase psühholoogilist seisundit.
- Olenevalt situatsioonist ja sportlasest, saab rõhu asetada kas tema nõrguste tugevdamisele või tema tugevuste edasi arendamisele.

Näitena esitleti üht võistlust, mis korraldati 2011.aastal Poolas, kolme tol hetkel kuulitõuke absoluutsesse tippu kuulunud sportlase vahel. Võistlusel osalesid Dylan Armstrong, Christian Cantwell, Tomas Majewski. Iga sportlane tõukas nelja erineva kuuliga – 8kg, 7,26kg, 6kg ja 5kg. Tulemused liideti ja nii selgitati paremus. Tulemustest selgub, et võistluse võitja selgus just kõige kergema kuuliga tõukamisel, kus vahed olid üksteisega üsna suured.



Lisaks esitleti erinevate jõuharjutuste seost kuulitõuke tulemusega. Siinkohal on targem jagada vastavaid tabelleid.

