

Johan Wissmani treening

Petteri Jouste "Huippu-urheilu-uutiset" nr.4/2007
soome keelest tõlkinud **Valter Espe**

Johan Wissman on kahe viimase aasta jooksul tõestanud, kuidas põhjamaa sprinter suudab olla edukas nii Euroopa kui maailma tasandil.

Edu saladuseks on treeningute maht ja tugevus, selgitab Wissmani treener Kenth Olsson.

Olssoni treeningtöö alustõed on:

- 1) treeningtegevuse ülesehitus lähtub sportlase enda tugevatest külgedest;
- 2) hea jooksutehnika rõhutamine;
- 3)harjutatakse palju;
- 4) positiivne treeningõhkkond;
- 5) treener on kohal "kõigil" treeningutel ja võistlustel.

Wissmanni siirdumine 200 meetrilt 400 meetrile oli Olssoni sõnul pikaajaliselt etteplaneeritud tegevuse tulemus. Ta rääkis, et juba nende koostöö alguses 2001. aastal sõnas Johan, et tema unistuseks on jõuda medalivõiduni MM-l või OM-l, mis nende arvates välistas põhidistantsidena 100m ja 200m. Sellest seisukohast lähtudes sündis nn."viie aasta plaan", kus esimese viie aasta jooksul pööratakse põhitähelepanu 200m jooksu tulemuste viimisele õigele tasemele ja siis siirdutakse 400m-le, kuid nende aastate vältel joostakse võistlustel 400m 1-2x aastas. Vastavalt plaanitule siirdusidki nad eelmisel sügisel lõplikult üle 400m jooksule.

Wissmani põhitreeningu nädalatsükkel:

Esmaspäev

Hommik: aeroobne jooks

Õhtu: kiiruslik vastupidavus

Teisipäev

Hommik: taastav treening

Õhtu: jõutreening (jõusaal)

Kolmapäev

Hommik: kiirjooks-tehnika, kiirendused, madalstardid

Õhtu: kiirjooksu erialane vastupidavus

Neljapäev

Hommik: aeroobne jooks

Õhtu: erialane jõud

Reede

Hommik: jõutreening (jõusaal)

Laupäev

Hommik: kiirjooks-tehnika, kiirendused, madalstardid

Õhtu: kiirjooksu erialane vastupidavus

Pühapäev

Puhkus

Kiirjooksu vastupidavuse treening

400m jooksja ettevalmistuses peab Olsson tähtsaks jooksja kohanemist suuremahulise kvaliteetse treeninguga (Johan harjutab 10-11 korda nädalas), kus erilisena saab märkida jooksulõikude vahelisi lühikesi puhkepause. Lõikude pikkused Olssoni süsteemis on lühikesed ja Wissmani treeningus pikimad lõigud on 250m pikkused ning põhirõhk 80-250m lõikudel. Pikkade 500-600m lõikude puudumist Olsson põhjendab jooksu kvaliteediga. Pikkade lõikude jooksmisel on raske säilitada kiirjooksu tehnikat, mida kindlasti on võimalik jälgida lühemate lõikude jooksmisel (siis jooksutehnika sarnaneb võistlustegevusele).

Vajalik vastupidavus saavutatakse põhiliselt lühikeste puhkepauside kasutamise ja lihtsalt palju tegemisega. Johan Wissmani võimsus ongi kiirusele lisaks tema ebatavaline võime töötada võimsalt ja lühikeste puhkepausidega. Ettekujutuse sellest võimest toob Olssoni sõnadel selline testijooks: 4x200m üle 4 minutiliste puhkeintervallide, mida Johan on võimeline jooksmas 21 sekundiliste ajavõttudega (aega võetakse eeskontaktist - see tähendab, et stopper käivitatakse, kui jooksja omastardist väljumisel on juba teinud ühe sammu tagumise jalaga). Lõikude jooksmine toimub kolm korda nädalas ja jooksukiirus on kõrge (üle 85%) kohe nelja esimese harjutusnädala järel.

Puhast vastupidavustreeningut on olnud vähe, kuid kahel viimasel aastal on treeningplaanidesse lisandunud nädalas kaks 10km pikkust aeroobset krossijooksu. Johani põhivastupidavus on kaasaantult hea ning Olsson arvab, et Johan on võimeline 10km jooksmas 35 minutiga.

Kiirus ja tehnikatreening

Kiiruse arendamisel oli aastatel 2002-2005 mõningaid raskusi, mis on näha 200m jooksu tulemuste stabiliseerumisest 20,50 juures. Olsson räägib, et sel perioodil püüdsid nad kiiruse arendamisel saada abi jõutreeningu osa suurendamisest, kuid see ei sobinud Johanile ja jooks muutus kangemaks. Viimastel aastatel on jõutreeningut vähendatud ja suund võetud enam kiirusliku jõu arendamisele ning ühe jalaga sooritavate harjutuste tegemisele. Olulisim moment kiiruse arengus viimasel kahel aastal on olnud siiski puhkeintervallide pikendamine (5-7 minutit) kiirustreeningutel (talvel 60-80m ja suvel 120m lõikude jooksmisel) ja lühikeste kiirendusjooksude lisandumine treeningul.

Wissmani jooksutehnikat on Olsson kogu aeg teadlikult arendanud jooksusammu pikkuse suurendamise suunas. Tõuke selleks said nad 2005. aastal treeninglaagris Ameerika Ühendriikides treener Paul Doyle-i treeningrühmaga koos trennides. Eesmärk on saavutada hea puusa liikuvus ja kõrge põlvetõste. Jooksutehnikat parandavaid erinevaid koordineerimise harjutusi koos jooksu-harjutustega teeb Johan treeningutel korduvalt.

Tervis on olnud Wissmanil viimastel aastatel hea. 2002.aastal sai Johan kerge tagareie vigastuse ja sellepärast on treeningutel kasutusel palju tagareit tugevdavaid harjutusi profülaktika eesmärgil. Praegu teeb ta igal treeningul vastavaid harjutusi ning vigastusi pole esinenud.

Põhivõistluseks valmistumine

Põhivõistluseks valmistumisel kasutab Olsson 10 päeva pikkust "teritamist", mille jooksul harjutatakse 5-6 korda. Viimane maksimaalne treening toimub nädal enne võistlust, Osakas oli see 250m + 180m maksimaalse kiirusega pika puhkepausiga (250m aeg oli 24,5 eeskontaktist). Selle järel oli veel üks jooksutreening 4 päeva enne võistlust, kus keskenduti 400m võistluskiirusele pikkade puhkepausidega (2x120m 400m stardikohalt + 2x210m võistluskiirusega - Wissmani esimene 200m on 21,3).

Wissmani treeningtegevuses tähtsustub tippportlase elu. 2000.-aastate alguses Johan koos treeningute tegeles ka õpingutega, kuid viimased viis aastat on ta pühendunud ainult sportimisele. Mitmel päeval tehtavad kaks treeningut nõuavad vajalikku taastumist ja puhkust. Lihashooldus on 1-2x nädalas. Ka treeningtingimused on olulised. Viimastel aastatel on saanud tavaks nelja välistreeninglaagri rütm. Sügisel novembris harjutab Wissmann Lõuna-Euroopas 2-3 nädalat, jaanuaris 4 nädalat Lõuna-Aafrikas Kaplinnas. Kevadel on märtsis paarinädalane ja aprillis-mais 3-4nädalane treeninglaager Lõuna-Euroopas. Treener Olsson on treeningutel kohal vähemalt kord päevas, mis aitab kontrollida tehnikat ning tõhustab treeningut.

Näiteid Wissmani treeningtööst 2004. aastal

November 45. nädal	Esmaspäev 10x200m/85% üle 200m kõnni	Kolmapäev 120-150-180-150-120 puhkus 4 min	Laupäev madalstardid pakkudest, lendlähtest 95%, tehnika 6x60m 98% puhkus 3 min 4x60m+60m 95% puhkus 7 min
November 48. nädal	5x20m pakkudest 5x120m 5 min 13,0	180m-4x60m-180m/6min 19,8-6,6-6,9-19,7	madalstardid pakkudest, lendlähtest 98%, tehnika 6x60m 98% puhkus 3min/8min 120-150-120 puhkus 6 min 13,1-16,2-12,9
Aprill 13. nädal	2x150-180-220-240 puhkus 5 min/8min 90% 17,6-21,6-26,4-28,7 17,7-21,1-26,2-28,8	kiirendused 4x120m+4x60m puhkus 6 min/10 min	kiirendused 6x60m 98% 3 min 4x60m+60m/15 sek/7 min 95%
Mai 20. nädal	4x50m pakkudest kurvis 5x60m/6 min 6,1-6,2 150-120-150 /6 min 95% 15,4-12,3-15,4	180-120-180-120-180 puhkus 5 min 95% 18,7-12,3-19,2-12,6-19,5	reede 5x150m /8 min tõusvalt 17,3-16,6-16,3-16,1-15,7
Juuli 29. nädal	kolmapäev 5x120m/6 min 13,0-13,5	neljapäev 5x100m 90-95%, üle kõnni 250m/95%/90sek puhkust 150m 100% 27,0-18,1	laupäev 2x30m pakkudest kurvis 220-150-180/8 min 23,1-15,2-18,4
Juuli 30. nädal	esmapäev madalstardid 180+150 /98% 18,0-14,8 5x60m murul	kolmapäev võistlus Tallinnas 400m 45,57 (21,6-33,0)	