

Hendrik Lindepuu

- Noore teivashüppaja tee tippu – Soome kogemusele toetudes.

Miks Soome?

- Pikaajaline teivashüppetraditsioon.
- Lähim paik oskusteabe hankimiseks.
- Pole keelebarjääri.

Mida teivashüppajalt ja treenerilt nõutakse?

- Innukust ja tahtmist.
- Kannatlikku meelt. Tuleb osata näha aastate taha.
- Teadmisi teivashüppe alustest, üksikasjad saavad selgeks pika teekonna ajal.
- Aega.
- Kiiruslikku ja osavuslikku andekust (õnneks ei käi treeneri kohta).

Otsustavad tegurid kõrgele hüppamiseks

1. Hüppaja maksimaalkiirus
2. Teiba aukuviimise ja viimaste sammude rütm
3. Õnnestunud pendli toodetud energia
4. Teibasse laetud energia kasutamine sirutus- ja pöördefaasis

Energia hüppesse

- Hüppesse tuleb saada võimalikult palju energiat! Õige ja vale.
- Hea hüppetehnika nõuab mõtlemist, kuidas hüppe eri faase sooritada, et hüppaja suudaks toota võimalikult palju energiat ja selle tõhusalt üle kanda hüppesse, ehk siis milline suhe on parim.

Pendel, sirutus- ja pöördefaas

- On võimatu teha õieti, kui eelnevad faasid on ebaõnnestunud.
- Noorel hüppajal ei õnnestu tervikliku sooritusena.
- Nõuab piisavalt jõudu.
- Riistvõimlemine!
- Osaharjutused teibaga.

Noor sportlane tuleb õpetada osavaks!

- Koordinatsiooniharjutused
 - Käed ja jalad teevad eri liigutust
 - Harjutused kinniste silmadega
- Võimlemine
 - Riistvõimlemine
 - Akrobaatika

Noor sportlane tuleb õpetada osavaks!

- Jooksuharjutused
 - Hüplemisharjutused
 - Jooksu kontroll sagenevas rütmis
 - Teibakandmisharjutused
- Aukuviimise- ja rippeharjutused
 - Viimaste sammude rütm
 - Aukuviimise harjutused
 - Tõuge ülemisele kääle

Tehnikatreening

- Mõttele aina, mida sa mingi harjutusega tahad parandada!
- Vilja kannab ainult järjepidev süstemaatiline töö.
- Alusta hüppe algfaasidest ning siirdu sealt edasi lõppfaasidesse.
- Mõni liigutus nõuab piisavat jõuettevalmistust. Teisest küljest ei ole liigutust, mida saaks korvata jõuga.
- Treener peab pidevalt mõtlema kategoorias “põhjus – tagajärg”.
- Iga treening on tehnikatreening!!

Noorest tippu

- Noor sportlane tuleb ette valmistada hilisemaks intensiivseks treeningtöökaks
 - Keha valitsemine
 - Lihaste seisund
 - Painduvus
- Jõuettevalmistuses ei ole kiir- või otseteed
 - Vundament paigale
 - Jõuharjutuste tehnika selgeks
 - Süstemaatiliselt tükk tüki haaval mahtu ja intensiivsust lisades

Jõutreeningust

- Jõutreeningul peab olema selge siht.
- Jõudu treenitakse selleks, et kõrgemale hüpata, mitte testitulemuste parandamiseks.
- Tähtsaim füüsiline omadus on jooksukiirus.
- Kerelihaste jõud ja kehavalitsemine tuleb varakult korda saada, et vältida vigastusi ning et hüpata tehniliselt õieti.
- Mitmekülgne jõutreening, koormuse järk-järguline lisamine.
- Jõutreening ei saa vähendada liigutuste ulatust (painduvust).
- Maksimaalse, kiirusliku ja plahvatusliku jõu areng peab olema tasakaalus.

Tänu!

Vesa Rantanen
Jarno Koivunen
Markku Mononen
Reijo Latvala
Jarmo Eronen
Johan Westö
Kimmo Kantosalu
Rodion Gataullin