



NOORSPORTLASTE
TREENINGU
ÜLESEHITUS.
ÕNNESTUMISED,
EBAÕNNESTUMISED,
RÕÕMUD, MURED

ILLE KUKK

TARTU SPORDISELTS KALEV

2022

Uku Renek Kronbergs





Uku Renek Kronbergssi areng



	2020	2021	2022
400m	52.15	49.30	47.86
600m	-	-	1:19.33 (1:21.38 H)
800m	1:59.15	1:50.91	1:50.81 (1:52.86 H)
1000m	-	2:33.36	2:30.06
1500m	-	4:09.32	-

Uku Renek Kronbergi võistlused (2022)

- 600m - Eesti siserekord (U20) - 1:21.38
- 800m - Eesti siserekord (U18, U20) - 1:52.86
- Andres Nirgi & Endal Pärna mälestusvõistlus 800m - 1:50.81 (isiklik rekord)
- Eesti MV 1. koht 400m ja 800m (U20) - 47.98 ja 1:54.17 (400m isiklik rekord)
- Eesti MV 3. koht 800m (täiskasvanute arvestus) - 1:53.49
- Bauhaus Juniors Gala 2. koht 800m (U20) - 1:51.13
- Balti Matši 1. koht 800m (U20) - 1:50.93
- Balti Matši 2. koht 400m (U20) - 47.86 (isiklik rekord)
- MM Kolumbias (U20) 36. koht 54-st - 1:52.44

Anette Pets



Anette Petsi areng

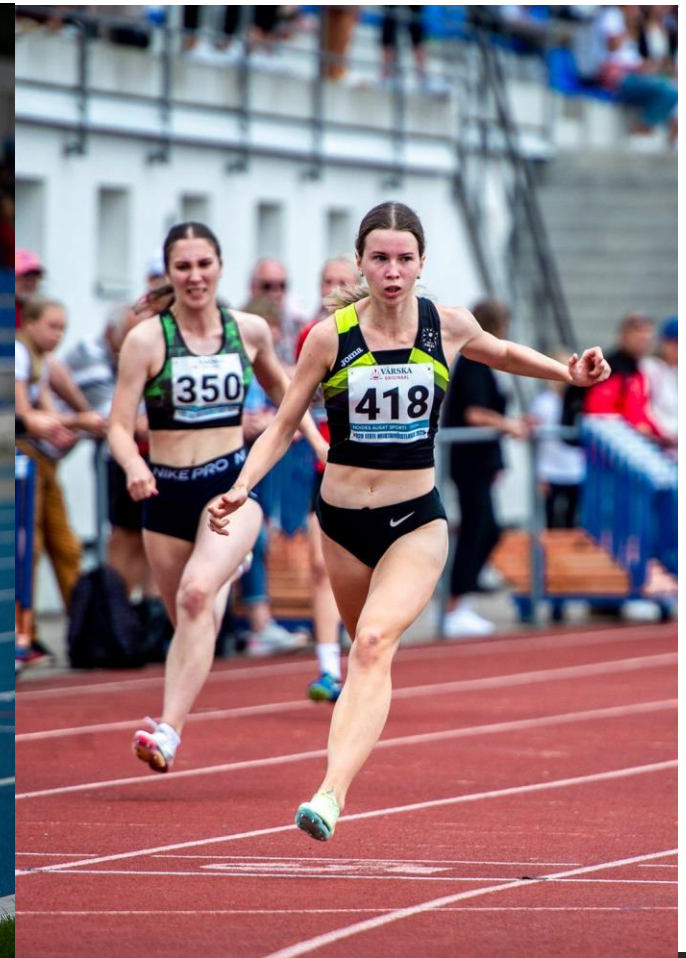


	2020	2021	2022
60m	-	-	8.26
100m	13.96	13.28	12.45
200m	27.80	26.74	24.99
300m	-	41.97	-
400m	1:02.32	58.62	55.25
800m	-	2:19.47	-

Anette Petsi võistlused (2022)

- Eesti U18 MV 200m ja 400m 2. koht
- Balti U18 võistkondlikud MV 200m, 400m ja 4x400 mix teatejooks 1. koht
- Balti võistkondlikud MV / Presidendi CUP 400m 3.koht ja 4x400m 1. koht – 55.25
- Eesti täiskasvanute MV 200m 8. koht ja 400m 4. koht
- Eesti Karikavõistlused 400m 1. koht
- Euroopa U18 MV 400m 17. koht

Kättriin Kivimets





Kätriin Kivimetsa areng



	2020	2021	2022
60m	8.15	8.00	7.87
100m	12.73	12.90	12.10
200m	26.14	26.47	24.47
300m	44.11	-	39.95
400m	1:02.13	-	57.31

Kätriin Kivimetsa võistlused (2022)

- Eesti U20 MV 100m, 200m ja 400m 2. koht
- Eesti MV 100m, 200m 4. koht ja 4x400m 1. koht
- Balti võistkondlikud U20 MV 100m 2. koht ja 200m 4. koht.
- Balti võistkondlikud MV/ Presidendi Cup 400m 4.koht ja 4x400m 1. koht – 57.21
- Eesti Karikavõistlused 200m ja 4x100m 2. koht

Mari Mai Ruus



Mari Mai Ruusi areng



	2020	2021	2022
1000m	-	-	3:03.79
1500m	4:47.08	4:49.13	4:46.64
3000m	10:27.49	-	10:09.52
5000m	18:47.00	17:42.59	-

Mari Mai Ruusi võistlused

- Balti U20 võistkondlikud MV 3000m 2. koht (2021)
- Eesti U20 MV 1500m ja 3000m 1. koht (2021)
- Eesti U20 murdmaajooksu karikavõistlused 4000m 1. koht (2022)

Koostöö noorsportlastega

- Tagasiside ja kokkuvõte noorsportlastelt möödunud hooajast
- Järgmiseks hooajaks eesmärkide seadmine
- Võistluskalendri tutvustus – peamised võistlused, eesmärgid
- Ettepanekud sportlastelt treeningplaanide koostamisel
- Laagrite planeerimine

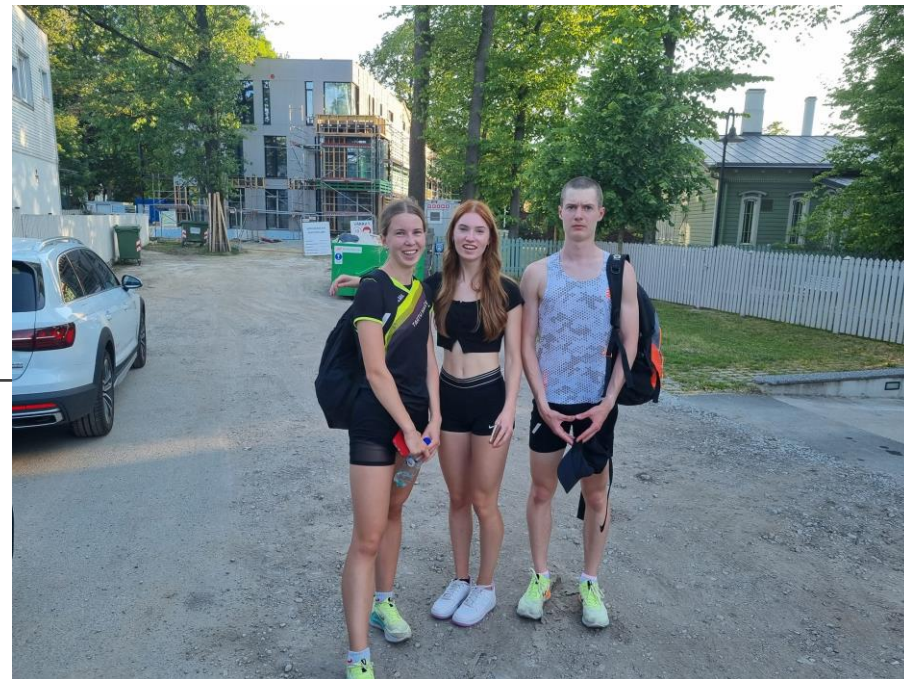
Oktoober - Kääriku

Detsember / Jaanuar - Portugal

Aprill / Mai - Hispaania / Itaalia

Juuni / Juuli - Kääriku

Nädalavahetused - Otepää / Madsa spordibaas



Treeningaasta ülesehitus

1. Ettevalmistusperioodid

sügis-talvine ettevalmistusperiood – oktoober, november, detsember

kevadine ettevalmistusperiood – märts, aprill, mai

2. Võistlusperioodid

talvine võistlusperiood – jaanuar, veebruar, märts

suvine võistlusperiood – mai, juuni, juuli, august

3. Puhkeperiood

talvine - peale võistlusperioodi

sügisel - september

Treeningaasta ettevalmistusperioodide treeningvahendid (1/2)

1. Krossijooksud aeroobse baasi arendamiseks
2. Tempojooksud, fartlek – mäng erineva kiirusega
3. Mäetreeningud

jooksu erialased harjutused mäel

hüppeharjutused

lühikesed reaktsiooniharjutused mäel

keskmise pikkusega, lühemad lõigud mäel, jooksud kergel langusel

fartleki kasutamine kindlal mägisel ringil

Treeningaasta ettevalmistusperioodide treeningvahendid (2/2)

4. Ekstensiivne intervalltreening – keskmised ja pikad intervalljooksud
5. Sprinditreening kiiruse arendamiseks – reaktsiooniharjutused, sagedusjooksud, jooks langusel
6. Jooksu erialased harjutused – jooksutehnika parandamiseks
7. Hüppeharjutused – hüpped liikumisel, hüpped treppidel, kastidele
8. Jõutreeningud
9. Jooks lumes – talvekuudel (veebruar, märts)
10. Intensiivne intervalltreening – jooks lühematel lõikudel – võistluseelne ettevalmistus
11. Kordusjooksud võistluskiirusega – ettevalmistusperioodide üleminekul võistlusperioodile

Võistlusperioodi treeningud

1. Rahulikud krossijooksud – säilitada aeroobse jooksu baas.
2. Intensiivne intervalljooks – lühema pikkusega lõigud kindla pausiga
3. Sprinditreeningud – kiiruse arendamine, reaktsiooniharjutused, sagedusjooksud
4. Jooksu erialased harjutused, hüppeharjutused
5. Jõutreeningud
6. Kordusjooksud – võistluskiirusega jooksud pikematelt puhkepausidelt
7. Kerged tempojooksud – lühemad tempokrossid – laadival perioodil võistluste pausil
8. Rahulikumat pikemat lõigud (ekstensiivne intervall)– laadival perioodil võistlushooaja pausil

Tähelepanekud aastaplaani koostamisel

1. Säilitada aeroobse jooksu baas, aastaringselt püüda tõsta rahuliku krossi osa
2. Kiiruse treeningud aastaringselt – hoida kiiruse fooni; erinevad vormid
3. Mäetreeningud sügisel ja kevadel – jalgade jõud
4. Jooksu erialased harjutused aastaringselt – jooksu tehnika
5. Hüppeharjutused
6. Jõutreeningud
7. NOORTE PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS!!!

NÕUANDED NOORTELE!



Noortel sportlastel, eriti keskmaajooksjatel, peab olema eesmärk mille poole püüelda! Selle eesmärgi saavutamiseks tuleb kindlasti tugevalt tööd teha ja paljuski neile huvipakkuvast loobuda.

Esimestel takerdumistel ja tagasilöökide korral ei tohiks alla anda ja käega lüüa, tuleb tunda rõõmu igast sekundist, sajandikust, millega isiklikku rekordit parandad. Järgmisel võistlusel võib isiklik rekord paraneda juba 1-5-10 -20 sekundit!

Peab olema usku enda võimetusse ja kindlustunne kuhugi pürgida ja millegi nimel töötada.

Tuleb edasi liikuda ja treenida tasa ja targu. Kindlasti ei tule keskmaajooksu harrastajatel ilusad – suurepärased tulemused nii kiiresti kui mõnel teisel kergejõustiku alal, sest töö on raske ja aegavõttev. Esimesed paremad tulemused võivad ilmned pärast mitut aastat rasket tööd ja treeningut.

JÕUDU, TAHTEKINDLUST, VISADUST

TÄNAME!

