



W.Spearmon, V.Espe, K.White, M.Niit

## Arkansase Ülikool, USA sprint ja saarlane

Valter Espe,  
Marek Niidu treener

2007

Peale juunioride maailmameistrivõitluste laekus Marekile mitmeid kutseid USA erinevatest ülikoolidest seal õppima asumiseks. Otsustasime mitte kiirustada ja valimatult tundmatusse tormata, vaid kindlasti enne otsuse tegemist uurida kohapealseid võimalusi. Meie valik langes Arkansase Ülikoolile - USA tugevaimate kergejõustikutraditsioonidega ülikoolile. See kool on võitnud USA Üliõpilasmeistrivõistlustel võistkondlikult 42 korda ja lisaks on selles ülikoolis mitmed aastad õppinud ning treeninud Jaanus Uudmäe. Tema aitas meid eelnevate taustauuringutega, tutvustas kohapealsete treeningvõimalustega, viis kokku vajalike inimestega. Seega oli meil võimalus ajavahemikus 20.aprill - 13.mai korraldada Arkansase Ülikooli spordibaasides treeninglaager, mille eesmärgid olid:

- Tutvuda Arkansase Ülikooli õppimis- ja elamistingimustega, treeningbaaside ja treeningtegevuse korraldusega.
- Lisaks Arkansase Ülikooli üliõpilastele harjutavad seal mitmed maailma tippsprinterid - **Veronica Campbell** (2004.a olümpiavõitja 200m ja 4x100m jooksudes, IR 100m 10,85 ja 200m 22,04), **Wallace Spearmon** (Helsingi MM hõbe 200m jooksus, IR 200m 19,65), **Tayson Gay** (IR 200m 19,68) ja ka Ülikooli tudeng **J-Mee.Samuels** (IR 100m 10,08 ja 200m 20,32). Meil oli võimalus ühisteks treeninguteks.
- Mina treenerina sain avada USA sprindi "köögiukse", tutvuda lähemalt nende tegemistega ja suhtlemisel treener **Kyle White**-ga otsida lahendusi meie edasise treeningtöö tõhusaimaks korraldamiseks.
- Kuna vastavalt Mareki treeningplaani ülesehitusele oli meil käsil etapp, mille eesmärgiks jooksutehnika täiustamine, töö jooksukiiruse ja erialase vastupidavuse arendamisel, siis Arkansase Ülikooli eelmisel aastal paigaldatud kiire Mondo rajakattega staadion ja kohapealsed treeningtingimused sobisid meile suurepäraselt. Ka ilma pärast ei tasunud muretseda - isegi kergelt tibutava vihma korral oli sooja üle +20 kraadi.

**Seega - tulime teisi vaatama ja ennast näitama.**

### **Arkansase Ülikool.**

Ülikool on asutatud 1871. aastal ja alates esimestest lõpetajatest 1874.a on kõigi ülikooli lõpetanute nimed raiutud üliõpilaslinnaku - campuse - tänavakividesse. Tutvumisjalutuskäigul leidsime 2005.a lõpetanute nimekirjas ka Jaanus Uudmäe nime ja kuna ta kaitses meie sealoleku ajal veel

magistrikraadi, siis 2007.a nimekirja tuleb ta nimi teistkordselt.

Ülikool asub Arkansase osariigi väikeses linnakeses Fayettevilles, kus elanikke umbes 70.000, kuhu lisandub üliõpilaste ja õppejõudude hulk - kokku umbes 18.000 inimest. Campus asub suurel territooriumil, kuhu on koondatud kõik ülikooli õppehooned, ühiselamud, spordibaasid, poed, millede vahel liigub isegi campuse-sisene bussitransport.

Campus: 130 buildings on 345 acres. (andmeid saab veel: [http://www.uark.edu/rd\\_vcad/urel/publications/profile/2003/1488.htm](http://www.uark.edu/rd_vcad/urel/publications/profile/2003/1488.htm)

ja

[http://www.uark.edu/rd\\_vcad/urel/publications/profile/2003/index.htm](http://www.uark.edu/rd_vcad/urel/publications/profile/2003/index.htm) ).

1970.-ndate aastate algul töötas ülikoolis hilisem USA president B.Clinton ja tema majamuuseum oli staadioni vahetus läheduses. Se lles majas toimus ka 1975.a Bill ja Hillary Clintoni kihlumispidu.

### **Ülikooli spordibaasid.**

1.Kergejõustikustaadion, mille eelmisel aastal alanud rekonstrueerimine on lõpukorral. Staadion on litsenseeritud USA kõrgeimal tasemel, tribüünidel istekohti umbes 10.000-le pealtvaatajale.

2.Kergejõustiku sisehall (korraliku 200m jooksurینگiga jne.), tribüüni-del istekohti 7000-le pealtvaatajale.

3. Ameerika jalgpalli staadion, tribüünidel 70.000 istekohta.

4.Jõusaal, millel pikkust 100m ja laiust 15m. Kokku oli vähemalt 20 tõstepõrandat ja erinevaid jõumasinaid ei suutnud kokku lugeda.

5.Eraldi jõusaal naistele.

6.Suur korvpallihall, tribüünidel istekohti 20.000. Fuajees väike spordikuulsuste muuseum, sportlastest, kes läbi aegade on ülikoolile kuulsust toonud. Kergejõustiklastest kuulsaim nimi kolmikhüppaja M.Conley. Lisaks eri-nevatele abiruumidele ka korralik jõusaal, mis sai meie treeningpaigaks.

7.Softballi staadion.

8.Spordikompleks üliõpilastele nn. massispordi harrastamiseks (korvpall-lisaalid, jõusaal, aeroobikasaalid, ujula, isegi saun, kus küll "kuumust" napid 50 kraadi).

9. Pesapallistaadion.

10. Tenniseväljakud.

11. Võrkpalli/iluvõimlemise hall.

Infot koos piltidega saab [www.hogwired.com](http://www.hogwired.com) ja [www.ladybacks.com](http://www.ladybacks.com) ja siis menuust Facilities.

### **Treeningtöö korraldus.**

Meeskergejõustiklastele on ülikoolil kasutada 12,7 stipendiumi. Kui näiteks Marekile pakutakse täisstipendiumit, siis Jaanus tuli õppima 0,5 stipendiumiga. Puuduv osa tuleb endal leida, ka kohapeal töötades. Treeningu algus kogu õppeaasta jooksul on reeglina kell 14.30. Kell 13.00 alustavad treeninguid "tipud" - eespool sai kiirjooksu tipptegijad nimetatud ja reegel on, et tipptegijad ei tohi üliõpilastega koos trenni teha. Tõsisemal treeningperioodil (näiteks sügisene ettevalmitusetapp), toimub esimene treening hommikul kell 9.00. Treeneri tööpäev lõpeb kell 16.00 ja sellest peetakse täpselt kinni. Taastumis- ja raviküsimuste lahendamiseks on olemas väike keskus, kus teenust osutavad kaks toredat neidu - ülikooli magistranti. Tõsisemate uuringute korraldamine, arsti juurde vastuvõtule pääsemine on juba keerulisemad ja kulukamad (isegi tavalise röntgenpildi tegemine on väga kallid) ettevõtmised.

### **Võistluskalender.**

Talvine võistlusperiood kestab jaanuari keskelt kuni märtsi alguseni.

2007.a võistluskalendri põhjal:

12.01 - 10.02	igal nädalavahetusel	erinevad kohaliku tähtsusega võistlused,
23.-25.02	divisjoni MV,	
2.-3.03	üliõpilaste MV-le	kvalifitseerumise võistlused,
9.-10.03	USA talvised üliõpilaste MV,	

kuid 30.-31.03 juba esimesed võistlused staadionil.

Aprillikuus on järjest kolmel nädalavahetusel toimuvad erinevad teatejooksude võistlused ja kõige tähtsam on:

26.-28.04	Penn Relays.
-----------	--------------

Aga siis läheb lahti:

10.-13.05	divisjoni MV,
25.-26.05	regionaalsed MV,
6.-9.06	USA üliõpilaste MV.

Nimetatud divisjoni MV, regionaalsed MV ja USA üliõpilaste MV on ülikoolile aasta kõige olulisemad võistlused. Nende võistluste tulemuste põhjal antakse hinnang ülikooli aastasele tööle ja sellest omakorda otseselt sõltub eelarvelise eralduse suurus, sponsorite leidmise võimalus. Olulised on need võistlused loomulikult ka üliõpilastele, sest stipendiumite määramise aluseks on just edukus nimetatud võistlustel. Kuna kõik võistlused toimuvad täisprogrammiga (kavas pole ainult käimist), langeb sportlastele suur võistluskoormus. Toon näitena

2006.aasta maailma juunioride edetabeli juhi 200m jooksus W.Perry. Ajavahemikul 01.04 - 10.06 jooksis ta 200m 7 erineval võistlusel aegadega vahemikku 20,42 - 20,69. 23.juunil USA juunioride MV võitis W.Perry tulemusega 20,70. Aga juunioride MM-1 Pekingis 17.augustil ei suutnud ta enam kui näidata poolfinaalis aega 21,45 ja finaali joosti ilma temata. Selle poolfinaali võitis Marek ajaga 21,09.

### **Esimesed muljed.**

Peale meie saabumist Ameerika pinnale toimusid järgmisel päeval staadionil võistlused John McDonnell Invitational. Küll väsinutena olime kohal saamas esimesi võimsaid muljeid. Staadionil valitsesid suurepäraseid tingimused võistluse korraldamiseks, eriti sprindis. Kuna suvel puhuvad seal põhiliselt lõunatuuled, on staadionid ehitatud selliselt, et peasirgel puhuks taganttuul. Staadionil rajakattena tunnustatud kiire Mondo. Sooja sel päeval varjus +26 kraadi. Peas keris mõte - saaks Eestis kasvõi mõnegi kiirjooksuvõistluse sellistes tingimustes korraldada!

Esimestena köitsid meie tähelepanu muidugi sprinterid - algas meeste 100 meetri jooks. Millised "jõujuurikad" ennast seal stardijoonel vihaseks ajasid! Reie ümbermõõdu rekordiomanikud! Finalistidest kõige normaalsema kehaehitusega oli hilisem jooksu võitja W.Spearmon.

Stardikäsklus "Gentlemen, on your marks!" ja jooks algas. Distanti esimese poole vastastega võrdselt tulnuna hakkas Wallace näiliselt pingutamata kangutavatest vastatest kiiresti eemalduma. Võitjale 10,05 , teisena finišis J.Samuels 10,13 ja edasi 10,27; 10,28 jt. Puhus lubatust tugevam taganttuul +2,6m/s.

Siis oli programmis 4x100m teatejooksud. Midagi erilist ei juhtunud ja kohalik meeskond (kus 1.etappi jooksis T.Gay ja 2.etappi W.Spearmon) läbis võitjatena distantse 39,76.

Omapärane nende teatejooksude korraldamisel oli asjaolu, et kuigi IAAF võistlusmääruste järgi iga jooksja saab kasutada sammumärgina 40cm pikkust teibiriba, siis siin enamus tõmbas rajale kaks teipi ja seda kogu jooksuraja laiuselt.

Pärast hotellis vaatasin netist järgi - ei, USA on endiselt IAAF liige. Kuid Ameerika on Ameerika ja IAAF-i peakorter asub kaugel kuskil Euroopas!

Nüüd hakkasime hüppesektoris kaasa elama Jaanus Uudmäe võistlemisele kolmikhüppes. Soodsad tingimused andsid lootust tublidele tulemustele. Sissejuhatuseks tulemused 16.49 ja 16.54 (tuul paraku lubatust tugevam). Enne neljandat hüpet kuulsin ootamatult enda suust üle staadioni kaikuvat soomilikku "Pane!" ja selgus, et Jaanus saab veel eesti keelest hästi aru. Näitas võistluse pari-mat tulemust 16.79 (tuul küll imelikud +5,0m/s).

Lõpetava maiuspalana jälgisime W.Spearmoni erakordset kergust ja lennukust 200m jooksus 19,87 (tuul +2,2m/s). Ka siin saavutas teise koha J.Samuels 20,63.

Staadioni parklas näitas Jaanus meile Wallace-i ühte autodest: must läikiv "Chevi Trude". all 26`` veljed ja tagaküljel siramas hõbedaselt kiri "Spearmon Edition". Olime Ameerikas.

### **Esimene nädal.**

Esmaspäeval staadionile jõudes tutvusime treener K.White-ga ja treeningrühmaga. Kuulsused olid eespool juba ära märgitud, võib veel lisada **Omar Brown** (IR 200m 20,43). Leppisime kokku töökorralduse põhimõtted ning tänu Jaanuse eeltööle meil mingeid probleeme baaside kasutamisel pole - saime kõikjal tasuta treenida. Harjumist vajab see omapärane treeningu algusaeg - 13.00, seega tegime treeningud pikemalt, et kõik planeeritu ikka ära teha.

Nädala esimesed treeningud olid meil ettevaatlikud ja sissejuhatava iseloomuga, sest organism harjus veel 8 tunnilise ajavahega. Kohanemist vajab ka kiire Mondo rajakate: kus jooksu alguse kiirendusfaas möödub tavalisest kii-remini ning väiksema jõukuluga, jooks iseendast on kiirem, kannab paremini edasi, kuid väsitab rohkem. Selliselt seletas Marek esimeste jooksude järel.

Treener K.White-ga saime jutule kergelt ja mõnusalt. Minu esimestele küsimustele, mis ta arvab Mareki jooksust, tõstis ta ainult põidla püsti. Kiitva hinnangu sai jooksu kergus, hea ja võimas puusast "sissejooks", põia töö. Pärisin küll rohkem soovitude ja ettepanekute järgi edasiseks, täiustamiseks - kuid eks see jääb edaspidiseks.

Teisipäeval harjutas ülikooli meeskond 4x100m teatevahetusi, mis loomulikult köitis minu suurima tähelepanu. Nad kasutavad klassikalist "ülalt" vahetust, kus teatepulka saav jooksja sirutab käe taha peaaegu sirgelt paralleelselt maaga ning kompensatsiooniks toimub ülakeha kerge ettekallutus. T.Gay ja W.Spearmon kasutasid võistlusel laupäeval siiski "push" teatevahetusmoodust. Ka treeningul on neil maas kaks märki, kuid ei hakka pärima, miks selliselt.

Kolmapäeval ja neljapäeval hakkasid kõik sõitma Philadelphiasse, kus toimusid USA (aga võib - olla ka maailma) suurimad teatejooksuvõistlused **Penn-relays**. Kolmel päeval võistlevad kõige erinevates teatejooksudes (4x100m, 4x200m, 4x400m, 4x800m, 4x1500m, Rootsi teatejooksud) koolide, ülikoolide, klubide, veteranide võistkonnad ja lisaks riikide koondiste tasemel rahvus-vahelised jooksud. Esimesed stardid antakse kell 9.00 hommikul ja viimased kell 19.00 õhtul.

Neljapäevast alustasi tõsisemate treeningutega ning kuna peale meie on kiirjooksjatest treeningul ainult V.Campbell (teised

siis Penn-relayl), pöörasin tema tegemistele suurt tähelepanu. Soojendusjooksuks tavalised 3-4 ringi murul, alustas hästi rahulikult ja lõpus tempo tõusis. Järgnes 20-30 minutit rahulikku võimlemist-venitamist. Tuletus meelde paar aastat tagasi Vierumäel nähtud F.Fredericsi praktiline näidistreening. Tema väitis, et soojaks peab ennast jooksma, mitte võimlema. Soojenduse põhiosa moodustasid tal erinevad jooksuharjutused, mille vahepeal sooritas ta ainult mõned üksikud võimlemis-harjutused.

Kuid V.Campbelli soojendusvõimlemise osas olid lisaks tavapärastele venitusharjutustele veel 5-6 kergemat jõuharjutust (midagi meie lihasvastupidavuse arendamise ringtreeningu harjutuskavast). Sarnast soojendusvõimlemist kasutasid kõik kiirjooksjad. Järgnesid tavalised jooksuharjutused 8-10x murul, millede pikkus piirdus 25-30 meetriga. Edasi 4x30m madalstardist tehnikale - ise ta eriti rahul polnud. Treeningu põhiosa oli 4x120 intensiivselt. Esimese lõigu jooksis ta kurvis (alustas 200m stardijoonelt). Kuid juba eelmistel päevadel tegi talle muret valutav põid ning esimese jooksu jättis pooleli. Millegipärast jooksis ta esimesel rajal. Kasutades 4-5-6 rada lamedama kurviga oleks koormus põiale olnud ju mõnevõrra väiksem. Kuid ka edaspidi nägin neid pikemaid lõike (üle 120m) jooksma ainult esimesel rajal. Järgmised jooksud tegi V.Campbell juba sirgel. Selline tema treening oligi.

Meie esimese tõsisema treeningu eesmärgiks oli madalstardi tehnika kallal nuputamine. Algul 3-4x30m otsivalt ja siis 6x60m madalast omastardist ajale. Ajad tulid vahemikku 6,36-6,44. Panen stopperi käima siis, kui jooksja tagumine jalg teeb esimese liigutuse. Peale kergelt venitamisest suundusime koos Jaanusega korvpallihalli jõusaali, kus 1,5 tundi kulus kiirusliku jõu, plahva-tuslikkuse arendamisele.

Laupäeval seisis ees pikemate lõikude jooksmine: 120m (kiirusega 95-98%) + 150m (selliselt, et 50m kiirendus 95%, edasi 50m inertsiiga, tehnika kontrollile ja siis 50m töötada lõpuni). Selliselt 2 seeriat, puhkus lõikude vahel 6-8 minutit. 120m lõikude ajad võtsin 12,27 ja 12,18. Treeninguga jäime rahule, kuid väsimus oli ootamatult suur.

### **Teine nädal.**

Esmaspäevane sissetöötamise treeningu pühendasime hoopis hüppamisele. Paigalt viisikus (Mareki IR 16.69) oli suur soov jõuda 17 meetrini. Kokku sai tehtud 14-16 hüpet ja nendest üle poolte tulemuseks mõõtsime 16.50-16.63. Parimal katsel tuli uus isiklik rekord 16.72, kuid seda õiget ja oodatud lennukust ei õnnestunud kätte saada. Järgmine kord. Murul (väga hea kvaliteediga!) paljajalu 6x nn. diagonaale kergelt peale. Meie treeningute kirjeldamisel esitan põhilise (eelkõige jooksualase)

tehtu. Lisaks iga treeningu lõpus teeme erinevaid põiaharjutusi, hüplemisi, harjutusi kerelihastele. Pean ütleva, et tippmeeste treening sellel perioodil seisnes küll ainult kindlate löikude jooksmises. Treener K.White ütles, et praegu käivad nad 1x nädalas jõusaalis eesmärgiga jõutoonuse säilitamine.

Teisipäeval pühendusime madalstartide treeningule. 3-4 starti sissejuhatuseks, kontrolliks ja siis 6x40m stardikäsklusega grupis. Mareki kõrvalrajal oli J.Samuels. Treener K.White täitis starteri rolli, minu käes oli videokaamera. Tibutas kergelt, kuid sooja ikkagi üle +20. Esimestel sooritustel oli Marek liialt pinges, jälgis J.Samuelsi. Mida edasi, seda enam sai temaga rahul olla. Pärast treeningut treener K.White-ga arutledes leidsime puudujääkidena passiivsuse esimestel sammudel, väheaktiivse käte töö. Treeningu õnnestumisele aitas kindlasti kaasa hea emotsionaalne foon, puhkepausidel käis mõnus lõõpimine ja aasimine. Meie suundusime veel jõusaali ja 1,5 tundi läks kiirusliku jõu arendamisele (kiired rebimised, 1/2 kükist tõusud, põiale jne.).

Kuna reedel korraldatakse staadionil võistlus Arkansas Twilights, siis kolmapäev oli puhkepäev ja reedel oli Marek 200m jooksu sardis. Eelnevalt polnud võistlemine planeeritud, kuid siinoldud päevade jooksul soov olla võistleja tugevnes: võimalus joosta väga heal Mondo kattega rajal tõeliselt sooja ilmaga, saada emotsionaalset vaheldust treeningutele. Polnud suuri eesmärke ega võistluspinget.

Neljapäeval tegime treeningu, kus lihvisime starditehnikat kurvis, kurvijooksutehnikat, kurvist väljajooksmist. Natuke pikemalt **W.Spearmonist**. Minu jutu alguses on toodud tema isiklikud rekordid ja saavutused. Keskkoolis ta kergejõustikuga ei tegelenud ning ülikooli tulles teda keegi ei tundud. Teati küll tema isa, kes on lõpetanud Arkansasese Ülikooli ning tema isiklikud rekordid on 100m 10,23 ja 200m 20,36. Ülikoolis alustas Wallase treeninguid hüppajate grupis (koos Jaanusega), kuid 2004.a talvel (just oli saanud 19-aastaseks) proovis hallis 200m joosta ja saavutas tulemuse 20,74! Sellest hetkest alustas kiirjooksu treeninguid ja suvel näitas tulemust 20,25. Senini nähtud treeningutel piirdus mees põhiliselt pikkade soojenduste, kerge te lahtijooksude ja emotsionaalsete sõnavõttudega. Muidugi tuleb arvestada, et mõlemal nädalavahetusel osales ta võistlustel.

Reedel võistlus **Arkansas Twilights**. 200m jooksu stardiaeg omapäraselt hilja: 20.20 ja kuna "kummaliselt" koostatud ajakava muidugi venis, anti sarta mõned minutid enne 21.00. Oli juba pimenenud, lülitati sisse prožektorid, sooja ikka üle +20. Kerge tuul puhus nagu küljepealt selliselt, et 200m jooksjad pidid esimesed 50 meetrit jooksmas kerges vastutuules ja lõpusirge kerges taganttuules (+ 1,1m/s).

Mareki jooksu esimese 40 meetriga saab rahul olla, päris sujuv stardiosa. Edasi toimus jooksus mingi rahunemine, puudus hasartlikkus ja sirgele välja tulles oli J.Samuels kuskil 2-3 meetrit ees. Lõpusirge esimese 50 meetriga jõudis Marek talle kõrvale, kuid jooks oli kuidagi liiga üles (ka õlad kergelt tõstetud), puudus vajalik aktiivsus edasiminekul ning nii nad võrdselt finiši-joonele jõudsid. Ajad J.Samuels 20,92 ja Marek Eesti rekordi kordamisega 20,96. Tõiste jalgade ja tehniliste apsudega jooks on võetud videosse.

Laupäeval käisime eelkõige üliõpilastele mõeldud nn."tervisekeskuses". Tund aega jõusaalis uudsetel jõumasinateel rahmeldamist, ujumine ja USA saun. Sooja seal +50`C, kuid sihikindla vaimujõu rakendamisega õnnestus ka kerge higi lahti saada. Mõnus oli!

Sellel nädalavahetusel Jamaical Kingstonis toimunud võistlustel jooksis V.Campbell 100m 11,08 ja T.Gay 200m 19,97. Mõlemad tulemused on hooaja maailma parimad.

### **Kolmas nädal.**

Kuna esmaspäeval seekord sadas, siis tegime treeningu ameerika jalgpalli sisehallis (hästi pehme kunstmuruvaibaga kaetud 115x50m väljak, kõrval sirgel 4 jooksurada 115 m pikkusega siis, liivakast). Tavapärasele soojendusele lisandus sokkides 6x100m nn."diagonaale" lõtvusele, kergusele. Täpselt samasuguselt tegutsesid ka T.Gay ja W.Spearmon. Kuna Marek on nendest veel ikkagi nõrgem, tegime meie peale hüppeharjutusi. Kiiruslik paigalt 10-k 8x. Eesmärk aktiivne edasiliikumine, energilisus. Tahtsime saavutada hüpete pikkuseks 30 meetrit, kuid täna tuli piirduda 29 meetriga.

Teisipäeval oli meie plaan 4x40m madalstardist tehnikale ja siis 6x60m madalstardist 95-98%-ga ajale. Treening kujunes väga-väga huvitavaks.

Kõrvalrajal võttis asendi sisse **T.Gay** ja tema treening oli: kas madalstardist või ühelt käelt 60m + 80m + 100m ja selliselt 3 seeriat. Muidugi töötasin stopperiga hoolega.

Mareki ajad ajavahemikus 6,34 - 6,42.

Tysonile võtsin selliselt:

1.seeria, mille ta algul jooksis kergemalt, sissetöötamiseks  
6,41 + ? + 10,16.

2.seeria - 6,22 + 8,14 + ?

3.seeria - ? + 8,44(väga raskelt, tuul pöördus ka vastu) + 10,11.

Tysoni jooksu iseloomustas see, et stardikiirendus ja jooksuasendi saavutamine kestis tal kuni 35 - 40 meetrini, sealt alustas ta aga eriti võimsat minekut. Treeningu lõpus oli ta omadega väga-väga läbi. Puhkepausid lõikude vahel olid mõlemal

võrdsed 6 - 8 minutit.

Samuti oli tõesises tegevuses W.Spearmon. Ta jooksis 2x250m 10-minutilise pausiga. Ajad 27,26 ja 27,66 (jooks toimus esimesel rajal). Oi kui läbi ta oli! Peale lasi kergelt umbes 80%-ga 2x150m.

Kolmapäeval toimus meil pikem jutuajamine treener K.White-ga. Ta vastas lahkesti ja asjalikult, ammendavalt kõigile minu küsimustele. Mõnedki momendid olen juba toonud eelneva jutu sees ja seepärast lisan kokkuvõtlikult olulise-mana:

- Jõutreeningust. Treener K.White tegelikult teatud määral tundis muret mõnede kiirjooksjate liigsest innustumisest jõutreeningutest: sest neile lihtsalt nagu meeldib veeta treeningaega jõusaalides, töötada erinevate lihasrühmade arendamisel. Kergesti võib lõhkuda vajaliku tasakaalu tehniliste oskuste, teiste kehaliste võimete (koordinatsioon, lõtvus) vahel. Näiteks J.Samuels (pikkus 174 cm, kaal 75,6 kg) võtab rinnale 135kg ja rebib 112,5kg. Ütles sellise väljendi - kergust ei tasu häbeneda.
- Kuna nende nädalate jooksul ma ei näinud neid kordagi sooritamas hüppearjutusi, tundsin suurt huvi: millisel määral ja kas üldse on aastases treeningtöös kasutusel erinevad hüppearjutused. Treener K.White küll selgitas, et eriti sügisel ettevalmistusperioodil kasutavad nad palju erinevaid hüppearjutusi (nn.pikad hüpped, mäkkehüpped, hüpped raskusega jne.). Samas aga lisas, et tegelikult selline hüpete sooritamise tehniliste oskuste baas on neil nõrk (kuna eelnevatel treeningaastatel keskkoolides neid harjutusi ei kasutata), koos sellega sprinteritele ka lihtsalt ei meeldi hüppearjutusi sooritada.
- Erialase vastupidavuse arendamisest. Pidas selliste treeningute korraldamisel äärmiselt oluliseks järgida järkjärgulisust, jõukohasust. Treeningud peaksid olema läbimõeldud ning koormused loogiliselt põhjendatud. Ironiseeris kergelt nn. kangelaslike koormuste üle.

Tänasime, vahetasime kontaktandmeid ja suveniire. Meid kutsuti tagasi, millal aga soovime. Järgmisel päeval algas kogu ülikooli võistkonnal reis divisjoni üliõpilaste meistrivõistlustele. Ette rutates ütlen, et nii Arkansase meeskond kui naiskond saavutasid seal võistkondlikult II koga. J.Samuels oli 100m jooksus 10,30-ga teine.

Neljapäeval treeningul jooksis W.Spearmon 4-5x100m stardikohaga 150m stardijoonelt. Seega läbis ta esimesed 50m kurvis ja teised 50m sirgel. Aegadeks võtsin 10,20 - 10,38. V.Campbell aga läbis 3x150m intensiivselt ja pikkade (keskmiselt 8 minutit) puhkustega. Ajad tulid 17,55 - 17,89.

Reedel oli W.Spearmoni treeningplaanis 2x200m + 2x150m. Kuna enesetunne oli kehavõitu, otsustas ta lõikude pikkuseid natuke vähendada ning koos O.Browniga jooksid nad 2x175m + 2x120m. Wallace pingutas täpselt nii palju, et olla ikka eespool ja distantssi lõpuosa (viimased 15 meetrit) ta lasi juba inertsil mõjul. 120m lõikude aegadeks võtsin tal 12,27 ja 12,11. V.Campbell lihvis esialgu hoolega madalstartide tehnikat, kasutas video abi. Kokku ehk 8-10 starti. Siis jooksis sirgel 4x130m aegadega 14,30 ümber.

Laupäeval tegid nii W.Spearmon kui V.Campbell sellise treeningu: ühelt käelt 20m + 20m + 40m + 40m + 60m + 60m. W.Spearmoni aegadeks 60m sain 6,38 ja 6,34.

Marek kordas esimese nädala laupäevast treeningut läbides 120m + 150m ja 2 seeriat. Kuigi olime juba kolm nädalat hoolega trenni teinud, sujus treening kenasti. 120m aegadeks võtsin 12,22 ja 12,14.

Jätsime kõigiga hüvasti lootuses tulevikus kohtuda.

**Kokkuvõtteks.** Võin kinnitada, et kõik meie soovid ja ootused täitusid. Samas ma ei näinud seal mingeid imekoormusi ega salanippe. Küll aga nägin ehedat andekust (W.Spearmon), lihvitust viimsete detailideni nii tehnilises ettevalmistuses kui lihasstruktuuri ülesehituses (T.Gay ja V.Campbell). Järgiti enam F.Fredericksilt kuulnud mõtet - kiirjooksja treening peab olema eelkõige ülesehitava, mitte kurnava iseloomuga.

Lisan teeneka suusatreeneri Uno Aavola ühest intervjuust leitud mõtte, mida julgesin natuke omapoolsetl täiendada. Väike viga on teha vähem, kui sa hetkel võid. Järgmine kord teed natuke rohkem. Suur viga on, kui sa teed üle selle, mis sa võid. Selle vea parandamine võtab palju aega. Ideaalse tulemuse saad sa siis, kui sa teed nii palju, kui hetkel vaja.



W.Spearmon ja M.Niit