



Euroopa Kergejõustikuliidu tippreenerite seminaride sarja kuuluv

Maailma IV Odaviskekonverents
"Perspektiivne oskuste arendamine odaviskes"
17.-19.11.2016, Kuortane

Esinesid:

- **Thomas Röhler** ja **Harro Schwuchow** Saksamaalt;
- **Kelsey-Lee Roberts** ja **Mike Barber** Austraaliast;
- **Tero Pitkämäki** ja **Hannu Kangas** Soomest;
- **Terseus Liebenberg**, olümpiahõbeda Sunette Viljoen' i treener LAVist.

Koolitusele minek sai teoks tänu EKJL ja ERASMUS+ täienduskoolituse programmile.

Soome Kuortasele sõitsin oma isikliku autoga. Reisikaaslasteks olid sellel korral Sulev Lepik ja Maria Novik Valgevenest. Neljapäeval, 17.11 viis meid üle mere Tallinki Superstar ja tagasi jõudsime Tallinnasse pühapäeval, 20.11.

Sõit kulges rahulikult ja 4 tundi pärast maabumist Helsingis olimegi Kuortasel. Hotellis pakuti õhtusööki ja majutamine toimus ühes neist 16-st majutusmajast, mis Kuortase spordikeskust ümbritsevad.

Enne veel, kui jõudsin õhtusöögi laua taha istuda, sain soojad tervitused LAV treenerilt Terseuse Liebenbergilt ja veel paarilt tuttavalt treenerilt.

Reede, 18.11 hommikul algav konverentsipäev kujunes sisutihedaks ja väga inforikkaks. Iga tunni tagant oli uus loeng, kokku 5 loengut ja 3 praktilist tundi. Laupäevale, 19.11 oli ka pikitud 5 loengut ja 3 praktilist tundi. Kuulajaid oli kohale tulnud 26-st riigist ja kokku oli meid odaviske konverentsil 200-250 inimest.

Kuortasel kohtusime veel teistegi eestlastega. Nimelt samal ajal toimus koolitus ka **Rahvusvaheline jõuettevalmistuse seminar**. Kohtusime Epp Mäe ja Tiina Toropiga.



Konverentsi avas Kuortase olümpia treeningkeskuse direktor **Tapio Korjus**, kes andis ülevaate eelnevatest konverentsidest, mis toimusid Kuortasel 2009., 2012. ja 2014. aastal.

- **„Odaviske biomehaanikast“ - lektor MIKE BARBER Austraalia Spordi Instituudist (filosoofiadoktor, biomehaanik)**



MIKE BARBER tegeleb teaduse kõrvalt ka sportlaste nõustamise ja treenimisega. Tema treeninggruppi kuuluvad kergejõustiklased – odaviskaja, kaugushüppaja ja mitmevõistleja.

Oma esitluses rõhutas ta vaagna ja õlgade liikuvuse seost viskel.

Ühe omamoodi huvitava küsimuse esitas Mike meile ka. Nimelt, mis põhjustab rohkem vigastusi, kas puusa eesmistest või tagumiste lihaste nõrkus?

Sellel otsest vastust ei saanudki. Küll aga tõi ta näite, et kui vasaku jala maha panekul vajub puus tagasi, siis see on tingitud vaagnalihaste nõrkusest.

Palju rääkis ta puusa nurga mõõtmisest, küünarliigese liikuvusust, õla painduvusest.

ENNE EI HAKKA PAREM PUUSA POOL LIIKUMA ETTE, KUI VASAK JALG ON TÄIELIKULT MAAS!

Tavaliselt hakkab meestel sel hetkel ette liikuma küünarnukk, naistel aga liigub küünarnukk alla. Võimalik, et see on seotud sportlase eripäraga. Et saada õlga enda peale, kallutab enamus sportlasi keha vasakule all.

Sportlastele, kellega Mike tegeleb, teeb ta suhteliselt tihedalt liigete liikuvust kontrollivaid mõõtmisi, et saada ülevaadet, kas sportlane on treeninguks valmis või mitte.

- **LAV Potshefstroomi Ülikooli spordiosakonna juht TERSEUS LIEBENBERG, SUNETTE VILJOENI treener**



Sunettiga tegeleb Terseus Liebenberg juba 2002 a. alates. 2016. a. OM saavutas Sunette hõbeda. Nende motoks on: „KIIRUS ON VÕTI!“

Hoojooksu kiirus koos odaga on vaja viia maksimumilähedaseni. Ei pea kasutama oma maksimaalset jõudu, kuna vise on väga lühike, küll aga saab kasutada kiirust.

Jõudu tehes on neil kogu tähelepanu kiirel jõul, st **pead mõtlema** harjutust tehes, et seda peab tegema kiiresti ja et see annab sulle juurde ka kiirust.

Samas peab olema kooslus JÕUD – KIIRUS – TEHNIKA.

Väga palju pööravad tähelepanu keskkohale – MIDA PAREM KESKKOHT, SEDA PAREM VISKAJA OLED!

Enamus harjutusi, mida teevad, on lähedased odaviskele. Teevad ka muid harjutusi, kuid ikkagi on kõige olulisemad need, mis toetavad otseselt odaviset.

ÜKSKÕIK, MIS VAHENDIT VÕI ASJA SA VISKAD, PEAD VISKAMA NII NAGU VISKAD ODA.

KASUTAVAD VISKEVAHENDeid, MILLEGA SUUDAVAD VISATA SAMA KIIRESTI, KUI ODAGA.

Terseus Liebenberg pööras tähelepanu ka sisemisele rahulolule ja kahtlustustele. KUI MÕTLED, ET SA KUKUD LÄBI, SIIS KA KUKUD. Kui mõtled, et kõik õnnestub, siis ka õnnestub.

LÕTVUSE JA JÕU KOOSKÕLASTATUD KASUTAMINE ÜHEAEGSELT - YIN-YANG.

- **HANNU KANGAS ja TERO PITKÄMÄKI „Pikaajaline areng ja muudatused visketehnikas“**



Hannu ja Tero on omavahel koos olnud juba 20 aastat. Läbi aastate on nad jälginud põhimõtet, et sa pead olema plahvatuslik. See jõud, mis sul on, peab plahvatuma odas.

Treeningutes kasutavad siiani tervist silmas pidades metoodikat, kus üks trenn on intensiivne ja kohe järgnev on taastav treening.

Visketrenniks pidi olema 100% valmis (väljapuhanud).

2005. a. tõusis tulemus 84-91 m peale.

Mida nad muutsid? – puusade ja õlgade kauem kinni hoidmine. Visked muutusid stabiilsemaks.

2008. a. - mis tegid valesti? Tero võistles, kuigi polnud veel täiesti terve. Suvel tegi palju viskeid. Vasak jalg läks liiga vasakule, tõmme jäi lühemaks, suur taha kallutus kehast.

Iga 5-s nädal oli Terol puhkenädal, sellel nädalal tegi ühe tugeva visketreeningu.

2009 - 2011 - treeningutes puudus plahvatuslikkus. Tegi küll kõvasti trenni, aga plahvatuslikkus välja ei paistnud.

2012. a. alustas Tero koostööd Jan Zelesny ja sai aru, mida tähendab puhkus. Jani grupp tegi 6 nädalat kõvasti trenni, siis oli nädal aega täielik puhkus.

Hannu ja Tero tsükel on 3 nädalat kõvasti trenni ja 2 nädalat kergelt – sedasi kogu hooaeg.

KUIDAS EDASI? Hoida puusad ühel kõrgusel, hoida vasak õlg kauem ees, visata oda õige nurga all minema, pöörata parem põlv välja ja kohe edasi viskesuunda.

Näidistreening, vt [videot](#).

Oktoobris - detsembris 1,5 kg kuulid – paigalt, kõnnilt, ristsammult. Uuel aastal lisanduvad / vahetuvad kuulid odaga ja lisanduvad 600 g pallid/kuulid. Suvel viskavad võib-olla 2-3x 600 gr oda täishoolt, muidu ikka 800 g.

Iga 2 nädala tagant kontrollkatsed.

Treeningu jooksul viskab 20-40 viset odaga, eelnevalt 600 g ja 800 g kuulidega 60-100 viset

- **THOMAS RÖHLER ja HARRO SCHWUCHOW „Olümpiakulla tagamaad“**



Nende kahe mehe filosoofia on – ÕPPIDA ja TREENIDA. Iga päev pead midagi uut õppima. Kui kohe välja ei tule, siis harjutad, kuni sa seda oskad. Mõne harjutuse õppimine võttis Thomasel isegi pool aastat!

Visketreeningutes näiteks laseb treener Thomasel panna kinni parema silma, siis vasaku silma, visata silmad kinni, visata oda nt 50° nurga all jne.

Koormusi tõstavad nad iga aasta 10% jagu, mitte rohkem. 2016. a. plaan oli 2-3 laagrit – Türgi, Portugal. Laagrikohtade lähedal pidi kindlasti olema võimalus lõõgastumiseks – Thomase puhul tähendab see kalalkäimist, matkamist.

Laagris olles nad jõule erilist tähelepanu ei pööranud, kõik harjutused kangiga tehti 50% raskustega.

Suvisel võistlusperioodil jõutreeninguid ei teinud. Kogu 2016. a. kulges Thomase jaoks õige treeningplaani leidmiseks, mis aitaks olla plahvatuslik, värske ja kiire.

Harro Schwuchow pööras väga palju tähelepanu silma ja käe koordinatsioonile, peahoiaku kontrollile, parema ja vasaku külje kontrollile. Palju harjutusi vastandlihastele, tasakaalu arendamiseks.

Näiteks laseb ta Thomasel silmad kinni panna, lisab või eemaldab tõkkeharjutusel tõkkeid, muudab vahet ja asukohta, muudab kangi raskust kergemaks või raskemaks.

Miks nad kasutavad nii vähe kangitreeninguid? Oda kaalub ju 800 g. Jõudu peab olema piisavalt, sellega kuid üle pole ka mõtet punnitada.

Sama on treeningplaanidega. Ei saa võtta ja matkida Thomase või Andrease või Tero treeninguid ja neid kokku klopsida üheks, kuna kõigil kolmel on erinev taust ja treeningfilosoofia.

Oma treeningutes kasutavad rohkelt kiirusele suunatud harjutusi, kuna oluline on odaviske juures KIIRUS, mitte JÕUD.

Igal sportlasel peab olema RELV millega teisi võita: nt Julius Yego musklid, Tero Pitkamäki madal ja kiire ristsamm, Thomasel oda tunnetus ja kiire hoojooks.

Mis juhtus Thomasega EM Amsterdavis? Vigastas kvalifikatsioonis väikest roietevahelist lihast ja sellest olenes ka lõpptulemus EM-il. EMI ja OMI vahepealne aeg kulges vigastuse ravimisele ja oli oht, et Thomas ei saagi võib-olla visata. Õnneks lahenes kõik edukalt ja OMI lõpptulemust me juba teame.

2016. a. eesmärk oli olla stabiilne ja mitte mõelda 90 m tulemusele. Plaan täitus ja seda kroonis ka hooajal tehtud isiklik rekord.

Isikliku rekordi areng:

- 2010 - 76.37
- 2011 - 78.20
- 2012 - 80.79
- 2013 - 83.95
- 2014 - 87.63
- 2015 - 89.27
- 2016 - **91.28**

Eesmärk – saada teada, kui kaugele on inimene võimeline viskama!!! Sellest ka T-särk kirjaga mida Thomas kandis - UNLIMITED JAVELIN!

Treeningutes on pöhirõhk plahvatuslikkusel ja kui oda viskad, viska odale PIHTA!

Aastases treeningtsükli oktoobrist aprillini nad oda ei viska, küll aga kuule ja topispalle. Odaga teeb 20 min drille, et hoida odatunnetust. Iga kahe kuu tagant muudavad harjutuste kiirust. Alustavad kõnnilt, siis ristsammuga, siis väikse hooga ja enne võistlus hooaega juba ka täishoolt.

Raskused muutuvad kergemaks nt topispalli raskus muutub 8 kg kuni 4 kg-ni, viskekuulid 1,5 kg kuni 600 g.

Viskeid üle 5x järjest ei tee ja vahel on visete vahe isegi 1 min enne järgmist viset. Vahega viskamine meenutab võistluste olukorda.

Küsi, kas oda viskamise nälga ei teki. Nälg oda viskamise järgi on meeletu. Seda leevendatakse veidi odaga harjutuste abil.

Väga hea odaviskaja suhe oma viskevahendiga ongi eriline ja tundub kõrvaltvaatajale kerge „kiiksuga“. Meenutan, et maailmameister Andrus Värnik peatas auto suvalises kohas, võttis autost oda, tegi harjutuse, võttis viskeasendi, pani oda autosse tagasi ja sõitis edasi.

Tõeline odaviskaja peab oda armastama nagu oma abikaasat. Kui läheb halvasti, saad pahane olla enda, mitte viskevahendi peale.

Ettekandele järgnes [näidistreening](#).

- **SAMI KALAJA Soome olümpiaspordi uuringute keskusest - „Õpetamise-treenimise osad“**

Sportimine on elu. Mängus võid teha vigu, aga elus mitte. Selles suhtes on mäng lihtne, saad õppida läbi vigade, elus tehtud viga on aga raske parandada ja tagasiside võib olla drastiline.

- Spordis peab olema tasakaal. Pead arvestama, et iga järgnev kehaliiges liigub eelnevast kiiremini.
- Inimest on võimlalik õpetada, vana koera aga mitte!
- Täiskasvanud on õppinud õppima, kuidas uusi tegevusi teha, kui oled noor, on hea, kui oled õppinud palju OSKUSI.
- Iga päev pead olema parem kui olid eile, siis arened ja saad osavamaks.
- Õppides uusi raskeid elemente on vaja anda ajule puhkust kohanemiseks. Tee vahelduseks muid tuttavaid harjutusi ja mine siis uuesti selle raske elemendi juurde tagasi. VARIATIIVSUS!

TAGASISIDE:

- Liiga palju tagasisidet ei ole ka hea.
- Sportlane peab leidma oma veale vastuse ISE, sest treener teab sinu viga ja seda, mida teha ja kuidas.
- Tagasiside peaks toimuma peale igat 5-dat kordust.
- Sportlane peab tundma ja meelde jätma, mis tunne tekib lihastesse, kui tuleb välja hea katse.
- Lase kehal teha intuiivselt seda, mida keha teha tahab. Pole mõtet jõuga hoida tagasi seda, mida keha teha tahab.
- TÄHTIS TREENERITELE – kui hakkad noorsportlasele rääkima tehnika nüanssidest, väikestest tehnika osadest, siis sellel pole mõtet, kuna sportlased suudavad haarata ainult tervikut. Noorel pole oskust mõelda osade kaupa
- Videoanalüüsis peab keskendumas **kogu tervikule**, õpilane ei pea teadma detaile.
- **ODAVISKAJAD – KONSENTREERUGE visetel kindlale märgile (TARGET), mitte tehnikal.**

Päeva lõpetas NORDIC SPORT odasid tootva firma marketingi juht Dennis Österberg.

Uued odad, uued suunad fleksidel (painduvusel), mitte meetritel ja uued kombineeritud koostisosad odadel.

Päev lõppes kell 19.30 ühise õhtusöögiga.

- Uus päev algas hommikul kell 9.00 **MIKE BARBERI JA KELSEY-LEE ROBERTSI loengu ja näidistreeninguga.**



Igat treeningut alustavad nad liigeste liikuvust mõõtvate testidega. Juhul, kui eelmisest treeningust jäi mingi koht kangeks ja liikuvus on langenud, siis nad ei tee harjutusi, mis seda piirkonda koormaks.

Treeningutest rääkisid nad järgnevat:

- Viskeid alustavad nad alati 3-lt sammult, edasi 5-lt sammult, siis ristsammudega ja alles seejärel täishoolt. (ENNE JÄRGMIST ETAPPI EI VÕTA, KUI EELNEV ON OMANDATUD).
- Kasutavad palju ka teiste treenerite nõuandeid - jõusaalitreener, füsioteenused.
- Visketreeningud kestavad, kuni Kelsey ise tunneb, et aitab. Tavaliselt 9-12 viset täishoolt.
- Kasutavad kummiga harjutusi, kummiga ristsammjookse, et võidelda küljega kummi tõmbele vastu.
- Kelseyt vaevasid seljaprobleemid – otsisid võimalust puusa ja ülakeha tugevdamisega neid parandada. Kasutavad rohkelt venitusharjutusi, et saada tagasi elastsus.
- Ristsammudel otsivad **rütmitunnetust**, edasiliikumist ja madalamat ristsammu.
- Palle ja kuule visates püüavad viskevahendit hoida peos nagu hoiaks oda.
- Paljud odaviskajatele omased harjutused on nad asendanud sarnaste lihtsate harjutustega – ülevedu kõhule on asendatud rippes lõuatõmbega, lamades surumine on asendatud kätekõverdustega raskusega turjal.

Vt näidistreeningut.

- **MARK KINGI JA PETER ALWAY (Suurbritannia ja Põhja-Iirimaa Ühendkuningriik)** loeng „**Seljaprobleemide ennetamine viskemomendil (kriket)**“

MARK kasutab matemaatikat, et aru saada spordiala olemusest. Enamjaolt on seljavalud või vigastused vasaku jala maha panemise momendist tingitud. Täishooga visetel, kui vasak jalg maha asetub, kandub eesolevale jalale 7-8 keharaskust. Eesoleva jala sirutushetkel käib kogu

eelneva hoo laks seljast läbi üles viskevahendisse. Mida rohkem sa kaetud oled vasakust õlast, seda kiirem käe liigutus on. Liiga väike jalgade hark ei anna ülakehale nii palju kiirust?!?

PETER: keskmine aeg, mil sa suudad muutusi sisse viia tehnikasse, on minimaalselt 3 kuud, see on aeg, kui tekib lihastunnetus.

Seljavalude põhjustajaks võivad veel olla põlve- või põiaprobleemid, mis kanduvad selga. Või geneetilised iseärasused.

- **PETTERI PIIRONEN „KUIDAS TREENIDA NOORI ANDEKAID VISKAJAJD“**

- Noored peavad aru saama, miks mingit harjutust tehakse ja mis selle harjutuse juures oluline on.
- Noored peavad õppima ise hakkama saama, vastutama oma tegude eest, vastutama oma väljaütlemiste eest.
- Noored peavad varakult aru saama, et sportimine on nagu täikohaga töökoht ja olema valmis sportimiseks 24/7
- KUULA, ARUTA, KÜSI, SAA KOGEMUSI, OLE PARIM IGA PÄEV! (Püüa olla täna parem kui eile.)

Milline harjutus siis ikkagi näitab odaviskaja võimekust?

Kuulivise kukla tagant ette (Austraalia). Kuigi harjutus on vigastusterohke, näitab see samas lõtvust, painduvust ja kerelihaste tugevust.

MEHED – 4 kg kuuliga üle 20 m on väga hea: Andreas Thorkildsen 22 m, Tero Pitkämäki 21 m, Teemu Wirkkala 21 m.

NAISED – 2 kg üle 18 m, et olla 60 m viskaja.

Viimane loeng oli ühisloeng:

- **TAMAS FEHER – IWF (Rahvusvaheline Tõstespordi Föderatsioon) Ungarist.**

Ühe asja tegi Tamas meile selgeks - pole enam BODYBUILDING´ut, nüüd on raskejõustik.

- Õpetades parandad nii kaua, kuni teeb õigesti.
- Õpetad üksikosasid ja hiljem paned kokku.
- Dünaamilised harjutused.
- ON VÕIMALIK TEHA JA KONSENTEERUDA AINULT ÜHELE ASJALE, KUID KUI HARJUTADA JA TEKITADA AUTOMAATSUS, SUUDAD KONSENTEERUDA UUELE ÜLESANDELE!
- K A N N A T U S – see on VÕTI!
- Klassikalise tõstmise tehnikate õppimisele kulub 6 nädalat.
- Tõstmist alusta jalgadest. Kui kang on üle põlvede, alles siis lülitub selg ja lõpuks trapets.

KÜKK – rahulikult alla, üles tõustes 90° põlvanurgast alates START üles

Loengud lõpetas

Riku Valleala – KIHU – Soome Sporditeaduste Instituudist – tegi kokkuvõtte kahest päevast.

20 osalejale õnnestus viibida krüoteraapias (külmateraapia - 100° C), teistele osalejatele jäi võimalus lõõgastuda Soome saunas.

Näidistreeningute videod:

TERO & HANNU - <https://www.youtube.com/watch?v=K4N2vYGeuWA>

THOMAS & HARRO - <https://www.youtube.com/watch?v=WqRMiy76taE>

TAMAS - <https://www.youtube.com/watch?v=WYrY0A65zBU>

PETTERI - <https://www.youtube.com/watch?v=109yoEIjppY>

<https://www.youtube.com/watch?v=dCrrdJdBugU>

Heiko Väärt

heiko.vaat@audentes.ee