

## Frank Fredericks Vierumäel

20.novembril 2004.

Soome Kergetõustikuliidu ühe peasponsori Sonera projekti "Next Generation" üritusena korraldati Soome tuntud treeningkeskuses Vierumäel 17.-21.novembril Soome kergetõustiku järelkasvule treeningkogunemine, kus oodatud külaline oli Frank Fredericks. 20.novembril saigi teoks tema esinemine, kus algul toimus ligi kolm tundi kestnud teoreetiline vestlus Franki sportlaseteest, treeningskeemidest. Peale väikest kohvipausi järgnes 1,5 tundi kestnud kerge näidistreening – erialased harjutused, põhimõtted jooksutehnikast, madalstardi tehnikast. Osalejate hulgas lisaks minule olid Eestist veel Mehis Viru ning Mirjam Liimask. Alljärgnevalt püüan esitada kokkuvõtte Franki esinemisest. Suurepärane isiksus, meeldiv suhtleja – olid eeldused, et antud üritus andis võimsa elamuse. Lisaks alustas Franki oma esinemist sõnadega:

" Kuna ma olen lõpetanud oma sportlasekarjääri, pole mul teie ees mingeid saladusi. Ma räägin kõigest ning teie võite minu käest kõike küsida".

**Frank Fredericks**                      **02.10.1967 Windhock (Namiibia)**

**Pikkus 180 cm**

**Kaal 73 kg**

Parimad tulemused:

**60m 6,51 (1993)**

**100m 9,86 (1996)**

**200m 19,68 (1996)**

**100m (hallis) 10,05 – MR (1996)**

**200m (hallis) 19,92 – MR (1992)**

### Lapse- ja noorukiiga.

Kuna Franki isa suri, kui poiss oli veel väike, kasvas teda ainult ema. Lapsepõlv oli keeruline, tihti tuli tunda vaesust. Ema töötas sageli koguni kolmel töökohal, et võimaldada lapsele korralikku haridust. Selle perioodi jagas Franki kolme etappi:

- **7 – 13 aastat.** Oluline tegutsemis- ja liikumisrõõm. Koolis võisteldi palju jalgpallis, kriketis. Moodustati õpilastest kolm võistkonda – siniste, punaste ja roheliste võistkonnad ning nende vahel toimusid pidevalt võistlused.
- **14 – 16 aastat.** Erialasem suunitlus. Franki läks teise kooli õppima, mis asus kodunt 30 km kaugusel ja kodus käis ainult 1-2x kuus nädala-vahetustel. Selles vanuses esimestel kergetõustikuvõistlustel ta avastas, et on teistest kiirem ning algas sihipärasem jooksamisega tegelemine. Tähtsaimal kohal oli küll endiselt jalgpall, kuid siiski 2x nädalas olid ka kergetõustikutreeningud. Kuna vastav treeningpaik oli eemal, pidi käima 15 km, et jõuda treeningule. Sageli oli ta juba treeningu alguseks väsinud, kuid jooksmine meeldis eriliselt. Kuna ta oli pettunud kooli jalgpallimeeskonna pidevatest kaotustest, omandas jooksmine järjest olulisema koha. 16-aastaselt jooksis paljajalu 100m ajaga 10,9. Emale ta jooksuharrastus algul ei meeldinud ning naelkingi ei muretsetud. Ta leidis, et sellised raskused lapsepõlves karastasid teda, muutsid kindlameelsemaks ning sellest oli kasu hilisemal tippspordi perioodil.

- **17 – 19 aastat.** Franki võeti õppima Namiibia prestiižikasse Concordia kolledži ning 1985.aastal otsustas ta lõplikult pühenduda ainult kergejõustikule. Tulemused olid sel perioodil 100m 10,1-10,4 (kuna käsiaeg, siis olenes palju, kes aega võttis), 200m 20,8. 1986.aastal avanes võimalus asuda õppima USA Brigham Young ülikooli. Tema treeneriks sai Willard Hirsch, kes oli juhendajaks kuni aastani 1996, kui Frank hakkas rohkem elama kodus Namiibias. Treeningtegevus erines muidugi oluliselt, sest treeningud toimusid iga päev, esmakordselt hakkas tegema jõutreeninguid. Naljatades ta rääkis, et algul oli nii nõrk, et ei suutnud lamades suruda ka tühja tõstekangi (20kg). W.Hirsch kasutas jooksutreeningute juhendamisel vähe stopperit, rohkem tuli joosta tunnetusele. Samuti ei avaldanud ta õpilastele pikalt ette treeningplaane, et mitte neid hirmutada näiteks joostavate 500m lõikudega. Kuna esimesel ülikooliaastal Frank ei saanud täisstipendiumi, tegi ta suvisel koolivaheajal hoolega tööd, et teenida raha õpingute jätkamiseks. Frank kritiseeris USA ülikoolide tihedat ja suurte koormustega võistlussüsteemi, mille tulemusena 20-st noorest, kes sügisel alustavad treeninguid, kevadeks ainult 5 – 6 kiirjooksjat on edukad. Esimesel ülikooliaastal parimaks tulemuseks 100m oli 10,38. Aastatel 1987 – 1990 oli Frankil võimalik võistelda ainult ülikooli eest, sest tema kodumaa Namiibia jaoks oli LAV – i apartheid poliitika tõttu rahvusvaheline tasand kinni. 1990.aastal Namiibia iseseisvus ning Franki hakkas võistlema oma kodumaa värvides.

4

### Soojendus

Soojendusele nii enne treeningut kui võistlust tuleb pöörata suurt tähelepanu. Enne treeningut kestab soojendus natuke vähem, enne võistlust võtab korraliku soojenduse tegemine rohkem aega. Tüüpiline soojendus (kestvusega 20-40 min):

- sörkjooks 2-4 ringi (vahel ka nii, et sirgel joostes ja kurvis kõndides),
- jooksuharjutused 6-10 min – sooritamine võrdlemisi intensiivne, puhkepausid minimaalsed. Praktilises treeningus nägi välja selliselt, et 30m jooksuharjutust ja sama harjutus tagasi. Siis uus jooksuharjutus 30m + 30m. Kokku 7 tavalist jooksuharjutust.
- venitusharjutused 10-20 min.

Suhteliselt vähe pöörab tähelepanu venitusharjutustele, rohkem jooksuharjutusi, et joosta lihased soojaks. Võistlusperioodil, kui lihaste seisund on hea, venitab vähe.

### Toitumine

Moment, et ta oma ettekandes eraldi peatus söömine näitab, kui suurt tähelepanu Frank sellele on osutanud. Rõhutas vajadust süüa korralikult 3x päevas. Põhisöögil peaks taldrik olema jaotatud kolme ossa:

- üks osa pasta, riis
- teine osa liha, kala
- kolmas osa salat.

Ka juua tuleb kogu päeva jooksul piisavalt – keskmiselt 3-5 liitrit vett. Kindlasti tuleb jälgida vee kvaliteeti – tegi tunnustuse kohalikule veele. Erinevate toidulisandite kasutamisel rõhutas ta, et nende kasutamise alustamisega ei tasu kiirustada. Samuti tuleb hoolega jälgida, milliste firmade preparaate kasutada. Mingil juhul ei tohi langeda reklaami ohvriks ning hoolimatult kasutada tundmatute firmade toodangut. Hoolega tutvuda eelnevalt toidulisandite koostisega, et need ei sisaldaks midagi keelatud. Kurbi näiteid on ju olnud kogu maailma kergejõustikus.

### Uni

Esmane ja hädavajalik taastumine – korralik uni kestvusega 8-9 tundi. Enne võistluste ajal tuleb ärgata vähemalt 4 tundi enne starti. Seega, kui võistlus algab kell 10.00, siis peab äratus olema kell 6.00.

## Treener

Sportlane peab usaldama treenerit, uskuma koostatud treeningplaanidesse. Ükskõik, milline teie treeningskeem on, te peate sellesse uskuma. Kui te ei usu, ei juhtu midagi. Tippporti jõudmiseks peab Frank oluliseks sprinteri enda mõtlemis- ja analüüsivõimet. Kuna sportlane viibib palju treeninglaagrites, võistlustel, kus ta näeb teiste sportlaste treeninguid, nende tegemisi. Kõike nähtut tuleb analüüsida, ka üle küsida – miks te seda teete, miks te nii teete? Kuid ei tohi pimesi kopeerida, sest igale sprinterile on midagi ainult temale omast. Kindlasti on kasulik kõike nähtut uut peale põhjalikku analüüsi proovida, katsetada ning vajadusel siis ka enese treeningusse rakendada. Seega koos treeneriga koostatakse treeningskeemid, nendesse usutakse ja neid tuleb siis ka täpselt täita. Aastatega on Franki treeningute alused olnud ikka samad, millele ta on kindel ning mis tagab edu. Kuid pidevalt on mingites nüanssides toimunud ka muudatused. Alates 1996. aastast on Frank saanud hakkama rohkem ise, lisanduvad W.Hirschi konsultatsioonid. Jooksutehnika analüüsimisel kasutab palju video abi. Ta on juhendanud ka Namiibia teisi kiiremaid sprintereid – kelle parimad tulemused on 10,12 – 10,20.

## Treeningtöö

Oktoobrikuu on nn. üleminekuperiood, kus oluline aktiivne puhkus, vaimne ja füüsiline laadimine. Sellel perioodil lubab ta enda toidulauale enamat, kui muidu. Nagu ta ütles: "Pealegi on oktoobrikuus ju minu sünnipäev". Kuid kuud november-jaanuar on kõige tähtsamad treeningkuud, kus laotakse alus suviste tulemustele. Peatus lühidalt ka jõu arendamisel. Oma treeningutes kasutab ta aastaringselt ainult nelja põhilist jõuharjutust: kangi rinnalevõtt, lamades surumine, kükk (ettevalmistaval perioodil kuni 90kraadi ja võistlusperioodil poolkükk), harjutused kerele ja ülakehale. Jõutreeningute ülesehitus suhteliselt lihtne (keskmiselt 2x nädalas), püüdes järkjärgult suurendada raskusi.

Nädala treeningtöö põhimõtteline ülesehitus:

Esmaspäev – tugev jooksutreening  
Teispäev – tugev jõutreening  
Kolmapäev – keskmine jooksutreening  
Neljapäev – keskmine jõutreening  
Reede – kerge jooksutreening  
Laupäev – ringtreening  
Pühapäev – puhkus.

**Kõik tahavad teada, kuidas joosta kiiremini. Sellele ei ole täpset vastust. Tean, mis on minule vajalik.**

Jooksutreeningutel on oluline joosta lõigud lõdvalt, jooksukiirust arendades. Oluliseks peab, et joostud lõikude ajad peaksid treeningu vältel minema kiiremaks.

## Treeningplaanid

### 1994.a detsember

E. 300m 38,0 200m 26,0 4x100  
T. 300m 41,0 250m 32,0 200m 24,0 150m 16,0  
K. 2x200m 23,0 – 24,0  
N. 6-8x60m puhkused 6-10 min  
R. 2x400m  
L. 2x150m

### 1995.a jaanuar

E. 2x300m (38,0) 2x200m (23,0/24,0)  
T. 5x150m  
K. 4x200m, jõutreening  
N. 8x70m võimsalt, jõutreening  
lamades surumine 3x10x80kg, vahepeal 50x kõhulihastele

- R. jõutreening
- rinnale võtmise 3x10x80kg,
- kükk 3x10x100kg
- kerelihased
- L. madalstardid

#### 1995.a detsember

- E. 3x500m 1.15 - 1.17, jõuharjutused
- T. 6x150m
- K. 4x300m 36,0-38,0 puhkused 8 - 12 min
- N. madalstardid
- R. 2x500m 1.19 ja 1.10, jõuharjutused
- L. 20min sörki

#### 1996.a jaanuar

- E. 5x100m 3x kergelt ja 2x kiirelt 10,5
- 4x100m 2x kergelt ja 2x kiirelt
- 1x300m 35,0
- T. madalstardid raskusega
- K. 3x300m 3x200m
- N. keskmine jõud
- R. 2x320m
- L. ringtreening kergelt

#### 2004.a suvi

- E. 5x100m, 1x300m
- T. jõud, hüpped, stardid
- K. 4x200m 22,6 (4 min)+23,0 (4min)+22,7(8min)+23,0
- N. kiirus
- R. 5x150m puhkepausid 8min, ajad 17,4 17,3 16,3 16,4 15,8
  
- E. 5x100m 5min puhkust 10,2 10,3 10,5 10,5 10,
- T. madalstardid 4x10m 1,95 3x30m 4,05 4,01 3,95
- K. 4x200m 22,1 - 22,7
- N. madalstardid 3x10m 1,85 2x30m 3,94 3,96
- 1x120m (12,4) 1x150m (15,7)
- R. jõutreening
- L. 7x100m kergelt

Nädal hiljem jooksis Turinis 10,34

#### 2004.a enne Ateenat

- E. 9.8 5x150m 2x kergelt, 3x kiirelt
- T. 10.8 madalstardid, 4x100m
- K. 11.8 1x200m, 6x60m, 1x200m
- N. 12.8 võimlemine
- R. 13.8 madalstardid
- L. 14.8 4x120m
- P. 15.8 puhkus
- E. 16.8 3x150m 1x kergelt (15,7) ja 2x kiirelt (15,1)
- madalstardid 2x10m, 2x20m
- T. 17.8 3x100m kergelt (10,4 10,4 10,15)
- K. 18.8 soojendus
- N. 19.8 2x120m
- R. 20.8 soojendus
- 100m eeljooks 10,12
- ... ja läks võistlemiseks

**1994.a märts** ( on võetud ajakirjast "Valmennus ja kunto" nr.3 1994.a Jukka Hirvoneni artikkel "Maailma nopein mies")

E. 20min koordinatsiooniharjutusi. 500m(65,0)+400m(48,0)+300m(35,0)+200m(21,5) puhkeintervallid pikad 10-15 min

T. 20 min koordinatsiooniharjutusi soojenduseks. 4x150m (16,0), puhkus 8 min. Jõuharjutused raskustega, kitsas püramiid.

K. 20 min harjutusi. 4x300m 38,0 – 35,0. Puhkus 10 min, viimase lõigu jooksmisel viimasel 50-l meetril terav rütmivahetus.

N. 20 min harjutusi. 4x120m kiirendusi. Madalstartid 10x20-40m, 6x60m rütmivahetustega ( 40m sujuvalt + 20m kõrge põlvvetõstega). Jõuharjutused.

R. 20 min harjutusi. 4x200m 22,5-23,0. Puhkused 12-15 min. Jõuharjutused raskustega nagu teispäeval.

L. jalgpall.

P.puhkus.

Näide jõutreeningust:

- soojenduseks rinnale võtmine 2x10x60kg,
- lamades surumine 2x8x80kg, 1x6x90kg, 1x4x100kg, 1x3x110kg.
- täiskükk 2x8x110kg, 1x6x130kg, 1x4x150kg, 1x3x165kg.
- kerelihased.

Jõutreeningutel enesetunne peaks olema – raud on kerge, mina aga tugev!

**Treeningud peavad olema ülesehitava iseloomuga, mitte kulutava efektiga.**

11.detsember 2004. Tallinn

Valter Espe