

Mõtteid treeneritööst, kiirjooksust, teatejooksust.

Valter Espe

1.septembril 2020.a täitus mul 46 aastat tööd treenerina. Otsustasin panna kirja mõned read minu kujunemisest treeneriks, tuua esile see, mis nende aastate jooksul pakkus enam huvi. Lisaks soovitused kiirjooksu treeningute läbiviimisel ja noorte treening- ja võistlustegevuse korraldamisel.

Miks kergejõustikutreener ? Minu koolipoisiaegne spordiharrastus oli sellise tugevusega, et kui 6. klassis kirjutasime kirjandit teemal "Kelleks ma tahan saada?", siis minu soov oli saada kergejõustikutreeneriks. Konkreetseks eeskujuks kooli kehalise kasvatuse õpetaja ja treener Meinhard Kukli. Sellest ajast telliti koju minu tungival soovil ajakiri "Ljogkaja atletika", mida ma suure huviga lugesin. Lisaks võistluste tulemustele, edetabelitele uurisin põhjalikult treeningmetoodikat puudutavaid artikleid, püüdsin aru saada alade tehnika analüüsides. Lisaks nn. sotsleeri treeneritele tsiteeriti sagedamini Suurbritannia kiirjooksjate peatreenerit F.Dicki. Ei osanud siis ette näha, et aastate pärast, võimaluse avanedes, 1996.a Londonis korraldatud kiirjooksualasel seminaril osaledes avaneb mul võimalus temaga kohtuda. Mälestuseks sellest on minu raamaturiivul F.Dicki raamat „Sprint” koos autori pühendusega. Suvisel ajal, kui tegime ise poistega trenni, palusid suuremad mind sageli enda sooritusi jälgida ja soovitusi jagada. Nii järgnes loogilise jätkuna peale keskkooli lõppu õppimine Tartu Riikliku Ülikooli Kehakultuuriteaduskonnas.

Minu suunajad, mida olen püüdnud neilt õppida? Minu kergejõustiku juurde tooja oli siis Meinhard Kukli. Temalt omandasin nn.vana kooli õpetaja lähenemise: korrektsus, täpsus, viisakus, puhtus, nõudlikkus nii enda kui õpilaste osas. Samuti aga ka mõtte, et treeningutel peab olema lõbus, naljaga saab kõige raskemad treeningud meeldivaks teha. Ülikoolis oli treeneriks Hans Torim. Suurepärase analüüsioskusega treener, äärmine põhjalikkus, ka esimesel pilgul mitteolulisena tunduvad pisiasjad tehnikas suutis lahti harutada ja nende kallal tööd tegema panna. Esimestel treeneritöö aastatel oli mul õnn töötada Kadrioru staadionil ühel ajal legendaarse Viktor Vaiksaarega - "Vana Vikiga". Minu jaoks oli suurim au, kui ta nähes minu tegemisi, kutsus mind juttu rääkima. Need tundide pikkused vestlused olid äärmiselt harivad, innustavad ning oma arust alles paari päeva pärast tulin „maa peale tagasi”. Pidev nuputamine, uute harjutuste väljamõtlemine, uute treeningvahendite leiutamine ja tegemine oli edaspidi minu treeneritöö üks mõte. Viki ütles: " Asi (harjutus, treeningvahend) peab olema uudne ja huvitav, siis ta köidab treenerit ja sportlast. Selle kasulikkus selgub tegevuse käigus. Aga huvitav ta peab olema!" Meenub üks juhtum treeningutelt. Üks minu esimesi kiiremaid poisse oli K.Bobrovskihh (100m 10,3 ja 200m 21,4).

Nägime treeningutel suurt vaeva korrektse jooksuasendi saavutamisel – Kostja ülakeha vajus jooksu ajal ette, puus jäi taha, jooks ei kandnud edasi. Viki vaatas meie ponnistusi ja soovitas joosta staadionil kurvi teistpidi st.päripäeva, tavaliselt joostakse staadionil ikka vastupäeva. Eesmärk oli lõhkuda sissejuurdunud stereotüüp, panna sportlane tegutsema uutes tingimustes. Mõned korrad ja tõesti, jooksja tunnetas ennast – suutsime jooksutehnikat oluliselt parandada.

Miks kiirjooksutreener? Noortetreenerina ma muidugi tegelesin kõigi aladega, püüdes igale õpilasele leida tema võimetele ja eeldustele sobivat ala. Endise odaviskajana naljatasin, et kui mingit teist ala ei suuda selgeks teha, siis odaviske ikka õpetan ära. Juhtus nii, et minu esimestes treeningrühmades juhtusid olema kiired poisid - K.Bobrovskihh, I.Ivonin (PB 100m 10,54 ja 200m 21,5). Et neid edasi viia, arendada, pidin süvenenult uurima kiirjooksu tehnikat ja treeningmetoodikat. Siit algas minu kui treeneri spetsialiseerumine, pidev enesetäiendamine, uue info otsimine. Olen väga rahul, et sellise valiku tegin.

4x100m teatejooksust See oli 1983.aastal, kui me kõik Soome TV vahendusel jälgisime hoolega Helsingis toimuvaid I MM kergejõustikus. Peale seda tulid poisid trenni ja teatasid, et nemad tahavad ka teatevahetust teha nagu ameeriklased - st."ülaltvahetust". Meie toonane metoodiline kirjandust käsitles ainult "altvahetust". Istusin tunde TOP spordiraamatukogus ja lappasin Soome, Poola, SDV kergejõustikualaseid ajakirju. Midagi ikka leidsin ka, nuputasin hoolega. Sellest ajast kõik minu käe all olnud teatevõistkonnad hakkasid kasutama ainult "ülaltvahetust". Selgus, et sellise mooduse töötasid Poola treenerid välja juba 1968.aastal. Sel aastal toimunud Mexico olümpiamängudel oli naiste 4x100m teatejooksus suur favoriit Poola. Kuid juba eeljooksus ebaõnnestus neil viimane teatevahetus, kus I.Szewinska ei saanud teatepulka korralikult kätte, sest „alt” vahetust kasutades jäi teatepulk „lühikeseks”. Peale sellist ebaõnnestumist kutsuti Poola koondise kiirjooksutreenerid juhtide poolt „vaibale” ja tehti ülesandeks töötada välja mingi uudsem tehnika, et vältida sellist totaalset põrumist. Nii töötatigi välja nn."ülaltvahetuse" moodus. Toonases NL-s olime ainukesed ,kes seda vahetusviisi kasutasid ja meeldejäävaimaks võistluseks sellest ajast on kindlasti 1985.a Kiievis toimunud NL noortemängud, kus minu juhendatud tüdrukute koondis saavutas 5.koha ja aeg 47,33 oli eelmise suveni Eesti noorte-rekord. Eelmise sajandi lõpul, taasiseseisvumisega, tihenes rahvusvaheline suhtlemine, avanes võimalus osaleda rahvusvahelistel seminaridel, käia rahvusvahelistel võistlustel. Igalt poolt hankisin midagi uut, arenesin selles vallas.

Teatejooks on eriline – ainus võistkondlik kergejõustikuala.

1922.a kirjutas L.Pihkala „*Kergespordi võistluste kõige kenamaks nähtuseks on teatejooks*”. Teatevahetuste treeninguid iseloomustab kõrge emotsionaalsus. Võistlustel lisandub vaatamängulisusele suur vastutus ja pinge, sest maa- ja karikavõistlustel just teatejooksud otsustavad sageli koondise lõpliku koha. Edu teatejooksus ei taga üksnes jooksjate individuaalne tase, vaid (võib olla isegi eelkõige) kogu võistkonna ettevalmistuse tase tervikuna, liikmete teineteise mõistmine ja psühholoogiline sobivus, tehniliste ja taktikaliste oskuste lihvitamine. Ma nautisin teatejooksuvõistkondade ettevalmistamisi ja oli tõsiselt hea meel, kui

2002.a EM-I Münchenis esimest korda Eesti kergejõustiku ajaloos võistles meie 4x100m teatejooksumeeskond tiitlivõistlustel. Pärast seda on Eesti olnud esindatud nii täiskasvanute kui erinevate vanuste tiitlivõistlustel. Parimad kohad meeskondadele on 2003.a Bydgoszcz-s Euroopa U-23 MV 5.koht tänaseni kehtiva vanuseklassi rekordiga 39,69 ja 2007.a Belgradis Euroopa noorte olümpiapäevade II koht samuti tänaseni kehtiva U-18 vanusklassi rekordiga 41,70. 2003.a universiaadil Daegus võitis meeskond ajaga 39,99 pronksmedalid.

Teatevahetus ilma „hop” hüüdmiseta. On levinud tuntud tõde, et uus on hästi unustatud vana. 1953.a aastal ilmunud kergejõustikuõpikus kirjutas L.Homenkov: „Üldse pole teatepulka üleandval jooksjal vaja hüüda „hop”. Seda teevad vaid vähetreenitud sportlased. Hea ettevalmistusega jooksjad saavad edukalt hakkama ilma selleta. Tavaliselt teadet saav jooksja teab täpselt, millises kohas nende kiirused on võrdsed ning ta ise, ilma mingi hüüdetä, viib käe taha”. Olen sellist moodust õpetanud paljudele võistkondadele ja nad on selle omaks võtnud. Omapärane juhtum leidis aset 2019.a, kui meil viis kiirjooksualast koolitust läbi mitmekordne tiitlivõistluste medaliomanik Kerron Stewart (JAM). Koolituse üks osa oli 4x100m teatejooks. H.Sai ja K.M.Minkovski sooritasid teatevahetuse korralikult ja nagu ikka – ilma „hop” hüüdetä. K.Stewardile oli see uudne, tuli minu juurde üle küsima, et miks ja kuidas ma sellist moodust sportlastele õpetan. Tema nägevat seda küll esimest korda!

Mõned soovitused kiirustreeningute läbiviimisel.

1. Jooksja peab olema kiirustreeninguks valmis (kehaliselt, mentaalselt). Lihased peavad olema taastunud eelmisest treeningust, olemas soov joosta kiiresti.
2. Kindlasti peab jooksja kuulama iseennast, ära keera „vinti” üle.
3. Aeg-ajalt kergenda harjutamistingimusi – treening kergendatud tingimustes.
4. Kramplikkus – kiiruse suurim vaenlane.
5. Kiiruse arendamisel tuleb suurt tähelepanu pöörata kiirusliku jõu arendamisele, lihaste elastsusele. Selleks kasutada erinevaid jõu- ja hüppeharjutusi, jooksmist erinevatel pinnastel.
6. Treeningutel palju varieerida, mitmekesistada treeningtingimusi. Kasutada lihastunnetuse arendamiseks jooksmist erinevates tingimustes (kergendatud, normaalsed ja raskendatud tingimused).
7. Jooksutreeningud toimugu kõrge emotsionaalsusega – selg sirgeks, naeratus näole!

Noorte treening- ja võistlustegevusest.

1. Noorte treenimise sisu ja eesmärk on eelkõige **õpetamine, arendamine**. Mingil juhul ei tohi taga ajada noorte tiitlivõistlustele pääsemise normatiivi, vaid noort õpetada ja arendada kõigis treeningprotsessi osades: kehalises ja erialases võimekuses, tehnilistes oskustes, mentaalselt. Kui treener suudab noort selliselt edasi viia, saavutatakse ka normide täitmised ja veel varuga. Pole vaja kiirustada, iga asi tuleb omal ajal. Mäletan, et 2004.a tuli M.Niit noortemeistriks 200m jooksus ajaga 21,71. Paljud tundsid kaasa, et kahju – näed ainult 0,01 sek jäi puudu juunioride MM normist. Mul aga oli hea meel, et nii läks – see võistlus

oleks olnud tema jaoks liiga vara. Tema võistlused olid aga 2005.a juunioride EM-l 5.koht ja 2006.a juunioride MM – I „kuld”.

2. Väga suur viga on teha rohkem, kui hetkel vaja. Seda on väga raske parandada. Kui aga treeningul teha vähem, kui hetkel võimalik, siis siit on väga lihtne edasi minna – teha järgmisel treeningul natuke rohkem. Treeneritöö eesmärk on teha õigel ajal õigeid asju vajalikul hulgal. Kindlasti pakub treeneritöös rahuldust eelkõige õpilaste poolt tehtud tulemused. Eriliselt aga saavutused, kui tegelikkus ületab unistused. Mul on olnud õnn nautida neid hetki (A.Golberg 2003 noorsoo EM „hõbe”, M.Niit 2006 juunioride MM „kuld”). Kindlasti pakub treenerile suurt rahuldust iga hästi õnnestunud treening.

3. Mulle on arusaamatu U-14 Eesti MV korraldamine. Meil on noortele kergejõustiklastele haruldane ja maailmas ainulaadne võistlussari TV-10 olümpiastarti. Suurepärase eesmärgi läbi mitmekülgse (mitmevõistlus) arendada noort kergejõustiklast, lisaks kajastus TV-s, rikkalik auhinnalaud. Sellele vanusele MV korraldamisega (veel täisprogrammiga!) suurendame liigselt laste võistluskoormust. Vaatasin, Euroopas on ainult mõned üksikud riigid, kellel toimuvad MV U-14 vanusele. Neilgi on kavas 3-4 alast koosnevad mitmevõistlused, sellist täisprogrammi küll mitte ühelgi riigil! Me leiame, et põhjamaana arenevad meie lapsed aeglasemalt. Kuid Itaalia U-16 noorte MV joostakse 80m ja 300m, sest leitakse, et 100m ja 400m on neile noortele veel liiga pikad distantsid!

1984.a kergejõustikutreenerite seminaril esinedes käsitles **legendaarne Fred Kudu** nõudeid, omadusi mis on vajalikud treenerile:

1. Treener on eelkõige õpetaja – kõige suurema mõjuga õpetaja.
2. Kaasaja tasemel teadmised ja oskused. Loomingulisus, pidev uue otsimine ja enesetäiendamine.
3. Täpne, usaldusväärne, aus , õiglane.
4. Kõrge töövõime – normeerimata tööaeg.
5. Stabiilne – järgib väljakujunenud põhimõtteid, vähenõudlik oma isiku suhtes.
6. Vaimustub ja naudib oma tööd!

28.oktoober 2021