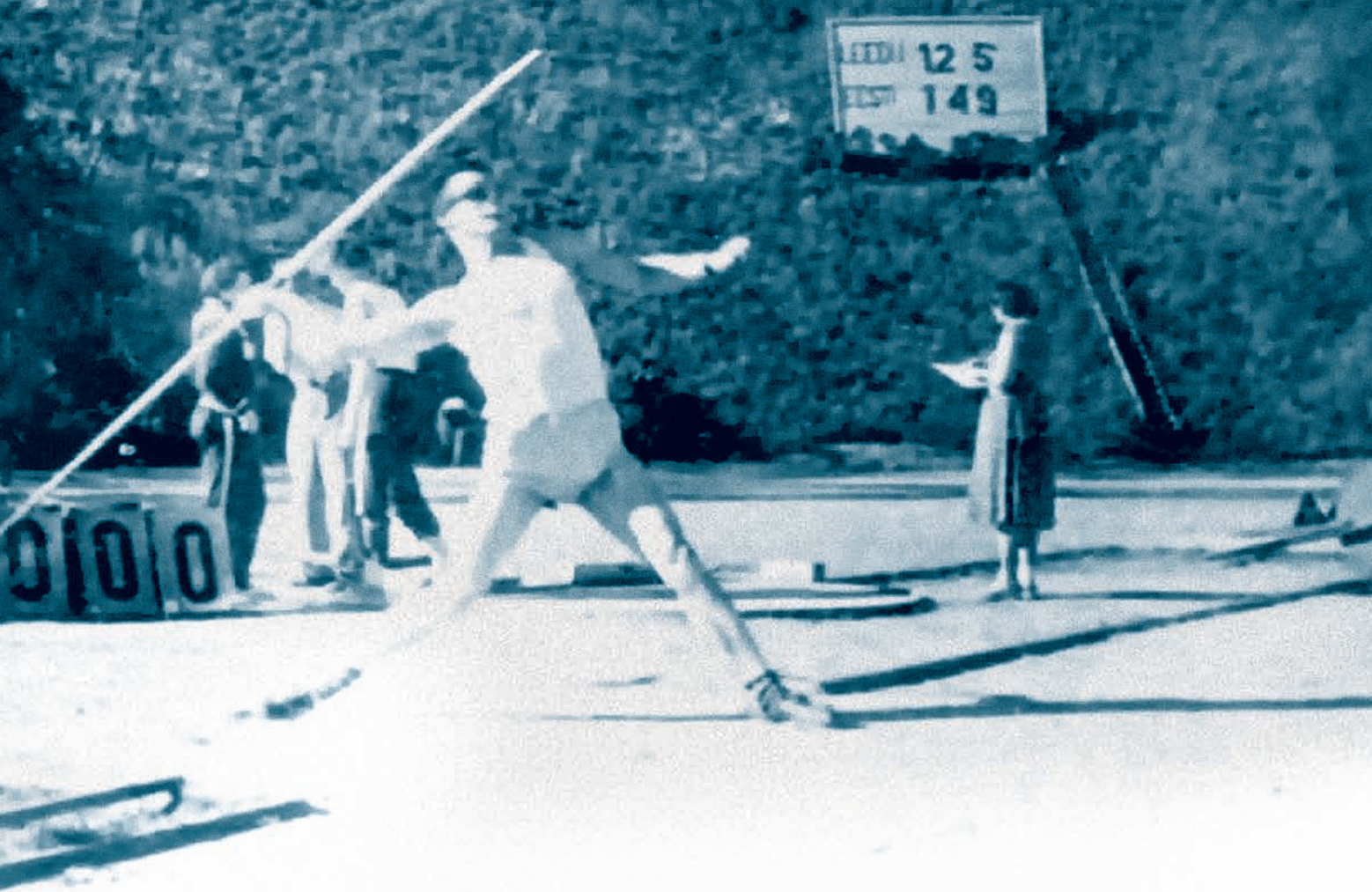


Toomas Merila

ODAVISKE- JA PALLIVISKETEHNIKA ÕPETAMINE



Eesti Kergejõustikuliit



EESTI KULTUURKAPITAL

TOOMAS MERILA

ODAVISKE- JA PALLIVISKE- TEHNIKA ÕPETAMINE



2012

SISUJUHT

ODAVISKEST ENNE JA PRAEGU	3	ÜLDARENDAVAID JA ERIALASEID	
ODAVISE EESTIS	4	HARJUTUSI ODAVSKAJALE	25
VISKEVAHENDEID		Harjutusi kummilintidega	26
MÕJUTAVAD TEGURID	6	ODAVSKAJALE VAJALIKUD KEHALISED	
VISKEOSKUSE ARENDAMINE	7	VÕIMED JA NENDE ARENDAMINE	28
PALLIVISKETEHNKA ÕPETAMINE	9	Viskevõime arendamine	28
ODAVISKETEHNKA	11	Painduvuse ja osavuse arendamine	29
Oda hoie ja kandeasend	13	Kiirus	30
Hoojooks	13	Jõud	31
Äravis	15	Vastupidavus	32
Hoo pidurdamine	16	TREENINGU ÜLDISED SEADUSPÄRASUSED	34
Oda tahaviimise erinevad variandid	16	Treeningukoormus	34
Näiteid odaviskajate tehnikast	17	Treeninguprotsessi ülesehitus	36
ODAVISKE ÕPETAMISE METOODIKA	21	Treeningupäevik	38
PÕHILISI VIGU VISKETEHNKAS	23	OHUTUSE TAGAMINE	40

TOOMAS MERILA

“Odaviske- ja pallivisketehnika õpetamine”

Väljaannet toetas Eesti Kultuurkapital

Väljaandja Eesti Kergejõustikuliit

ISBN 978-9949-9337-0-9

Foto esikaanel: Toomas Merila 1960. aastal Tartus Eesti-Leedu maavõistluse võidutulemust (66.96) viskamas

Foto tagakaanel: Eesti meistrivõistluste esikolmik 1960. aasta augustis. Vasakult: Vambola Poljakov, Charles Vallmann, Toomas Merila

Foto tiitellehel: Toomas Merila 2005. aastal Euroopa meistrivõistlustel Helsingi olümpiastaadionil Matti Järvisel Los Angelese olümpiavõidu auks püstitatud 72,71 meetri kõrguse torni taustal

Kõik kaante ja tiitellehe fotod on Toomas Merila erakogust

Fotod raamatus: ESBL, Eesti Spordimuuseumi ja Eesti Kergejõustikuliidu kogudest ning Toomas Merila erakogust.

Korrektor: Reet Piik (AS Kuma)

Makett: Marek Lillemaa (AS Kuma)

Trükk: Kuma Print

ODAVISKEST ENNE JA PRAEGU

Odaviske kui iseseisva võistlusala harrastamise alustamise au kuulub Skandinaavia ja Saksamaa sportlastele, kes pidasid ametlikke võistlusi juba 19. sajandi lõpul.

Oda pikkus (260 cm) ja kaal (800 g) määratleti 20. sajandi algul. Suurvõistlustel oli odavise esimest korda kavas 1906. a vaheolümpial, kus esikoha võitis rootslane Erik Lemming tulemusega 53.90 m. Ka esimeseks olümpiavõitjaks tuli 1908. a Londonis sama mees tulemusega 54.83 m.

Esimene ametlik maailmarekord oli Lemmingu 1912. a visatud 62.32 m. Edasi tuleb pikk soomlaste ja rootslaste valitsemisaeg: maailma odaviske võideti olümpiamängudel ja uuendati maailmarekordeid. Edukaim mees oli „Maailma Matti“ Järvinen, kes parandas kümme korda maailmarekordit, viies selle lõpuks 77.23-ni, mis püsis 15 aastat ja mille ületas ameeriklane Franklin Held tulemusega 80.41 m, olles seega ka esimene 80 meetri mees maailmas.

90 m ületas esimesena norralane Terje Pedersen 1964. a tulemusega 91.80 m. Esimese, ja tänini ka ainsa, 1984. a visatud 100 m ületava fenomenaalse odaviske maailmarekordi autor on Saksa kahemeetrine hiiglane Uwe Hohn tulemusega 104.80. Fantastika!!!

Kahjuks katkestas vigastus selle üliandeka, kui mitte kõigi aegade andekaima odaviskaja sporditee. Saksa treenerite sõnul oli U. Hohn kõige kiirem, kõige osavam ja loomulikult jõult kõige tugevam, lisaks veel hea akrobaat ja maailmatasemel võrkpallur! Uskumatu, aga tõsi – U. Hohn oli rekordi püstitamise ajal alles 22-aastane. Mis jäi meil nägemata? Kus oli selle mehe võimete lagi?

Pärast U. Hohni maailmarekordit oli vaja muuta oda parameetreid, sest ala muutus väga ohtlikuks, kuna keskmise staadioni jalgpalliväljaku pikkus on 105–110 meetrit. Muutused tehtigi 1986. aastal – oda raskuskeset viidi 4 cm teraviku suunas, mis tingis odavisketulemuste vähenemise oletatavalt 8–10 m.

Uue odaga saavutas esimese maailmarekordi 85.74 m sakslane Klaus Tafelmeier. Uue oda täiustamine ja treeningumetoodika pidev arenemine tõi kaasa uue tulemuste tõusu. 1990. a viskas inglane Steve Backley esimesena uut oda üle 90 meetri, täpsemalt 90.98. Areng jätkus. 1991. a üllatas maailma Soome odaviske jõumees Seppo Rätty uue spiraalse tagaosaga odaga – 96.96 m. Selle oda kasutamine keelati aga järgmisel aastal, S. Rätty maailmarekord annulleeriti ja rekordiks loeti Steve Backley 91.36 m.

Järgnes Tšehhi imemehe Jan Železný valitsemisaeg. Mitmekordse olümpiavõitja ja maailmameistrina parandas ta korduvalt maailmarekordit, viies selle 1996. a uskumatu 98.48-ni, mis jääb kindlasti ületamatuks väga paljudeks aastateks. Lisaks filigraansele isikupärasele tehnikale ja uuendustele treeningumetoodikas oli J. Železný edu aluseks enneolematult kiire viskekäsi.

Kui palusin ühel Vene odaviskespetsil iseloomustada J. Železný visketehnikat, siis vastus oli: „Tead, Toomas, kõik käis nii kiiresti, et mitte midagi ei saanud aru. Küsi midagi lihtsamat.“

See on parim iseloomustus mehele, keda võib pidada eraldiseisvaks nähtuseks maailma odaviske senises ajaloos.

Millal tuleb järglane? On ju J. Železný viimane maailmarekord püstitatud 1996. aastal. Tundub, et tuleb veel kaua oodata.

Tänapäeval kasutatava oda esiisa oli nii jahipidamis- kui ka võitlusvahend sõdades. Oda kui spordivahendi kohta on esimesed andmed Vana-Kreekast, kus odavise oli üks antiikaja olümpial kavas olnud viievõistluse ala. Oda oli sellel ajal märgatavalt lühem ja kergem ning tõmbi otsaga. Tulemuste kohta kahjuks andmed puuduvad, huvitav oleks ju võrrelda.

ODAVISE EESTIS

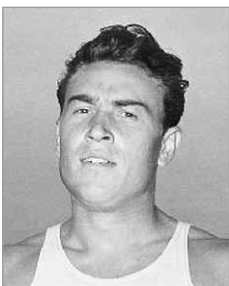
Esimene teadaolev võistlus odaviskes toimus Tartus 1909. aastal praeguse ülikooli staadioni asukohas. Tulemused pole kahjuks säilinud.



Anton Ohaka



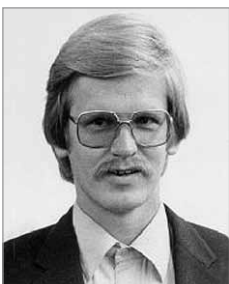
Aleksander
Kolmpere-Klumberg



Charles Vallmann



Mart Paama



Heino Puuste



Donald-Aik Sild

Eelmise sajandi alguspäevil oli Eesti tuntuim odamees Anton Ohaka, Venemaa 1915. aasta meister ja rekordiomaniik.

1920. aasta Antverpeni OM-il saavutas odaviskes 5. koha Aleksander Kolmpere-Klumberg. See on kahjuks eestlaste selle ala parim koht olümpiamängudel tänapäevani.

Järgmine rahvusvaheliselt edukaks eestlane oli Gustav Sule, kelle parimaks saavutuseks jäi 1934. aasta Torino EM-i 3. koht. G. Sule parandas korduvalt Eesti rekordit, viies selle maailma absoluutsesse tippu tulemusega 75.93 m.

G. Sule rekordi ületas alles 1955. aastal noorim vendadest Vallmannidest – Charles – tulemusega 77.95 m. Charles Vallmann oli ka esimene eestlasest 80 m ületaja. Tema viimaseks Eesti rekordiks jäi 82.26 m.

Järgmisena jättis märgatava jälje Eesti odaviske ajalukku Mart Paama, oma aja üks paremaid tehnikamehi maailmas, kelle lihtne ja ratsionaalne visketehnika võiks olla heaks eeskujuks ka nüüdisaja noortele. M. Paama tuli 1960. a Nõukogude Liidu meistriks ja osales NSVL-i võistkonna koosseisus Rooma ja Mexico olümpiamängudel. M. Paama viimaseks Eesti rekordiks jäi 84.05 m.

Järgnes Eesti odaviske *self made man*'i Heino Puuste valitsemisaeg.

H. Puuste viis meie odaviskerekordi kõrgesse rahvusvahelisse klassi – viimaseks rekordiparanduseks vana odaga jäi 1983. aastal NSVL-i rekordina visatud 94.20 m. Ka uue odaga oli H. Puuste loomulikult esimene rekordiparandaja – parimaks jäi 1986. aastal visatud 83.20 m. H. Puuste parimaks saavutuseks tippvõistlustel jäid 4. koht 1980. a Moskva OM-il, 4. koht 1983. a MM-il Helsingis ja hõbemedal 1982. a EM-il tollal veel noore sakslase U. Hohni järel. See jäi kahjuks neile mõlemale ainukeseks medaliks suurvõistlustel.

Järgmine sportlane, kellel oli palju eeldusi kasvada uueks Eesti odaviske suurmeheks, oli ligi kahemeetrine odaviskehiid Donald-Aik Sild. Kahjuks piirdus ta ainult ühe, kuid siiski märgatava rekordiparandusega – 85.28 m, olles sellega maailma hooaja edetabelis kaheksandal kohal. Nagu andekatega pahatihti juhtuma kipub, ei suutnud ka Donald vajalikul määral odaviskele pühenduda ja kadus vaikselt tipust.

Uus, 21. sajand tõi meile kauaoodatud edu, „süüdlaseks“ pealtnäha tagasihoidlike kehaliste parameetritega (pikkus 183 cm, kaal 96 kg) Andrus Värnik. Alustuseks Sidney OM-ilt tubli 81.74 m ja 15. koht ning 2002. a esimene Eesti rekord – 85.32 m.

2003. a saagiks jäid siiani kehtiv Eesti rekord 87.78 m ja Pariisi MM-i hõbemedal tulemusega 85.22 m!

Ateena OM odaviske lõpuprotokollis on A. Värnik tulemusega 83.32 m, tasuks tubli 6. koht (eelnevalt raske jalavigastus). See oli lõpptulemus *de jure*, aga *de facto*: Värniku teise katse tulemuseks mõõdeti 83.32 m. Kuid kustkohalt sooritas Värnik äraviske – kahjuks 7,5 m kauguselt äraviskejoonest. Tavaliselt toimus tema äraviske 3–3,5 m kauguselt.

Lõpptulemus oli seega 4–4,5 m vähem kui viske tegelik pikkus! Nii haihtus olematusse Ateena OLÜMPIAVÕIT.

2005. a oli varuks uus üllatus: Värnikust sai Helsingi vihmas ja tuules 87.58 meetriga esimene eestlasest MAAILMAMEISTER odaviskes!!! Kahjuks oli see tiitel talle liiga raske kanda – järgnes tulemuste allakäigutrepp, kust mees pole väljapääsu leidunud kuni tänase päevani.

Samal ajal kui Eesti meesodaviskajate tulemused kuulusid kõrgesse rahvusvahelisse klassi juba möödunud sajandi kolmekümnendatel aastatel, jäid naised-odaviskajad esialgu rahvusvahelisest tasemest kaugele. Tuntav areng paremusele algas pärast II maailmasõda. NSVL-is sai tuntuks Lea Maremäe, kes võitis rea medaleid nii odaviskes kui ka kuulitõukes, parandades samal ajal korduvalt ka rekordeid.

Eesti naiste odaviske viis maailmaklassi Virve Põldsam, kelle edukaimaks aastaks oli 1954, mil ta tuli NSVL-i meistriks ja saavutas Euroopa meistrivõistlustel teise koha tulemusega 49.94 m. Samal aastal püstitatud Eesti rekord 54.89 m oli ainult 59 cm nõrgem tollaegsest kehtivast maailmarekordist 55.48 m.

V. Põldsam parandas rohkem kui kümnel korral Eesti naiste odaviskerekordit. Rekorditest esimese – 43.32 – viskas ta, parem jalg ees, olles ise paremakäeline (suurepärase painduvus)!

Põldsami viimane rekord – 56.47 m – püsis ligi kaksikümmend aastat. Esimesena jõudis tema rekordile lähedale nooruke Maret Ints, visates 1974. aastal 19-aastasena 56.44 m.

Rekordi ületas järgmisel aastal aga tema treeningukaaslane Eevi Virula, visates rahvusvaheliselt arvestatava 58.72 m ja kohe samal aastal 58.76 m.

Esimesena Eestis ületas 60 m piiri Raili Kadarik 1985. aastal, visates 60.80 m. Kadarik oli erandlik sportlane. Samal ajal tipptasemel sportimisega töötas ta projekteerijana ning õppis edukalt kunstiinstituudis arhitektiks. Inimene suudab palju, kui ainult väga tahab!

Ka naistel muudeti oda parameetreid ja sealjuures viidi oda raskuskese 4 cm teraviku poole. Uue odaga parandasid rekordeid vaheldumisi väga andekas Moonika Aava, siis Ruth Väärt ning uuesti Aava, visates esiteks 59.86 m ja lõpuks 2004. a tänaseni kehtiva heatasemelise 61.54 m. M. Aaval oli potentsiaali märgatavalt enamaks, kuid küsitavad otsused erinevatel eluetappidel ei võimaldanud sellel andel lõpuni avaneda. Kahju! Seitse korda mööda, üks kord lõika!

Nagu eelnevast selgub, on Eesti odavise olnud vägagi tulemuslik, koos mitmevõistlusega läbi aegade üks edukamaid kergejõustikualasid Eestis.

Võimsad saavutused minevikus on kindlasti innustavaks eeskujuks tänapäeva noortele.



Andrus Värnik



Lea Maremäe



Virve Põldsam



Eevi Virula



Raili Kadarik



Moonika Aava



Ruth Väärt

**TEGELEGE ODAVISKEGA!
NAGU NÄITAB AJALUGU, ON EESTLASTEL HEAD ODAVISKEGEENID!!!
JÕUDU TÖÖLE!**

VISKEVAHENDEID MÕJUTAVAD TEGURID

Enne kui hakkame koos teiega odavisketehnika põhimõtteid ja iseärasusi lahkama, peame teadma, millest sõltub odaviske tulemus.

Peamised oda ja teisi viskevahendeid mõjutavad tegurid:

1. VÄLJALENNU ALGKIIRUS sõltub odaviskaja hoojooksul ja kolmel viimasel sammul saavutatud kiirusest ning viskaja oskusest saavutatu võimalikult väikeste kadudega summeerida äraviskel saavutatud kiirusega.

Parimatel meesodaviskajatel on oda väljalennukiirus üle 30 m/s, mis lubab muude tingimuste täitmisel umbes 85-meetrist tulemust.

2. VÄLJALENNUNURK – nurk viskevahendi lennusuuna ja maapinna vahel oda käest lahkumise hetkel. Erinevate autorite arvates on soodsaim äraviskenurk 29–36 kraadi. Suurema väljalennunurga puhul suureneb õhu frontaaltakistus odale, vähendades samal ajal tulemust.

Tippmeestel on isikupärase visketehnika iseärasustest tingituna oda väljalennunurk erinev. Näiteks Janis Lusisel ja Uwe Hohnil oli oda väljalennunurk märgatavalt väiksem kui Jan Železnýl ja Klaus Wolfermannil, olgugi et kõik nad on olnud maailmarekordimehed.

3. RÜNDEURK – nurk oda pikitelje ja oda liikumise suuna vahel.

Suur ründenurk, kas positiivne või negatiivne, vähendab suu-remal või vähemal määral visketulemust. Väljalennu momendil ei tohi ründenurk olla suur. Sobivaim, tulemust soodustav tõstev jõud tekib odale ainult minimaalselt positiivse ründenurga puhul.

4. ÕHUTAKISTUS on odaviskes eriti tähtis faktor, mis muudab viskevahendi lennukaugust olenevalt tuule suunast ja tugevusest. Omab ju oda küllaltki suurt külgpinda. Oda liigub õhulennul tagantvaates peaaegu alati veidi küljetsi, kohates õhuvoolu teatud nurga (ründenurga) all. Lennul tekkiv õhutakistus vähendab oda lennukaugust seda rohkem, mida suurema nurga all ta odale mõju avaldab.

5. ODA AERODÜNAAMILISED OMADUSED on aastate jooksul pidevalt muutunud ja seda paremuse suunas. Nüüdisaegsetel odadel on peal märgistus, mis näitab, millise tulemuse saavutamiseks on see oda sobiv. Kahjuks on see märgistus üldreeglina umbes 10 m nihkes, nii et 50 m viskamiseks sobiv oda on märgistusega 60 m jne.

1) MAA KÜLGETÕMBEJÕUD on alati konstantne suurus (v.a kõrgmäestikus).

2) ODA LAHKUMISPUNKT käest. Mida kõrgemalt oda või ükskõik milline viskevahend käest lahkub, seda kaugemale see lendab.

VISKEOSKUSE ARENDAMINE

Tippodaviskajate sporditeed uurides selgub, et nende lapsepõlve tavaliselt **mitmekülgset kehalist tegevust** läbib punase joonena **viske- ja viskemängude suuremahuline harrastus**. See võimaldas juba 14.–15. eluaastaks omandada hea viskeoskuse ja -osavuse, käe hea viskekiiruse, korralikult ettevalmistatud küünar- ja õlaliigese ning küllaldaselt tugeva lihassideaparaadi, hea liikuvuse õlavöötmes ja rindkeres. Selline sihipärane ettevalmistus loob vajaliku vundamendi tulevaste tipp tulemuste saavutamiseks.

13.–14. eluaastal, kui algab sugulise küpsemise periood, lõpeb parim iga uute liigutusvilumuste õppimiseks. See on parim õppimisaeg! Lapsed omandavad siis uusi liigutusoskusi pärast ilmekat ja innustunud ettenäitamist või seletust sageli otse lennult.

Tänu liigete ja lihassideaparaadi õigeaegsele kohandamisele esineb lapsepõlves suuremahulise viskekooli läbi teinud odaviskajail tulevikus palju vähem saavutusspordile nii iseloomulikke vigastusi ja ülekoormusi.

Vigastusi esineb ka haruharva laste viskemängudes – minu treeneritöö praktikas näiteks mitte kordagi. Igati peaks soodustama laste omaalgatuslikke viskemänge, sest nendest on väsimuse korral lihtne loobuda või ajutiselt mängimisaktiivsust alandada.

Samas loob viskemängude emotsionaalne õhkkond oma hasardi ja täieliku pühendumisega parimad tingimused viskekiiruse arendamiseks. Teiseks, juba mängulise viske olemus ise – visata kindlas suunas märki, kaaslast tabada jne – loob soodsad tingimused loomuliku piitsja liigutuse väljakujunemisele, arendades samal ajal viskeosavust.

Eestis on läbi aegade eriti populaarne olnud rahvastepall selle eri vormides ja variatsioonides.

Tänu võrkpalli ründelöögi ja viskeliigutuse sarnasusele on ka võrkpalliharrastus hea viskekool, arendades lisaks kiirele käele ka odaviskajale nii vajalikke “erksaid” jalgu. Lisaks viskamisele on mängud odaviskajale väga vajalikud mitmekülgse kehalise ettevalmistuse vundamendi loomiseks, visatakse ju oda jooksu pealt, mis eeldab kiireid, tugevaid ja elastseid jalgu. Mitmekülgne ettevalmistus noores eas on kindlasti sportliku pikaajalise suurim eeldus.

Paralleelselt mängudega lisandub noorte treeningutesse järjest rohkem viskeharjutusi erinevate eakohaste viskevahenditega. On teada, et alates 9. eluaastast kasvab poiste viskeliigutuse biomehaaniline ratsionaalsus pidevalt ja kujuneb välja viskeliigutuse isikupärane käekiri. Kui 9–10-aastased poisid viskavad palli hoojooksult veel halvasti, siis juba 11–12-aastaselt sarnanesid paljude poiste, kuid kahjuks väiksema arvu tüdrukute hoojooksuga visete biomehaanilised karakteristikud tasemel odaviskajate näitudega.

Siit treenerile jätkuv ülesanne ja eesmärk: säilitada ja arendada seda oskust pidevalt. Kui varajases eas omandatud heale viskeoskusele lisada pidev teiste oskuste ja kehaliste võimete taseme jätkuv areng, oleme õigel teel tulevase tippodaviskaja plaanipärasel ettevalmistamisel. Mitmekülgsus on ja jääb vajalikuks eelduseks saavutamaks edu ükskõik millisel spordi- või kergejõustikualal.

Väga oluline on treeninguprotsessis treeneri-õpetaja siiras vaimustus, kui seda pole, ei tasu treeneriks hakatagi. Pärast mõningaid proovikatseid ja vajalikke korrektiive võivad lapsed sooritada uut jõukohast harjutust põhimõtteliselt õigesti.

*13–14 aasta vanuselt kasvavad viskekoormused, visete arv ja ka viskevahendi kaal pidevalt, kuid väga aeglaselt. Aastast aastasse tuleb järgida pidevalt odavisketreeneri kuldreeglit:
„KIIRUSTA AEGLASELT!“*

PÕHILISED VISKEVAHENDID SELLES VANUSES ON:

1) kerged kivid, kaaluga 50–60 g, mida visata tehnikale, täpsusele ja ka kaugusele. Kindlasti on soovitatav visata kive erinevatest asenditest – enamasti tehniliselt õigesti üle öla, kuid vahel, eriti veekogude ääres, küljelt nn lutsu, mis on hea küünarliigest tugevdav harjutus ja aitab vältida või vähendada küünarliigese vigastusi tulevikus;

2) samasuguseid viskeid saab sooritada viskepallidega, tavaliselt kaaluga 150 g ja 240 g (neid on paras kasutada poistel alates 15. eluaastast, tüdrukutel aasta-paar hiljem). Head viskevahendid on nii harilikud kui ka veega täidetud tennisepallid (saame lihtsalt süstlaga täites vajaliku kaalu). Tennisepalle kasutades saame lisaks tavalistele visetele emotsionaalse viskemängu – kelle pall põrkab vastu seina visates kõige kaugemale;

3) sobivad viskevahendid on erinevate sportmängude pallid, mida on võimalik visata kaaslasele või vastu seina, võisteldes, kelle pall põrkab kaugemale, nii ühe kui ka kahe käega. Kahe käega viseteks sobivad hästi ka 0,5 kg ja 1,0 kg raskused topispallid. Sportmängude pallidega ja topispallidega on võimalik välja mõelda uusi lihtsaid ja treeninguprotsessi rikastavaid ning mitmekesisavaid liikumismänge. NUPUTAGE ja õpilased on kindlasti tänulikud ning ise olete õnnelik;

4) suurepärased viskevahendid on metsast toodud eelnevalt vähemalt üks kuu kuivatatud sarapuukepid (pikkusega 1,0 kuni 1,5 m, umbes 13–14-aastase poisi sõrme jämedused), millega saab kiirustamata läbida kogu odaviske õppimise protsessi, kartmata viskest osa võtvate liigete ülekoormust ja vigastusi.

Sarapuukeppide rohke viskamine annab tulevikuks väga hea odatunnetuse ja odasse tabamise oskuse. Soovitatav on sarapuukeppe esialgu visata suhteliselt madalalt – sedasi omandatakse palju kergemalt tulevikus nii oluline odasse tabamise ja oda planeerimise viskamise oskus.

Samuti sobivad suurepäraselt viskamiseks eespool nimetatud sarapuukeppidega ühes mõõdus olevad pillirookepid, mille hankimine on kahjuks suhteliselt keeruline (pillirookeppe on võimalik hankida ainult lõunast ja kahjuks purunevad nad ka kergesti);

5) visketreeningute mitmekesistamiseks sobivad suurepäraselt teatepulgad või ükskõik millisest puust lõigatud sama pikad või teatepulgast veidi pikemad pulgad. Põhinõudeks on, et viskel pöörleks teatepulk või muu pulk võimalikult täpselt ümber oma vertikaaltelje, mis on tehniliselt korrektse viske tunnuseks. Kui pulk ei pöörle täpselt ümber oma vertikaaltelje, on vise suuremal või vähemal määral sooritatud kõrvalt ja mitte üle öla, nagu vajalik. Väga sobilik harjutus, sest õpilane saab kohe veenduda oma viske soorituse õigsuses või vigases sooritusel;

6) noorte visketreeningutes võib kindlasti kasutada kõigi sobivate või esimesel pilgul mitesobivate esemete, nagu kuusekõbide, varisenud õunapabulate ja isegi 50–60 cm pikkuste heinakõrte viskamist. Heinakõrte viskamine oli meie maailmameistri Andrus Värniku üks meelistegevusi varases nooruses ja ka vahel tippsportlasena (pikemad visked üle 20 meetri!). PROOVIGE KINDLASTI!

7) Viimastena peaks 13–14-aastaste treeningus kasutusele võtma nüüdisaegsed metallodad, aga mitte mingil juhul kasutada raskemaid odasid kui 400 gr. Metalloda peaks põhiliselt jääma võistlusvahendiks, treeningutel kasutada seda harva, mitte üle ühe korra nädalas. Nii hoidume vigastustest varajases nooruses!

Samal ajal tuleb paralleelselt viskeõpetusega pidevalt tõsta mitmekülgse üldise ja erialase ettevalmistuse taset. Eeskätt tuleb (eriti tütarlastel) pidevalt tugevdada tänapäeval kroonilise liikumisvaeguse tõttu alaarenenud õlavöötme-, käe- ja kerelihasid! Sama oluline on järjekindel igapäevane nii üldise kui ka erialase paindumise arendamine. Väga olulised on õlavöö ja lülisamba paindumus (eriti rindkere osas). Hea liigete liikuvus ja lihaste elastsus mitte ainult ei soodusta õigema, suure amplituudiga viskeliigutuse varakut kujunemist, vaid valmistavad ette liigeseid, sidemeid ja kindlasti lihaseid pingeliseks visketööks ning aitavad seega suuresti vältida vigastusi täna, homme ning ka kaugemas tulevikus.

VITSA VÄÄNA NOORENA!

PALLIVISKE TEHNIKA ÕPETAMINE

PALLI HOIE

Viskepalli (kaal 154–160 g) taha asetatakse nimetis- ja keskmine sõrm või kolm keskmist sõrme, nii kuidas on mugavam. Pall toetub rohkem otsmistele sõrmelülidele, mitte peopesale. Pöial ja väikene sõrm toetavad palli külgedelt. Kindlasti tuleb vältida palli tugevalt rusikasse surumist, mis pingestab liigselt nii kämbla- kui ka käsivarrelihaseid. Nende suhteline lõtvus, samuti palli nihutamine kõrgemale sõrmedele (säilitades vajalikku hoidekindlust) soodustab viskekaugust suurendavat randme lõpulöögi kiirust ja tugevust. Samuti võimaldab see vajalikku pallitunnetust, et sõrmedega pall äraviskel sobivas suunas lendu suunata, toimub ju pallivise üldreegliina 10 m laiuses koridoris. Veelgi olulisem on vahendi tunnetus erinevates täpsusele orienteeritud mängudes.

PALLI KANDEASEND JA TAHAVIIMINE

Õige kandeasend peab soodustama palli õiget tahaviimist, viimane omakorda soodsasse äraviske-eelsesse asendisse jõudmist. Seejärel on palliviskes soovitatav kohe õpetada otse tahaviimist kahe sammu jooksul.

Nii mõnelgi juhul õpetataval alt kaarega tahaviimisel jätavad algajad viskekäe pahatihti äraviske-eelses asendis tavaliselt liiga madalale, sealt on peaaegu võimatu sooritada õiget sirgjoonelist üle õla viset. Puudulikuks jääb kindlasti ka ülioluline käe piitsjas tõmbe-viskeliigutus ja on küllaltki tõenäoline küünarnuki vigastus juhul, kui käsi jääb liiga madalale!

Kuna tänapäeval kasutab enamik odaviskajaid oda otse taha viimist, siis jääb ära ka mittevajalik ja küllaltki valulik ümberõppimine. Palli tuleb hoida kandeasendis soovitatavalt pealae kõrgusel küünarliigesest veidi kõverdatud käes.

Hoojooksu algosa on odaviskega võrreldes lühem, keskmiselt piisab 4–6 jooksusammust, sest liiga pikk ja seega ka kiirem hoojooks raskendab kindlasti õigeaegset ja täpset palli tahaviimist ning samuti muudab keerulisemaks äraviske õige ajastamise.

Hoojooksu nn viskesammude algust tuleb kindlasti tähistada silmatorkava sammumärgiga, mida paremakäelised viskajad tabavad vasaku jalaga ja vasakukäelised siis vastavalt parema jalaga. Vasaku jalaga sammumärki tabades pööratakse esimesel sammul õlavööde paremat jalga ette viies sujuvalt paremale. Vaade kogu aeg viskesuunas.

Järgmisel vasaku jalaga sooritatud sammul sirutub viskekäsi sujuvalt ja lõplikult. Viskekäe kämmal on koos palliga ülespoole pööratult õlast veidi kõrgemal, tekitades mõõdukalt minimaalse kehakalde. Kolmandal, ristsammul, säilitakse kehaasend, õlavöötme pööratus paremale ja sirutatud viskekäe hoidmine õlavööst veidi kõrgemal. Vasaku jala kergelt rõhutatud haarava ja madala äratõukega õhulennul tehakse aktiivne jalavahetus, kääritus. Kindlaks nõudeks on, et parema jala maandudes pärast ristsammu on vasak jalg paremast jalast märgatavalt möödunud. Parema jala pöid maandub viskesuunast u 45-kraadise nurga all paremale pööratuna. Viske-eelset asendit säilitades liigub viskaja hooga üle põlvest

Olles eelnevalt paari aasta jooksul läbinud lihtsamate viskemängude ja eespool kirjeldatud mitmekülgse viskekooli, on sobilik edasi liikuda lihtsaima sportliku viske – palliviske õppimise juurde. Ühise liigutusülesande – visata vahend võimalikult kaugemale – tõttu on pallivisketehnika ja selle jaotamine faasideks sarnane odaviskele.

kõverduva jala samal ajal põlve aktiivselt sisse pöörates kuni vasaku jala maandumiseni äraviskeks.

ÄRAVISE

Vasak jalg asetatakse äraviskeks maha aktiivselt, edasiliikumist pidurdavalt. Jalg asetatakse maha täistallale või siseküljele veidi sissepööratult. Koos vasaku jala mahaasetamisega surub parem jalg ette põlve ja puusa. Toetudes kindlalt võimalikult vähe kõverduvale pingestatud vasakule jalale, surub viskaja aktiivse pöördliigutusega rinna ette-üles viskesuunda. Toimub aktiivne kerepööre ümber vasaku külje, samal ajal vasaku küljega edasi liikudes tugijala (vasaku jala) kohale. Ühel ajal rinna aktiivse ette-üles surumisega pöördub esialgu passiivselt järelveetav viskekäe küünarnukk üles, samal ajal veel tahtlikult viivitades viskeliigutuse algusega. Hetkel, kui rind ja õlavööde ning viskekäe küünarnukk on pöördunud ette-üles, moodustub rindkeres ja viskeõlas nn **vibuasend**.

Alles nüüd lülitub äraviskesse käsi. Õla kohalt taha kaardunud õlavarre ning seejärel käsivarre ja lõpuks kämbla väalkiire piitsja löögiliigutusega ette-üles viskesuunda paisatakse pall lendu. Kuna pallil pole planeerivaid lennuomadusi nagu odal, visatakse pall lendu mõnevõrra suurema, u 40–42 kraadi all.

HOO PIDURDAMINE pärast äraviset, mis üldreeglina sooritatakse 1–1,5 m enne äraviskejoont, toimub ümberhüppega vasakult jalalt paremale jalale. Ümberhüpet ei tohi alustada enne palli lahkumist viskekäest. Seda loetakse veaks, mis omakorda kindlasti vähendab viske pikkust.

PALLIVISKELE SAGEDAMINI ESINEVAD VEAD ja nende kõrvaldamine

Alustame hoojooksu algusest, sest vigadel tegevuse alguses on loomulik omadus võimenduda-kasvada järgnevate tegevuste jooksul, tekib nn lumepalliefekt.

1) Hoojooksu esimene pool on liiga pikk ja sammumärgile jõudes on viskaja kiirus liialt suur.

Soovitus: vähendada eelhoo sammude arvu ja joosta natuke lühemate sammudega.

2) Sammumärki tabades pöörab viskaja õlavöö järsult paremale ühe sammu jooksul.

Soovitus: harjutada korduvalt käe tahaviimist koos õlgade õigeaegse pööramisega käigul kahe sammu vältel ja edasi juba hoojooksul, kuid ilma äravisketa.

3) Viske-eelses asendis on viskekäsi koos palliga õlavööst palju allpool.

Soovitus: sama mis eelmisegi vea puhul, rõhutades käe hoidmist kõrgemal õlavööst.

4) Ristsammu lõppedes kallutab viskaja taha, asetades parema jala pidurdavalt ette.

Soovitus: harjutada korduvalt ainult ristsammu sooritamist, rõhutades pärast korralikku jalgade kääritamist ristsammul parema jala mahaasetamist otse kere alla ja vasaku jala võimalikult suurt möödumist paremast viske-eelsesse asendisse.

5) Äravise toimub üle kõverdatud vasaku jala. Põhiline vea põhjus on liiga varajane viskekäe rakendumine viskesse.

Soovitus: sooritada palju õiges järjekorras viskeid paigalt, siis kolmandalt ehk ristsammult ja lõpuks juba hästi kergelt kiiruselt sooritatud hoojooksult.

**JÕUDU JA KANNATUST
TEILE PALLIVISKE
ÕPETAMISEL!**

ODAVISKETEHNIKA

Mõni sõna odavisketehnika arengust aastate jooksul.

Esimesed võistlused odaviskes peeti juba antiikses Kreekas 708 a e.m.a. Oda oli siis umbes mehepikkune, puust ja tõmbi metallotsaga. Äravise toimus oda keskosale kinnitatud silmusega rihma (*amentum*) abil, mis oli justkui viskekäe pikendus. Viskekäe nimetis- ja keskmine sõrm asetati silmusesse, rihm keerati ümber odavarre, sellele järgnes hoojooks ja äravise.

19. sajandi lõpul ja 20. sajandi algul kuni 1912. a olümpiamängudeni visati oda hoidega sabast, nimetissõrm asetses oda sabal, sellega anti viske lõppfaasis odale vajalik suund. Hoojooksul hoiti teise käega oda keskosast, saavutades niimoodi oda võimalikult hea tasakaalu.

Tehnika edaspidisteks täiustajateks olid jälle skandinaavlased. Kõigepealt võtsid rootslased kasutusele haardeviisi oda keskosast. Katsetati muidki uuendusi, nagu hoojooksu alustamist, oda õla kohal, mis osutuski otstarbekaks. Oda viidi esialgu kiirelt taha vahetult enne äraviset, edaspidi hakati seda tegema juba sujuvamalt ja varem. Ülakeha seejuures oluliselt ära ei pööratud. Sellist tehnikat tunti Rootsi tehnika nime all.

Mõningate aastate möödudes lisasid soomlased Rootsi tehnikale omad uuendused ja täiendused. Oda hakati viima alla-taha ühes kere samaaegse suure pööramisega paremale. Kerepöördest tingituna tekkis jalgade asetusel eelviimasel sammul ristine asend, mis on jäänud ristsammu nime all tänaseni visketehnika oluliseks osaks. Tugeva kerepöörde kasutamine võimaldas viskel paremini ära kasutada tugevaid külje- ja õlavöölihaseid, neid eelnevalt tugevalt välja venitades. Samuti pikendas ulatuslikum pööre tõmbeteed ja muutis selle võimsamaks. Olgugi et selline viskestiil vähendas oluliselt hoojooksu kiirust, paranesid tulemused jõudsalt. Soomlased valitsesid kaua aega maailma, püstitasid maailmarekordeid ja võitsid olümpiamänge.

Edaspidi ei ole odaviskes nii suuri muudatusi olnud. Seoses oda lennuomaduste pideva parandamisega on hakatud viskama märgatavalt kiirema hoojooksuga ja vähem paremale pöörates. Nii tegid esimesed 90 m ületajad T. Pedersen ja Steve Backley, esimene vastavalt planeeriva ja teine uue, nüüdisaegse odaga.

On aga ka mõjukaid vastupidiseid näiteid – Janis Lusi (planeeriva odaga) ja kehtiva maailmarekordi omanik Jan Železný, kes viskas küllaltki kiirelt hoolt ja tugevalt paremale pöörates.

Võistlejate ja treenerite poolt aastakümnete jooksul tehtud tähelepanekute ja praktiliste katsetuste tulemusena on odavisketehnika põhimõtteline joonis muutunud küllaltki stabiilseks. Kuid samal ajal on tippodaviskajate visketehnika vägagi individuaalne. Ei saa nimetada kahte täpselt sarnase visketehnikaga maailmarekordimeest või olümpiavõitjat viimastel aastakümnetel. **Kõigil neil oli visketehnikas midagi ainult neile ainuomast.**

Praegust odaviske suurmoodi kätele maandumist kasutas esimesena lühikesekasvuline (1.74 cm) ameeriklane

A. Kantello, kes viskas ülikiirelt hoolt ega suutnud kuidagi teistmoodi viset tasakaalustada.

Kellel pole kiiret hoojooksu, pole mingit mõtet kätele maandumist kunstlikult kasutada. Tänapäeva parimaid odaviskajaid iseloomustab visketehnika individuaalsus, individuaalsete iseärasuste maksimaalne ärakasutamine eesmärgiga saavutada võimalikult head tulemust.

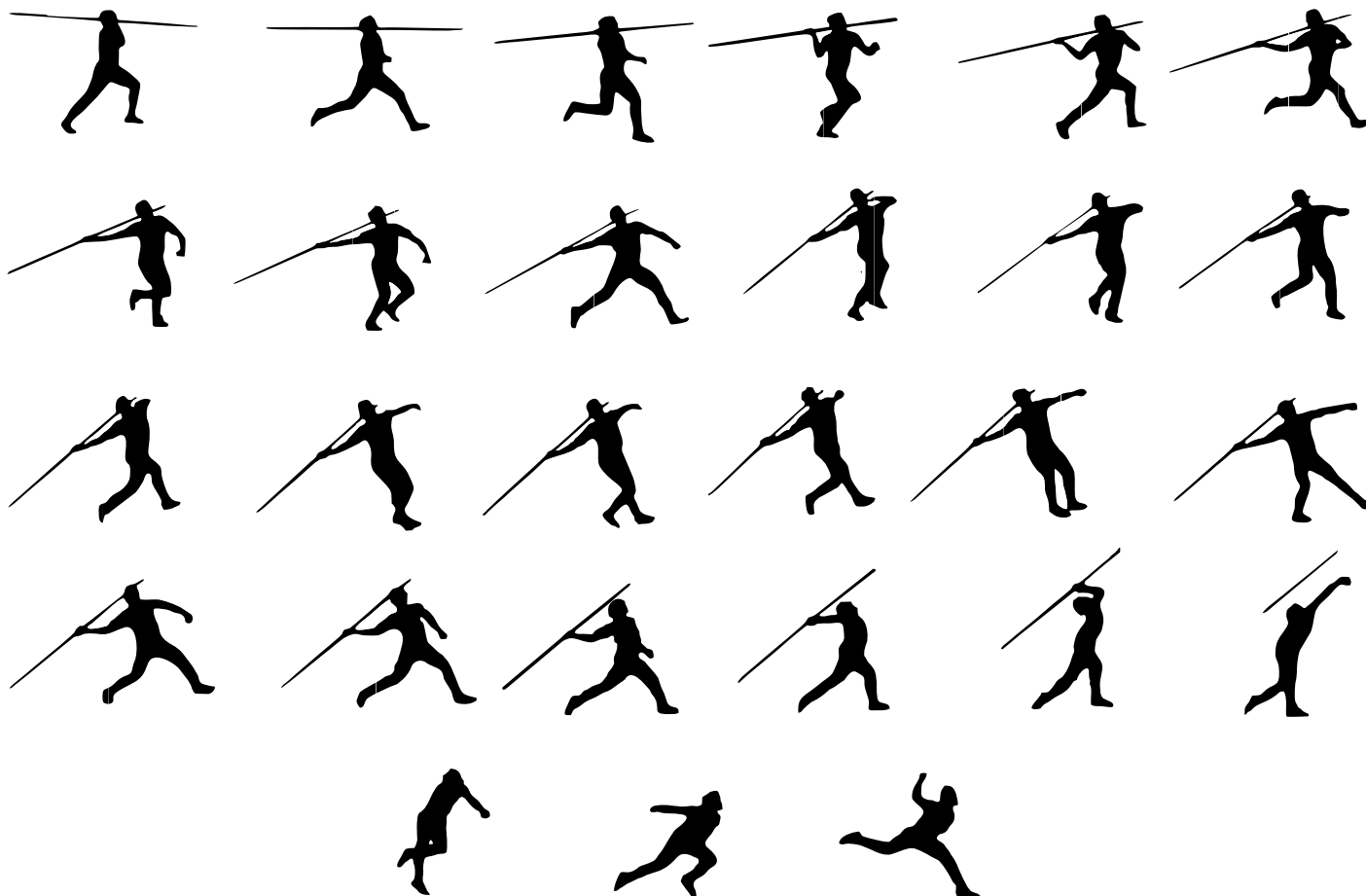
**INDIVIDUAALNE VISKETEHNIKA!
EI MINGIT MATKIMIST!**

Julgelt võib öelda, et viimastel aastakümnetel on treeningumetoodika siiski suurema arengu läbi teinud kui visketehnika. Soodsalt mõjutab tulemusi ka oda lennuomaduste pidev täiustamine.

Järgnevalt kirjeldatud nüüdisaegsele odaviskele esitatud **põhinõuete paremaks** mõistmiseks jagame odavisketehnika järgmisteks osadeks:

1. Oda hoie ja kandeasend
2. Hoojooks:
 - a) hoojooksu esimene pool e eelhoog
 - b) oda tahaviimise sammud
 - c) ristsamm
 - d) äraviskesamm e viskehark
3. Äravise
4. Hoo pidurdamine

Antero Puranen (s 1952)



ODA HOIE JA KANDEASEND

Paremad viskajad kasutavad põhiliselt kahte hoideviisi. Esimesel juhul asetsevad sideme serva taga viskaja põial ja esimene sõrm (joonis 1), teisel puhul aga põial ja keskmine sõrm (joonis 2). Nimetatud sõrmed haaravad kindlalt oda sideme servast, ülejäänud sõrmed on vabalt asetatud põiki sidemele ning aitavad oda hoida õiges ja stabiilses asendis.

Mõlema hoideviisi puhul tuleb oda hoida kindlalt – tihedalt peopesal, samal ajal ka mugavalt ning kindlasti pingevabalt. Ranne ja sõrmed annavad odale äraviskel lõppkiirenduse ning panevad selle õhus pöörlema, mis on oda stabiilse lennu seisukohalt väga oluline. Üldiselt jagunevad erinevad odahoide viisid maailma tippude hulgas võrdselt.

Viskaja alustab hoojooksu, hoides oda kandeasendis. Viskaja seisab näoga viskesuunas, odaga käsi on küünarliigesest kõverdunud õla kohal, kämmal odaga silmade kõrgusel või natuke kõrgemal, küünarnukk samal ajal ette suunatud.

Viskekäe õlg on loomulik asendis ja hästi lõdvestatud, samuti on pingevaba oda hoidev käsi.

Ranne hoitakse otse ja oda on paralleelselt maaga otse viskesuunda suunatud, oda teravik osutab otse või veidi allapoole.



Joonis 1



Joonis 2

HOOJOOKS

Hoojooksu pikkus on parematel odaviskajatel keskmiselt 25–30 m. Noortel on soovitatav alustada märgatavalt lühema hoojooksuga. Oskuste kasvades võib edaspidi hoojooksu sujuvalt pikendada. Algajad kipuvad pahatihti hoojooksu liiga kiiresti alustama ega suuda sellepärast viimastel viskesammudel vajalikult kiirendada. Vahel jäädakse ka peaaegu päris seisma. Tulemuseks on oodatust märgatavalt nõrgem tagajärg. Sellepärast on odaviske õppimise algstaadiumis soovitatav kasutada võimalikult lühikest eelhoogu – umbes neli sammu, mis on esialgu täiesti piisav.

Kuna hoojooksu alg- ja lõpuosas on viskaja tegevus ning ülesanded sisuliselt erinevad, siis on mõistlik jagada tehnika analüüsimisel hoojooks tinglikult kaheks.

a. HOOJOOKSU ESIMENE POOL ehk EELHOOG

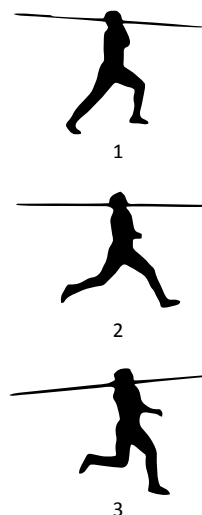
Eelhoogu alustatakse, oda kandeasendis. Soovitatav on joosta põial, sujuva kiirendusega, pingevabalt. Keha on jooksu alustades veidi ette kallutatud, kuid sammumärgini jõudes kindlasti juba püstine. Sammude pikkus mõõdukas ja mitte mingil juhul ei tohi samme venitada (fig 1–3).

Kätt hoitakse kandeasendis õla kohal, odaots silmade kõrgusel (fig 1). Käsi võib hoojooksu rütmist tingituna veidi edasi-tagasi liikuda, samal ajal üles-alla kõigutamine ei ole soovitatav, sest siis on kontroll oda üle kerge kaduma ja oda tahaviimine on omakorda raskendatud.

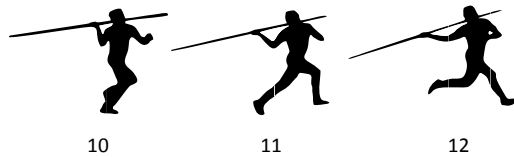
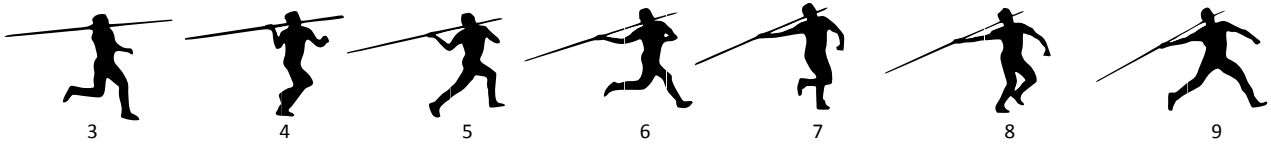
Kontrollmärgi tabamisega lõpeb odaga jooks kandeasendis ja algab hoojooksu teine pool – olulisem osa hoojooksust, mille välitel toimub oda tahaviimine ja lõpuks äravise. Hoojooksu lõpposas sooritatakse olenevalt oda tahaviimise variantidest neli, viis või kuus sammu.

Kasutame analüüsiks lihtsaimat, s.o neljasammulist oda tahaviimise varianti kui noortele sobivaimat.

Selle variandi puhul tabatakse sammumärki vasaku jalaga (fig 3) ning äraviskeni jääb neli viskesammu. Nagu eespool kirjeldasime, jookseb viskaja sammumärgini, keha vertikaalses asendis,



raskuskese täpselt jala kohal, kiirenevas tempos ja oda asetseb kandeasendis õla kohal. Jõudnud asendisse, kus vasak jalg on tabanud sammumärki (fig 3) alustab viskaja oda tahaviimist.



b. ODA TAHAVIIMINE toimub kahe sammu jooksul (fig 3–9).

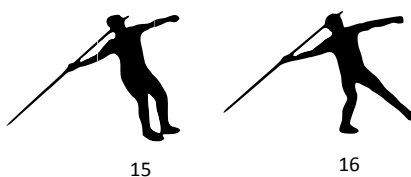
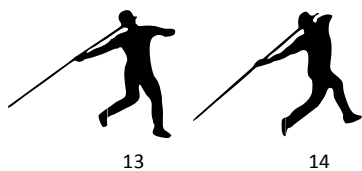
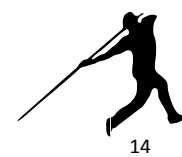
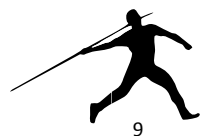
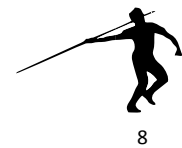
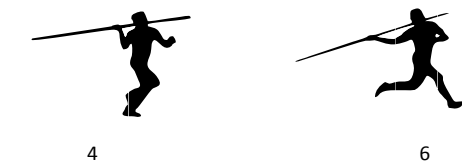
Esimesel sammul parema jalaga pöörduv õlavöö sujuvalt paremale, viskekäsi liigub järgnevalt sujuvalt keha lähedalt koos õlavöö pöördega taha (fig 4–6).

Esimese sammu lõppedes on vasak õlg pöördunud ette viskesuunda, kusjuures puusavöö ja jalapöidade asend on endine. Samal ajal on viskekäsi alustanud sirutust ja jõudnud peast märgatavalt tahapoole (fig 5).

Järgmise, teise sammu jooksul (vasaku jalaga) õlgade pööre suureneb ja käsi sirutub täielikult, jäädes õlgade kõrgusele (fig 8). Need kaks odaviskesammu sooritatakse eelnevatest aktiivsemalt maapinnalt ära tõugates. Joostakse aktiivselt päkkadel, viskaja peab tundma end nagu tulisel pliidil (lühike kiire tõuge).

Viskaja vaade on suunatud ette, vasak käsi on õlavöö joonel või sellest veidi paremal, n-õ katab korralikult parema õla koos viskekäega.

Puusavöö on tahaviimise lõppedes pöördunud paremale 40–45 kraadi ulatuses.



c. RISTSAMM (impulss-samm)

See samm on hoojooksult äraviskele üleminekul otsustav ühenduslülili. Ristsamm algab vasaku jala aktiivse radahaarava mahaasetamisega (fig 9), mis läheb vahetult üle teravaks, laugjalt ette suunatud äratõukeks. Seejuures püüab viskaja vasaku jala põiaga rada aktiivselt nagu enda alt tagasi lükata (fig 14). Samal ajal teeb ta parema jalaga kiire ette suunatud hooliigutuse (fig 13–14), mis omakorda soodustab keharaskusel kergemini-kiiremini üle tõukejala liikuda. Võimalikult madalal õhulennul teeb viskaja kiire käärliigutuse ja alustab kohe parema jala aktiivset alla rajale surumist (fig 15).

Parema jala aktiivse allasurumisega samal ajal viiakse aktiivselt ette vasak jalg, mis on möödunud paremast jalast juba õhulennul. Pärast korrektselt sooritatud ristsammu on vasak jalg paremast märgatavalt kaugemal, kui viskaja maandub paremale jalale. Mida kaugemal on vasak jalg paremast sellel maandumise momendi (fig 16), seda kiiremini ja väiksema edasiliikumise kiiruse kaoga suudab viskaja hoojooksult äraviskele üle minna. Parem jalg maandub otse jooksu suunda, põlvest optimaalselt (sõltub viskaja kehalistest võimetest) kõverdatuna, ent elastsete eelpingestatud lihastega, et vältida nn läbivajumist keharaskuse ülekandmisel paremalt jalalt vasakule jalale. Olenevalt viskaja õla- ja puusavöö paremale pööramise määrast, maandub parema jala põid ristsammul, noortel soovitatavalt u 45 kraadi viskesuunast paremale. Nägu ja vaade on suunatud ette, viske suunda. Asendit, kui viskaja on maandunud paremale jalale, jalg põlvest optimaalselt kõverdunud, vasak jalg võimalikult kaugel ees, nimetatakse

d. ÄRAVISKE-EELSEKS ASENDIKS (fig 17). Eeskujulikku äraviske-eelset asendit iseloomustavad:

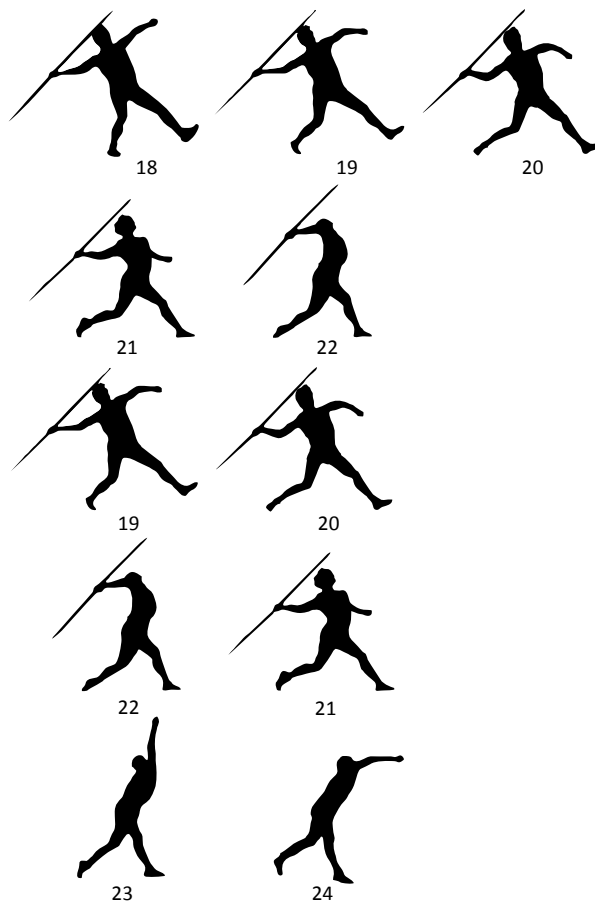
1. Viskaja on saavutanud oda optimaalse edestamise jalgade ja puusadega (ei mingit kallutust taha viske-eelses asendis).
2. Viskekäsi viske vastassuunas õla- ja küünarliigesest sirutatud (hästi lõdvestatud), kämmal viskekäest veidi kõrgemal.
3. Nägu ja vaade viskesuunas ette-üles umbes 30–35-kraadise nurga all.
4. Küünarliigesest veidi kõverdunud vasak käsi ees õla kõrgusel ja paremale suunatud (vasaku käe paremale suunatus, nn katmise ulatus sõltub puusa- ja õlavöö pööramise ulatusest viske-eelses asendis).
5. Odaots võimalikult pea lähedal silma või juuksepiiri kõrgusel (väiksema painduvusega odaviskajatel oda kindlasti kõrgemal).
6. Põlvest optimaalselt kõverdunud heas pinges parema jalg, põid viskesuunast 30–90 kraadi all paremale pööratud (mida kiirem hoojooks, seda vähem pööratud).
7. Peaaegu maksimaalselt sirutunud vasak jalg on suunatud paremast jalast võimalikult madalalt kaugele ette (mida kaugemale, seda parem).
8. Viskaja maksimaalne valmisolek äraviskeks (seda valmisolekut iseloomustab kõige paremini viskaja võimalikult suur viskekäe ja õlavöö lõdvestatus).

Kirjeldatud viske-eelse asendi tunnusjooned võivad sõltuvalt erinevate sportlaste individuaalsetest ja visketehnika iseärasustest omada teatud variatiivsust, s.o kõrvalekaldeid ühes või teises suunas.



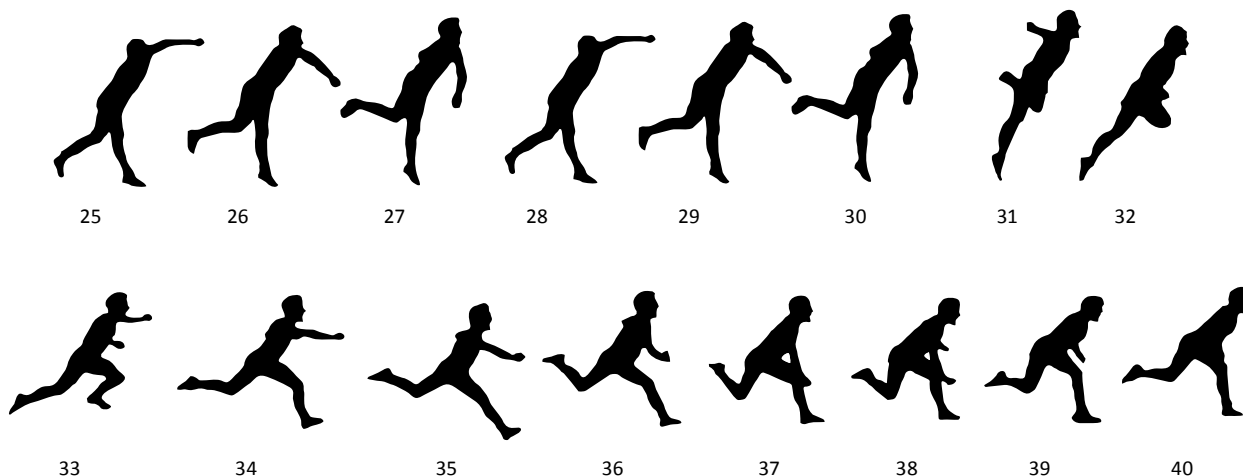
ÄRAVISE

Äravise peab algama õigel ajal, seega enne vasaku jala mahaasetamist. Parema jala põlve ja puusa võimalikult aktiivse ettesurumise tulemusena asetub maapinnale kiiremini ka vasak jalg (fig 18–20) ja see asetatakse hoojooksu suunast veidi vasakule, millega omakorda luuakse soodsad tingimused puusade lõplikuks pöördeks paremale. Äravise jätkub parema kehapoolle võimsa pöördega ja rindkere järgneva viskumisega viskesuunda (fig 21–22), mis pingestab ja venitab vajalikul määral välja viskaja rinna- ja õlavöolihasid. Vasak kehapool on samal ajal fikseeritud: tugevalt on pingestatud vasak jalg, mis peab säilitama pideva maksimaalse pinge oda lahkumiseni käest. Vasak käsi ja külg püsivad võimalikult kaua ees (fig 19–20), nagu kattes viskajat. Õlalihasite väljavenitamisega luuakse soodsad tingimused kiireks äraviskeks. Moodustunud „vibuasendist“ (fig 22) viskaja otsekui viskub, rind ees, äraviskesse, vedades järel õla taga pingestatud kätt. Viimane kõverdub nüüd küünarnukist, liikudes kiirelt õla kohale üles, olles valmis piitsjaks sirutuseks ette-üles viskesse. Mida pikem on vedu ja mida hiljem lülitub viskesse käsi, seda pikem on vise. Vasak käsi liigub äraviskel aktiivselt ette-alla-vasakule ja pidurdub järsult puusal (fig 21), lisades oma liikumisenergia täiendavalt viskesse. Liigne vasaku käe tagasirebimine soodustab varajast õlgade pöördumist vasakule taha ja on suur viga, millest tuleb kindlasti hoiduda! Äravise lõpeb vasaku jala võimalikult maksimaalse sirutuse, ülakeha kerelöögi ja seda lõpetava randme ja sõrmede piitsja liigutusega (fig 23–24), mis suunab oda õige nurga all (28–35 kraadi) lendu. Meeles tuleb pidada, et oda käest lahkudes on mõlemad jalad kindlalt maas. Mida pikem on kahe jala tugifaas, seda parem on tulemus.



TREENINGUTEL PÖÖRATA PÕHITÄHELEPANU TEHNIKA ÕPPIMISELE!

Hoo pidurdamist on soovitatav hakata treenima alles pärast äraviske põhimõtteliselt õiget omandamist.



HOO PIDURDAMINE

toimub pärast äraviset. Lõpetanud äraviske, liigub viskaja edasilii-kumise hoo ja vasaku jala aktiivse sirutuse tulemusena ette-üles (fig 25–30). See hoog pidurdatakse ümberhüppega (fig 31–40) vasakult jalalt paremale jalale. Parema kehapool pöörduv see-juures mõnevõrra ette, vasak taha. Äraviskekohalt peab kaareni jääma küllaldselt ruumi hoo pidurdamiseks. Seepärast on soovi-tatav sooritada äravise 1,5–3 m kauguselt, olenevalt hoojooksu kiirusest ja muudest viskaja erisustest viskel. Kui sammumärgid on valed või viskaja ei taba neid täpselt, võib pidurdusmaa eba-piisavaks jääda. Viskaja hakkab üleastumist kartma ning pidurdab viimastel sammudel hoogu. Tõmme jääb lühikeseks ja lõpeta-mata, kohe väheneb viske pikkus. Hoo pidurdamist alustatagu alles pärast äraviske täielikku lõpetamist.

ODA TAHAVIIMISE ERINEVAD VARIANDID

Eespool kirjeldasime lihtsaimat oda tahaviimise varianti, s.o nelja-sammulist, noortele sobivaimat oda tahaviimise moodust. Seesu-gust varianti kasutasid maailmarekordimehed J. Sidlo, J. Kinnunen, K. Wolfermann, eestlastest näiteks M. Paama ja paljud teised. Nagu eespool kirjeldatud, toimub siin oda tahaviimine kahe sammu jook-sul – **otse taha**. Neljasammulisel oda tahaviimisel on kasutusel ka variant **ülalt taha** (T. Pedersenini nn Rootsi variant).

Nüüdisajal kasutavad seda põhiliselt naised ja tüdrukud, kuid sedagi harva. Viskeks valmistumine toimub tänapäeval põhili-selt kuue (A. Thorkildsen, A. Värnik, S. Backley) või viie (J. Lusia, J. Železný) viskesammu jooksul.

Viiesammulist varianti, kus oda liigub **eest kaarega alla taha** (J. Lusia, J. Železný) kasutavad tänapäeval üksikud maailmatipud, noortel ei soovita seda moodust kasutada tehnika keerukuse pärast. Samal ajal võib vabalt proovida (kasutada) viielt sammult **otse taha viimise** nn Soome varianti. Seda oda tahaviimise viisi on läbi aegade kasutanud paljud Soome tippmehed ja -naised ning seda väga edukalt. Hoojooksu teine pool koosneb siin viiest sam-must. Oda tahaviimine algab paremalt jalalt (tabab kontrollmärki). Sammul vasakuga liigub käsi koos odaga mõõdukalt ette jooksu suunda, järgmisel sammul paremaga pöörduvad õlad ja enne rist-sammu sirutub taha ka viskekäsi odaga. Edasi järgnevad ristsamm ja äraviskesamm. Selle mooduse puhul on liigutused märgatavalt hoogsamad, rütmikamad, kuid nõuavad samal ajal head koordi-natsiooni.

Kuuesammuline variant võimal-dab sujuvamat, rahulikumat ja täpsemat oda tahaviimist, sellega kaasnevad head kontrolli oda üle ning paremat keskendumist äraviskeks. Selle variandi miinuseks on viimase kuue sammu jooksmine, külg ees, mis raskendab kiirendust viimastel viskesammudel.

Kas mõnel oda tahaviimise moodusel on teiste suhtes eeliseid? Praktika näitab, et ei ole. Tavaliselt alustatakse lihtsaimast, s.o neljasammulisest variandist, kuid meisterlikkuse kasvades on soovitatav proovida kõiki mooduseid ja jääda siis pidama individuaalselt kõige sobivamal variandil.

RÜTMI osatähtsus kõikidel kergejõustikualadel on väga oluline ja odaviskes on see eriti tähtis. Odaviske hoojooksu algosa joostakse soovitatavalt kiirenevalt, suhteliselt lühikeste sammudega (10–15 cm lühemad kui sprindis). Kiirus on tavaliselt sportlase maksimaalkiirusest mõnevõrra väiksem, oleneb suuresti sportlase treeningu käigus omandatud oskusest kiirelt hoolt ära visata. Nüüdisaja odavise areneb kindlalt pikema ja ka kiirema hoojooksu suunas. Esialgu ei kehti see noorte kohta. Kuid oskuste ja kiiruslike võimete arenedes tuleb ka noortel kindlasti tasapisi tõsta hoojooksu kiirust. Otsige optimumi! Liiga kiire alhoog rõõviv kindlasti viskelt meetreid, kuid sama teeb ka liiga aeglane eelhoog. Kindlasti on optimaalne eelhoog aeglasem sportlase maksimaalsest jooksukiirusest. Selline kiiruse varu võimaldab viskajal sooritada vajalikud sammud ja liigutused vabalt ning tehniliselt õigesti. Edaspidi, oda tahaviimise ja järgnevate sammude jooksul, kus jätkub viskaja edasiliikumine, külg ees, muutub edasiliikumise jätkuv kiirendamine raskemaks. Kõikide autoriteetide arvates algab sujuv kiirendus oda tahaviimise alguses ja jätkub parema jala jõulise tööga enne ristsammul toimuvat vasaku jala kiiret-haaravat tõuget, mille tulemusena toimub jalgade aktiivne kääritamine saavutamaks võimalikult ideaalilähedast viske-eelset asendit.

ODAVISE ON NII POISTELE KUI KA TÜDRUKUTELE VÄGA SOBIV SPORDIALA!

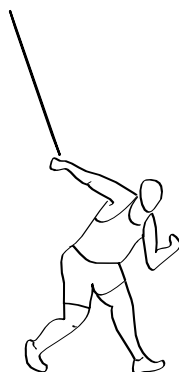
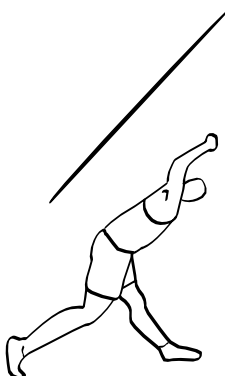
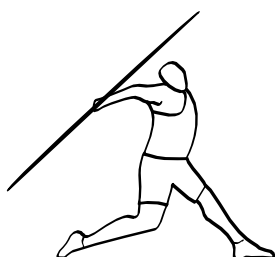
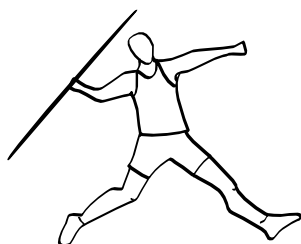
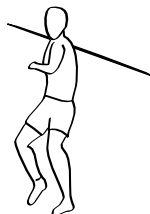
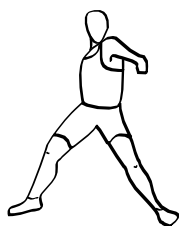
Analüüsides nii meeste ja naiste kui ka poiste ja tüdrukute visketehnikat, ei märka me olulisi erinevusi nende sooritustes. Samuti nagu mehed ja poisid, kasutavad ka naised ja tüdrukud samu oda tahaviimise variante, hoojooks ja ristsamm on samavõrd kiired ja plahvatuslikud. On täheldatud, et naistel on need mõnevõrra vähem plahvatuslikud, kuid seda sujuvam, pehmem ja ka pikem äravise. Naistele ja tüdrukutele on omane suurem painduvus õlavöös ja rindkeres, see võimaldab neil suhteliselt lühikese ajaga omandada õige visketehnika.

NÄITEID ODAVISKAJATE TEHNIKAST

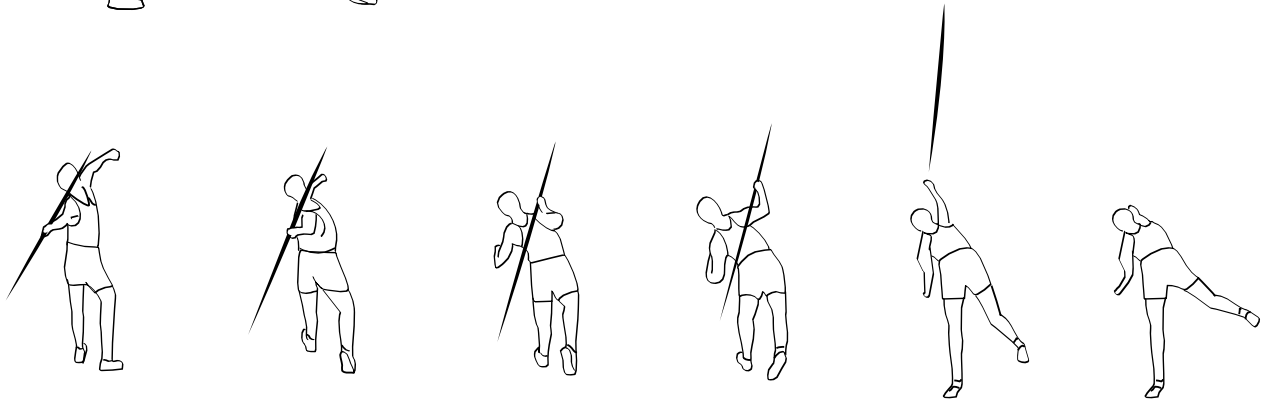
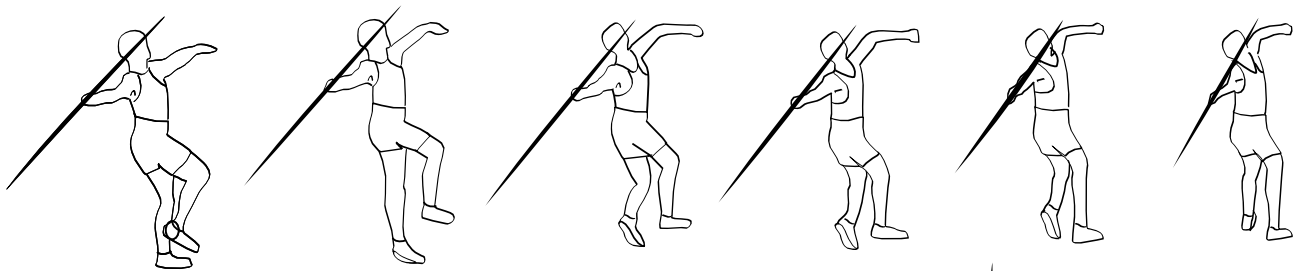
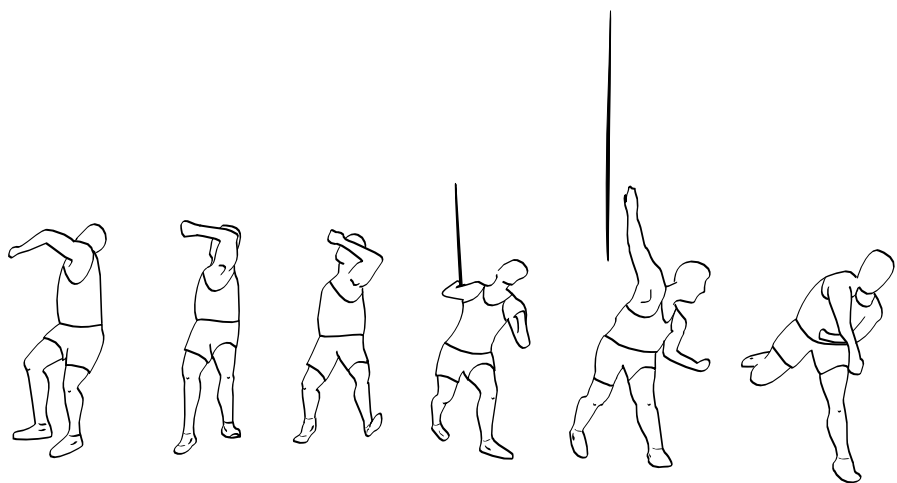
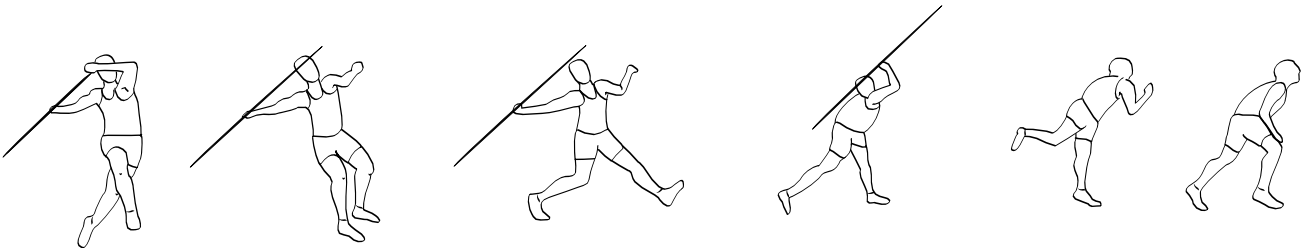
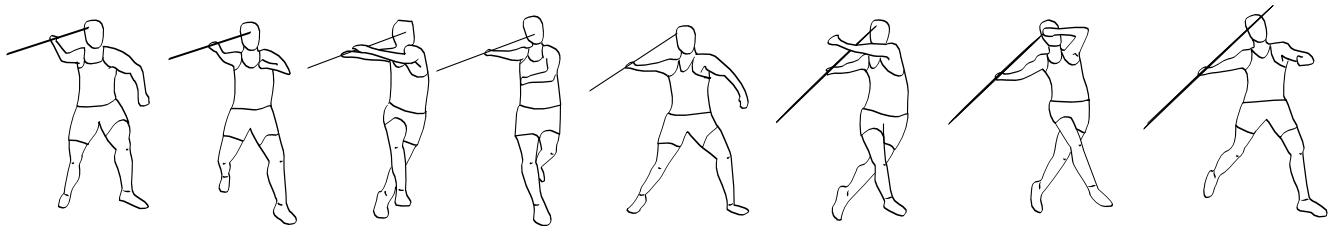
Jorma Kinnunen (s 1941)



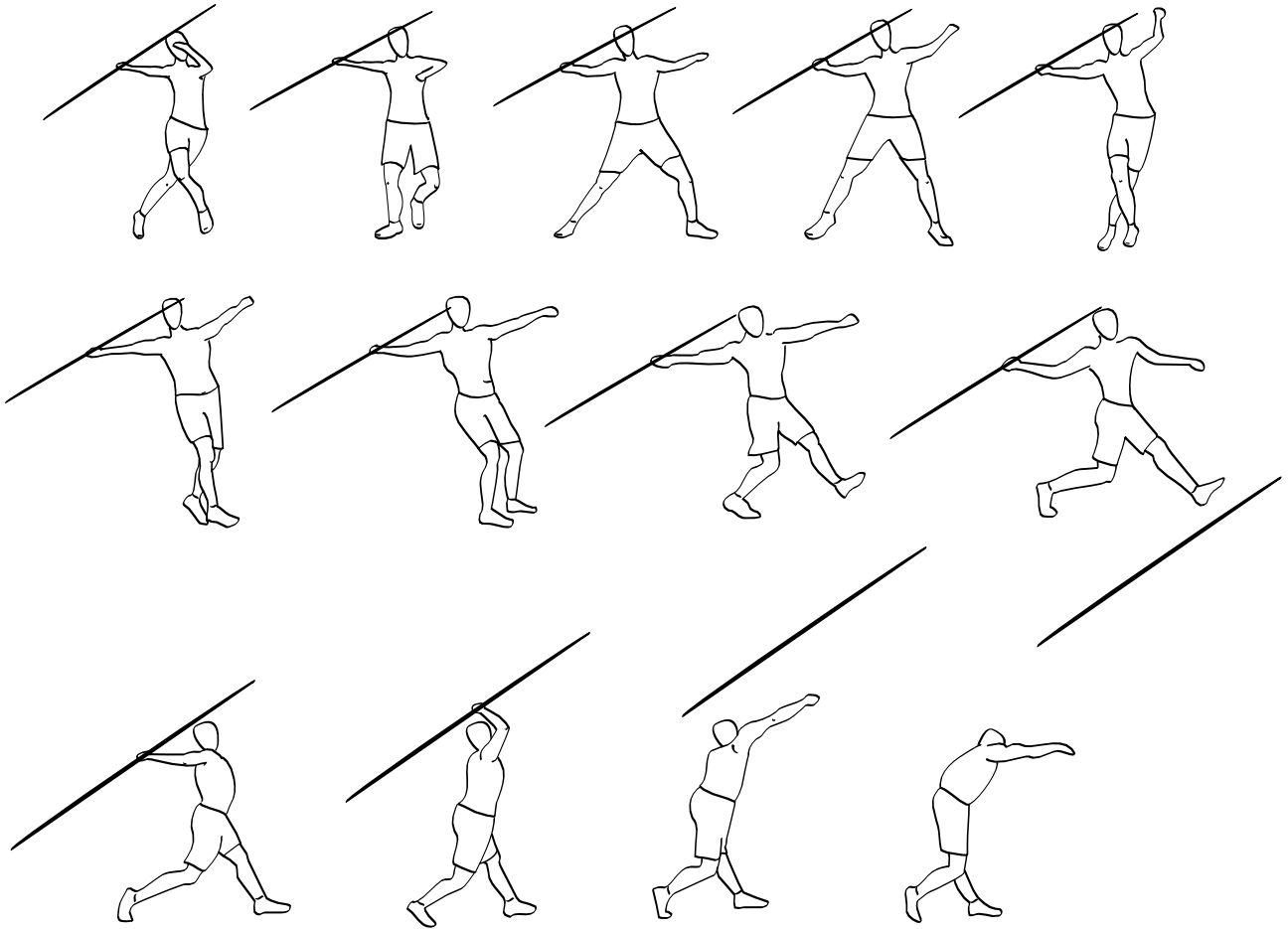
Jan Železný (s 1966).
Paremalt-, otse- ja pealtvaates



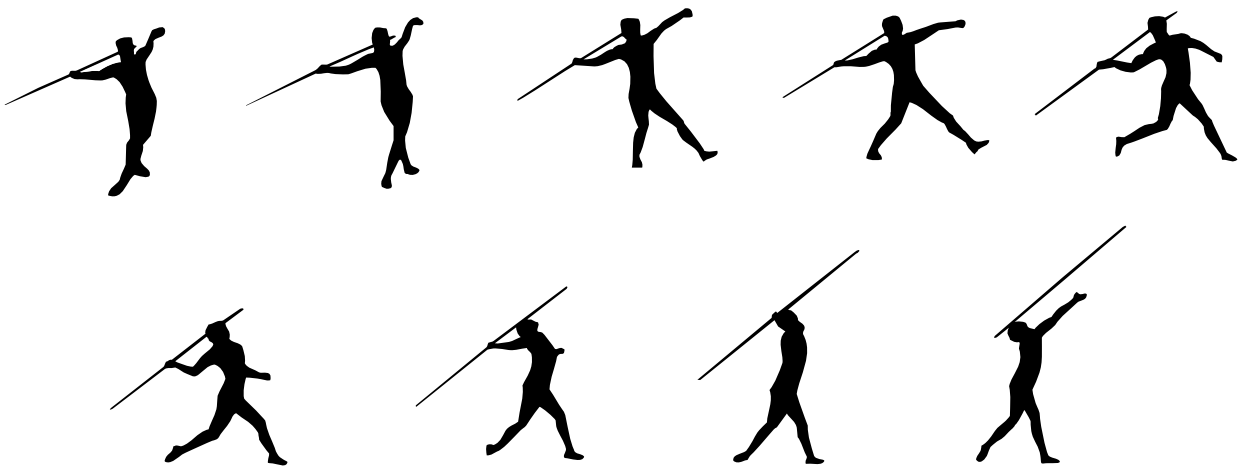
Steve Backley (s 1969)
Paremalt-, otse- ja tagantvaates



Andreas Thorkildsen (s 1982)



Tero Pitkamäki (s 1982)



ODAVISKE ÕPETAMISE METOODIKA

Odaviske õpetamise edukus sõltub kõigepealt eelnevast viskeoskuse ja viskevõime tasemest. Väga olulised on ka painduvus õlavööst ja rindkerest ning sportlase koordinatsioon. Tehnika õppimisega paralleelselt on vaja tegeleda kõigi kehaliste võimete ja oskuste arendamisega. Liiga varajane spetsialiseerumine ja ühekülgne treening on ületamatuks piduriks tulevastele suurtulemustele. Vältige ühekülgsust!

Eelnevalt omandatud loomulik piitsjas viskeliigutus loob head eeldused odaviske õppimiseks. Õpetamist alustatakse kujutluse loomisega odaviskest. Kõigepealt tuleks selgitada tehnika põhiohudeid. Kaasneb treeneri või vanemate, paremini odaviset valdavate kaaslaste odaviske demonstratsioon. Edaspidi lisandub kinogrammide, videote, fotode vaatlus ja arutelu.

Odavisketehnika õpetamisel kasutatakse järgmisi harjutusi, soovitatavalt järgnevalt kirjeldatud järjekorras.

1. ODA HOIDE põhimooduste õppimine ja sobivaima leidmine.

2. ÄRAVISKE LÕPPFAASI õppimine.

a. Sammseisust rinnaga viske suunas, vasak jalg ees, „lihtviske“ korduv sooritamine. Vise toimub õla kohalt pea kõrguselt, oda maaga paralleelne (või odaots veidi alla suunatud), 5–6 m kaugusele maha või mäeküljele, viskaja silmade kõrgusele või veidi allapoole. Visata ainult käe jõuga, jälgides oda sirgjoonelist liikumist üle õla ja oda suunamist. Oda peab lendama otse, tagant vaadates maandugu oda sabaga otse viskaja suunas. Kõrvalekalle vaskule või paremale on viga.

b. Visked samast lähteasendist koos õlgade järgneva pööramisega paremale ja käe sirutamisega taha õla kõrgusele. Jalad on sirged ja äravise toimub sisuliselt aktiivse kerepöörde arvel. Sirgjooneline viskeliigutus toimub samas suunas nagu eelnevi harjutus, oluline on viske suunamine piki oda.

3. PAIGALT VISKE õppimine.

a. Lähteasendi sissevõtmine. Alustada oda kandeasendist, vasak jalg ees. Pöörata õlavöö sujuvalt koos keharaskuse viimisega paremale jalale. Samal ajal sirutada käsi odaga otse õla kõrgusele või veidi kõrgemale. Vaade on suunatud otse ette, oda teravik silmade kõrgusel või veidi kõrgemal, keha kergelt taha kallutatud, vasak jalg veidi maast üles tõstetud.

b. Vise eespool toodud lähteasendist. Vise algab parema kehapoole aktiivse pööramisega viskesuunda koos vasaku jala samaaegse kiire mahaasetamisega. Pööret alustatakse parema jala põlvest, järgneb pööre paremast puusast, mis jätkub rindkere ja õla ettesurumisega, luues kehas vajaliku viskepinge koos pingestatust soodustava vasaku kehapoole toega. Keha tõmmatakse nagu vibu pingesse. Käsi odaga jäägu võimalikult kaugemale taha ja lülitugu viskesse hästi hilja koos järgneva keharaskuse kandumisega vasakule jalale. Viskepinge loodi asendis, kus keharaskus asub madalal põlvest kõverdatud parema jala kohal, et jätkata aktiivset sirutust ette-üles vasaku jala kohale. Vise lõpetatakse sirgjoones üle õla vasaku jala kohal. Oda peaks maanduma otse viskesuunas või oda saba veidi viskesuunast seespool.

4. ABISTAVAIK HARJUTUSI paigalt viske õppimisel.

a. Paigalt viske lähteasend: paariline või treener hoiab selja taga seistes käes viskekäe kämmalt, paremaga abistab viskekäe küünarnuki sissepöörämist ette-üles.

b. Sama lähteasend: paariline toetab vasaku käega abaluu alt ja abistab rinna ning õla ettesurumist. Samal ajal hoiab parem käsi viskekätt tugevalt tagasi, soodustades viskepinge tunnetamist.

c. Paigalt viske lähteasend: viskaja hoiab vasaku käega tugevalt odaotsast, kereveo imitatsioon. Üritage rindkeret ja õlga ette surudes viskekäsi võimalikult kaugele taha jätta.

d. Sama harjutus, paariline hoiab oda sabast. Sama rindkeret ja õlga ettesuruv harjutus varbseinal (vasak kehapool vastu varbseina), sama ka rööbaspuid kasutades.

e. Sama harjutus, viskekäes sobiva kaaluga hantel või kangi ketas. Vaade on harjutusi alustades suunatud ette, rindkeret ette surudes on soovitatav samal ajal veidi lõuga tõsta, et luua paremad tingimused rindkere liikumiseks ette-üles.

f. Topispallide, jõukohaste kangiketaste, raskemate odade jt sobivate vahendite viskeliigutust markeerivad visked.

Nende harjutuste eesmärk on õppida tunnetama jalgade, keha, rindkere, õlavöö ja viskekäe kooskõlastatud tegevust viskel: vibutuslikku sirutust, mis algab jalgadest ja lõpeb viskekäe piitsja viskega.

HOOJOOKSULT VISKE ÕPETAMINE

5. SAMMUGA VISE. Keharaskus kergelt põlvest kõverdatud paremal jalal, vasak taga, oda taha viidud. Vasak jalg liigub madalalt ette, keharaskus jäetakse võimalikult paremale jalale. Äravise toimub ühel ajal vasaku jala sirutusega. Harjutus aitab seostada vasaku jala tööd äraviskega. Vasak jalg asetub maha parema jala ja puusa pöörde loomuliku jätkuna koos viskepinge tekitamisega rindkeres ja õlavöös.

6. VISE KOLMELT SAMMULT (ristsammult).

a. Kõnnilt. Algasend sama mis sammuga viskel. Keha on minimaalselt taha kallutatud, vaade otse ette. Sammude jooksul kontrollida käe ja oda õiget asendit.

b. Vise kolmelt jooksusammult. Rõhutada vasaku jala kiiret haaravat äratõuget ja sellest tulenevat jalgade aktiivset kääritamist enne parema jala aktiivset mahaasetamist. Selleks momendiks peaks vasak jalg olema jõudnud paremast võimalikult kaugele ette soodsaks mahaasetamiseks äraviskeks. Põhiülesanne kolmelt sammult viskel on anda süsteemile sportlane-oda võimalikult suur edasiliikumise kiirendus.

7. ODA TAHAVIIMISE ÕPETAMINE.

a. Oda korduv tahaviimine kahe kõnnisammu vältel.

b. Sama rahulikul jooksul.

Seista, oda kandeasendis, keharaskus vasakul jalal. Sammul parema jalaga pöörata õlavöö sujuvalt paremale koos viskekäe sirutuse alustamisega, mis jätkub sujuvalt sammul vasaku jalaga ja lõpeb õla kõrgusel, peopesa ülespoole, teise sammu lõpuks. Raskuskese kontrollitult jalgade kohal, mitte liikuda, õlad ees, ega kallutada taha! Oda tahaviimisega mitte kiirustada, teha see liikumine rahulikult ja sujuvalt kahe sammu jooksul.

8. VISE NELJALT SAMMULT (kaks tahaviimise sammu).

a. Kõigepealt sooritada käigult: oda kandeasendis, vasak jalg ees sammumärgil. Kahe sammu jooksul viia oda taha, järgnevalt teha ristsamm ja neljandal sammul toimugu äravise.

b. Samuti käigult: alustame, oda kandeasendis, ja lisame neljale viskesammule eelnevalt 3-4 sammu eelhoogu ning sellele järgneb eelnevas harjutuses kirjeldatud tegevus.

Kogu kirjeldatud tegevuses pöörata peatähelepanu oda asendile, sujuvale tahaviimisele, aktiivsele ristsammule ja pausita äraviskele!

9. INDIVIDUAALSELT SOBIVA HOOJOOKSU PIKKUSE JA KIIRUSE NING SOBIVA SAMMUMÄRKIDE ASETUSE SELGITAMINE.

a. Järgnevalt sooritada 8. punktis esitatud harjutused rahulikult kolme-neljasammulise eelhooga.

*PROOVIGE JA KATSETAGE PALJU!
SEE ON AINUS VÕIMALUS LEIDA
ENDALE SOBIVAIMAT MOO-
DUST VISATA KAUGELE VÕI VEEL
PAREM – VÄGA KAUGELE.*

b. Edasi eelhoogu samm-sammult või paari sammu võrra pikendades leida sobiva pikkusega hoojooks, jälgides samal ajal sammumärkide täpset tabamist.

c. Optimaalse hoojooksu kiiruse leidmine. KORDUVAD KATSETUSED!

10. TEHNIKA TÄIUSTAMINE. Viskerütmi ja tervikliku viske kujundamine ning edaspidine täiustumine kuni automaatsuse saavutamiseni.

Põhiline tegevus nende ülesannete täitmisel on rahulikud, kontrollitud visked erineva pikkuse ja kiirusega hoojooksudelt, jälgides samal ajal sammumärkide täpset tabamist. Olles põhimõtteliselt hoo pealt viskamise vähemalt rahuloldavalt omandanud, on sisuliselt õige aeg proovida õlgade ja ka puusade pööramise erinevat ulatust enne äraviset, et eelnevalt õpitus mitte liialt kinnistuda, leidmata konkreetsele sportlasele optimaalseimat ja sobivaimat varianti.

PÕHILISI VIGU VISKETEHNİKAS

1. Oda hoidmine kramplikult kandeasendis (oda on sügavalt peopesas).

Parandamine: aseta oda peopesal osaliselt põidla mõhnale ning jäta oda sideme ja väikese sõrme vahele nimetissõrme mahutav tühimik.

2. Oda viltune asetus kandeasendis. Oda ots on suunatud viskesuunast kas liiga vasakule või paremale.

Parandamine: sule silmad, aseta oda kandeasendisse ja kontrolli silmi avades oda asendi õigsust. Sooritada korduvalt, jälgides, et oda ots vaataks otse viskesuunda.

3. Käsi odaga teeb hoojooksul üles-alla liigutusi, millega kaasneb harilikult ka hüplev jooks.

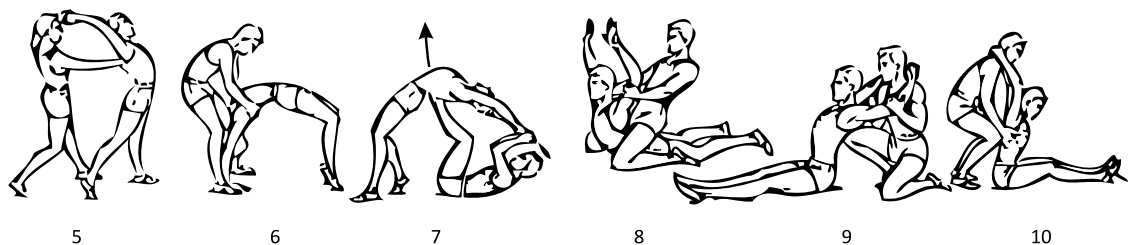
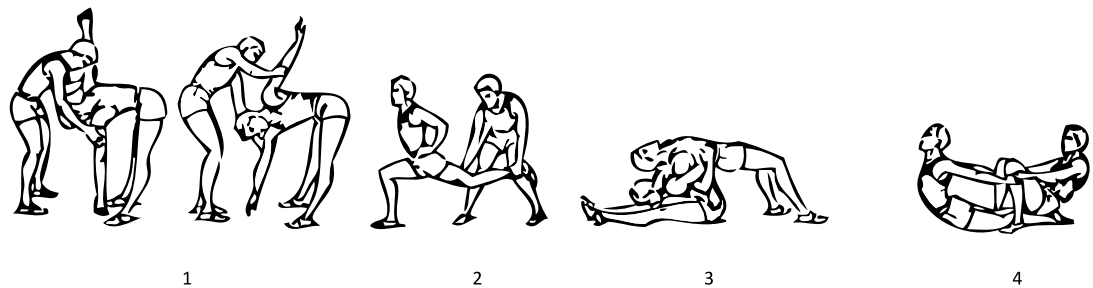
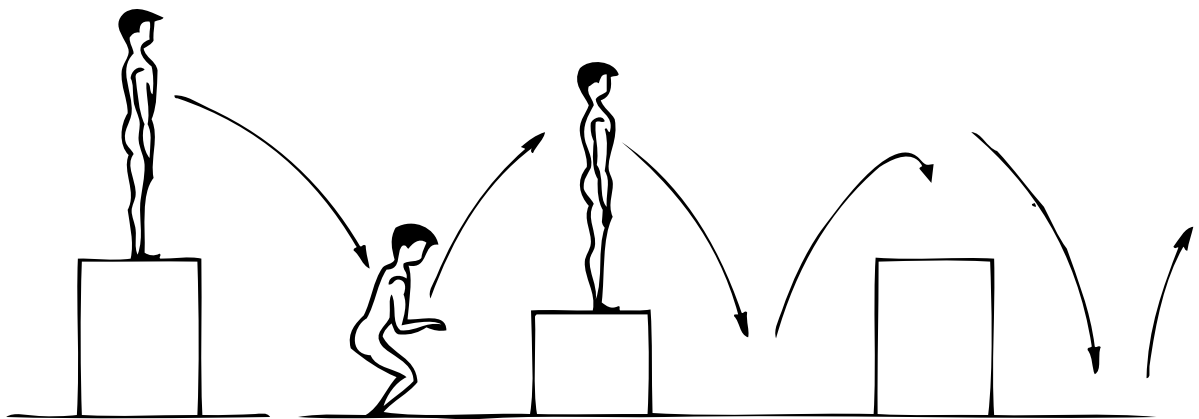
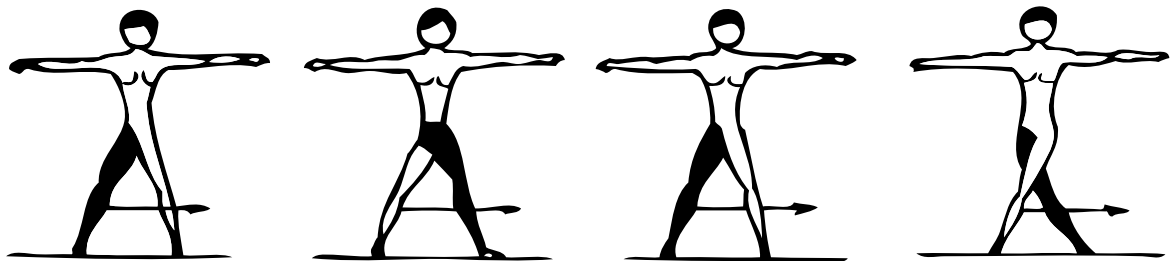
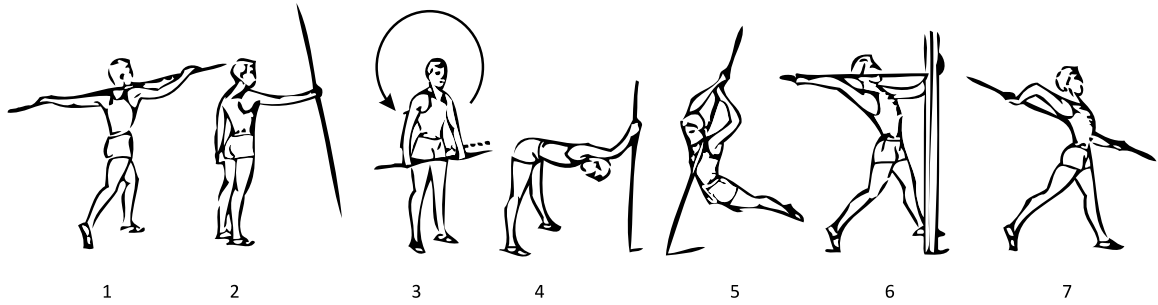
Parandamine: korduvad erineva kiirusega jooksud, oda kandeasendis, käsi odaga kas paigal või veidi ette-taha liikudes.

4. Käe tahaviimine enne õlgade eelnevat pööret paremale, mis tekitab omakorda viskekäe liigse pingestatuse.

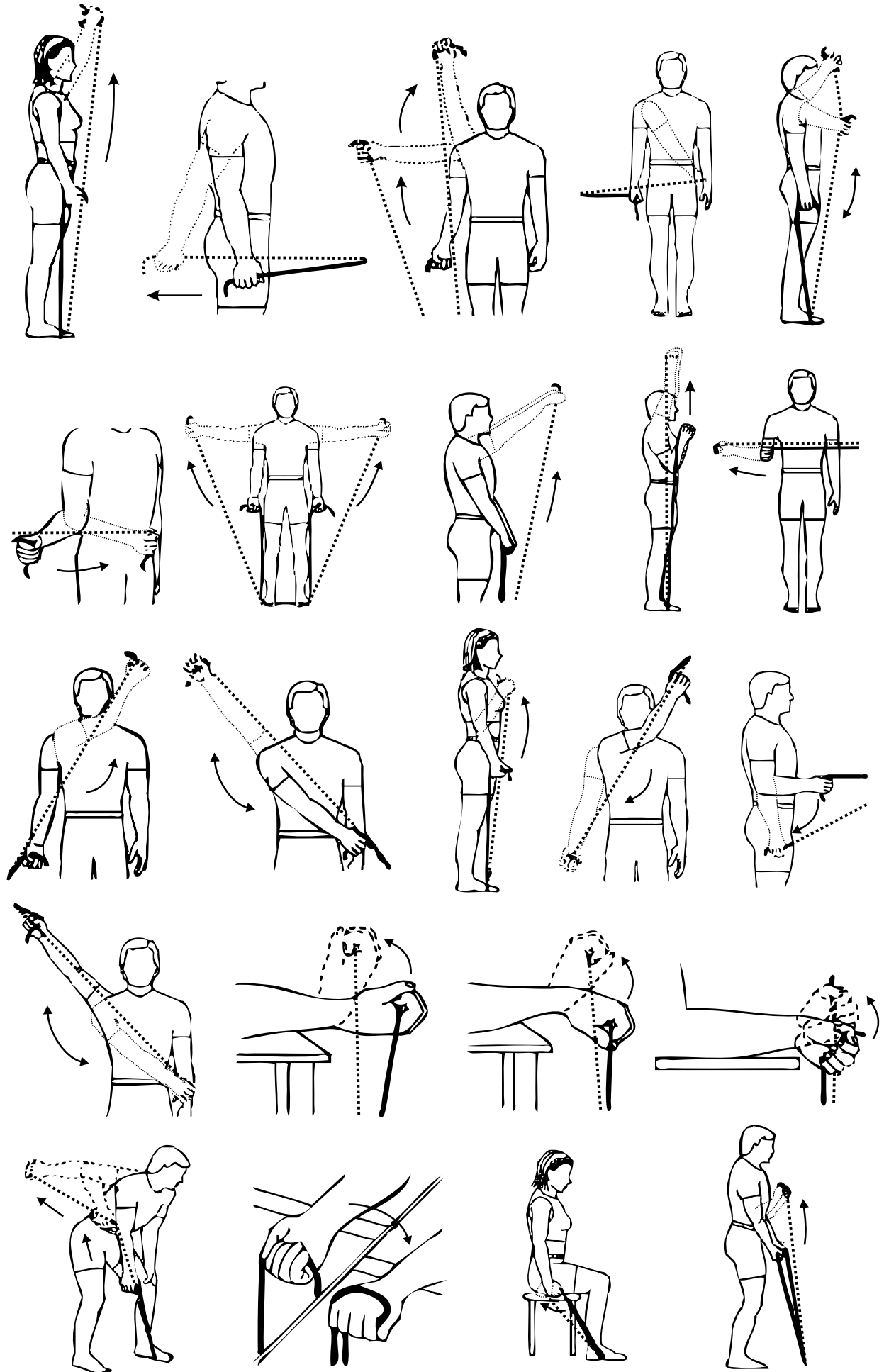
Parandamine: korduv oda tahaviimine koos eelneva õlgade pööramisega paremale käies ja erineva kiirusega jooksul, rõhutades eelnevat õlavöö pööret enne viskekäe tahaviimist.

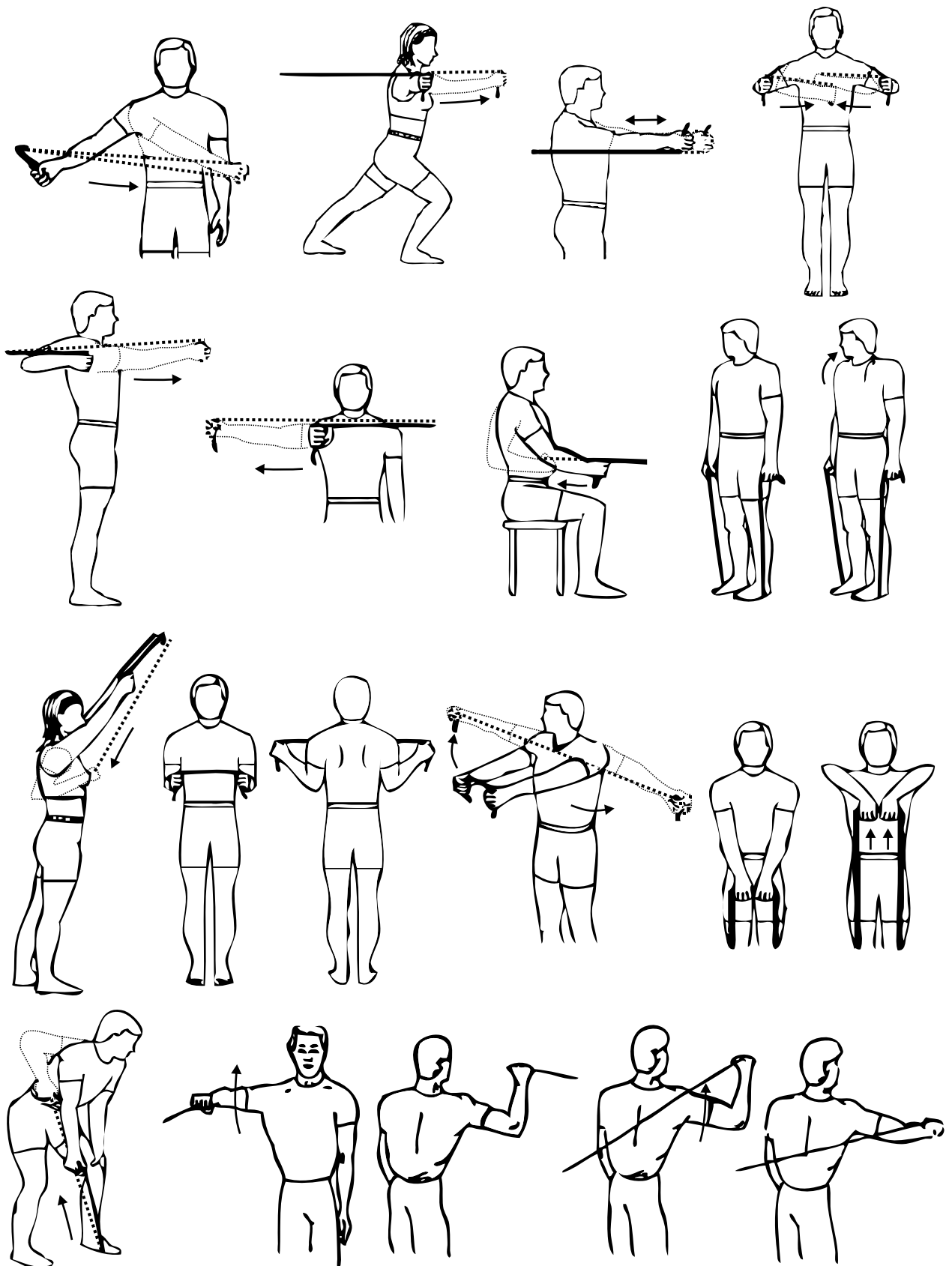
5. Oda ja viskekäe liikumine tahaviimisel liiga taha-alla.
Parandamine: korduv oda tahaviimine käigul ja erineva kiirusega jooksul, kontrollides oda asendit õla suhtes, hoides kätt odaga rõhutatult veidi kõrgemal.
6. Liiga kiire hoojooksu algosa ja sammude liigne venitamine.
Parandamine: korduv hoojooksu algosa läbimine erineva kiiruse ja pikkusega sammudega, kuni sobiva kiiruse ja rütmi leidmiseni.
7. Märkatav kallutus taha enne äraviset.
Parandamine: a) treeningul mitte sooritada paigalt viskeid, mida tahes või tahtmata sooritatakse rohkem taha kallutud asendist;
b) sooritada palju ristsammult ja väikeselt hoolt viskeid, hoides viskekätt odaga kõrgemal ja suunates viske ette-alla 10–15 m kaugusele märki.
8. Liiga pikk ristsamm. Põhjuseks on tavaliselt vale viimaste sammude rütm – vähese jõulisusega sooritatud parema jala töö ja sellest tulenevalt liialt tugevalt ja pikalt üles sooritatud vasaku jala tuge ristsammul (viskaja tõuseb korraks nagu lendu).
Parandamine: a) korduvalt õige viskerütmi sooritamine kolme- ja neljasammuliselt viskelt (tugevam ja aeglasem, mitte täielikult lõpetatud tuge parema jalaga ning sellele järgnev lühem ja teravam madalalt edasi suunatud vasaku jala tuge koos jalgade aktiivse kääritamisega);
b) sama esialgu korduvalt lühikeselt ja aeglaselt hoojooksult ning edaspidi vastavalt vaheldumisi juba hoojooksule kas kiirust või pikkust lisades.
9. Liiga pikk äraviskesamm – põhjuseks tavaliselt üleliigne kallutus taha enne äraviset.
Parandamine: a) vt punkti nr 7 ja nr 8 – need soovitusel aitavad hästi ka antud vea puhul.
10. Vise kõverdatud vasakult jalalt – põhjuseks tavaliselt liiga pikk äraviskesamm.
Parandamine: punktis nr 7 ja nr 8 antud soovitusel.
NB! Kallutus viskele vastassuunda enne viset põhjustab enamiku põhilistest vigadest äraviskel.
11. Äraviske sooritamine kõrvalt kõvera käega. Põhjuseks äraviske kiirustatud alustamine käega enne vasaku jala mahaasetamist ja liiga pikk äraviskesamm.
Parandamine: a) parema jala põlve ja puusa kiire ettesurumine paigal koos vasaku jala aktiivse mahaasetamise ning viskekäe tahajätmisega;
b) sama koos kergete visetega kolmelt ja neljalt sammult ning järgnevalt juba väikeselt hoolt ja eelnevaid ülesandeid korrektselt täitnult ka võistlushoolt.
12. Parema jala liiga varajane maast vabanemine tõmbe kestel. Põhjuseks on tavaliselt liiga varajane käega viske alustamine ja hoo pidurdamise e ümberhüppe varajane alustamine.
Parandamine: a) pika viskeliigutuse imitatsioonid paigal ja käigult (võimaluse korral peegli ees);
b) alguses imitatsioon ja siis järgneb vise kolmelt või neljalt sammult, rõhutades pikka kerevedu ja võimalikult pikka kahe jala tugifaasi.

ÜLDARENDAVAID JA ERIALASEID HARJUTUSI ODAVISKAJALE



HARJUTUSI KUMMILINTIDEGA





Vaata lisaks:

- Üldarendavaid ja erialaseid harjutusi odaviskajale (A. Stasjuk) www.coachkrall.com/Articles/Jav/GenSpecific.pdf
- Soojendus- ja venitusharjutusi (Richard Stander) www.bolandathletics.com/6-1%20Warm%20up%20and%20stretching.pdf
- Jõutreening oma keharaskusega (Richard Stander) www.bolandathletics.com/6-2%20Strength%20training%20using%20body%20weight.pdf
- Jõutreening raskustega (Richard Stander) www.bolandathletics.com/6-3%20Strength%20training%20with%20weights.pdf

ODAVISKAJALE VAJALIKUD KEHALISED VÕIMED JA NENDE ARENDAMINE

Kõrgete tagajärgede saavutamiseks odaviskes on vaja treenida süstemaatiliselt ja mitmekülgset. Ainult aastaid kestva mitmekülgse treeninguga on võimalik jõuda sellise kehaliste võimete tasemeni, mis lubab saavutada suurtulemusi odaviskes.

Treening odaviskes tippjõudmiseks on spordipraktikas üks enim erinevaid kehalise ettevalmistuse vahendeid kasutavaid alasid. Tippodaviskajal peab olema väga hea tehnika, mida on aga võimatu omandada, olemata paindub ja osav, ta peab kindlasti olema kiire, tugev ning vastupidav. Kuid on veel üks võime, mida juba maast madalast arendamata pole lootuski tippodaviskajaks saada. Kõik maailma parimad odaviskajad on varajases nooruses tegele- nud palju viskemängude ning hiljem juba erineva kuju ja kaaluga vahendite viskamisega hea või väga hea viskevõime ja -oskuse saavutanud.

VISKEVÕIME ARENDAMINE

Juba väga väikesed lapsed proovivad visata ja lapsevanema või kasvataja ülesandeks jääb esialgu ainult jälgida, et üksteisele või ümbritsevatele liiga ei tehtaks. 4–5-aastasi lapsi võiks juba natuke suunata: õhutades viskama märki või juba ka kaugusele, kasutades selleks sobivaid vahendeid, nagu kergeid palle, käbisid, lumepalle, kergeid kivikesi jne. Vanematel koolieelikutel võiks viskemänge veelgi mitmekesistada. Õpetada, innustada ja soodustada laste omaalgatuslikku pallimänguharrastust, alates individuaalsetest harjutustest (pallikool jne), palliviskamisest ja -püüdmisest paarides ning ringis kuni keerulisemate liikumis- ja viskemängudeni. Liikumis- ja viskemängude kohta on Eestis avaldatud arvukalt vastavat kirjandust. Näiteks E. Isopi “Liikumismängud” (ERK, 1958 ja ER, 1974) A. Goldrini “Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused” (ENSV HM ja VÕT, 1970) jpt. Viskevõime ja -oskuse arendamise otsustav periood on iga 7.–14. eluaastani, mis on ka soodsaim vanus teiste loomulike liigutuste ja sporditehniliste oskuste ning kehaliste võimete arendamisel. Seda nimetatakse **parimaks õppimis- ja arendamiseaks!**

14.–15. eluaastaks peaks tulevasel tippodaviskajal olema omandatud-saavutatud:

- 1) hea viskeoskus ja osavus;
- 2) välja arendatud hea viskekiirus selleks kõige soodsamas vanuses, 10.–12. eluaastate paiku (S. Voznjaki uuringute andmeil);
- 3) erinevate viskemängude, visete ja muude harjutustega omandatud küllaldane kohandumine öla- ja küünarliigeses järgnevatel aastatel järk-järgult suurenevaks viskekoormuseks;
- 4) hea või väga hea liikuvus õlavöötmes ja rindkeres.

Paralleelselt viskeharjutustega hakatakse treeninguprotsessis järjest rohkem kasutama erialaseid harjutusi, mis peavad olema võimalikult sarnased põhiharjutusele – **odaviskele**. Vajalik on

sarnasus nii väliselt kui ka liigutuste iseloomu poolest. Ka need harjutused, mis on sarnased või lähedased odaviske üksikutele osadele, on erialased. Siia kuuluvad näiteks odaviset imiteerivad harjutused kummiga, kerge kangikettaga, raiumine treeningkirvega jms. Odaviskajatel on vaja leida selliseid erialast viskevõimet arendavaid harjutusi, mis kasvataksid erialast jõudu ja kiirust ning oleksid samal ajal paralleelselt ka tehnilisi oskusi arendavad, mitte kahjustavad tegurid. Liiga raskete või liiga kergete viskevahendite kasutamine lõhub viskeliigutuse loomulikku struktuuri! (V. Kuznetsov, FIS 1970) Liialt rasked viskevahendid on ka väga traumaatilised, enne 17.–18. eluaastat ei soovitaks odast raskemaid viskevahendeid kasutada. Näiteks A. Värnikul (22-a) ei olnud 2003. a treeningukavas enne oma kehtiva Eesti rekordi 87.78 m püstitamist kuuliviskeid üle 1 kg kaaluvate kuulidega ette nähtud, järgnevatel aastatel küll, mil tulemused aga ei paranenud. Kas põhjus oli raskemates viskevahendites? Seda ei julge küll kindlalt väita, sest oli palju muid objektiivseid põhjusi, mis põhjustasid tema tulemuste arengus seisaku, kuid ei seganud tal tulla maailmameistriks aastal 2005.

Selleks et arendada viskevõimet, tuleb sooritada tugevaid viskeid nende arvu aasta-aastalt suurendades, tähelepanelikult jälgides viskekäe seisundit. Soovitav on viskekäele periooditi puhkust anda (näiteks 3 nädalat viskeid + 1 nädal puhkust). Visketreeningu väga oluline osa on paremakäelistel visked vasaku käega, sooritades neid arvuliselt parema käe visetega võrdselt (soovitav sooritada seeriatena, saab rutem). Vasaku käega visete vajalikkuse põhjendused:

1. Aktiivne puhkus paremale käele + parema käe liigutusliku potentsiaali arendamine.
2. Vastaskehapoolse proportsionaalne arendamine (vastasel juhul on tulemuseks selgroo kõverdumine ja sellest tulenevad seljahädad).
3. Närviptsesside liikuvuse arendamine ajukooses.

Kirjeldatud eesmärgid saavutatakse enam-vähem käesoleva raamatukese peatükis “Viskeoskuse arendamine” avaldatud soovituste ja põhimõtete kohaselt treenides.

PAINDUVUSE JA OSAVUSE ARENDAMINE

Nagu eespool juba tõdesime, on odavise üks enim mitmekülgsust eeldav spordiala. Suurimateks eeldusteks saada heaks odaviskajaks on väga hea painduvuse ja osavuse olemasolu. Mitte mingi valemiga pole võimalik saavutada odaviskes täiuslikku vibuasendit, kui rindkeres ja õlavöös pole küllaldast painduvust ning edasi juba on võimatu korraliku tulemuse saavutamine. Hea või väga hea painduvuse ja osavuse saavutamine on pikk ning vaevarikas, suurt järjekindlust nõudev aastatepikkune pidev töö. Mida nooremalt sellega alustatakse, seda parem. Parim ja huvitavaim moodus on lülitada noorte odaviskajate treeningusse palju akrobaatikat ja riistvõimlemist. Otstarbekaim variant on võimaluse korral kasutada erialaspetsialistide abi ja kuulata nende nõuandeid. TSIK-i kergejõustikuosakonna parimail aegadel toimusid igas treeningugrupis 1-2 korda nädalas akrobaatika- ja riistvõimlemistreeningud. Erki Noole saavutused rajanesid suuresti tema treeneri R. Soku heal tasemel juhendatud akrobaatika- ja riistvõimlemistreeningutel põhikoolivanuses.

Autori viimaste treeningugruppide, nii noorte kui ka vanade treeninguplaanis oli aastaid vähemalt kord nädalas akrobaatika ja riistvõimlemine erialaspetsialisti juhendamisel. Ühel aastal isegi aeroobika (oli väga populaarne ka meesodaviskajate seas). Sageli

**KUI TREENER ON OMA
TÖÖST VAIMUSTUNUD JA
TAL SILMAD SÄRAVAD, SÄRA-
VAD KA ÕPILASTE SILMAD
NING NENDE VAIMUSTUS
ON VEELGI SUUREM!**

*Suhteliselt keeruka odaviske-
tehnikaga omandamine on pikk ja
aastatepikkune järjekindel töö.*

**TREENERI TALENDI OLULISIM
KÜLG ON VÕIME VAIMUSTUDA
JA SUURIM ÜLESANNE OSKUS
VAIMUSTADA!**

aga puuduvad selleks majanduslikud võimalused. Mis siis teha? Iga spordiharidusega treener või õpetaja valdab juba õpingute ajast vajalikke minimaalseid algteadmisi ja oskusi. Tuleb olemasolevatele oskustele julgelt juurde õppida ja neid veel järjekindlalt igapäevases treeningutöös kasutada ning treenitavad on teile kindlasti väga tänulikud!

Esmane, primaarne oskus nendel treeningutel on kõigepealt treeneril lihtsamalt omandatav abistamisoskus, edaspidine tuleb juba kergema vaevaga. Julget pealehakkamist!

Treenitavate vanemaks saades ja teadlikkuse lisandudes saab lisaks treeningutel sooritatavatele erialastele painduvusharjutustele anda noortele odaviskajatele koduseks igahommikuseks soorituseks vajalik komplekt painduvusharjutusi. Järjekindlamatel noorsportlastel jäävad nimetatud harjutuskompleksid headeks kaaslasteks kogu sportlaskarjääri jooksul. Aga treeningutel tuleks üldisi ja erialaseid venitusharjutusi sooritada igal treeningul, soovitatavalt nii treeningu alguses kui ka lõpus. Hea painduvusega noored on kindlasti edukamad ja neil on ka vähem vigastusi. Teame juba füsioloogiast, et tugevamini välja venitatud lihas on võimeline võimsamalt kokku tõmbuma! Eelnevalt tõdesime, et akrobaatika ja riistvõimlemisega tegelemine on ühed parimad osavuse arendamise vahendid kõigile noorsportlastele. Üldise osavuse arendamine põhineb kogu treeninguprotsessi vältel lisaks eespool öeldule veel teiste kergejõustiku- ja spordialadega pideval tegelemisel. Asendamatud osavuse arendamist soodustavad treeninguvahendid on erinevad liikumis- ja sportmängud. Nii areneb jõudsasti üldine osavus ehk nn **liigutuslik kultuur (erinevate liiguste laiaulatuslik ja täpne sooritamine)**, mis loob parimad eeldused valitud sportliku eriala võimalikult täiusliku tehnika omandamiseks. Mitmekülgne treening põhikoolis ja jätkuvalt gümnaasiumis on „kuldvõtmekeseks“, mis täiskasvanute klassis aitab lihtsamalt avada ukse meistrite hulka.

KIIRUS

Odaviskes liitub hoojooksul saavutatud edasilikumise kiirus käe kiirusega äraviskel. Lõppkiirus ei ole aga hoojooksu kiiruse ja käe viskekiiruse täpne summa, vaid tekib odaviskele omane kiiruse juurdekasv. Juurdekasv on seda suurem, mida väiksemate kadudeta suudab viskaja hoojooksul jalgadest tekitatud kiiruse järk-järgult äraviskesse üle kanda ja seda õnnestumise korral isegi suurendada. Näiteks oli J. Lusise paigaltviskel 58,5 m kaugusele käe kiirus 22,5 m/sek, hoojooksu kiirus hoojooksul 7 m/sek, 83,30 m kaugusele kandunud viskel kiirus äraviskel aga 31,6 m/sek. Kiiruse juurdekasv seega 2,1 m/sek. Jätame analüüsivõimaluse kiiruse juurdekasvu põhjused, mis on suuresti visketehnika küsimus, ning peatume lähemalt odaviskajatele olulistel hoojooksu ja viskekiirusel. Selleks et pingevabalt visata oda hoojooksult kiirusega 7 m/sek, peab viskaja omama maksimaalkiirust ligikaudu 10 m/sek. See on hea sprinteri kiirus ja sellise taseme saavutamiseks tuleb treeningus kasutada palju kiirjooksu. Järjest rohkem on kuulda spetsialistidelt arvamust, et odavise on **jooksuala**, vastupidiselt 1980.–1990. aastatel levinud arvamusele odaviskest kui **jõualast!** Isiklikult olen kindlalt arusaamisest, et odavise on rohkem jooksu- kui jõuala.

Noortel vanuses 8–13(14) a on konkurentsituul parimateks kiiruse arendamise vahenditeks erinevad liikumis- ja sportmängud. Isiklikult arvan ja olen praktikas kogenud, et kuni vanuseni 14–15 a ja isegi veel 16 a pole mingit vajadust sprinterliku treeningu järele,

vaid esialgu on kindlasti parimaks kiirust arendavaks treeninguvahendiks erinevad liikumis- ja sportmängud. Noorte kiirus kasvab mängides nagu mühinal. Olen korduvalt korraldanud oma treeningugruppidega eksperimenti, kus terve talve üritasime kaks korda nädalas mängida õues jalgpalli ja võimaluse korral võimlas samuti kaks korda nädalas saalibändit ja vahel harva ka korvpalli. Kõik õpilased (10.–12. kl) arenesid enamasti isegi paremini kui traditsioonilisi sprinteri treeninguvahendeid kasutades ja ka kevadvisimust oli märgatavalt vähem (**mäng, see on alati puhas rõõm ja positiivne emotsioon!**). Aastate jooksul on selline ettevalmistus võimaldanud mitmetel minu õpilastel korduvalt tulla auhinnalistele kohtadele Eesti noorte ja junioride MV kaugushüppes ja ka sprindis, mis pole aga kunagi olnud eesmärk omaette.

Äraviske kiirust arendatakse põhiliselt kergemat oda ja odast kergemaid esemeid visates. Nooremas eas on soovitatavad kerged kivid ja pallid (100–150 g), puust ja pilliroost kepid (200–300 g), 15–16-a kergemad odad (300–400 g). Kergemad odad on leidnud viimastel aastakümnetel kindla koha ka maailma paremate odaviskajate treeningus. Pioneeriks oli lätlasest hilisem olümpiavõitja Janis Lusiš, kes pärast tulemuste seisakut 1966. a loobus 1967. a kevadel visetest normaalkaalu odaga (800 g) ja kasutas treeningutel ainult naisteoda (600 g). Tulemused ei lasknud kaua oodata. Pärast kahekuist treenimist naisteodaga paranes isiklik rekord 86.56 m-lt hooaja lõpuks 90.98 m-ni. Järgmisel, 1968. a hooajal, jätkates edu toonud treeninguga, viskas J. Lusiš juba uue maailmarekordi 91.98 m ja tuli Mexicos olümpiavõitjaks. Paremat tõestust, et võistlusperioodil on väga kasulik kasutada süstemaatiliselt kergemaid viskevahendeid, polnud enam vaja otsida. Teatud määral on see fakt ka lisatõestuseks soovitusel kasutada noorte visketreeningutes põhiliselt kergemaid viskevahendeid. Tehnikat ja kiiret äraviset kergemate viskevahenditega on soovitatav kasutada nii paigalt kui ka erineva pikkusega hoojooksuga. Rohkem võiks kasutada viskeid hoojooksult. Kõige piitsjam on äravise 100–150 g raskuste esemetega, kuid samal ajal on teatud määral raskendatud viskepinge tunnetamine koos viskekäe n-õ kaugele taha unustamisega. Ülal toodu kokkuvõtteks võib eksimata väita, et mida noorem on sportlane, seda kergemaid viskevahendeid tuleb visata, et kindlustada tulevikuks perfektne piitsjas viskeliigutus ning elastsed liigesed ja liigessidemed, minimeerides paralleelselt vigastuste võimalused tulevikus tippspordis.

JÕUD

Noorte jõutreening on kardinaalselt erinev täiskasvanud sportlaste ja tippsportlaste jõutreeningust. Eelmises, kiirust käsitavas peatükis selgitasime, et odavise on rohkem kiirus- kui jõuala. Noorteklassis kindlasti! Hiljem võivad üksikutel nn jõutüüpidel tulla kõne alla muud lahendused.

Noorte odaviskajate jõutreening noorteklassis ei tohi üldreeglinas sisaldada klassikalisi jõuharjutusi tõstekangiga. Kindel reegel on, et tehnilised oskused peavad olema noortel kindlasti sammukese ees kehalistest võimetest, eriti jõust. Kui noorukieas jõuab jõud sammukese või paar tehnilistest oskustest ette, hakatakse automaatselt oskusi jõuga kompenseerima ja sellest tendentsist on tulevikus peaaegu võimatu lahti saada. Kasulik oleks teada, et Eesti poistel on suurim juurdekasv lihasjõus 15–16-aastaselt, jõuvastupidavuses 14–15-aastaselt ja kiirusjõus 13–14-aastaselt! Tütarlastel

*Sportlikus tulevikus kõrgete tulemuste saavutamiseks on kindlasti oluline tähtsus edasilikumise kiirusel ehk liigutuste nn **üldisel e baaskiirusel**. Odaviskele iseloomulike liigutuste kiirus on **erialane kiirus**.*

Näited odaviskajate kiiruslikest võimetest on erinevad, paremad mehed, nagu J. Lusiš ja U. Hohn, on 100 m läbinud 10,9 sek. Suurem osa maailma paremikust teevad seda vahemikus 11,2–11,5 sek. Parimate naiste sprinditulemused: F. Whitebread 200 m 23,9; E. Ozolina ja P. Felke 100 m 12,4 sek ning teised paremad mõned kümnendikud aeglased.

Nüüdisaegne spordipraktika on näidanud, et vähe on spordialasid, kus jõutreeningut tegemata võib tipptulemusi saavutada. See väide peab kindlasti paika ka odavisketreeningus. Küsimus on hoopis, millal ja milliseid tänapäevase jõutreeningu meetodikkaid ja -vahendeid kasutada, ning kõige olulisem – kui vanalt alustada ja milliseid meetodikkaid siis erinevates vanustes kasutada.

**EI MINGEID JÕUHARJUTUSI
TÕSTEKANGIGA SELLES
VANUSES!!!**

vastavalt samas eas või keskmiselt aasta hiljem.

Esialgul on jõu arendamiseks vahenditeks lihtsalt mitmekülgne tegelemine erinevate spordialadega, mis on küllaldane loomulikult arenguks heade impulsside jõu loomisel. Järgneb väga oluline etapp, kus jõutreeningu parimaks vahendiks on sportlase keha ja selle vastupanu ületamise erinevad moodused: akrobaatika, lihtsamad harjutused võimlemisriistadel ja muude nüüdisaegsete abivahenditega. Iga noor peab saama põhjaliku nn põrandavõimlemise kooli, mis spordihallide plahvatusliku ehitamisega on jäänud kahjuks noorte treeningust lihtsalt kõrvale. Jõuliselt tuleb peale erialane treening ilusates moodsates spordihallides. Juba 5–6-aastased põnnid käivad kaks korda nädalas hallis trennis ja kogu lugu. Mis mitmekülgisusest me räägime?! Märnatavalt kasulikud ja arendavad oleksid treeningud koolivõimlas ja vabas looduses. Kõik oleneb treenerist, millise tee ta valib. Edaspidi, vanuses 13–14 a, lisanduvad jõutreeningutesse harjutused topispallide, liivakottide, kergete hantlite ja olulised mitmekesisust võimaldavad harjutused kaaslasega (paaris-harjutused). Seejärel on igati soovitatavad ka lihaskon- ja jõuvastupidavust arendavad harjutused trenažööridel. Talvel on kindlasti asendamatuks suurepäraseks jõuharjutuseks paaristõuetega suusatamine (jõuvastupidavuse arendamine), mis oli omal ajal kuulsal soomlasel maailmarekordimehel ja olümpiavõitja Matti Järvineni üks põhilisi treeninguvahendeid käte treenimisel talvel. Tudengipõlves, õppides TRÜ kehakultuuriosakonnas, püstitasime alati pärast talvelaagrit toimunud kehalistel katsetel isiklikud rekordid lamades tõstekangi surumises, kuid samal ajal olid meie tulemused kindlasti nigelamad enne talvelaagrit saavutatud tulemustest nii hüpetes kui ka sprindis. Siit selgemast selgem näide ühe ja sama treeninguvahendi vastupidisest mõjust sportlase tulemustele.

Mõlemad tähelepanekud on kasulik kõrva taha panna! Nii palju siis noorte jõutreeningu põhimõtetest kuni põhikooli lõpetamiseni.

VASTUPIDAVUS

Üldise ja ka kiirusliku vastupidavuse arendamiseks nooremas eas on palju erinevaid vahendeid ja võimalusi.

Parima võimalusena, eriti kiirusliku vastupidavuse arendajatenäna, tulevad jälle esiplaanile arvukad liikumis- ja sportmängud, millel on nädala treeninguplaanis kindlasti lõviosa. Väga head üldist vastupidavust arendavad spordialad on suvel treeningud metsas, ujumine ja orienteerumine (ka väga põnev) ning talvel kindlasti suusatamine, uisutamine (võimaluse korral ka hoki) ja kõikvõimalikud muud talvised sportlikud tegevused õues. Hea on, kui lapsed omandavad nooremas koolieas oskuse joosta aeglases ühtlases tempos. Näiteks on 2007. a maailmameister T. Pitkamägi väga hea üldise vastupidavusega odaviskaja, kes on suutnud läbida maratoni vähem kui kolme tunniga, sest varajases nooruses oli tema lemmiktegevus suusatamine ja suvel metsas pikkade maade läbimine rahulikkus tempos.

Üldise vastupidavuse taset tõstab loomulikult ka igapäevane treening. Erialane vastupidavus areneb meil rahulikult, aasta-aastalt viskeharjutuste arvu ja mahtu suurendades loome samm-sammult võime treeningutel palju ning edaspidi ka järjest tugevamini visata.

Erialase vastupidavuse küsimustega tuleb kokku puutuda ka võistlustel. Võistlusmääruste kohaselt visatakse ühe viske kaupa. Kui harilikult osaleb nii suurematel kui ka väiksematel jõuproovidel

eelvõistlusel 20 või rohkem osavõtjat ja võistleja pääseb järgnevalt veel finaali, kestab võistlus koos soojendusega rohkem kui kaks tundi. Suurematel võistlustel on veel kas samal hommikul või eelmisel päeval lisaks kvalifikatsioonivõistlused. Kõik see nõuab odaviskajalt võistlusvalmidust pika aja jooksul, eriti aga viimasteks võistluskatseteks.

Ilma hea või väga hea erialase ja üldise vastupidavuseta oleks see aga võimatu. Näiteks sooritas Müncheni olümpiavõitja K. Wolfermann olümpiaks valmistudes suurema osa visketreeningutest teadlikult väsinuna. Miks ta seda tegi? Vastus on lihtne – oli teada, et peafavoriit J. Lusi üritab oma parima tulemuse visata alati esimestel katsetel. Nii juhtuski. J. Lusi viskas esimesel katsel 90.46 m, millele aga selleks spetsiaalselt valmistunud K. Wolfermann vastas viimasel katsel 90.48-ga. Ootuspäraselt ebameeldivalt üllatunud J. Lusi ei suutnud seda tulemust enam ületada ja K. Wolfermann oligi teenitult olümpiavõitja.

Vastupidavus pole kehaline võime, mis oleks otseselt seotud suurtulemustega odaviskes. Eristame jällegi üldist ja erialast vastupidavust.

Noores eas saavutatud kõrge üldise vastupidavuse tase võimaldab tulevikus tippspordis kasutada suuri ja väga suuri treeningukoormusi taluda.

TREENINGU ÜLDISED SEADUSPÄRASUSED

Kehaliste harjutuste süstemaatilisel kordamisel kujuneb organismis laiaulatuslik kompleks muutusi, mis haaravad endasse kuni raku koostisosadeni ulatuvad struktuursed ümberkorraldused, energiaruude juurdekasvu, ainevahetusprotsesside täiustumise ja ökonoomsemaks muutumise ning organismi funktsioonaaalsete võimete suurenemise ja liigutuste koordinatsiooni täiustumise. Kõik need positiivsed muutused noorsportlase organismis on tihedalt seotud ning sportliku saavutusvõime arenemise ja tervise tugevdamise alus ning eeldus!

Miks need muutused tekivad? Vastus on lihtne: avaldub igale elusale organismile omane ainulaadne kohanemisvõime ja sellest tulenev võime areneda.

Vastavalt sellele põhjustab ka korduv järjest suuremate kehaliste pingutustega kohanemine muutusi kehaliste võimete arengus, mis samal ajal arendab sellega kaasnevat koormuste talumist.

*Treeningukoormusel on välimine ja sisemine külg. Välist külge iseloomustavad treeningu **maht ja intensiivsus**.*

TREENINGUKOORMUS

Treeningukoormuseks nimetame kehaliste harjutuste (treeningul või võistlusel sooritatud) koosmõju sportlase organismile. Mida rohkem organism oma talitluste jõudlust võrreldes rahuolekuga suurendama peab, seda suurem on harjutuse **koormus**.

Treeningumaht on treeningus, treeningutsükli jne tehtud töö **hulk-kogus**, mida saab väljendada

- a) tundides,
- b) kordade arvus,
- c) kilometraažis,
- d) tonnides, kg-s.

Treeningu intensiivsus näitab harjutuse või treeningu **pingelisust**, mis väljendub

- a) tegevuse kiiruses (distanti kiirem läbimine),
- b) tegevuse võimsuses (tugevam heide, pikem hüpe, suurem raskus kangil jne).

Treeningukoormuse sisemine (personaalne) külg näitab antud koormuse raskust, tema mõju suurust kindla sportlase organismile. Mõju suuruse järgi organismile eristatakse

- a) treenivaid e arendavaid koormusi,
- b) säilitavaid koormusi,
- c) taastavaid koormusi,
- d) kurnavaid e ülemääraseid koormusi,
- e) kasutuid koormusi.

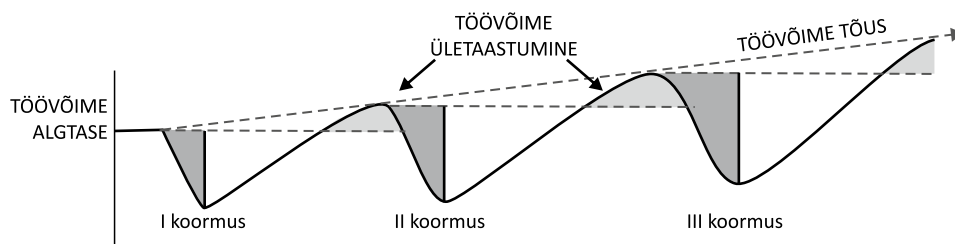
Treeniva koormuse maht ja intensiivsus sõltuvad alati ainult antud sportlase treenituse astmest, ei millestki muust, see on põhiline, mida arvestada treeningute toimumisel. Treenitud sportlase treeniv koormus on kindlasti ülemäärane algajale ning algaja treeniv koormus kasutu treenitud sportlasele. Treenituse tõusuks peab treeniv koormus mõjuma küllalt kestvalt, näiteks aeroobse vastupidavuse märgatavaks arenguks on vajalik vastava suunitlusega treening 3–5 korda nädalas 2,5–4 kuu vältel, jõu ja kiirusjõu märgatavaks arenguks vähemalt 3 korda nädalas 2–2,5 kuu jooksul. Nagu eelnevast selgub, on jõu treenimine kõige kiirem ja hõlpsam ning erinevate kehaliste võimete treenitavus on erinev. Erinevate inimeste erinevate kehaliste võimete treenitavus võib olla suuresti erinev sõltuvalt nende pärilikest eeldustest.

Erinevate võimete treenituse taseme „säilivus“ on erinev. Näiteks väheneb juba pärast kolm-neli päeva kestnud pausi treeningus maksimaalse jõu tase, kiirusjõu tase säilib aga märgatavalt kauem. Algselt treeniv koormus muutub aja jooksul säilitavaks ja kaotab treeniva toime (organism kohaneb). Koormuste (harjutuste) treeniva toime säilitamiseks tuleb koormusi järk-järgult (aeg-ajalt) suurendada, vastavalt organismi kohanemisele, see on üks sportliku treeningu põhiprintsiipe – **koormuste järkjärgulise tõusu põhimõte** (printsiip). Treeningukoormuse mõjul tekib väsimus, mis väljendub subjektiivselt väsimustundes ja objektiivselt organismi töövõime vähenemises (väiksem liikumiskiirus, ebatäpsus liigutustes, häirub tehnika jne). Väsimus on organismi kaitsereaktsioon – sunnib harjutust lõpetama. Teatud piirini võib treenida ka väsinuna, kuid tehes seda korduvalt või, mis veel hullem, pidevalt, võib tekkida üleväsimus – kurnatus. Väsimuse peapõhjuseks on kas vale treeningu ja puhkuse vahetamine või korduvalt treeningus kasutatud mitteakohased treeninguvahendid või -koormused, mis ei võimalda organismil ka puhkepäevade olemasolu korral taastuda. Küllaldase puhkuse ja sobiva treeningukoormuse kasutamisel organismi töövõime taastub ja seejärel isegi suureneb – tekib lühiaegne **organismi töövõime ületaastumise faas**, mis ületab veidi algtaseme. Kui järgmine koormus antakse organismi ületaastumise faasi ajal, on organismi töövõime tase sel hetkel veidi kõrgem, organism talub suuremat koormust ja jõuab teha veidi rohkem tööd. Kui järgneb jälle küllaldane puhkus, tekib uus ületaastumine, mis viib organismi töövõime omakorda äsjasest lähteasendist veelgi veidikene kõrgemale, jätkub töövõime aeglane, nädalaid ja kuid kestev tõus. Kui treeningutevahelised puhkepausid on liiga pikad ja iga järgmine treeningukoormus mõjub pärast eelmise treeningujärgse töövõime ületaastumise kadumist, ei teki organismi töövõime (treenituse) uut tõusu. Kuid kindlasti tekib uus organismi töövõime tõus siis, kui järgnev koormus mõjub **töövõime ületaastumise faasis** (joonis 3a ja 3b)!

Väga oluline on teada, et treenitus kui seisund ei ole püsiv – mida vähem see treeningutega kinnistatud on, seda kiiremini treeningute pauside ajal langeb.

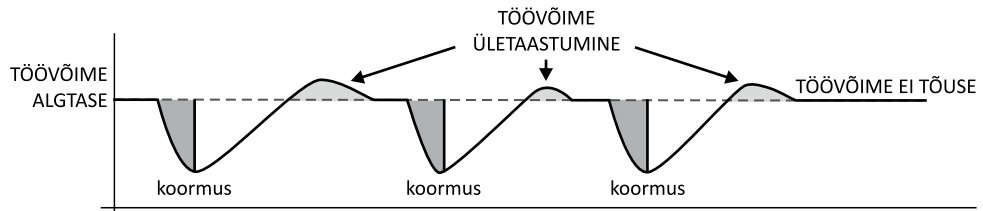
EDUKUSE ALUSEKS ON SÜSTEMAATILINE TREENING!

Joonis 3a



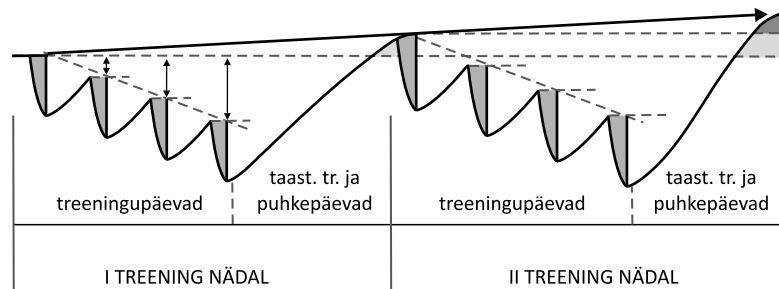
Organismi töövõime taseme tõusu skeem, kui järgnev koormus mõjub **ületaastumise** faasis

Joonis 3b



Töövõime tõusu ei teki, kui järgmine TR koormus mõjub pärast töövõime ületaastumise kadumist

Joonis 4



TR koormuste mõju liitumine (summeerumine) ja töövõime tõus küllaldase puhkuse (ületaastumise) korral treeningunädala(te) lõpul

Eelnevast tuleneb sportliku treeningu põhireegel: **TREENINGU- (JA VÕISTLUS-) KOORMUSED NING PUHKUS ON VÕRDSE TÄHTSUSEGA TREENINGUPROTSESSI OSAD – saavutusvõime (treenituse) tõus sõltub koormuste ja puhkuse (taastumise) õigest vahekorrast!**

MIDA NOOREM ON SPORTLANE, SEDA SUUREM ON TREENER, ja MIDA VANEMAKS SAAB SPORTLANE, SEDA VÄIKSEMAKS MUUTUB TREENER!

Sellist mikrotsükli (treeningunädalate) kogumit nimetame **treeningu keskmiseks e mesotsükliks**. Treeningu mesotsükli lahendatakse treeninguaasta vastava treeninguetapi ees seisvaid ülesandeid.

Sobivaimaks treeningurežiimiks kasvueas noortele õppeperioodil on üks treening päevas neli-viis korda nädalas (joonis 4), mis võimaldab puhkepäevade jooksul saavutada vajaliku summaarse töövõime ületaastumise efekti ja kindlustab soovitud arengu ning säilitab vajalikku energiat ka õppimiseks!

Treeningu- ja võistluskoormusi tuleb kavandada koos puhkusega, arvestades samal ajal õpingute, olme- ja muud teadaolevat koormust.

Tähtsad on:

- a) puhkuse pikkus, selle kasutamise oskus;
- b) küllaldase kestvusega sügav öine uni (8–9 tundi);
- c) mitmekesine toitumine (süsivesikuid kohe pärast väsitavat treeningut);
- d) taastumist aeglustavate lisakoormuste, nagu narkootikumid, alkohol, tubakas ja muud elulised liialdused, vältimine!

Kuna koormusi reguleerib treener, on tema abistav ja selgitav kohalolek vajalik ka õige puhkusereežiimi organiseerimisel.

TREENINGUPROTSESSI ÜLESEHITUS

Treeninguprotsessi väikseim ühik on **treeningu mikrotsükkel**, mille raames treeningu- ja võistluskoormused seostatakse vajalikul viisil puhkuse ja taastumisega. Treeningu mikrotsükkel on tavaliselt **treeningu nädalatsükkel**, sest tavaliselt seostatakse treeningu ja puhkuse ning õppetöö korraldus omavahel just õppenädala lõikes. Enamasti kasutatakse noorte treeningus järk-järgult tõusvate treeningukoormustega **arenduslike (trenivaid) mikrotsükleid** ja võistlusteks valmistumisel **võistluseelseid mikrotsükleid**. Teatud arvu (2-3) arenduslike mikrotsükli järel on soovitatav paigutada kerge koormusega taastav mikrotsükkel. Äärmuslike koormustega mikrotsükleid, **löökmikrotsükleid, noorte treeningute planeerimisel ei kasutata!**

Vastavalt võistlusperioodide arvule on ühtedel spordialadel **ühetsükliline treeninguaasta** ja teistel **kahetsükliline treeninguaasta makrotsükkel**. Mõlema variandi puhul koosneb treeninguaasta **ettevalmistusperioodist, võistlusperioodist ja üleminekuperioodist**. Ühetsüklilise treeninguaastaga spordialadel on ettevalmistusperioodi kestvus üldreeglina 5–6 kuud, võistlusperioodi kestvus 4–5 kuud ja üleminekuperioodi pikkus tavaliselt 1–2 kuud.

Kahetsüklilistel spordialadel on sügistalvine ja kevadsuvine tsükkel. Tavaliselt loetakse suvist võistlusperioodi (kergejõustikus) põhiliseks võistlushooajaks.

Aasta treeninguplaani koostamisel peab treener tundma-
teadma

- a) sportliku ettevalmistuse treeningu teooriat;
- b) antud spordiala;
- c) konkreetset sportlast või sportlaste rühma.

Sportlase analüüsil on vaja selgitada:

- a) antud sportlase tulemuste areng ja tase;
- b) tehnilised oskused ja puudujäägid;
- c) tervislik seisund: koormuste talumine, töövõime tase, vigastused;
- d) psüühika ja tahtemadused;
- e) treeningust osavõtu võimalused ja tingimused (õppeedukus, muud kohustused kodus, perekonna võimalused);
- f) treeningupaigad ja treeninguvarustus.

Järgnevalt määratletakse järgmise spordiaasta peamised eesmärgid: planeeritav resultaat ja koht tähtsamatel võistlustel. Eelnevast lähtudes sõnastatakse eraldi ülesanded erinevates ettevalmistuse sektorites. Kavandatakse kehaliste võimete ja tehniliste oskuste arendamise ülesanded treeninguaasta erinevatel etappidel.

Ettevalmistava perioodi **alustreeningu etapil** (2-3 keskmist e mesotsüklit) treenitakse suhteliselt suure mahuga eesmärgiga tõsta üldkehalise võimekuse taset ja arendada erialast vastupidavust. Tehnilises ettevalmistuses on peaarõhk põhiliselt eelmisel hooajal ilmnunud vigade parandamisel, uut õpitakse vähem, sest mahukad ja väsimust tekitavad treeningud ei soodusta tehnika õppimist.

Ettevalmistava perioodi erialase treeningu etapil on peaarõhk kiiruslike võimete ja erinevate kergejõustikualade tehnika uute elementide õppimisel. Seda soodustab eelmisel etapil saavutatud kõrgem kehaliste võimete tase, samuti antud perioodi väiksem treeningumaht.

Sõltuvalt treeninguetappide ülesannetest koostatakse vastava suunitlusega (mõjuga) treeningu nädala- e mikrotsükleid ja nendest omakorda sama treeninguetapi mesotsüklid. Mesotsükkel lõpetatakse reeglina ületaastumist kindlustava puhkenädalaga ja selle nädala jooksul tehakse tavaliselt **kontrolltestid** valitud koormuste mõju hindamiseks. Iga kuu puhkenädala kolmandal või neljandal päeval sooritatavate kontrolltestide tulemused on üheks esimeseks tagasisideks treenerile eelneval perioodil tehtud tööst. Võistlusperioodil on parim informatiivne tagasiside kindlasti võistlustulemused. Kolmas ja kindlasti sama oluline tagasiside allikas on treenerile treenitava iga kuu esitatavad kokkuvõtted möödunud kuu treeningutest. Ainuke allikas, kust treenitav selleks andmeid leiab, on tema **treeningupäevik**.

*Kogu treeninguaasta ülesandeid kirjeldavat kogumit nimetame treeningu **suureks e makrotsükliks**. On kaks suurt ja erinevat spordialade gruppi. Esimestel on ainult üks võistlusperiood, teistel aga kaks.*

Aasta treeninguplaani koostamist tuleb alustada antud spordiala ja sportlas(t)e analüüsist, arvestades järgneva aasta kalenderplaani.

Ettevalmistav periood jaotub üld- ettevalmistava e alustreeningu ja erialase treeningu etappideks.

Võistlusperiood algab sissejuhatavate või võistlusvormi arendavate võistluste etapiga. Põhivahendiks on **võistlused**. Põhivõistluste etapiks püütakse saavutada tippvorm.

TREENINGUPÄEVIK

Treeningupäeviku pidamine on hädavajalik, kui treenitakse eesmärgipäraselt ja teadlikult.

Noorematel on seda teadlikkust kindlasti vähem, kuid seda olulisem on treeneri esialgne juhtiv ja kontrolliv roll selle kasuliku ning ülimalt olulise harjumuse vajalikkuse teadvustamise, treeningupäeviku omamise ja järjekindla täitmise üle. Mida täpsemalt ning regulaarsemalt fikseeritakse treeninguid ja võistlusi puudutav info, seda paremini ja põhjalikumalt on vajaduse korral võimalus analüüsida tehtut, teha vajalikke muudatusi, valida uusi lahendusvariante. Kõige olulisemaks osutub võimalus minimeerida ekslikud otsused treeninguprotsessi juhtimisel – treening osutub juhitavaks. Mida kõrgem on sportlase kvalifikatsioon, seda põhjalikum ja täpsemalt täidetud peab olema tema treeningupäevik.

Treeningupäevikusse kantakse

- 1) andmed sportlase kohta;
- 2) treeninguaasta põhiülesanded, treeninguvahendid, peamised võistlused ja planeeritavad tulemused treeninguperioodide ja -etappide kaupa;
- 3) kontrolltestide tulemuste dünaamika;
- 4) treenigu ja enesekontrolli andmed;
- 5) võistlused ja nende analüüs;
- 6) tegevuse kokkuvõttes kuude lõikes ja aasta kokkuvõttes.

Kindlasti on soovitatav jätta päevikus koht ka sportlase isiklike mõtete, fotode, kinogrammide jms jaoks. Ülevaatlikum on treeningu andmete märkimine treeningupäevikus nädalate kaupa. Märgitakse treeningunädala järjekorranumber ja kuupäev, kellaag, treeningu koht ja kestvus. Treeningu sisu märgitakse võimalikult täpselt, lühidalt ja kindlasti numbriliselt (mõõtühikutes).

Enesekontrolli andmetest on olulisemad

- 1) enesetunne, treeningutahe pallides,
- 2) uni (kestvus) tundides ja une kvaliteet pallides,
- 3) kehakaal (alati samas riietuses),
- 4) pulss (hommikul vahetult pärast ärkamist) kas lamades või istudes,
- 5) treeningu- ja õppekoormus pallides.

Kindlasti peavad päevikus olema kajastatud vigastused ja tervisehäired ning nende ravi.

Samuti on soovitatav üles märkida kasutatud taastumisprotseduurid (saun ja muud veeprotseduurid, vitamiinid ja kui kasutatakse, siis ka toitesegud).

Võistluste kohta märgitakse võistluse nimetus, ala, tulemus, koht, lühike kirjeldus ja analüüs. Analüüsis tuuakse ära kõikide katsete (jooksude) tulemused, tähelepanekuid konkurentide ja enda tegutsemise kohta ning lõpuks antakse lühihinnang oma esinemisele.

Lisaks treeningupäevikule on järjekindla ja tulemusliku treeningutöö korraldamiseks vajalikud järgmised treeningu planeerimise põhidokumendid:

- 1) perspektiivplaan (soovitatav nelja aasta peale),
- 2) aastaplaan,
- 3) etapi või etappide (makro- ja mikrotsükli) plaanid.

Mikrotsükli sisu ja ülesehitus on harilikult planeeritud perioodi erinevalt, eeldades erinevate, võimalikult mitmekülgse mõjuga treeninguvahendite kasutamist.

Täpselt ja korralikult täidetud päevik on sportlase ja treeneri usaldusliku ja tulemusliku koostöö nurgakivi.

Treeningunädala möödudes või veel parem iga päev tuleks panna kirja kasutatud põhiliste treeninguvahendite mahud, et hiljem saaks neid kasutada kokkuvõtete tegemisel.

OHUTUSE TAGAMINE

Odavise on kindlasti üks kaunimaid spordialasid, kuid samal ajal kuulub see kindlasti ka suhteliselt ohtlike spordialade hulka. Odaviske õpetamisel ja treeningutel tuleb jälgida, et õpetamisprotsess oleks ohutu nii õpetatavatele, õpetajale kui ka ümbritsevatele! Selleks on rida traditsioonilisi nõudeid, mida tuleb alati täita!

- 1.** Odad peavad olema korras (side korralik, oda teravik kindlalt kinni), neid hoitakse kindlas kohas ja need ei tohi olla kättesaadavad igale juhuslikule soovijale.
- 2.** Treeninguks võetakse odad koos treeneriga, kandes odasid vertikaalselt ja korrektselt ilma kõrvaliste tegevusteta.
- 3.** Lubamatud on odavisketreeningud treeneri juuresolekuta, seda eriti algajatel ja noortel.
- 4.** Treenigute korraldamise parim moodus: sportlased asetsevad ühel joonel, vahed 3–4 m, viskeid sooritavad kas kõik korraga või paremalt vasakule ühekaupa treeneri märguande peale.
- 5.** Enne viskamist tuleb veenduda, et keegi ei viibi odaviskesektoris, kusjuures vasakukäelised viskajad asetsevad soovituslikult viskesektori vasakus servas ja paremakäelised paremas servas.
- 6.** Odadele järele minnakse kõik koos pärast viimase treeningukaaslase viset **treeneri loal**.
- 7.** Odade tagasiviskamine maandumispaikest on rangelt keelatud.
- 8.** Inimese suunas viskamine on igas olukorras keelatud.
- 9.** Eriti hoolikas tuleb olla vihmase ilmaga, märg muru on usumatult libe ja oda võib tugeva viske puhul libiseda 30–40 m kaugemale kui kuiva ilmaga.
- 10.** Nooremas koolieas on soovitatav kasutada metallodade asemel metsast toodud ja ise valmistatud puuodasid (parim materjal on konkurentsituult sarapuu).
- 11.** Enne iga visketreeningut on soovitatav põhilised ohutusnõuded üle korrata.

OHUTUT VISKAMIST – NAUTIGE SEDA ILUSAT ALA!



Toomas Merila sündis 15. VIII 1939 Tallinnas. Lõpetas 1957 Tallinna 10. Keskkooli ja 1963 TRÜ kehakultuuriteaduskonna. Sportima hakkas õpetaja Karl Tamre ning Spartaki treenerite Helmuth Kalliku ja Ervin Uugi suunamisel. Kuulus võrkpallis Tallinna noortekoondisse. Kergejõustikus tuli viievõistluses Eesti koolinoorte meistriks.

Tartus treenis odaviskajana Hans Torimi ja Arvo Lillestiku juhendamisel. 1960 võitis Eesti meistrivõistlustel Charles Vallmanni (82.26) ja Vambola Poljakovi (70.24) järel 70.00-ga pronksi ning võistles kolmel korral Eesti koondises.

Toomas Merila oli Eesti noortekoondise vanemtreener (1970–92) ja täiskasvanute koondise heitetreener. 1972–90 oli tegev Kergejõustikuföderatsiooni treenerite nõukogus, algul sekretäri, hiljem esimehena, 1980. a-il kuulus Kergejõustikuföderatsiooni presiidiumi, 1988–90 oli esimehe asetäitjaid.

1966–67 töötas kehalise kasvatuse õpetajana Tallinna 2. Internaatkoolis (selle kooli põhjal asutati 1967 TSIK), a-st 1967 järjepidevalt treeneri-õpetajana Tallinna Spordiinternaatkoolis / Eesti Spordigümnaasiumis, ajuti kohakaasluks, sest 1975–76 oli põhikohaga Kõrgema Spordimeisterlikkuse Kooli treener ning 1984–90 Vabariikliku Laste- ja Noorte Spordikooli vanemtreener. 1990–2000 olnud Eesti Spordigümnaasiumi direktori asetäitja ja treener, 2000–04 Audentese SK sporditöö juhataja, a-st 2004 Audentese spordiklubi treener. Õpilasi: Maret Ints, Eevi Virula, Raili Kadarik, Annika Lall, Ruth Põldots, Toivo Moorast, Sulev Lepik, Agu ja Ülo Rukki, Andrus Värnik, Moonika Aava, Heiko Vää, Jana Trakmann, Risto Mätas, Raine Kuningas, Tanel Laanmäe, Kristo Galeta.

Aasta parim kergejõustikutreener 2000 ja 2003.

Toomas Merila on 2004. aastast V taseme kergejõustikutreener ja EOK kergejõustikutreenerite kutsekomisjoni liige. 2004 anti talle Eesti Punase Risti IV klassi teenetemärk.

Toomas Merila õpilastest on sportlasena kõige kaugemale jõudnud maailmameister Andrus Värnik, treenerina aga Rahvusvahelise Kergejõustikuliidu I taseme lektor Heiko Vää, kelle õpilased on juba rahvusvahelistele tiitlivõistlustele jõudnud. Oma mantlipärijaks peab Merila noortreenerit ja kehalise kasvatuse õpetajat Risto Mätast.

Lisaks reale edukatele sportlastele on Toomas Merila kasvatanud ka terve koolkonna tublisid treenereid, kellega peab konsultandina tihedat sidet tänaseni. Erialast nõu ja abi saavad Merilalt nii odaviskajad kui ka mitmevõistlejad.



Heiko Vää: „Alustasin Toomase juures 1993 sügisel, enne seda harjutasin aasta Aivar Karotamme grupiga. Toomase juures harjutades kohtusin ka oma tulevase abikaasaga Ruthiga. Treeningud toimusid meil pärast ülikooliloenguid, seega õhtuti. Toomas oli meie vastu lahke, kuid samas ka karm. Ei tohtinud hilineada jne – kord oli majas. Meil oli tema vastu aukartus ja „sina“ öelda talle kohe kuidagi ei suutnud. Ikka oli „teie“. Hiljem vanemaks saades see muutus, kuid alguses oli ikka suhteliselt raske teda sinatada.

Kui 2000. a moodustati Audentese Spordikool, kutsus Toomas mind enda asemele odavisketreeneriks. Mul väga hea meel, et ta mind usaldas ja minu eest kostis, kui kandideerimine oli. Treeningud jäid mul nii tagaplaanile, kuid ise teisi õpetades hakkasin alles siis aru saama, mida Toomas meilt seitse aastat nõudis. Teisi õpetades hakkasin ise ka õppima, mismoodi ikkagi see odavise toimub. Nõnda teisi õpetades ja ise tundide kaupa peegli ees asendeid sättides ja sedasi kolm-neli kuud järjest õppides sain ma oma arust päris hea tehnika valdajaks. Tulemused olid selle peegli ees veedetud aja eest heaks tasuks – 77.94 ja 2004. aasta olümpiamängude B-norm. Kahju, et ma ei osanud Toomasest aru saada 5–7 aastat enne seda, kui veel noor olin.“



Risto Mätas: „Tunnen Toomast juba 2003. aastast, kui tema käe all treenima asusin. Toomas Merila jättis endast kohe väga sümpaatse mulje, pidades oluliseks distsipliini ja korrektsust. Olles töötanud treenerina juba üle poole sajandi, on ta omandanud odaviskest väga põhjalikud teadmised. Ta treenib õpilasi enda ütluse „kiirusta aeglaselt“ järgi. See võib olla ka tema õpilaste edu põhjus. Eelistades alati tehnilist osavust jõule, on tema käe alt sirgunud ka mitmeid tuntud odaviskajaid eesotsas Andrus Värnikuga. Toomas on inimene, keda võib alati usaldada ja temale saab loota.“

Toomas Merila vanem poeg Herkki-Erich (s 1964) on tunnustatud fotograaf, noorem poeg Martti (s 1976) on võitnud 1995–2008 Eesti meistrivõistlustel vasaraheites 4 kulda ja 8 hõbedat.