

Kümnevõistlusest Rein Sokk

“Kümnevõistluse treener”
22. september 2010, Tallinn

Mis on kümnevõistlus?



- Kümme erinevat kergejõustikuala, mis vajavad kiirust, jõudu, osavust, vastupidavust ning tugevat närvisüsteemi.
- Maksimaalne õnnestumine = kümne ala tehnika korralik valdamine + ?

Kümnevõistlus kui sümfooniaorkester.



Mina ja kümnevõistlus

- Kergejõustikutreeningute algus 11a.
- Esimene mitmevõistlus (6-võistlus) 12a.
- 1974 (15a) TSIKi mitmevõistluse rühma asemel Raivo Ruukeli teivashüppajate gruppi (senine PB 3.20).
 - *mitmekülgsed treeningud ,*
 - *igal aastal mõni mitmevõistlus.*



Mina ja kümnevõistlus

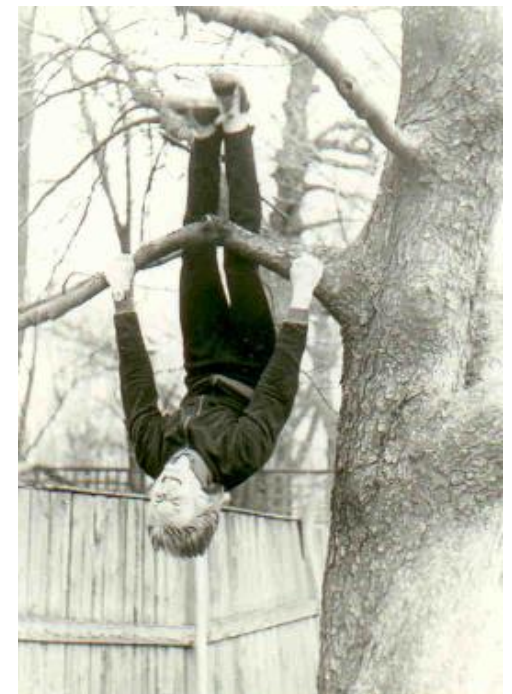


- Teivashüppes ER 5.32 (1983), PB 5.33.
- 10-võistluses EMV III, PB 7282 p.
- 1983 alustasin tööd TSIKis.

Treeningud

Kasutada kõiki vahendeid, mis teevad noored tugevamaks, vastupidavamaks, osavamaks, karastatumaks:

- krossid,
- jalgpall,
- lõigud pargiteedel,
- kästel hüpped (paariline hoiab jalgadest),
- kuulijännid üle puuokste,
- saltod mäest alla maandumisega liivaluidetel,
- teivashüpe liivaluidetel,
- sammhüpped metsarohul, saepururajal, kallakust alla.



Treeningud septembrist novembrini välistingimustes



- Jooks metsa – 3 km:*
 - samm-, kordushüpped saepururajal või samblal (mitte alla 200 hüppe, vahel ligi 500);*
 - lõike 15-16aastaste poistega ei teinud, vanemate poistega 200-250 m siledamal metsateel;*
 - ümara maakiviga jännid üle puuoksa, pool sammu tagasi;*
 - jooks tagasi – 3 km.*
- 2-3 korda nädalas kross.
 - Alade treenimine metsas.

Metsatreeningu plussid



- + Hea karastatus.

Ilma pärast ei jäänud tegemata ükski treening.

- + Tahtejõud.

- + Pöidade elastsus.

Pöia ja põlve vigastusi peaaegu polnud.

- + Erineb tulemiste mõõtmise olukorrast – ei tekita “tulemuse tegemise” stressi.

Korralikud treenimistingimused peidavad endas mitmeid hädasid.

Liigeste ja lihaste koormus õhukese tartaankihiga betoonil võib tekitada korvamatuid vaegusi jalgadele ja seljale.

Kaasaegsetest kergejõustikuhallidest



- *Valeri Holodnjakov: "Mul on hea meel, et Võru sai nii ilusa halli. Aga ma ei tea, kuidas nüüd motiveerida lapsi õues treenima."*
- Lastevanemate surve.
- Kas ärahellitatud last saab motiveerida suurt sporti tegema?

100 m jooks

Eesti Kergejõustikuliit



- Kasutasime palju mäest ehk kallakust alla jookse, mis aitasid kaasa jalgade kiirele liikumisele.
- Mäkkejookse praktiliselt ei teinud.



Kaugushüpe



- Kaugushüpet harjutasime liivaluidetest alla hüpates. Sai hüppe pikemaks nii pikkuselt kui ajaliselt ning tehnilisi liigutusi liigutusi oli kergem omandada.
- “Salto kaugushüpe”.
- Kasutasime hooaluda.



Kuulitõuge

- Kuulitõuge üle puuksa.
- Ümarguse maakivi jännid üle puuksa.
- Maastikul tõukeid ainult jala juurdetoomisega – nii sai tõukeid kvantitatiivselt palju.
- Tõuke pikkust jälgima ei hakanud.
- Treeningutel kasutasime ainult kergeid kuule.
- Tõukamine lina taha.



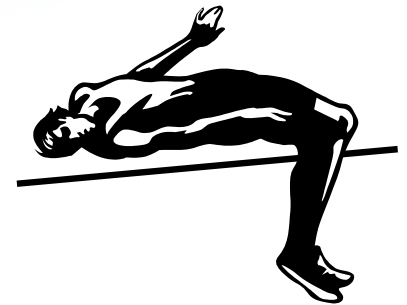
7,2 kg kuulid seest tühjaks freesitud (raskusega 5,2 ja 6,2), augud kinni plommitud.

Kuuli diameeter ei muutunud, aju mälu fikseeris ainult kerguse.

☆ Kuni 18. eluaastani võiks võistlustel kuuli raskus olla 5 kg.
Ei tasuks karta pikki kuulikaari.

Kõrgushüpe

- Metsas hüpped puuksa poole (mõnikord kuni 100 korda).
- Saalis väikese palli üle pea korvi surumine.
- Kõrgushüppe hoojooks eelnevalt saalis välja mõõdetud.
- Valed liigutused praktiliselt välistatud.



Ei teki stressi ebaõnnestunud hüpete pärast.

Idee oli Erkiga teha nädalas 2 trenni, iga trenn 25 hüpet.

Kuus oleks tulnud 200 hüpet, poole aastaga 1200 hüpet!!!

Hüppeid jälle palju ja seejuures tehniliselt korrektset.

400 m jooks



- Pargiteedel 120 - 400m lõigud.
- Kallakust alla jooksud kuni 120m.
- Sügisene lõigutrenn 3 korda nädalas.
Kokku 6-8 nädalat.

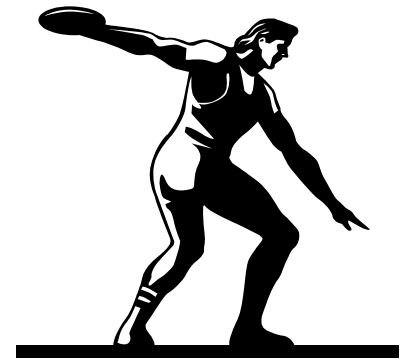
110 m tõkkejooks

- Tõkete kõrgus vastaku võimetele.
Erki pidi võistlustel jooksma tõkkeid, mis tema pikkusega üldse ei sobinud. Olin suur võistlustest osavõtu pooldaja.
- Kasutada tõkkeid, millele vastu minek ei teeks haiget.
Hiljem jooksime Erkiga 100 cm kõrguseid tõkkeid, millele oli lisaks pandud 60 mm kõrgendus. (Tõkke kõrgus 106 cm.) Nii sai julgemalt ja agressiivsemalt tõket rünnata, mis on noorte jaoks küllaltki tähtis.
- ☆ Kuni 18. a kasutada 91 cm kõrguseid tõkkeid. Vahe võib olla pikem.



Kettaheide

- Kasutada võimalikult kaua kergemaid heitevahendeid nagu kuuliski.



☆ Kuni 18. a kasutaks 1 kg raskust ketast.

Teivashüpe



- Noorte mitmevõistlejate võtmeküsimus. Noorte treeningtsükli kõige mahukam ala. Kui siin jäetakse midagi tegemata, on hiljem väga raske sportlast hüppama panna.
 - Pöörata rõhku just tehnika õigele omandamisele ja rütmi leidmisele.
 - Mitte kiirustada latile hüppamisega.
 - Nii nagu kõigil hoojooksu vajavatel aladel, teha suurt tööd just hoojooksuga.
 - Samuti käte tööga.
- Hoojooksu harjutamine maksimaalse koormusega loob eeldused ka 400 m jooksu tulemuste parandamisele.

Teivashüpe



- Liiga jäiga teiba puhul kaevata liivakasti sügavam auk (40-50 cm) ja teha rippeid liivakasti. Nii saab võtta kõrgema hoide.
Tore tunne, kui saad hüpata 460-480 hoidega nagu üle 5 m mees.
- Hüpped läbi 100 cm diameetriga hularõnga.
- Tirelid üle lati.
- Harjutused lõigatud teibaga.

Teivashüpe

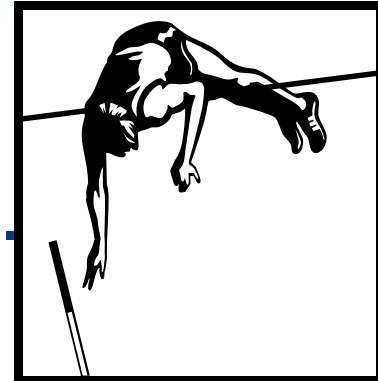


Novembri teisest poolest teivashüppetreeningud 3 korda nädalas, mingil perioodil iga päev.

Mitte ainult täishoolt hüppamine, vaid ka palju erinevaid teivashüppeharjutusi, lisaks harjutused soojenduse ja lõdvestuse ajal.

Teivashüpe

Teivashüppe treening on nii mitmekülgne, et kõik teised alad tulevad järele, kuigi neile pööratakse vähem aega ja tähelepanu.



Mitmevõistleja ei pea kartma, et teised alad jäävad tähelepanuta.

Mitmevõistluse baasalad on ju tõkkejooks ja teivashüpe.

Tänapäeva teivaste valiku juures peaks tõsiselt treeniv 18-19aastane noor hüppama juba 5 meetrit.

Odavise

- Samuti looduses hästi treenitav ala:
 - kivi- ja käbivisked,
 - puuksa visked jne.Eesmärgiks mitte viske pikkus, vaid just õige liigutus.
- Odaviskele annab väga palju kõva teivashüppetreening. Teivashüpet treenides saab korraliku mahvi õlavöö, mis muutub tugevaks ja paindlikuks.



Minu treeninggrupis polnud poissi, kes visanuks oda alla 60 m.

1500 m jooks



- Korralik soojendus- ja lõdvestusjooks ning sügiseti ka krossid annavad hea põhja kümnevõistluse viimaseks alaks.
- Treenida tuleks ka valmisolekut viimaseks kannatuseks.
- Kindlasti osaleda sügiseti-kevadeti krossijooksu võistlustel. Ja mitte formaalselt, vaid maksimumi välja pannes.
Kannatamisvõimet saab arendada just noores eas.

Septembri-oktoobri tüüpiline treeningplaan



E H: teivashüpe.

Õ: rütmika, akrobaatika.

T H: treening metsas (kross 3 km, jalgpall 45 min, sammhüpped, jõuharjutused kätele, kross 3 km).

Õ: pallimäng saalis, ujumine.

K H: jõuharjutused jõusaalis.

N H: teivashüpe.

Õ: rütmika, akrobaatika.

R H: treening metsas (1 km, jalgpall 45 min, kordushüpped, kiirendused kaldmaastikult alla, 1 km)

L H: kross 8-9 km.

P Puhkus

Kümnevõistlus on ääretult tore ala



Sellel, küll raskel alal, on võimalik praktiliselt igal aastal areneda.

Kuna mitmevõistluse ettevalmistus on väga mitmekülgne, ei teki ka vaimset üleväsimust.

Mitmevõistlus eeldab mitme kergejõustikuala tehnika tundmist.

Suurt arengut saabki loota tõsisel tehnika omandamise.

Kümnevõistlus on ääretult tore ala



Tundub, et mõned õpetajad ja treenerid ülehindavad jõu arendamise tähtsust just noorukieas.

Pean esmatähtsaks tehnika omandamist.

Selle arendamisel ei tohi kiirustada.

Kümnevõistlejast võib saada väga hea kehalise kasvatusõpetaja.

Koostööst Erki Noolega



Algus



- Esimene kokkupuude Erkiga 1983. a. TSIK-is Tiiu Jurkatamme treeningrühmale 1 kord nädalas teivashüpet õpetades.
- Erki kehalised näitajad:
 - pikkus 160 cm, kaal 52 kg;
 - füüsiliselt nõrguke;
 - kiiruslikud omadused olematud.
- Katseaeg suvelaagris
 - töö,
 - iseseisvad harjutused,
 - 15aastaselt teivashüppe tulemus 2.60.

Esimene ühine aasta TSIKis



- Plaani polnud.
- Metsatreeningud septembrist detsembrini.
- Teivashüppe harjutamine hooalaua abiga. 3.80
- Võistlustel 3.60.
- Hooaja lõpuks 3.80.
- Füüsiliselt ikka lühike ja nõrguke.

Treeningud metsas



- Suur rõhk sammhüpetel:
 - 5-k, 10-k, 20-k;
 - jalalt jalale ja ühel jalal.

Esimese viie seeriaga tulemus paiku. Järgmised kaugemale.
- Jalgpall männipuude vahel.
 - *Koordinatsioon (petted möödumisel vastastest ja puudest)*
- Teivashüppe harjutamine metsas

Kehakool

- 2 korda nädalas aeroobika ja akrobaatika.
 - *Aeroobikas rütmilised harjutused, disko, klassikalised tantsud.*
 - *Akrobaatikatreeninguid juhendas Andres Truupõld.*
- Teivashüppele lisaks hüpped läbi rõnga:
 - *emotsionaalne,*
 - *suurt tähelepanu nõudev.*

Tormiline areng 17-aastaselt



- Füüsiline areng
- Tulemused
- Haruldlaselt hea tervis
- Hämmastav koormuse taluvus
 - *Katse*

1987/ 1988



- Erki arenes sügisest kevadeni kõigil aladel.
- 3 x nädalas teivashüppetreening
- 2 x akrobaatika-rütmika
- 2 x nädalas jõutreening kergete vahenditega (rohkem harjutusi keha raskusega)
- 2 x sprint
- nädalalõpul pikk kross (kuni 10 km)
- Individuaalsed harjutused

1987 / 1988



- Talvel 4.90
- Mais üleliidulistel maaspordi võistlustel esimene meeste 10-võistlus – 6660 p (teivashüppes isiklik rekord 5.00)
- Kleenuke kehaehitus (177cm - 68kg) andis tunda heidete tulemustes: kuulitõuge 10.46, kettaheide 31.84, odavise 43.08.
- Jaht 17aastaste teivashüppe ER-le (R. Lindal 5.03)
 - Võistlused 2-3 x nädalas
 - Enne sünnipäeva 5.05, nädal hiljem 5.10, juuli lõpus 5.20Isiklik rekord paranes aastaga 1 m.
- Kaugushüppes esimest korda üle 7 m – 7.25

1988/1989 – viimane aasta TSIKis



- Treenisime korralikult
- Areng tubli just füüsilises osas
- Pikkus 182 cm, kaal 72 kg
- Harjutamiseks-võistlemiseks 2-3 teivast
- 1989. a septembris kuldmedal teivashüppes üleliiduliste spordi-internaatkoolide meistrivõistlustel – 5.30

- 1989. a sügisest jätkas Erki treeninguid Sven Andresoo grupis.

Milles seisneb Erki andekus



Raske vastata – koordinatsioon, rütmitunne ja kasv on tal keskpärased.

Erkil on olnud hea tervis, kõrge looduslik jõufoon, hea kokkuvõtmisvõime ja võitleja hing.

Margimees mitte treeningutel, vaid võistlustel!

Noorte kasvatus



- Vestlused ühise treenimise ajal.
- Kõik mida teete, teete endale. Treener püüab vaid aidata.
- Tegevus ei ole suunatud tulemusele, vaid ikka inimese kasvatamisele.
- Kui trenni teha hasardi ja naudinguga, siis säilib ka vaim teravana ja inimene püsib tugevana pikka aega. Noored tuleb "hulluks ajada".
- Õpetaja pole teenindaja – oma treening- ja võistlusvarustust (teibaid, punne, teipi jne) veab igaüks ise.

Treeningprotsess toimub 24 tundi ööpäevas



- Korralik uni ja söök
- 90 % vigastustest saadakse erialaväliselt
- Individuaalsed iseseisvad harjutused – oma vastutus

Treener ja sportlane



- Iga noor on unikaalne.
- Õpetaja-treener peab olema hea motivaator ja suunaja.
- Treeningu tähtsust ja harjutuse mõju tuleb seletada.
- Kui sportlane on nõus läbi seina minema, siis õpetajal on mõistlik leida üks seinas ja suunata sportlane ukse poole – aeg on spordis hindamatu väärtusega.
- Rakematel aegadel tuleb maha istuda ning asjad midagi unustamata ja salgamata läbi arutada.
- Kriitilisel ajal peab treeneril jätkuma julgust vastu võtta riskantseid, kuid möödapääsmatuid otsuseid. Eksimatud on vaid need, kes midagi ei tee.

Treener ja sportlane



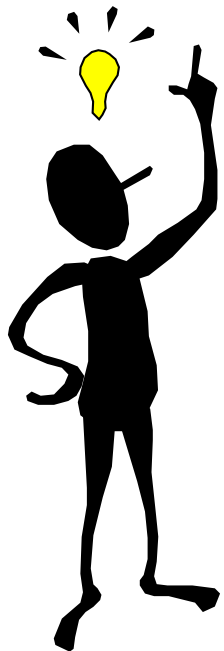
- Sportlane peab usaldama treenerit, sest tema tunneb teda kõige paremini. Kui see usk kaob, on õigem koostöö lõpetada.
Kui sportlane soovib seda sammu astuda, peab otsus olema väga läbimõeldud.
- Sportlase ja treeneri usaldus peab olema absoluutne. Sportlase tulemust ei mõjuta ainult treening, vaid ka sajad muud spordivälised tegurid – peresuhted, suur õppe- või töökoormus, rahamured, varahommikuti aknast sisse paistev päike, öösiti pidutsevad naabrid, naabrite haukuv koer...

Treener ja sportlane

Eesti Kergejõustikuliit



Hea õpetaja-treener on avatud ka aruteludele alaväliste inimestega, sest rumalana tundunud küsimusest võib tekkida edasiviiv idee.



Spordivarustus

- Korralikud jooksujalanõud!
- Treeningule kaasa 3 kuiva särki:
 - soojenduseks,
 - erialatreeninguks,
 - treeningu viimaseks osaks.

Eriti ohtlik on niiske vöö selja alaosas!
- Korralik pesu
- Villastest sokkidest "muhvid" pöidadele.

Kümnevõistlusest ja teivashüppest



1974. aastal TSIKi õppima asudes oli minu suurimaks sooviks saada heaks kümnevõistlejaks.

Mind ei arvatud mitmevõistlejate, vaid hoopis teivashüppajate rühma.

Treener Raivo Ruukel tegi minust hea teivashüppaja.

1983. a hakkasin TSIKis treenerina noori teivashüppajaid juhendama.

Soovisin Erkist vormida hea teivashüppaja, kuid välja tuli olümpiavõitja kümnevõistluses.

Miks on kümnevõistlus eestlaste jaoks eriline



- Mitmevõistleja peab olema mitmetahuline, visa, tahtejõuline.

Ka eestlaste elu ei ole sajandeid kerge olnud.

- Pidevalt oleme pidanud millegi eest võitlema. Mitmevõistleja võitleb igal alal.

Väike alaminek ei pane pisaraid valama, vaid veelgi suurema jõuga edasi ponnistama.

- Mitmevõistleja ei pea olema meeletult suurte võimetega.

Vaatamata sellele, et oleme arvult väikesed, võime olla tegudelt suured.

Igaks võistluseks suudame välja panna kolm kümnevõistlejat



Meil on:

- traditsioonid,
- inimesed,
- teadmised,
- suurepärase baasid.

Ajalugu on näidanud, et...

Eesti Kergejõustikuliit



Eestimaal suudab iga 20-30 aasta tagant uus mees võidelda maailma mitmevõistluses medalite eest.

1920 - Aleksander Klumberg- Kolmpere

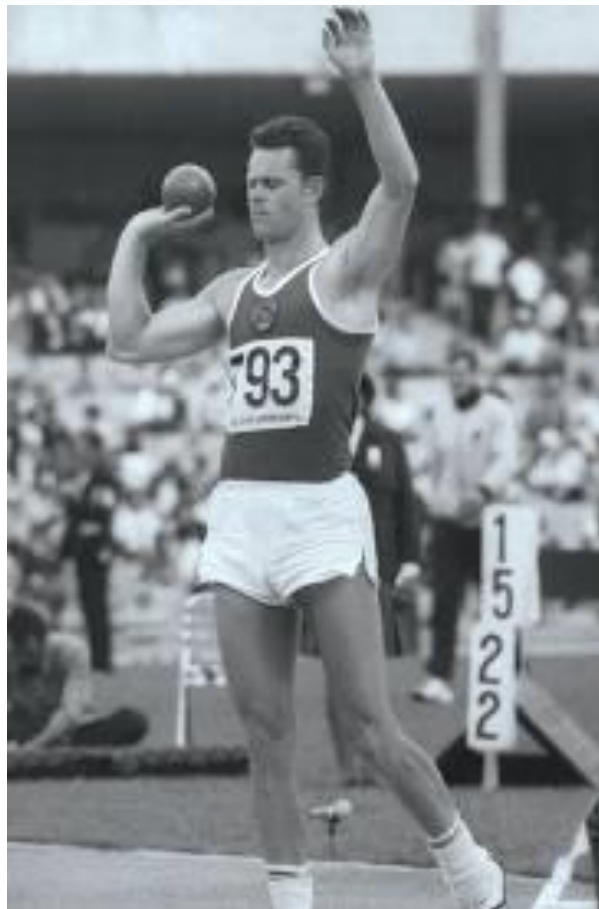
Eesti Kergejõustikuliit 



1948 – Heino Lipp

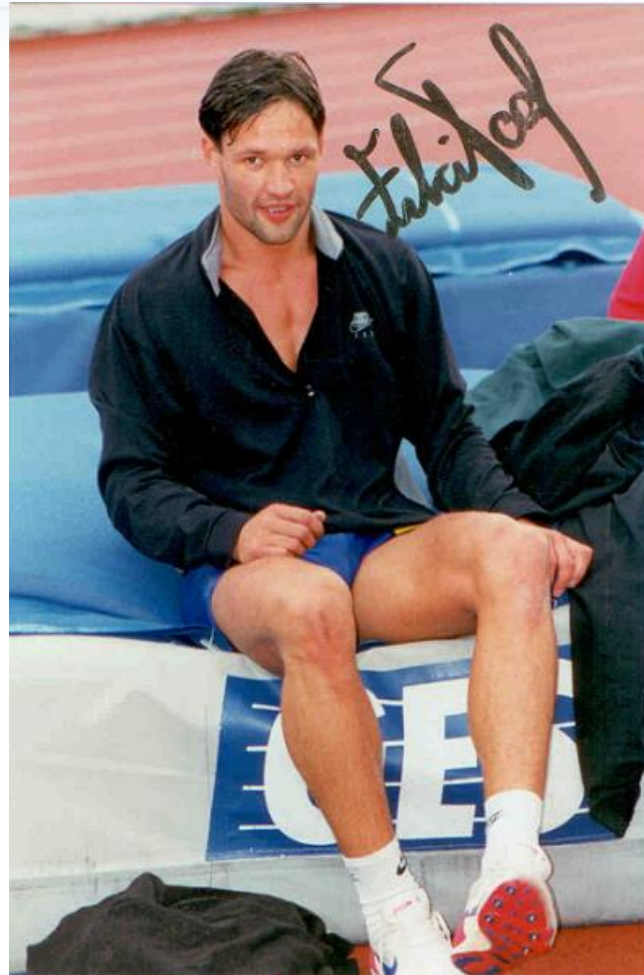


1964 – Rein Aun



1998 – Erki Nool

Eesti Kergejõustikuliit 



Julgen arvata, et edaspidi ei pea me nii kaua ootama – treenimiseks on Eestimaal tingimused paremad kui kunagi varem.



Täna!