

EUROPEAN ATHLETICS COACHES ASSOCIATION

LEARNING FASTER

CONFERENCE 2008 GLASGOW

Mehis Viru

FRANK DICK (EACA president)



MOTO

EDUKAM ON SEE, KES ÕPIB KIIREMINI

- Tunnista oma vigu, õpi vigadest, ära korda vigu
- Mida sa võiksid teha teistmoodi? Millist erinevat asja saaksid sa teha?
- Olümpia-aasta sügisel tee ülevaade oma treeningprogrammist.

3 põhipunkti, millele keskenduda:

1. Sportlase esinemine/tulemused.
Analüüs, õppetunnid, miks?
2. Strateegia ja ettevalmistus edaspidiseks. Tase ja reaalsus Londoni OMil.
3. Treeneritöö tase. Efektiivne teadmiste ja kogemuste rakendamine, kuidas?

Pekingi OMi õppetunnid:

1. Võidu ja kaotuse vahe on imeväike

2. Mis on võidu tagamaad?

3. Milline on reaalne tee tippu?

Euroopa treenerid

Treenerid peavad õppima koos töötama, et muuta kergejõustik populaarsemaks Euroopas.

Praegu langeb pidevalt tiitlivõistlustel eurooplaste poolt võidetud medalite hulk ja ka Euroopa TV kanalite kergejõustikuhuvi.

European IAAF / Olympic Medal Share

Pre Helsinki '05 - 50% +
Helsinki '05 - 46%
Beijing '08 - 38%



Beijing 2008
Olympic rings logo

46↑

55↓

4↓

1

28↑

6↑

Beijing 2008



TV Viewing Figures for Major Championships in Europe 2000-2006

*(Britain, Germany, Italy, France, Spain)

2002

245.5 million

(-18%)

2006

197.5 million

BBC - 51.2%

These countries provide the foundation for 80% of the EBU contract. This is EA's biggest source of income.



Field Events in Golden League 2008

Oslo 3

Berlin 5

Paris 4

Rome 4

Zurich 4

Brussels 4



www.europeanaca.eu – EACA
koduleht



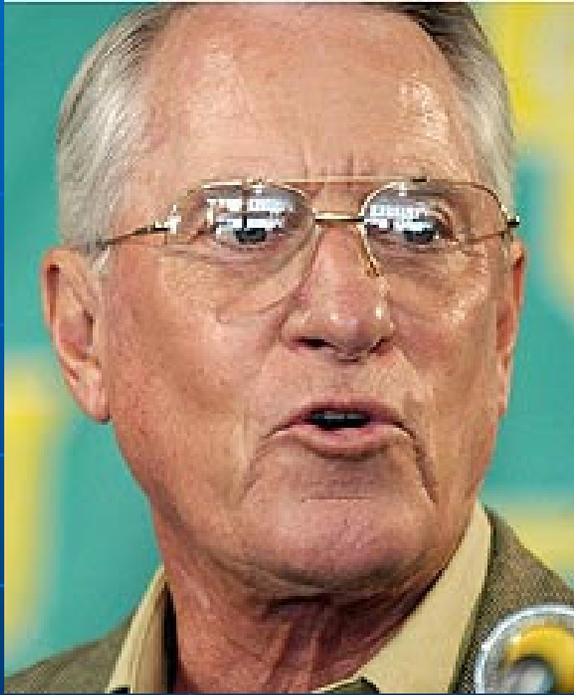
WELCOME TO THE EUROPEAN ATHLETIC COACHES ASSOCIATION OFFICIAL WEBSITE



EACA liikmeks astumine

- Liikmetel on juurdepääs eelnevate konverentside materjalidele ja ajakirjale Athletics International ning uute seminaride ja konverentside infole
- Kuni 1.jaanuarini 2010 on registreerumine tasuta

CLYDE HART



Treeneril peaks olema pikemaajaliselt välja töötatud treeningprogramm. See annab võimaluse jälgida programmi efektiivsust pikema aja vältel ning teha selle täiustamiseks efektiivsed muutused.

Sportlastele sobib ka paremini üks stabiilne süsteem. (Clyde Hart on 74 aastane omades ligi 50a treeneristaaži).

On ainult üks asi, mis on halvem kui see, et sportlasel pole treenerit – tal on halb treener!

Treeneril on tohutu vastutus, sportlane annab tema kätte oma usu ja tihti ka oma tuleviku.

Iga treener, kes on lõpetanud
õppimise on lõpetanud oma karjääri.

Iga päev peab treener tegema midagi
oma taseme arendamiseks –
seminarid, raamatud, ajakirjad,
videod, isiklikud vestlused jt.

Üheks peamiseks tööriistaks, kust
õppida on sportlane ise.

Mis ei ole katki ei vaja parandamist. Ära muuda oma hästitöötavat treeningprogrammi.

Paljud asjad, mida Michael Johnson tegi 1996 aastal oma treeningutel, olid teised teinud juba 10a varem. Aga Michael suutis neid teha paremini.

Meie 200/400m treeningprogramm on 75% sama, mis ta oli 1975a. Kuid see 25%, mis on muutunud on teinud me jooksjad palju paremaks.

Samas see 75%, mis on jäänud, on meie programmi alustalaks.

Treener peab ennast pidevalt kursis hoidma viimase treeningualase infoga. Õpi nende käest, kes on olnud pikemat aega edukad.

Enamus väljapaistvaid treenereid ei muuda oma edukat treeningprogrammi, vaid teeb selles vaid väiksemaid korrektiive.

Clyde Harti isiklik teooria ütleb, et treenerid peaksid oma treening-programmi arendama vähemalt 1% igal aastal.

On õppinud peamiselt Euroopa treeneritelt ja vähem ameeriklastelt.

Selleks, et olla edukas, peab treener selgitama sportlasele oma treeningprogrammi põhiprintsiipe.

Eesmärgi püstitamine on oluline motivatsioon sportlasele. Eesmärgid peavad olema reaalsed.

Kõige tähtsam on teadvustada **KUIDAS** sportlane jõuab oma eesmärgini.

Kas treenerid on nüüd targemad kui 25 aastat tagasi? Ei, neil on vaid suurem sõnavara.

Enamuse jaoks on staadion selleks laboriks, kus valitakse need treeningmeetodid, mis töötavad ja heidetakse kõrvale need, mis ei toimi.

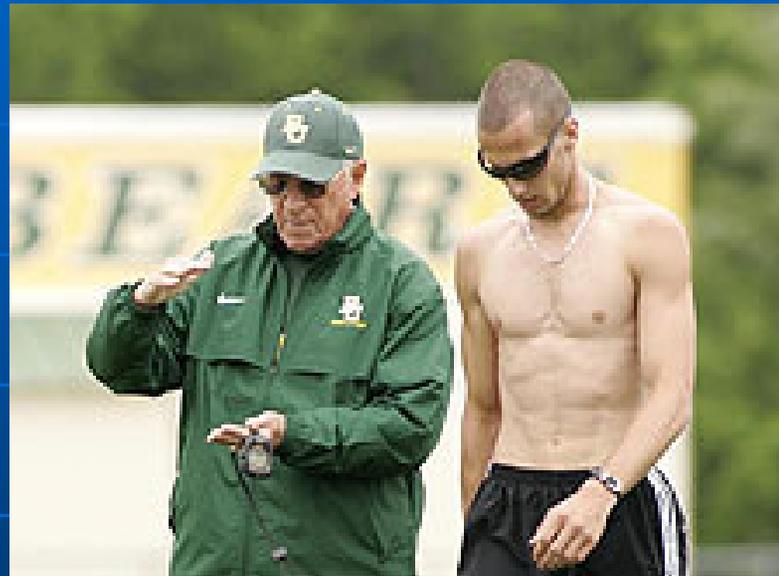
Suhtle pidevalt oma sportlastega, teadvusta talle nii lühiajalisi treeningplaane kui ka pikemaajalisi treeningprogramme.

Registreeri treeningute tulemuslikkus.

Treeningkeskkond peaks olema nii meeldiv kui võimalik. See loob hea emotsiooni treeningute läbiviimiseks.

Väga oluline on lisapersonali abi –
abitreenerid, spordiarstid, massöörid,
füsioterapeudid, ortopeedid,
kiropraktikud, painduvuse spetsialist,
jõutreeningu spetsialist, PR mees,
mänedžer.

I'm not a discount coach



Yannick Tregaro



FOTO: BJÖRN LARSSON ASK

Christian Olsson, Emma Green, Kaisa Bergqvist



Rootsi kergejõustiku edu alus

1995a peale Göteborgi MMi oli Rootsi kergejõustikuliit pankrotis aga 1996 aastal loodi Elitidrottsskolan (eliit kergejõustikukool) ja alustati treenerite projekti.

Need kaks tegevust panid aluse hilisemale rootsi kergejõustiku edule.

Nii noored lootustandvad sportlased kui ka nende treenerid said ligi 10 nädalavahetusel kokku.

Sportlased treenisid koos, motiveerisid teineteist, õppisid kõrgel tasemel treenima, toituma, taastuma, meediaga suhtlema.

Edu loob edu.

Sellest esimesest sportlaste valikust
kasvasid välja:

S.Holm

S.Strand

K.Bergqvist

R.Kronberg

P.Häggström

P.Kristiansson

Treenerite projekti koondati 20-25
treenerit üle kogu Rootsi.

Valiti nii, et oleksid esindatud nii
naised ja mehed, noored ja vanad.

Ka treenerid said kokku 10 nädalavahetusel, õppisid teineteist tundma, jagasid oma kogemusi ja vaateid treeningutele ja spordile üldse.

Rõhutati, et kõik on võrdsed ja võivad oma arvamust avaldada.

Õpiti teineteiselt!

Kindel arusaam – selleks, et arendada oma sportlasi, tuleb arendada iseend.

Kokkuvõttes püüti luua võimalikult
parim keskkond sportlaste ja
treenerite arenguks.

Yannick Tregaro treeningfilosoofia, peamised eesmärgid:

1. Teha kõik, et mu sportlased jõuaksid 100% oma võimete tippu
2. Teha oma parim igal treeningprotsessi hetkel

Treeningprotsessi probleemid:

Kvantiteet vs. kvaliteet

Kehalised võimed vs. tehnika, tunnetus

Tee edule?

Kui püüad treenida pidevalt väga kõrge intensiivsusega nii palju kui jõuad, siis üsna tõenäoliselt saad sa vigastuse.



Treeningmõtted

Otsusta, millele peamiselt keskendud. Pole võimalik samaaegselt areneda nii tehniliselt kui ka kehaliselt.

Oleks parem esmalt keskenduda tehnikale ja tunnetusele ning seejärel järk-järgult arendada kehalisi võimeid.

Proovi treeningutel erinevaid meetodeid, kuna sportlased on erinevad ja neid tuleb treenida erinevalt. Ja nad muutuvad, kui nad kasvavad ja arenevad.

Treeningvahendite jaotus 2008 a sügisel (nädalad 39 – 48)

- Jooks 23%
- Hüpped 25%
- Jõud 19%
- Taastav 16%
- Puhkus 17%

Treeningud oktoobris

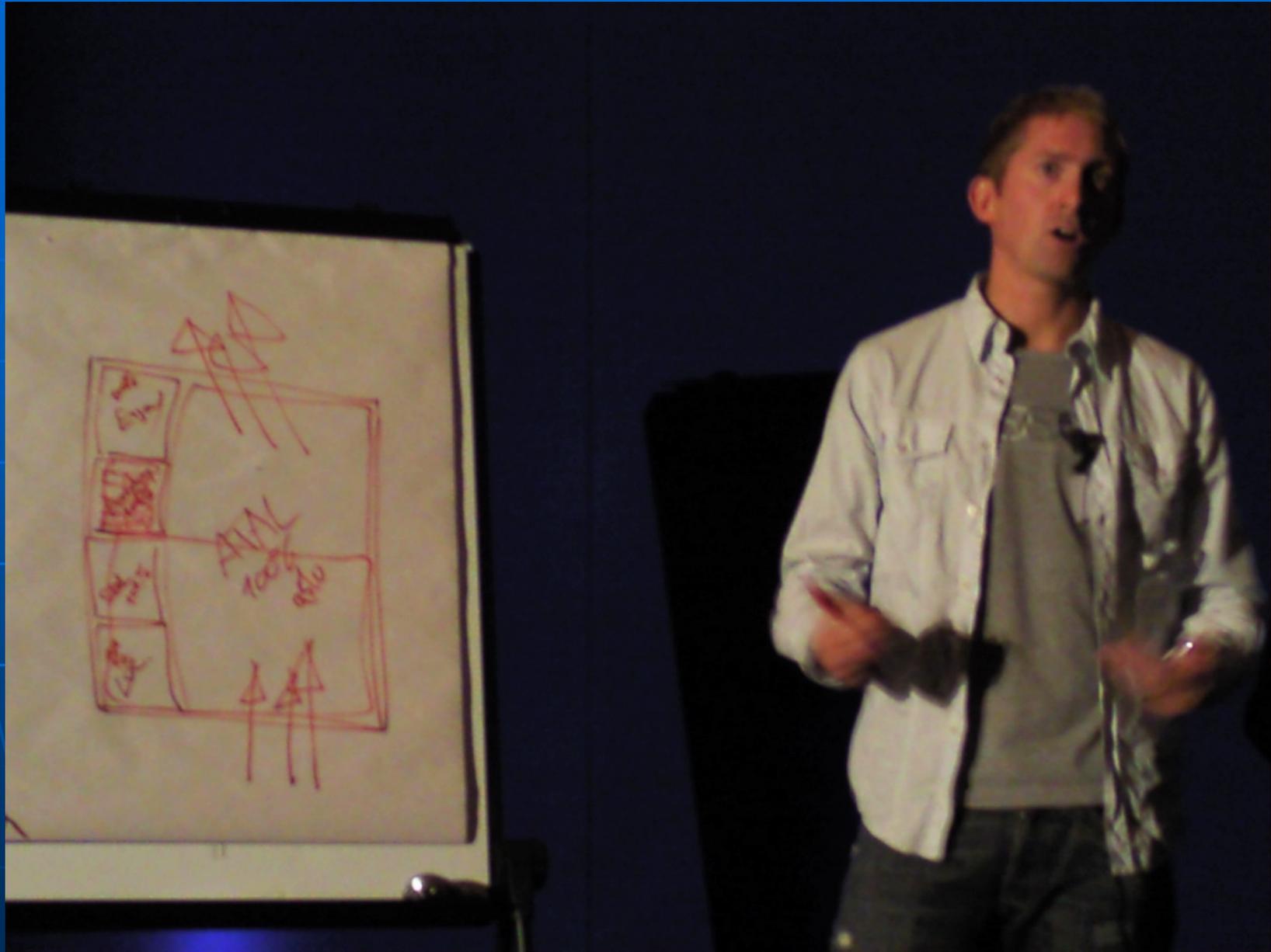
1. Soojendusjooks 2,5km 3-4 korda nädalas
2. Jooksulõigud 100-300m
3. Jooksud mäkke
4. Hüpped ja hüplemised maastikul
5. Hüpped mäkke
6. Palju üldkehalisi jõuharjutusi
7. Sügavad kükid ja rinnalevõtud, kergemad raskused

Treeningud novembris

1. Maht jõuab maksimumini ja järkjärgult hakkab tõusma intensiivsus
2. Jooksulõigud 60-200m
3. Trepihüpped
4. Imitatsiooniharjutused
5. Jõuharjutused maksimum raskusteni

Treening detsembris

1. Eesmärgiks saada hea tunnetus ja tehnika
2. Jooksulõigud 30-150m (maksimaalne kiirus)
3. Kõrgus- ja kolmikhüpe (maksimaalselt hea sooritus, kõrge kvaliteet)
4. Palju imitatsiooniharjutusi
5. Jõuharjutused võimsusele, vähe seeriaid ja kordusi, kergemad raskused
6. Rohkem taastavaid treeninguid ja puhkepäevi



Hüppajate ümarlaud

Maximal Speed & Velocities in Speed related Events

Event Group	Event	Ground Contact	V	Vo
Sprints	Start	160/340ms	-	3 m/s
	Sprint	80ms	12,1m/s	-
Hurdles	Hurdles	120/75ms	9,3m/s	-
	LJ/TJ	120ms	10-11 m/s	10m/s
Jumps	HJ (Fb)	140ms	7-8 m/s	5m/s
	PV	120ms	8.8-9.7m/s	-

Leichtathletik 04/2000 G. Tidow



Performance delivery

