

II RAHVUSVAHELINE KIIRUSLIKU VASTUPIIDAVUSE SEMINAR

Lootustandvast noorest
täiskasvanute tippu

19.–21.11.2010

Pajulahti



NICK DAKIN

- Loughboroughi ülikooli kergejõustiku peatreener
- Briti kiirjooksu treeningusüsteem?! Seda pole olemas
- Edu taustaks on targad treeningmeetodid
- Asjatundlikud treenerid on loonud keskkonna ja usu brittide kiirjooksu edusse
- Edu on jälle tekitanud "päranduse" – teadmise, et heade kiirjooksjate kasvatamine on võimalik
- Viimasel 25 aastal on edu saatnud just meeste kiir- ja tõkkejooksjaid. Meeste kiirjooksus (100-200-400m) on saavutatud 35 OM, MM ja EM medalit 17 erineva sportlase poolt
- Naiste poolt on vaid 400 meetri jooksjailt (6 medalit 4 erinevalt jooksjalt)
- **Neist 21 kiirjooksu tiitlivõistluste medaliomanikest on vaid 4 olnud 17-aastasena Suurbritannia TOP-30!**

- Andeid otsitakse alla 17-a hulgast
- Edu on taganud teaduse = teadmise praktikasse rakendamine
- Oluline edu faktor – spordikarjääri lõppedes asuvad treenerina tööle paljud edukad endised sportlased
- Edu toidab edu!

- Viimasel aastakümnel on treeningkeskused omandanud tähtsama rolli andekate sportlaste arengus. Selle on teinud võimalikuks:
 - kohalike spordiarstide ja füsioterapeutide maksimaalne osalus igapäevases treeningus
 - edukate treeningrühmade koostöö
 - treenerite omavaheline koostöö

- Ülioluline kiirjooksutreeningus on tehnika õppimise väärtustamine, millega ennetakse võimalikke traumasid ning see võimaldab sportlasele pikemaajalise sihipärase arengu
- Muutunud raskuspunktid:
 - sammu pikkuse arendamine
 - hea jooksutehnika
 - asendi valitsemine

Võimalus ka pikajalgseile kiirjooksjaile

MARTYN ROONEY TEE TIPPU

- Martyn Rooney (s. 1987, 198cm, 78kg) on Suurbritannia juunioride (M19) rekordiomanik 400m jooksus (45,35)
- Parim saavutus on Pekingi olümpiamängude finaalis 6. koht ja Barcelona EM-i pronks
- Rooney õpib Loughbourghi ülikoolis, kus Dakin on teda treeninud 2006. a. alates
- Rooney oli noorena edukas 800m jooksja



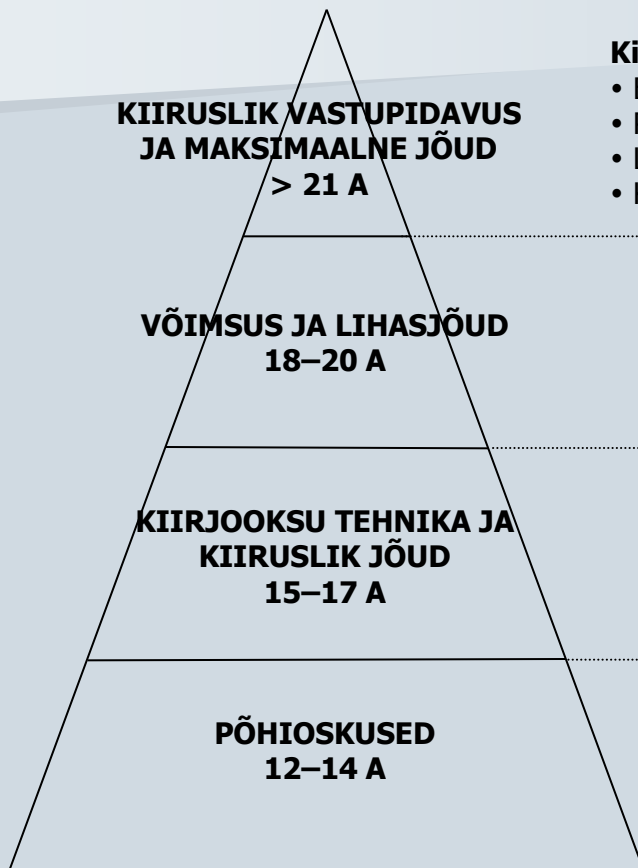
- 17-aastaselt ilmutas ta andekust ka 400m, joostes distantsi 47,46
- Vaatamata suurepärasele vastupidavusele ja kiirusliku vastupidavuse tasemele oli nende koosöö alguses 2006.a. Rooney ettevalmistuses selgeid puudujääke:
 - üldkehaline ettevalmistus
 - erialane jõud ja võimsus
 - kiirjooksu tehnika (eriti kiirenduse osas)

- Muutused treeningus:
- kiiruse arendamine jõu ja võimsuse parandamisega
- paranenud kehaliste võimete võimalikult paremale ärakasutamine jooksu tehnika paranemise kaudu
- erinevate võimete (kiirus, vastupidavus, kiiruslik vastupidavus, jõud/võimsus/jooksu mehhaanika) samaaegne treenimine aastaringselt

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Vanus	18	18	19	20	21	22	23
400m	47,46	46,44	45,35	45,47	44,60	45,35	44,99
800m	1.54,0	1.50,55					
200m		22,2		21,33			
600m		1.16,9					
Treeningu raskuspunktid			<ul style="list-style-type: none"> •Jooksutehnika •Kerelihastejõud •Asendivalitsemine •Tõstetehnika •Vastupidavus/rajal 	<ul style="list-style-type: none"> •Maksimaaljooksu tehnika •Üldinejõud •Vastupidavus/maastikul 	<ul style="list-style-type: none"> •Kiirenduse tehnika ja kiirus •Plahvatuslik jõud/intensiivsus •250m võistlustempos •Kehalihaste jõud (reformer, pilates) •Asendi valitsemine •Vastupidavus/maastikul 	<ul style="list-style-type: none"> •Maksimaalne kiirus •Jooksutehnika 120-50-100-150m püramiidid •Plahvatuslik jõud •Ülakeha kontroll •Vastupidavus •Alpimaja 	<ul style="list-style-type: none"> •Reie tagakülje vigastuse tõttu vähem intensiivset kiirustreeninguid •Tehnika-drillid •250m võistluskiirusega lõigud •Vastupidavus •Alpimaja

- Kiirusliku vastupidavuse treening
- Dakin treeningufilosoofia nurgakiviks on anaeroobse energiatootmise arendamine. Anaeroobset treeningut tehakse kahes osas: kasutades esmalt 3 minutilist pausi ja siirdudes seejärel 6 min puhkepausidele, kusjuures eesmärgiks kvaliteedi ja intensiivsuse vastavus võistluskiirusele
- 400m jooksjaile (tõketega või ilma) moodustavad kiirusliku vastupidavuse treeningud jooksu mahus 1500-1800m jagatuna kahte seeriasse (lõigud 320-350m või 300m, mõnikord 250m). Rooneyl mõnikord 2400m
- kiirustreeningute lähenedes maht väheneb 1200-1500m
- igale jooksjale jõukohased ajad

- Anaeroobse mahu treeningutelt minnakse edasi anaeroobse võimsuse arendamisele (300m, 320m või 350m lõigud 400m võistluskiirusega ja täieliku taastumisega), eriti sobiv 400/800m jooksjatüübile
- Näiteks Rooney:
 - 3 min puhkepausiga 300m lõikude ajad algavad 39,2–40,2 tasemelt ja liiguvad 38,4–39,4 tasemele.
 - 6 min pausiga alustatakse 37,8–38,8 liigutakse 36,8–37,8 tasemele



Kiiruslik vastupidavus ja maksimaalne jõud >21 a

- Erialase kiirusliku vastupidavuse arendamine
- Pikad sprindid: anaeroobse mahu arendamine
- Lühisprindid: anaeroobse võimsuse arendamine 120–250m lõikudel
- Kiirusliku jõu ja maksimaalse jõu treening

Võimsus ja lihasjõud 18–20 a

- Kiirendusvõime treening (30–60m lõigud)
- Lühikesed kiirusliku vastupidavuse treeningud (100–200m lõigud lühikese pausiga, N: 2x3x150m / 3' / 10')
- Mahuline ringtreening ja kangitreeningu intensiivistamine

Kiirjooksu tehnika ja kiiruslik jõud 15–17 a

- Kiirjooksja erialased harjutused (drillid)
- Asendi valdamine ja kerelihaste tugevdamine
- Kerge jooksutreening 60–180m (kiirendused, *ins & outs*)
- Hüpped ja hüplemised oma keharaskusega

Põhioskused 12–14 a

- Põhioskuslikud vilumused
- Hüpped/heited
- Mitmevõistlejalik lähenemine