



Euroopa Kergejõustikuliidu
tipptreenerite vastupidavusalade konverentsist
European Coaches Summit Series
Pajulahti Endurance Conference 2015

27.-29.11.2015 toimus Soomes Pajulahtis Euroopa Kergejõustikuliidu tipptreenerite seminaride sarja kuuluv vastupidavusalade konverents. Minul õnnestus seal osaleda Eesti Kergejõustikuliidu toel. Lisaks osalesid Eestist veel Martin Mooses (samuti EKJL lähetusega) ja Priit Kaasik Tartu Ülikoolist. Üllatuse pakkus asjaolu, et Eestist ei olnud kohale tulnud rohkem treenereid. Selliseid rahvusvahelisi konverentse ei toimu tihti ja veel vähem meile nii lähedal kui Soomes.

Ürituse programm oli mitmekesine ja lektorid olid nii Soomest kui ka kaugemalt. Meeldivalt palju pöörati tähelepanu naiste treeningule. Jooksmise kõrval oli teiseks põhialaks triatlon.

Huvitavamad loengud:

1. Soome triatleedi Kaisa Lehtoneni (Euroopa meister poolpikas triatlonis 2015, Ironmani debüüt 2015 8:48.40) tee juunioride klassist tipptriatleediks;
2. Soome jooksja Camilla Richardssoni (U23 EM Tallinnas 4. koht 3000 m takistusjooks, isiklik rekord 9.46,34) treeningutest;
3. Hollandi jooksja Jip Vastenburgi (U23 Euroopa meister Tallinnas 10 000 m, Pekingi MM 11. koht 10 000 m, isiklikud rekordid 10 000 m 31.35 ja 5000 m 15.27,30) areng juuniorist tõusvaks täheks rahvusvahelisel jooksumaastikul;
4. treener Jeronimo Bravo Rodriguez poolmaratoni läbimisest alla 1 h Eritrea jooksjate näitel;
5. spordifüsioloog Inigo Mujika loengud vastupidavusalade jõutreeningust ja vormi ajastamisest.

Mõtteainet andis triatleet Kaisa Lehtoneni (treener Paul Sjöholm) sihikindlus vaatamata tõsistele traumadele ja ebaõnnele (napp eemalejäämine nii Pekingi kui ka Londoni OM-ilt). Täna on ta keskendunud täispikale Ironman distantsile. Tema tugevused: unikaalne südamelöögisagedus - puhkeasendis 27, max 207, kõrge VO2 max 72,8 ml/kg, hea vastupidavus (meeldivad pikad trennid), väike kasv ja kehamass.

Huvitav võrdlus tekkis Camilla Richardssoni (treener Guy Storbacka) ja Jip Vastenburgi (treener Johan Voogd) treenerite treeningfilosoofiat kuulates, mis andis kinnitust, et tippu ei vii sirgjoonelist teed, vaid igaüks peab leidma oma tee.

Kõige suurem erinevus on selles, et Camilla treeningud on ajapõhised, kus treener on ette andnud konkreetsete jooksukiirustega treeningplaani. Seda kinnitas ka Camilla näidistreening, kus ta jooksis lõike täpselt etteantud ajaga nagu kellavärk.

Jip Vastenburgi tuntud hollandlasest treener Johan Voogd rõhutas teistsugust lähenemist, kus oluline on sportlase enda enesetundest ja pulsisagedusest lähtuv lähenemine. Sama pulsisagedusega võib heal ja halval päeval jooksukiirus erineda. Treeningutel kasutatakse 6-astmelist intensiivsustsoonide jaotust. Paljude treenerite pilgud on hollandlannal, kes on Euroopas tõusev pikamaajooksutäht ja läheb suurte lootustega Rio olümpiale.

Kõiki naisi ühendas:

1. mitmekülgne treening lapsepõlves (ujumine, uisutamine, suusatamine, rattasõit, aktiivne mänguline õuesport);
2. kirk võistlemise ja suurte koormustega treenimise vastu;
3. pühendumine eesmärkide saavutamisele.

Eritrea pikamaajooksjaid (sh poolmaratoni maailmarekordiomanik Zersenay Tadesse) juba palju aastaid treeniv Hispaania treener Jeronimo Bravo Rodriguez tõi oma loengus välja, et läbilöögiks on vaja ambitsiooni, mida paljudel eurooplastel ei ole mugava elu tõttu.

Tekkis ka diskussioon, kas eurooplastel enam üldse on varianti Aafrika jooksjate vastu.

Kui J. B. Rodriguez leidis, et ei ole, siis Jip Vastenburgi treener Johan Voogd arvas vastupidi, et on, kui on õige treening lapsepõlvest täiskasvanute ikka jõudmiseni ja suhtumine.

Poolmaratoni alla 60 minuti jooksmiseks peavad olema nii hea vastupidavus ja kiirus, kui ka sobiv biotüüp (Eritrea jooksjad 27-29 a, pikkus 1,77 m, kaal 60 kg).

Heast ökonoomsusest ei piisa, sest kiiresti joostes ei ole võimalik joosta ökonoomselt. Edukas jooksja on see, kes läbib distantsi kõige kiiremini, mitte see, kes suudab joosta kõige kiiremini. Vastu võiks vaielda väitele, et jooksutehnika ei ole oluline ja sellele mõtlemine jooksu ajal kulutab lisaenergiat.

Eritrea jooksjate treeningud varieeruvad igal nädalal ja kõigil on individuaalne treeningprogramm vaatamata sellele, et palju treenitakse koos. Jõutreeningu ülesehitus on jooksuspetsiifiline, eesmärgiga kiiresti joosta, mitte tõsta palju kilogramme. Lihasvastupidavuseks joostakse intervall-lõike võistluskiirusel ja märkejookse.

Spordifüsioloog Inigo Mujika on peamiselt tegelenud triatleetide, ujujate ja jalgratturitega. Tema tõi välja, et vastupidavusalade jõutreeningu kasulikkust on tõsisemalt uuritud viimase 15 aasta jooksul ja leitud, et erialane jõutreening (eriti efektiivseks loetakse plüomeetrilisi harjutusi) parandab kesk- ja pikamaajooksjate jooksu ökonoomsust ja kiirust. Suund on liigutuslik-spetsiifilistele harjutustele nagu märkejooksud jm jooksuspetsiifilised harjutused.

On leitud, et jõutreening ja vigastuste ennetamine on seotud. Tasakaalustatud jõutreening – vähem vigastusi. Oluline on ka see, et kõik sportlased ei reageeri jõutreeningule ühtemoodi. Mõnele ei mõju positiivselt.

Lisaks huvitavatele ja harivatele teoorialoengutele viidi läbi ka mitu näidistreeningut. Näidistreeningutel sai kaasa teha Soome tipptriatlendi Kaisa Lehtoneni igapäevase hommikuvõimlemise ja Hollandi tippjooksja Jip Vastenburgi treeneri juhendamisel jooksuharjutusi. Soome takistusjooksja Camilla Richardsson koos treeneriga demonstreeris intervalltreeningut. Maailmaklassi Eritrea pikamaajooksjate treener J. B. Rodriguez viis läbi praktilise märkejooksutreeningu koos tasakaaluharjutustega.

Kokkuvõttes sai konverentsilt palju õpetlikku ja mõtteainet, mida treenerina praktikas rakendada.

Ahto Tatter

Sparta Spordiselts