

The Winning Difference

2 – 4 november, Moskva

EAA treenerite assotsiatsiooni ja Venemaa Kergejõustikuföderatsiooni poolt korraldatud kergejõustikutreenerite konverentsi töö oli korraldatud kahes osas: kuulati plenaarloenguid ning toimus töö septsioonides. Kiirjooksu alarühma tööd pidi juhtima Loren Seagrave, kuid kuna ta ei saanud Venemaa viisat, juhtis meie septsiooni tööd kauaaegne EAA treenerite assotsiatsiooni president ja kauaaegne Suurbritannia koondise peatreener Frank Dick.

Alustuseks jagati meile välja järgmised ühe grupi statistikute poolt välja töötatud andmed:

Prognoos tulevikuks:

MEHED	Pekingi OM				2028.a	Inimvõimed
	I	II	III	8.koht		
100m	9,74	9,77	9,90	9,99	9,54	9,34
200m	19,55	19,60	19,65	20,00	19,01	18,32
400m	43,25	43,55	43,85	44,25	42,15	39,60

NAISED

100m	10,75	10,78	10,81	11,00	10,46	10,15
200m	21,70	21,80	21,90	22,25	20,95	20,25
400m	48,25	48,75	49,25	49,95	45,34	44,71

Seega ennustatakse Pekingi OM-l maailmarekordit ainult meeste 100m jooksus. Aga 400m? Edasi järgnes elav arutelu teemal: doping(lubamine) ja esitatud piirid. Millistel tingimustel esitatud tulemused on üldse (kui on?) võimalikud.

Vestlusringi juhtinud F.Dick esitas aeg-ajalt kõigile küsimusi, millele püüdsime vastata.

- Jõutreeningu osa kiirjooksja ettevalmistusel. Esitati erinevaid lähenemisi. Lisasin omalt poolt, et jõutreeningusse tuleb kindlasti läheneda individuaalselt järgides siiski järjes-tust: lihasvastupidavus, jõuvastupidavus, maksimaalne jõud, kiiruslik jõud.
Toon näitena, et eelnevas loengus J. Boržakovski treener tutvustas meile oma treening-põhimõtteid ja et J. Boržakovski jõutreeningu põhiosa on keharaskuse kasutamine, harjutused trenaažöridel ja kangi raskus piirdub 40-50kg. Võrdluseks toon, et mõned numb-rid tagasi lugesin ajakirjast “Ljogkaja atletika” artiklit Valgevene treeneri I.Zaharevitši treeningtööst. Tema õpilane Svetlana Usovits teeb ühel treeningul 200-300 täiskükki kangiga (tonnaaž lõpuks kuni 18 tonni). Parim tulemus täiskükis on tal 125 kg (omades kehakaalu 53 kg).
- Kõik treenerid pakkusid välja erinevaid hüppeteste kiirjooksja treeningus. Omalt poolt lisasin hüpped kiirusele, näiteks 30m jalalt-jalale hüpetega ajale maandumisega kasti. Tuletati meelde aastate taguseid nn.”löökhüpete” harjutusi (ka 150cm kõrguselt).
- F.Dick soovitas treeningul kindlasti kasutada jooksutreeningul mansette, ka kiirel jooksul.

- Mõned konkreetset andmed:
 - A.Felix jooksis Osakas 4x400m teatejooksus oma etapi ajaga 48,00.
 - M.Kochi vaheajad 400m MR 47,60 püstitamisel olid: 200m 21,4 ja 300m 33,6.
- Mõned head mõtted:

Te kas usute, et te suudate või te ei suuda midagi.

Kui me jagame õuna, siis me saame kumbki pool õuna. Kui me jagame ideed, siis me saame kumbki kaks ideed.

Valter Espe