

EESTI NSV MINISTRITE NÕUKOGU JUURES ASUVA KEHAKULTUURI- JA
SPORDIKOMITEE VABARIIKLIKU KERGEJÕUSTIKUSEKTSIOONI
TREENERITE NÕUKOGU

V. KALAM

3000 MEETRI
TAKISTUSJOOKS

METOODILISED MATERJALID
TEHNIKA ÕPPIMISEKS JA TREENINGUKS

TARTU, 1954

EESTI NSV MINISTRITE NÕUKOGU JUURES ASUVA KEHAKULTUURI- JA
SPORDIKOMITEE VABARIKLIKU KERGEJÕUSTIKUSEKTSIOONI
TREENERITE NÕUKOGU

V. KALAM

3000 MEETRI
TAKISTUSJOOKS

METOODILISED MATERJALID
TEHNIKA ÕPPIMISEKS JA TREENINGUKS

TARTU, 1954

SISUKORD.

	Lk.
SISSEJUHATUS	3
3000 MEETRI TAKISTUSJOOKSU TEHNIKA	6
Jooksu tehnika	6
Takistuste ületamise tehnika	6
Tökkesamm	7
Takistuste ületamine pealeastumisega	7
Veeaugu ületamine	8
TEHNIKA ÕPPIMISE METOODIKA	9
Tehnika õppimiseks vajalike eelduste selgitamine	9
Tutvumine takistuste ületamise tehnikaga	9
Takistuste ületamise tehnika õppimine	9
Takistuste ületamise tehnika täiustamine	11
3000 M TAKISTUSJOOKSU TREENING	11
Ettevalmistav periood	13
Põhiperiood	16
Üleminekuperiood	21
TÕUPILISED VEAD TEHNIKAS JA TREENINGUS	21

2

Tartu Riikliku Ülikooli
 Raamatukogu
 24923

SISSEJUHATUS.

Takistusjooksu joostakse staadioni ringrajal, kusjuures osaliselt kasutatakse väljaku üht otsasektorit, kus väljas- või seespool jooksurada asetseb veeauk.

Igal ringil on 5 takistust, kusjuures üks neist asub veeaugu ees. Takistuste üldarv kogu distantsil on 35, kusjuures veeauk ületatakse 7 korda. Vahemaa takistuste vahel on 80 meetrit.

Takistuste kõrgus on 91,4 cm ja laius 3,66 m. Takistused valmistatakse nii tugevad ja rasked et jooksjad võiksid neile ohutult hüpata ja neilt ära tõugata.

Veeaugu suurus on $3,66 \times 3,66$ m. Augu põhi on kallak kaugemast servast takistuse suunas, augu sügavus takistuse juures on 76 cm.

Võistleja võib takistusi ületada hüpates või toetudes neile jalgedega või kätega. Ületada tuleb kõik 35 takistust. Takistusest mööda jooksnud või väljastpoolt takistust jala üle toonud võistleja kõrvaldatakse võistluselt.

Takistusjooks on üks raskemaid kergejõustikualasid, sest võistlemine sellel distantsil on seotud väga suure koormusega jooksja organismile. Häid sportlikke tulemusi on võimalik saavutada ainult visa ja püsiva treeningu tulemusena.

Edu sellel alal on mitme ainult kiiruse, vastupidavuse, jõu, painduvuse ja osavuse küllaldasest tasemest, vaid ka jooksu tehnikast ja eriti takistuste ületamise tehnikast.

Püsiva, mitmeaastase ja aastaringse treeningu tulemusena omavad Nõukogude Liidu parimad takistusjooksjad ökonoomset jooksutehnikat ja valdavad hästi kõiki takistuste ületamise mooduseid. See võimaldab neil läbida distantsi ühtlaselt ja lahendada kiiresti kõiki ootamatuid võistlusolukordi, rikkumata seejuures jooksu tempot ja rütmi.

Tehnika ja treeningu sellise kõrge taseme juures, millele lisanduvad kõrged tahtelis-moraalsed omadused, on Nõukogude Liidu takistusjooksjad saavutanud suurepäraseid tulemusi.

Viimase nelja aasta 3 paremat tagajärge ja kümne keskmine on järgmised:

1951. a.			1953. a.		
V. Kazantsev,	Moskva	8.49,8	V. Kazantsev,	Moskva	8.49,8
M. Saltõkov,	Minsk	8.57,6	M. Saltõkov,	Minsk	8.52,8
A. Savenko,	Minsk	9.07,2	F. Marulin,	Dnepropetrovsk	8.56,2
Kümne keskmine		9.13,18	Kümne keskmine		8.59,76
1952. a.			1954. a.		
V. Kazantsev,	Moskva	8.48,6	V. Kurtšavov,	Moskva	8.49,0
M. Saltõkov,	Minsk	8.55,8	J. Kodjaikin,	Alma-Ata	8.49,0
A. Buhmin,	Minsk	9.07,8	F. Marulin,	Dnepropetrovsk	8.50,8
Kümne keskmine		9.08,04	Kümne keskmine		8.59,74

NSV Liidu rekord on V. Kazantsevi nimel ajaga 8.48,6 min.

Järgunormid on järgmised: meistersportlane — 8.54,0 min., I järk — 9.20,0 min., II järk — 9.45,0 min. ja III järk — 10.30,0 min.

Eesti NSV jooksjate tulemused jäävad kaugele maha. Seejuures on areng minimaalne. Seda iseloomustab alljärgnev Eesti NSV paremate tagajärgede tabel viimse nelja aasta kohta:

	alla 9.30,0	9.45,0	10.00,0	10.15,0	10.30,0
1951. a.	—	1	2	5	10
1952. a.	1	1	7	11	16
1953. a.	2	6	8	10	13
1954. a.	2	4	6	11	19

Viimaste aastate 3 paremat tagajärge ja kümne keskmine on järgmised:

1951. a.			1953. a.		
A. Laul,	Elva	9.50,4	H. Pärnakivi,	Tartu	9.28,4
S. Protonin,	Tallinn	10.02,0	U. Källe,	Tallinn	9.30,0
I. Reidla,	Tartu	10.09,8	M. Pukk,	Tartu	9.31,0
Kümne keskmine		10.15,36	Kümne keskmine		9.44,24
1952. a.			1954. a.		
V. Kuts,	Tallinn	9.13,0	L. Lepikult,	Rapla	9.21,0
V. Puusepp,	Tallinn	9.51,8	H. Pärnakivi,	Tartu	9.22,6
V. Ouekallas,	Rakvere	9.54,2	A. Laul,	Tapa	9.32,4
Kümne keskmine		9.54,60	Kümne keskmine		9.43,10

Eesti NSV rekord on V. Kutsi nimel ajaga 9.13,0 min., püstitatud 1952. aastal.

Takistusjooksu madala taseme peamiseks põhjuseks on meil jooksjate puudumine, kes oleksid spetsialiseerunud nimetatud alale. See-

pärast ei õpita takistuste ületamise tehnikat, millela on võimatu saavutada häid sportlikke tagajärgi.

Vabariigi kesk- ja pikamaajooksu suhteliselt rahuldavalt arenenud taseme juures on vajalik osa jooksjate spetsialiseerumine takistusjooksule. See kõrvaldaks üleliidulise ulatusega võistlustel ja matškohtumistel vennasvabariikidega lünga vabariigi koondvõistkondades, tõstaks takistusjooksu üldist taset vabariigis, viiks vabariigi rekordi lähemale meistersportlase normile ja aitaks tunduvalt kaasa vabariigi kergetõustiku edasisele arengule.

3000 MEETRI TAKISTUSJOOKSU TEHNIKA.

3000 m takistusjooksu tehnikat vaatleme analüüsi otstarbel kahes osas: 1) jooksu tehnika ja
2) takistuste ületamise tehnika.

Jooksu tehnika.

Jooksu tehnika on analoogiline kesk- ja pikamaajooksu tehnikaga ja seda käsitletakse lähemalt meetodilistes materjalides kesk- ja pikamaajooksu kohta. Kuid jooks pole siin ainult tavaline jooks, vaid peab võimaldama takistuste vahemaa läbimist pidurdamiseta, säilitades vajalikku rütmi ja tempot. Tõkkejooksudes lahendatakse vastav ülesanne kindla sammude arvu ja rütmi kujundamisega tõkete vahemaa läbimisel. 3000 m takistusjooksus pole seda võimalik teha, sest seda raskendab takistuste suhteliselt suur kaugus üksteisest (80 m), segavad teised jooksjad, mõjutavad raja seisund, jooksu tempo ja iseloom.

3000 m takistusjooksus ületatakse takistusi 35 korda. Kui takistuste ületamisel iga kord eelnevalt lühendatakse või pikendatakse jooksusamme, et tabada äratõukekohta, siis rikutakse sellega jooksu tempot ja rütmi, mis põhjustab jooksu resultaadi tunduvalt halvenemist. Seepärast on treeningprotsessis vajalik arendada suure arvu korduste teel selline „kaugustunne”, mis võimaldaks igas olukorras tabada äratõukekohta jooksu tempot ja rütmi rikkumata. Seda ülesannet on tunduvalt kergem lahendada, kui tavalisi takistusi õpitakse ületama äratõukega nii vasakult kui ka paremalt jalalt.

Takistuste ületamise tehnika.

Suure hulga takistuste (35) ületamine jooksu kestel teeb vajalikuks omandada hea takistuste ületamise tehnika, mis tunduvalt parandab jooksu resultaati.

Käesoleval ajal kasutatakse järgmisi mooduseid takistuste ületamiseks:

- 1) tõkkesammuga,
- 2) takistusele pealeastumisega.

Head takistusjooksjad kasutavad esimest moodust. Selle parimaks näiteks on Nõukogude Liidu jooksjate V. Kazantsevi ja M. Saltõkovi tehnika.

Tõkkesamm. Äratõuge takistuse ületamiseks toimub 150—170 cm kauguselt, kusjuures tõukejalg asetatakse maapinnale peaaegu terve labajalaga või kand veidi varem. Jooksusammu pidurdava osa vähendamiseks asetatakse tõukejalg mitte kaugele ette, vaid keha raskuskese vertikaaljoonele veidi lähemale. Vabajalg viiakse põlvest kõverdatuna otsejoones ette-üles kere samaaegse ettekallutusega. Vabajalale vastaspoolne käsi liigub ette-alla, millega säilitatakse keha tasakaal ja hoitakse ära kere pöördumine. Vabajala ette-üles minekuga kaasneb tõukejala sirutus, mille tulemusena tõukejalg lahkub maapinnalt ja algab lennufaas.

Vabajalg, põlveliigesest kergelt kõverdatuna, liigub ees, kere kallutub rohkem ette ja õlavöö säilitab oma asendi risti jooksusuunale. Tõukejalg, lahkunud maapinnalt, kõverdub põlveliigesest ja kere jõudmisel takistuse kohale möödub kere kõrvalt (ikka veel põlveliigesest tugevalt kõverdatuna), liikudes ette-üles esimese sammu sooritamiseks pärast takistust. Eesolev käsi liigub samaaegselt alla-taha. See liigutus peab olema kooskõlastatud tõukejala liikumisega ette.

Maandumine toimub vabajala päkale. Kere ettekallutus säilitatakse, et maandumisel keha raskuskese oleks eespool toepunkti. Selline asend võimaldab edasilikumist pidurdamata sooritada järgmist sammu pärast takistust. Kui maandumine toimub kere samaaegse tahakallutamise (raskuskese jääb tahapoole toepunkti), siis pole võimalik jätkata liikumist jooksu kiirust kaotamata. Vabajala jõudmisel maapinnale on tõukejalg jõudnud ette, mis võimaldab takistamatult sooritada esimest sammu pärast takistust. Maandumine toimub 80—120 cm kaugusele takistusest.

Seoses takistuste madalama kõrgusega (91,4 cm) ja tunduvalt aeglasema jooksukiirusega toimub takistuste ületamine vähem energiliselt ja liigutuste vähema ulatusega (tõukejalg takistuse kohal mitte nii kõrgel kõrval jne.) kui tõkete ületamisel 110 m tõkkejooksus, kus tõkete kõrgus on 106 cm.

Takistuste ületamine pealeastumisega. See moodus on tunduvalt lihtsam. Seda kasutavad algajad, samuti puuduliku painduvuse ning koordineerimisega või lühikese kasvuga jooksjad. Moodus on tunduvalt aeglasem ja seepärast heade tulemuste saavutamiseks on tingimata vajalik õppida esimene moodus (tõkkesam-

muga ületamine). Kõige parem on õppida muidugi hästi mõlemad moodused, sest võistlusolukorrad võivad sageli põhjustada vajaduse kasutada mõnel takistusel ka teist moodust.

Äratõuge toimub 100—130 cm kauguselt. Põlveliigesest tugevasti kõverdatud vabajalg tuuakse ette-üles ja asetatakse veurvalt takistusele. Samaaegselt kallutatakse kere tugevasti ette. Takistusel toejalg (enne vabajalg) veel rohkem kõverdub, võimaldades viia keha raskuskeset võimalikult madalalt üle takistuse, vähendades seega energiakulu takistuse ületamisel ja võimaldades kiiremat maandumist ning kiiremat jooksu jätkamist pärast takistust. Niipea kui kere raskuse on möödunud toepunkti vertikaaljoonest, sirutub toejalg ja vabajalg (endine tõukejalg) tuuakse ette maandumiseks. Maandumine toimub 180—200 cm kaugusele takistusest.

Oluline on antud mooduse ja ka tõkkesammu korral õppida takistusi ületama nii vasaku kui ka parema jalaga.

Veeaugu ületamine. Selle takistuse ületamisest oleneb väga suurel määral sportlik tagajärg. Takistuse oskuslik ületamine parandab jooksu tulemust mitme sekundi võrra.

Äratõuge takistusele astumiseks ei toimu tugevama, vaid nõrgema jalaga. See on vajalik selleks, et peamise pingutuse (äratõuke takistuselt veeaugu ületamiseks) sooritaks tugevam jalg. Hüpe üle veeaugu vajab tugevat äratõuget, sest augu laius on küllalt suur — 3,66 m. Parimad jooksjad ületavad selle takistuse „puhtalt”, jalgu märjaks tegemata. Veeaugu ületamiseks on vajalik, et jooks enne takistust toimuks pidurduseta ja jooksu kiiruse mõninga suurendamisega viimasel 10—15 meetril enne takistust. Selle takistuse ületamiseks on eriti vajalik arendada „kaugustunnet”, et tabada äratõukekohta jooksu rütmi rikkumata.

Äratõuge toimub 120—150 cm kauguselt. Põlvest kõverdatud vabajalg (käesoleval juhul tugevam jalg) tuuakse ette-üles. Tasakaalu säilitamiseks tuuakse ette ka vastaspoolne käsi, kuna teine käsi jääb tahapoole kerega ühele joonele. Kere kallutatakse tugevasti ette. Pärast äratõuget maapinnalt kallutatakse kere veel rohkem ette, langedes seejuures õlgu ja käsi madalamale. Vabajalaga astutakse takistusele ülalt. On suur viga tõugata vabajalga säärega ees vastu takistust. See pidurdus põhjustab edasiliikumise kiiruse tunduva kahane-mise ja teeb võimatuks veeaugu ületamise „kuivalt”. Põlvest tugevasti kõverdatud tõukejalg, sooritanud äratõuke maapinnalt, liigub toejala juurde. Jooksja on selles asendis valmis sooritama takistuselt võimsat äratõuget. Selleks teostab toejalg kiire sirutusega tõuke, kere veidi sirgeneb, toejalapoolne käsi ja vabajalg, põlv ees, rebitakse kiirelt ette ja jooksja sooritab nagu pikka sammu õhus. Ajal, mil vabajalg läheb maapinnale, tuuakse tõukejalg põlvest kõverdatuna kiiresti ette

järgmise sammu sooritamiseks. Maandumine peab toimuma nii, et raskuskese oleks eespool toepunkti. Selleks ei tohi keret kallutada taha, vaid tuleb säilitada selle asend kallakuga ette. Maandumine peab toimuma tingimata ühele (vabale) jalale. Mõlemale jalale maandumine põhjustab täieliku seisaku ja seega suure kaotuse jooksu resultaadis.

Katkestamatu liikumine edasi — see on maandumisel põhiliseks nõudeks.

TEHNIKA ÕPPIMISE METOODIKA.

Tehnika kiiremaks omandamiseks on vajalik seda õppida teatavas järjestuses. Õppimiskäigus võivad selles järjestuses muidugi esineda erinevused, vastavalt sportlase individuaalsetele omadustele.

Esimeseks ülesandeks on muidugi omandada jooksu tehnika. Pärast seda omandatakse takistuste ületamise tehnika. See toimub alljärgnevas järjestuses:

- 1) tehnika õppimiseks vajalike eelduste selgitamine,
- 2) tutvumine takistuste ületamise tehnikaga,
- 3) takistuste ületamise tehnika õppimine,
- 4) takistuste ületamise tehnika täiustamine.

Tehnika õppimiseks vajalike eelduste selgitamine. Esiteks tuleb omandada õige jooksutehnika. Teiseks on tehniliselt õigete liigutuste sooritamise võimaldamiseks vajalik arendada küllaldane paindumus ja liikuvus puusaliigeseist, küllalt elastsed lihased jalgade esi- ja tagaküljel ja rahuldav hüppevõime. Nende omaduste saavutamiseks kasutatakse mitmesuguseid painutusharjutusi ja hüppeid.

Tutvumine takistuste ületamise tehnikaga. On vaja tutvuda takistuste ületamise kõigi mooduste tehnikaga, et saada õiget kujutlust vajalike liigutuste sooritamisest. Ainult õige kujutlus võimaldab kiiresti ka tegelikult omandada liigutuste õige tehnika.

Parimaks õige kujutluse saamiseks on tehnikat hästi omavate jooksjate jälgimine võistlustel, treeningul, õppetundides. Samuti tuleb selleks kasutada fotosid, kinogramme, kinofilme, õpikuid jne.

Liigutustest õige kujutluse saamine on lahutamatus seoses ka nende paljude tajumistega, mida saadakse ise vastavate liigutuste paljukordse sooritamise tulemusena. Seepärast kujutlus treeningprotsessis järjekindlalt täieneb. On selge, millist tähtsust omab seepärast liigutuste juba algusest peale võimalikult ilma vigadeta sooritamine.

Takistuste ületamise tehnika õppimine. See toimub alljärgnevas järjestuses:

I. Pealeastumisega takistuse ületamise tehnika õppimine.

- 1) Takistuse ületamise tehnika õppimine ühel takistusel. Lähenedes takistusele toimub aeglase jooksuga. Äratõuke koht märgitakse rajale. Pärast takistuse ületamist jätkatakse jooksu veel 15—20 m.
- 2) Ühe takistuse ületamine, lähenedes takistusele võistlustel kasutatava tempoga. Jooksu alustatakse 25—30 m kauguselt. Äratõuget sooritatakse nii vasaku kui ka parema jalaga. Jooksusammude reguleerimine äratõukekoha tabamiseks peab toimuma jooksu tempot ja rütmi rikkumata.
- 3) 3—4 takistuse ületamine, mis on asetatud üksteisest 25—30 m kaugusele.

II. Veeauguga takistuse ületamise tehnika õppimine.

- 1) 15—20 m hoojooksuga ületatakse üks takistus pealeastumisega, millele järgneva hüppega ületatakse rajale või murule märgitud koridor. Koridori laius algul 2 m, mida järk-järgult suurendatakse 3,66 meetrini. Pärast maandumist jätkatakse katkestamatult jooksu 25—30 m.
- 2) 25—30 m kaugusele üksteisest asetatud 3—4 takistuse ületamine eelpool mainitud viisil.
- 3) Normaalse veeauguga takistuse ületamine, kuid auk on veeta. Maandumiskoht katta mattidega, vildiga või muu pehmeta alusega. On vajalik maanduda võimalikult augu tagumise ääre lähedale. Selleks tuleb eriti hoolikalt õppida veeaugu ületamise tehnikat. Mitte hüpata alla, nagu tavaliselt tehakse, vaid kaugusesse. Ilmtingimata tuleb vältida jooksu aeglustamist enne äratõuget ja pärast maandumist.
- 4) Normaalse veeauguga takistuse ületamine, auk on seejuures täidetud veega.

III. Tõkkesammuga takistuse ületamise tehnika õppimine.

Selle mooduse õpetamist teostatakse algul tõketel (mitte takistustel) ja tõkkejooksu õppimise metoodikale vastavalt. See on vajalik vigastustest hoidumiseks ja kiiremaks tehnika omandamiseks. Pärast tehnika põhiliste liigutuste omandamist tõketel minnakse üle takistuste ületamisele.

Õppimine võib toimuda alljärgnevas järjestuses, kusjuures eelnevalt muidugi näitlike vahendite (fotod, kinogrammid, ettenäitamine jne.) abil põhjalikult tutvutakse tehnikaga:

- 1) Ülejooksmine rajale tõmmatud kahest 2,50—2,80 m kaugusel asetsevast joonest. Ületamiseks tuleb sooritada pikk samm, mitte hüpe.
- 2) Ülejooksmine rajale asetatud madalatest takistustest (pingid,

pallid jm.). Vahemaa läbitakse 3—5 sammuga. Ületamine toimub ära-tõukega vahelduvalt yasakult ja paremalt jalalt.

- 3) Spetsiaalsete tõkkejooksja harjutuste sooritamine paigal:
 - a) kere painutused ette, istudes või püsti: eesmärgiks on tõmmata pea vastu põlvi, kusjuures jalad on põlvist sirutatud,
 - b) seistes ühel jalal, teise jala hoog ette ja taha,
 - c) laia kääriseisu (lähedane spagaadile) sooritamine,
 - d) tõkkeistes kere painutused ette, küljele ja kere ringitamine,
 - e) väljaastes vabajalg kõrgemal esemel (tõkkel, aial), kere painutused ette,
 - f) tõukejalg tõkke ületamise asendis tõkkel, aial, kere painutused ette-alla ja tõukejalapoolsele küljele,
 - g) tõkkeistes tõukejala toomine ette vabajala kõrvale ja tagasi lähteasendisse,
 - h) seisust tõkkega ühel joonel, toetudes kätega teisele tõkkele või seinale, tõkkepoolse jala ületamine tõkkest tõkkeületamise asendis.
- 4) Spetsiaalsete tõkkejooksja harjutuste sooritamine liikumisel:
 - a) käies mööduda 3—4 tõkkest ja tuua tõukejalg üle tõkke,
 - b) sama harjutus, kuid joostes, läbides tõkete vahemaa viie sammuga,
 - c) sama harjutus, kuid lähemale asetatud tõkete vahemaa läbida ühe sammuga.
- 5) Ühe madalama tõkke (näiteks 76,2 cm) ületamine tõkkesammuga.
 - 6) Mitme madalama tõkke ületamine.
 - 7) Ühe 91,4 cm kõrguse tõkke ületamine.
 - 8) Mitme 91,4 cm kõrguse tõkke ületamine.
 - 9) Ühe takistuse (91,4 cm) ületamine.
 - 10) Mitme takistuse ületamine.

Takistuste ületamise tehnika täiustamine. Edasine tehnika täiustamine toimub treeningprotsessis koos teiste jooksjale vajalike ülesannete lahendamisega. Lähemalt käsitleme seda treeningut kirjeldavas osas.

3000 MEETRI TAKISTUSJOOKSU TREENING.

Treeningu planeerimisel on vajalik arvestada mõningaid alljärgnevaid olulisi nõudeid.

Jooksja, kes soovib võistelda ja ette valmistuda 3000 m takistusjooksuks, peaks eelnevalt omandama rahuldava jooksutehnika ja vähe-

malt III järgu taseme kesk- või pikamaajooksus (1500 või 5000 m jooksus). Seepärast pööratagu algul peamine tähelepanu üldise kehahilise arengu, jooksutehnika ja üldise vastupidavuse omandamisele.

Jooksja, kelle sihiks on saavutada I või meistrijärg, peab üle minema tugevamale ja raskemale treeningule ettevaatlikult ja järk-järgult.

Treeningu planeerimisel on tingimata vaja arvestada individuaalseid omadusi. Selleks tuleb selgitada jooksja tugevad ja nõrgad küljed.

Treenituse tase ei tõuse, kui harjutusi sooritatakse süsteemitult, organismi võimalusi ja omadusi arvestamata. Süsteemaatilisus tähendab esmajoones seda, et harjutusi sooritatakse sellise koormusega ja sellise vahemikuga puhkuseks, et järk-järgult areneksid jooksjale vajalikud omadused, täiustuks jooksu ja takistuste ületamise tehnika, tõuseks organismi üldine töövõime, tugevneksid tahtelis-moraalsed omadused.

Treeningtöö edukus sõltub muidugi ka režiimist, arstlikust ja enesekontrollist, oma teadmiste täiendamisest, tahtelis-moraalsete omaduste tugevdamisest jm. (vt. meetoodilised materjalid kergejõustiku treeningu üldiste aluste kohta).

Erilist tähtsust omab aga aastaringne treening. Treening jätkub katkestamatult palju aastaid, kusjuures iga järgneva aasta treening, baseerudes eelmise aasta treeningul, omab teatavat erinevat iseloomu oma ülesannete keskendamiselt, vahendite kasutamisel, koormuse suurendamiselt jne.

Toetudes eelnenud hooajal saadud põhilistele andmetele, koostatakse igale jooksjale järgnevaks aastaks perspektiivplaan, täpsustades seda perioodide kaupa. Plaani koostamiseks võidakse kasutada käesoleva väljaande materjale (mis vastavad umbes II järku omavale jooksjale), kohandades neid vastavalt jooksja individuaalsetele omadustele, vähendades algajaile treeningute arvu ja koormust ja vastavalt suurendades neid edasijõudnuile.

Treeningu ülesanded ja vahendid 3000 m takistusjooksus on põhiliselt analoogilised kesk- ja pikamaajooksu (peamiselt 5000 m jooksu) treeningu ülesannete ja vahenditega. 3000 m takistusjooksus kõrgeid sportlikke resultaate saavutanud jooksjad on samaaegselt näidanud silmapaistvaid tulemusi 5000 m ja 3000 m jooksus.

Vastavat treeningut käsitletakse lähemalt meetoodilistes materjalides kesk- ja pikamaajooksu kohta. Siin vaatleme neid omaduste ja liikumisvilumuste arendamise spetsiifilisi külgi, mida ei esine jooksu treeningus, peamiselt tehnika omandamist ja täiustamist ning nende osa treeningus.

Ettevalmistav periood.

Periood haarab ajavahemikku novembrist märtsini (mõlemad kaasa arvatud).

Perioodi ülesanded on järgmised:

- 1) üldise kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine,
- 2) kiiruse, vastupidavuse, jõu ja tahtelis-moraalsete omaduste arendamine,
- 3) jooksu ja takistuste ületamise tehnika täiustamine,
- 4) siseorganite arendamine.

Vahenditeks on:

1) Üldarendavad ja spetsiaalsed harjutused. Neid sooritatakse saalitundides, hommikvõimlemisel kodus ja jooksutreeningul väljas. Selleks kasutatakse harjutusi vahenditeta (vabavõimlemine) ja vahenditega (topispallid, käsikud, liivakotid, hüpitsad, tõstekang, kuulid, kivid, kepid jne.); harjutusi kangil, rööbaspuudel, rõngastel, varbseinal, köiel jt.; hüppeid mattidel ja üle mitmesuguste võimlemisriistade (kits, hobune, kast), samuti hüppeid väljas pehmel pinnasel ja lumes, sooritades neid ühel ja kahel jalal, ühelt jalalt teisele jne.

Erilist tähelepanu tuleb pöörata jooksu (pöia-, põlvetõstejooksu jne.) ja tõkkejooksu spetsiaalsete harjutuste sooritamisele (vt. Takistuste ületamise tehnika õppimine, lk. 11).

2. Maastikujooks (kross). Kasutatakse üldise ja spetsiaalse vastupidavuse saavutamiseks, jooksutehnika täiustamiseks, aktiivseks puhkuseks. Maastikujooksu sooritatakse mitmesuguse intensiivsusega vastavalt ülesandele. Algajail vaheldub käik rahuliku jooksuga. Edasijõudnuil vaheldub sörkjooks mitmesuguses tempos joostavate löikudega.

Maastikujooksu pikkust ja kestust järk-järgult suurendatakse ja edasijõudnuil ta võib ulatuda kuni 20 km ja kesta kuni 2,5—3 tundi.

3. Kordusjooksud lühidistantsidel, peamiselt kiiruse ja kiirusliku vastupidavuse arendamiseks. Kasutatakse mitmesuguste distantside korduvat läbimist (5×80 m, 4×100 m, 3×200 m) ja kiirendusjookse (3—6 korda 60—150 m).

Üksikud distantsid joostakse kiirelt, kuid pingevalt.

4. Vahelduv- ja kordusjooksud, peamiselt spetsiaalse vastupidavuse arendamiseks.

Vahelduvjooksu sooritatakse mitmesuguselt, 200 m aeglaselt ja 400 m kiirelt, 300 m aeglaselt ja 100 m kiirelt, 100 m väga aeglaselt ja 300 m kiirelt jne. Vahelduse arv oleneb tempest ja jooksja ettevalmistuse tasemest.

Kordusjooksud sooritatakse samuti vastavalt vajadustele väga mitmesuguselt: 5—10 × 200 m, 8 × 300 m, 5—8 × 400 m, 4 × 600 m, 3 × 800 m, 3 × 1000 m jne.

Puhkepausid korduste vahel on algajail jooksjail suuremad (10—30 min.), edasijõudnuil vastavalt arengule väiksemad. Korduste arv algajail väiksem, edasijõudnuil suurem.

Ettevalmistaval perioodil kasutatakse kordusjookse vastavalt individuaalsetele vajadustele ka jooksutehnika täiustamiseks. Selleks sooritatakse korduvaid jookse „tehnikale” või mõne tehnika elemendi rõhutamisega, nagu hüplev jooks, põiajooks, põlvetõstejooks, rõhutatud põiatõukega jooks jne.

5. Suusatamine, matkad, sportlikud mängud jt. Neid kasutatakse üldise kehalise ettevalmistuse ja üldise vastupidavuse saavutamise huvides, kuid need ei tohi muutuda omaette eesmärgiks ega tagaplaanile suruda jooksjale eriti vajalike vahendite kasutamist.

Neid kasutatakse nii üldarendavate tundide sees kui ka iseseisvate lisaharjutustena.

6. Kontrollvõistlused ja võistlused. Sellel perioodil võisteldakse maksimaalselt 2—3 korda ja tavaliselt spetsiaalselt maast lühemal distantstil. Võistlused on senise treeningkäigu kontrolliks ja ei tohi segada selle kulgemist. Seepärast neile eriti ette ei valmistata, vahest ainult mõnepäevane koormuse alandamine enne võistlust.

Nädalas toimub 4—5 treeningut, neist algul (kuni veebruarini) 2 treeningut saalis ja 2—3 treeningut väljas maastikul. Hiljem (märtsis) 1 kord saalis ja ülejäänud väljas. Aprillist alates on kõik treeningud väljas.

On vajalik, et ka 3000 m takistusjooksja sooritaks igapäevast hommikvõimlemist. Soovitatav vabas õhus, kas pargis või metsas. Viimasel juhul teostada võimlemine koos eelneva käiguga ja jooksupäeva mõõdukas tempos (sörkjooks).

Takistuste ületamise tehnika omandamine ja täiustamine algab juba ettevalmistava perioodi esimesel poolel (detsembris, jaanuaris).

Üldarendavate harjutuste hulka saalitundides ja hommikvõimlemisel võetakse harjutusi painduvuse ja liikuvuse arendamiseks, samuti tõkkejooksu spetsiaalseid harjutusi.

Alates jaanuarikuust sooritatakse treeningtundides spetsiaalseid harjutusi tõketega tehnika elementide õppimiseks.

Peamised harjutused on järgmised:

1. Tõkkele mineku liigutuste sooritamine seinäärde asetatud tõkke (91,4 cm) juures. Äratõukekoht märgitakse põrandale, selle kau-

gust tõkkest järk-järgult suurendades. Harjutust sooritatakse mõnesammulise hooga, algul käies ja hiljem kergelt jooksult. Äratõukel rebitakse vabajalg põlvest kõverdatuna ette-üles ja järgnevalt toetatakse labajalg vastu seinale 10—15 cm kõrgusele tõkkest. Kere kallutatakse ette, tõukejalapoolne käsi viiakse vastu seinale ja vastaskäsi küünarliigesest kõverdatuna taha või veidi kõrvale.

Harjutust võidakse sooritada ka tõkketa, märkides joonega seinale tõkke kõrguse. Harjutust täidetakse igas tunnis 15—20 korda mõlemalt jalalt.

2. Tõukejala tõkkest ületamine. Tõke (91,4 cm) asetatakse 1—1,8 m kaugusele (varb) seinast. Harjutaja, seistes tõkke kõrvale, kallutab kere ette ja toetub kätega vastu seinale või haarab varbseina pulkadest. Järgnevalt viiakse tõukejalg (tõkkepoolne jalg) taha ja, kõverdades teda põlvliigesest, tuuakse kõrvalt üle tõkke.

Harjutuse täitmisel vältida kere pööret tõukejala suunas. Tõukejala varbad tõkke ületamisel „ei ripu” alla, vaid pööratakse kõrvale-üles. Tõukejalg tuuakse kõrvalt ette, põlv ees, mis soodustab esimese sammu sooritamist pärast tõket.

Algul sooritatakse harjutust aeglasemalt, et harjutaja saaks kontrollida liigutuste õiget täitmist. Hiljem sooritatakse seda juba kiiremas tempos.

Harjutuse sooritamiseks võidakse kasutada ka tooli, võimlemiskitse või -kasti. Harjutust täidetakse mõlemalt jalalt 3—4 seerias, igas seerias tuuakse jalg üle 8—10 korda.

3. Tõukejala tõkkest ületamine liikumisel. Asetatakse mõned tõkked ritta 6—8 m vahemikule üksteisest. Harjutaja möödub käies tõkkeist, tuues eelpool õpitud viisil tõukejala igast tõkkest üle. Ületamine on kooskõlastatud kere ja käte liigutustega. Hiljem sooritatakse harjutust juba jooksult. Tõukejala ületamine toimub siis nn. õhulennu faasis.

Harjutuse sooritamisel on vaja eriti tähele panna käte, kere ja pea õiget asetust. Harjutust sooritatakse igas tunnis 5—10 min.

4. Alates veebruarist alustatakse tõkete otsesest ületamist. Algul kasutatakse madalamaid (50—60 cm), pärast kõrgemaid (76,2 cm) tõkkeid. Hiljemalt märtsis võetakse kasutusele normaalsed (91,4 cm) tõkked. Tõkete vahemaa läbitakse 5—7 sammuga.

Kõigi eelnimetatud harjutuste juures on vaja sooritada äratõuget nii parema kui ka vasaku jalaga. See täiustamine likvideerib pidurdamise enne takistust, mis tunduvalt parandab ka jooksu tagajärge.

5. Veeauguga takistuse ületamise tehnika õppimine. Juba ettevalmistaval perioodil tuleb omandada veeauguga takistuse ületamise tehnika. Selleks kasutada saalis normaalset takistusjooksu takistust

või vastava kõrgusega võimlemiskitse või -hobust. Takistuse (kitse, hobuse) taha märgitakse veeaugu laius 3,66 m ja kaetakse maandumiskoht mattidega. Rahuliku jooksuga sooritatakse põrandalt nõrgema jalaga äratõuge. „Veeauk” ületatakse tugeva, äratõukega takistuselt, seejuures täites kõiki tehnika nõudeid.

Seda harjutust on vaja sooritada vähemalt kord nädalas, teostades seejuures takistuse ületamist 10—15 korda.

Ettevalmistaval perioodil on takistuste ületamise tehnika õppimise ja täiustamise kõrval vajalik suurendada hüppevõimet, mis eriti soodustab äratõuke tugevdamist. Selleks otstarbeks tuleb nii saali- kui ka välistreeninguil sooritada mitmesuguseid hüppeid. Näiteks kolmik-, viisikhüppeid, lühikese hooga kaugushüppeid mattidele või liivakasti jne. Eriti vajalikud on hüpped vahendeile, vallidele, müüridele ja teistele loomulikkudele takistustele, millede kõrgus on tunduvalt suurem takistuse omast. Selliseid hüppeid tuleb sooritada igal treeningul.

Treeninguil väljas maastikul, eriti ettevalmistava perioodi teisel poolel, tuleb saalis õpitud oskusi arendada loomulikes tingimustes. Maastikul olevad madalamad takistused (põõsad, aiad, pingid) ületatakse tõkkesammuga, kõrgemad (müürid, vallid) pealeastumisega, ojad, kraavid, augud ületatakse hüppega.

„Kaugustunde” arendamiseks püütakse äratõukekohti tabada jooksu tempot ja rütmi rikkumata. Sellise oskuse arendamiseks on maastikujooksul parimad võimalused.

Põhiperiood.

Perioodi kestus aprillist kuni septembrini (mõlemad kaasa arvatud).

Treeningu ülesanded põhiperioodil on järgmised:

- 1) edasine jooksjale vajalike omaduste (kiiruse, vastupidavuse jne.) arendamine,
- 2) jooksu ja takistuste ületamise tehnika edasine täiustamine,
- 3) organismi ettevalmistamine maksimaalseteks koormusteks,
- 4) spetsiaalsete omaduste (spetsiaalse vastupidavuse, tempotunnetuse jne.) arendamine,
- 5) kõrgete sportlike tagajärgede püstitamine.

Vahenditeks on:

1. Üldarendavad ja spetsiaalsed harjutused. Neid sooritatakse hommikvõimlemisel, maastikujooksul ja treeninguil staadionil. Neid kasutatakse aga põhiperioodil vähem, eriti langeb nende kasutamine perioodi teisel poolel, vastutavate võistluste ajal.

Kasutatakse peamiselt jooksu ja tõkkejooksu spetsiaalseid harjutusi, vabavõimlemist, hüppeid, heiteid mitmesuguste vahenditega jne.

2. Maastikujooksud. Kasutatakse peamiselt aktiivse puhkuse otstarbel pärast suure koormusega treeninguid või võistlusi, samuti üldise vastupidavuse saavutamiseks ja jooksutehnika täiustamiseks. Tavaliselt joostakse mõõdukas tempos vahelduvalt käiguga või sörkjooksuga, sooritades sealjuures mõned (5—8) 80—200 m pikkused kiirendusjooksud. Kestus 1,5—2,5 tundi.

Maastikujookse võidakse aga kasutada ka spetsiaalse vastupidavuse saavutamiseks, sooritades jooksu sees kordus- ja vahelduvjookse.

3. Kordusjooksud lühidistantsidel kiiruse ja kiirusliku vastupidavuse arendamiseks. Selleks kasutatakse lähteharjutusi püst- ja madallähtest (5—6 korda 20—40 m), kiirendusjookse ($3-5 \times 60-150$ m), jookse lendavast lähtest (3—5 korda 30—100 m), distantside korduvat läbimist (4×100 m, 4×150 m, 3×200 m, $2-3 \times 300$ m jne.).

Üksikud distantsid joostakse kiirelt, kuid pingevabalt. Sageli joostakse neid, eriti lühemaid, täie jõuga.

4. Vahelduvjooksud. Kasutatakse peamiselt 100, 200, 300 ja 400 m distantse. Näiteks: 100 m kiirelt (mitte aga täie jõuga) — 400 m aeglaselt, 100 m kiirelt — 300, 200 või 100 m aeglaselt, 200 m kiirelt — 400, 200 või 100 m aeglaselt, 400 m kiirelt — 600, 400, 200 või 100 m aeglaselt jne.

Vahelduvalt joostavate distantside arv oleneb jooksja ettevalmistuse tasemest. Kiirelt joostavate distantside tempo peab olema vähemalt tasemel, mis vastab planeeritud keskmisele kiirusele jooksja spetsiaalsel distantsil.

5. Kordusjooksud. Kasutatavad distantsid on üldiselt samad, mis ettevalmistaval perioodil, s. o. 200—2000 m. Kuid distantside läbimise tempo peab nüüd olema tugevam kui eelmisel perioodil. Vahetevahel joostakse kordusi peaaegu täie jõuga, eriti siis, kui korduste arv on väiksem (2—3 korda).

Puhkepausid korduste vahel on algul 10—15 min., kuid treenituse kõrgema taseme puhul 2—5 min.

Lühemaid distantse joostakse suurema arvu, pikemaid vähema arvu kordustega. Näiteks 10×200 m, 8×300 m, 4×600 m, 3×800 m, 2×2000 m.

Jõudu tuleb jaotada sellisel, et tempo järgnevatel kordustel ei laneks, s. t. et kõik kordused joostaks võimalikult ühtlase kiirusega.

6. Intervalljooksud. Nii nagu vahelduvjooks, on ka intervalljooks peamiseks vahendiks spetsiaalse vastupidavuse arendamisel. Intervalljooksu puhul jaotatakse joostav spetsiaalne distants

mitmeks, tavaliselt 2—4 osaks. Need osad joostakse treeningul kor- dustena sellise kiirusega, millisega kavatsetakse püstitada planeeritud tulemus spetsiaalsel distantsil. Treeningu käigus järgnevail treeni- nguil esimese osa pikkust järk-järgult suurendatakse kuni $\frac{3}{4}$ -ni distantsi pikkusest, kuna teised osad lühendatakse või ühendatakse. Samaaeg- selt vähendatakse ka puhkepauside kestust joostavate osade vahel. Sel- lisel teel kohaneb jooksja soovitud tulemuse püstitamiseks vajaliku töö intensiivsusega ja jooksu rütmiga.

3000 m jooksus võidakse intervalljooksu sooritada näiteks järg- miselt:

$$\begin{aligned} &1000 + 1000 + 1000 \text{ m,} \\ &1200 + 1200 + 600 \text{ m,} \\ &1600 + 1000 + 400 \text{ m,} \\ &2000 + 600 + 400 \text{ m,} \\ &2000 + 1000 \text{ m.} \end{aligned}$$

7. Kontrolljooksud ja kontrollvõistlused. Neid sooritatakse selleks, et määrata kindlaks ettevalmistuse taset. Neid sooritatakse kas põhidistantsil või peamiselt sellest lühemal distant- sidel. 3000 m takistusjooksjale on selleks 1500, 2000 ja 3000 m jook- sud.

8. Võistlused. Võistlused on küll jooksjaile ettevalmistus- töö eesmärgiks, kuid seejuures on nad ühtlasi tähtsaks vahendiks jooksja treenituse edasisel tõstmisel, tema tahtelis-moraalsete oma- duste tugevdamisel, tema nõrkade ja tugevate külgede selgitamisel.

Põhiperioodi esimesel poolel võisteldakse 3—4 korda kuus, teisel poolel aga igal nädalal. 3000 m takistusjooksus pole soovitav võistelda sagedamini kui iga kahe nädala järel, algajail veel harvemini.

Põhiperioodi esimesel poolel (aprillis, mais, juunis) toimub 5 treeni- ngut nädalas (kaasa arvatud kontrollvõistlused ja võistlused), neist 2 suurema koormusega. Teisel poolel (juulis—septembris) 3 treeni- ngut nädalas ja pühapäeviti kontrolljooksud või võistlused. Algajad ja vähem ettevalmistatud jooksjad sooritavad nädalas kas vähema arvu treeninguid (3—4 korda) või soovitavana sama arvu (5) treeninguid, kuid vastavalt väiksema koormusega (korduste arv väiksem, tempo aeglasem, puhkepausid pikemad).

Igal treeningul toimub mitme ülesande lahendamine, peamiselt kiiruse ja spetsiaalse vastupidavuse arendamine ja tehnika täiusta- mine. Vastavalt individuaalsetele vajadustele võidakse üksikuil treeni- nguil rohkem rõhutada ühe või teise ülesande lahendamist.

Koormuse järk-järguline tõstmine toimub peamiselt vahelduv- ja kordusjooksude abil. See peab toimuma ettevaatlikult mitme aasta kestel. Algaja esimeseks ülesandeks on jõuda korduste või vaheduste

soovitud arvuni. Edasijõudnu ülesandeks on aga järk-järgult suurendada distantside jooksmise kiirust ja vähendada distantside-vaheliste puhkepauside kestust või aeglaselt joostavate distantside pikkust.

Põhiperioodil tuleb saavutada hea tempotunnetus. Tempotunnetust on vaja selleks, et jooksja võiks võistlustel planeerida oma jooksu selliselt, mis vastaks tema võimetele ja soovitud tulemustele. On vajalik saavutada selline tempotunnetuse täpsus, mis võimaldaks joosta staadionil ringe planeeritud ajast sekundilise täpsusega kinni pidades.

Tempotunnetust arendatakse kõigi jooksu moodustega, milliseid kontrollitakse ajamõõtjaga. Eriti sobiv on selleks intervalljooks, mida sooritatakse jooksukiirust ajamõõtjaga alati kontrollides.

Tempotunnetuse saavutamiseks 3000 m takistusjooksus on vajalik, et vahetevahel joostaks staadionil ajamõõtja kontrolliga ringe, kusjuures on normaalselt kohale asetatud kõik 5 takistust (või tõket).

Peale ülesannete ja vahendite, mille lähem kirjeldamine antakse meetoodilistes materjalides kesk- ja pikamaajooksu kohta, täiustavad takistusjooksjad sel perioodil veel suurema püsivusega takistuste ületamise tehnikat. Hiljemalt mais, võimaluse korral aga juba aprillis, täiustatakse takistuste ületamise tehnikat staadionil. Vastavaid spetsiaalseid harjutusi sooritatakse igal nädalal vähemalt kahel treeningul. Muidugi jätkatakse vastavate harjutuste sooritamist ka hommikvõimlemisel (spetsiaalsed tõkkejooksja harjutused paigal).

Takistuste ületamise tehnika täiustamine toimugu kõva jooksuraja puhul murul, eriti on see vajalik veeauguga takistuse ületamise tehnikat harjutades. Ületamist on soovitatav sooritada vähemalt 10—15 korda üle ühe takistuse (tõkke), 4—6 korda üle 2—3 takistuse (vahemaa 30—40 m), 6—10 korda üle veeaugu (või murul üle vastavalt märgitud koridori).

On soovitatav vahetevahel harjutada 400 m tõkkejooksule vastavat tõkete vahemaa läbimist ja võimaluse korral võistelda hooaja kestel 1—2 korda 400 m tõkkejooksus.

Alljärgnevalt esitame näitliku plaani kahenädalasest treeningust põhiperioodil II järgu kergejõustiklasele:

Iga päev hommikvõimlemine, mis koosneb rahulikust jooksust (sörkjooks) või käigust 2—3 km, ja üldarendavatest ja spetsiaalsetest võimlemisharjutustest.

Esmaspäev. Treening metsas või maastikul:

üldine soojendus 20—25 min.,

4—5 kiirendusjooksu 80—150 m,

1000—1500 m jooks (3000 m takistusjooksu tempoga),

2—3 korda 200 m kiirelt,

jalutamine, kivide heitmine 10 min.,
rahulik jooks 15—20 min.,
käik.

T e i s i p ä e v. Treening staadionil:

üldine soojendus 20—25 min.,

4 kiirendusjooksu 50—60 m,

2 korda 100 m kiirelt,

takistuste ületamine (10—15 korda üle ühe takistuse, 5—6 korda üle veeaugu),

2000 m vahelduvat jooksu (200 m kiirelt + 200 m aeglaselt + 200 m kiirelt jne.),

rahustav sörkjooks.

N e l j a p ä e v. Treening staadionil:

üldine soojendus 20—25 min.,

3—4 kiirendusjooksu 80—100 m,

takistuste ületamine (8—10 korda üle ühe takistuse, 3—4 korda üle kahe takistuse, 6—8 korda üle veeaugu),

2000 m, 1000 m intervalljooksu,

rahustav sörkjooks.

R e e d e. Treening metsas või pargis:

rahulikus tempos jooks ja käik 6—7 km.

P ü h a p ä e v. Võistlus või kontrolljooks 1500—2000 m distantсил.

E s m a s p ä e v. Treening metsas või pargis:

üldine soojendus 25—30 min.

T e i s i p ä e v. Treening staadionil:

üldine soojendus 20—25 min.,

3—4 kiirendusjooksu 50—60 m,

takistuste ületamine (10—12 korda üle ühe takistuse, 3—5 korda üle 2—3 takistuse, 7—8 korda üle veeaugu),

10—15 korda kordusjooksu 400 m,

rahustav sörkjooks.

N e l j a p ä e v. Treening metsas või maastikul:

rahulikus tempos jooks 6—8 km, selle sees 3—5 kiirendusjooksu 80—100 m.

L a u p ä e v. Treening staadionil:

üldine soojendus 25—30 min.

P ü h a p ä e v. Võistlus 3000 m takistusjooksus.

Ülemineku periood.

Periood haarab oktoobrikuu ja sageli ka novembrikuu.

Treeningu ülesanded:

- 1) üldise kehalise ettevalmistuse säilitamine heal tasemel,
- 2) aktiivne puhkus,
- 3) tehnika täiustamine ja tehnika elementide ümberõppimine.

Vahendid nende ülesannete täitmiseks on järgmised:

- 1) üldarendavad ja spetsiaalsed harjutused,
- 2) jalutuskäigud ja jooksud metsas,
- 3) jahilkäimine ja matkad,
- 4) teiste spordialade harrastamine (sportlikud mängud, võimlemine, hüpped ja heited jne.).

Treening toimub 3—4 korda nädalas.

Periood algab pärast viimast võistlust. Koormust organismile järkjärgult vähendatakse, kuid see ei tohi põhjustada harjutuste katkestamist. Puhatakse võistlemisest, kuid saavutatud kehalise arengu tase säilitatakse. See võimaldab alustada ettevalmistust järgmiseks hooajaks palju kõrgemalt arengutasemelt kui eelneva hooaja ettevalmistaval perioodil.

Soovitav on sellel perioodil tegelda tehnika täiustamisega ja selle ümberõppimisega. Eriti on vajalik harjutada takistuste tõkkesammuga ületamist nii parema kui ka vasaku jalaga.

Üldiselt on selle perioodi treeningu teostamine täielikult analoogiline pikamaajooksjate omaga.

On vaja märkida, et selle perioodi treeningu teostamisse tuleb suhtuda sama teadlikkuse ja hoolikusega nagu teiste perioodide treeningusse.

TÜÜPILISED VEAD TEHNIKAS JA TREENINGUS.

1. Ei spetsialiseeruta takistusjooksule. Sellest tingituna ei pöörata mingit tähelepanu takistuste ületamise tehnika õppimisele. Parem juhul harjutatakse takistuste ületamist mõned korrad enne vabariiklikke esivõistlusi. Nii on takistusjooksus võimatu saavutada kõrgeid sportlikke tagajärgi.

2. Äratõuge takistuse ületamiseks sooritatakse ainult ühelt jalalt (tugevamalt). Sellega kaasneb sammude lühendamine või pikendamine enne takistust, mis rikub jooksu rütmi ja tempot.

3. Takistuste ületamisel pealeastumisega ei viida keha raskuskeset võimalikult madalalt üle takistuse (puudub takistusel oleva toejala

küllaldane kõverdus). Takistusele pealeastumine toimub sageli pidurdavalt (säär ees).

4. Veeaugu takistuse ületamisel sooritatakse hüpe takistuselt alla, mis ei võimalda augu ületamist. Hüpe on vajalik sooritada ette, kasutades selle soodustamiseks tugevat toejala sirutust, vaba- ja kätetööd.

5. Takistuse ületamisel tõkkesammuga esinevad vead peamiselt tõukejala üle takistuse toomises. Sageli ei tooda seda üldse ette, vaid jäetakse taha rippu, või tuuakse ette alt, mitte kõrvalt, nagu vaja. Samuti esineb tihti tõukejala liiga varajast ettetoomist.

Kuigi takistuste ületamisel tõkkesammuga liigutused pole nii energilised ja suure ulatusega (tõukejala toomine kõrvalt toimub tunduvalt madalamalt kui tõkkejooksus, kere ettekallutus on väiksem, kätetöö on väiksema ulatusega), siiski tuleb täita tõkkejooksu põhilisi asendeid.

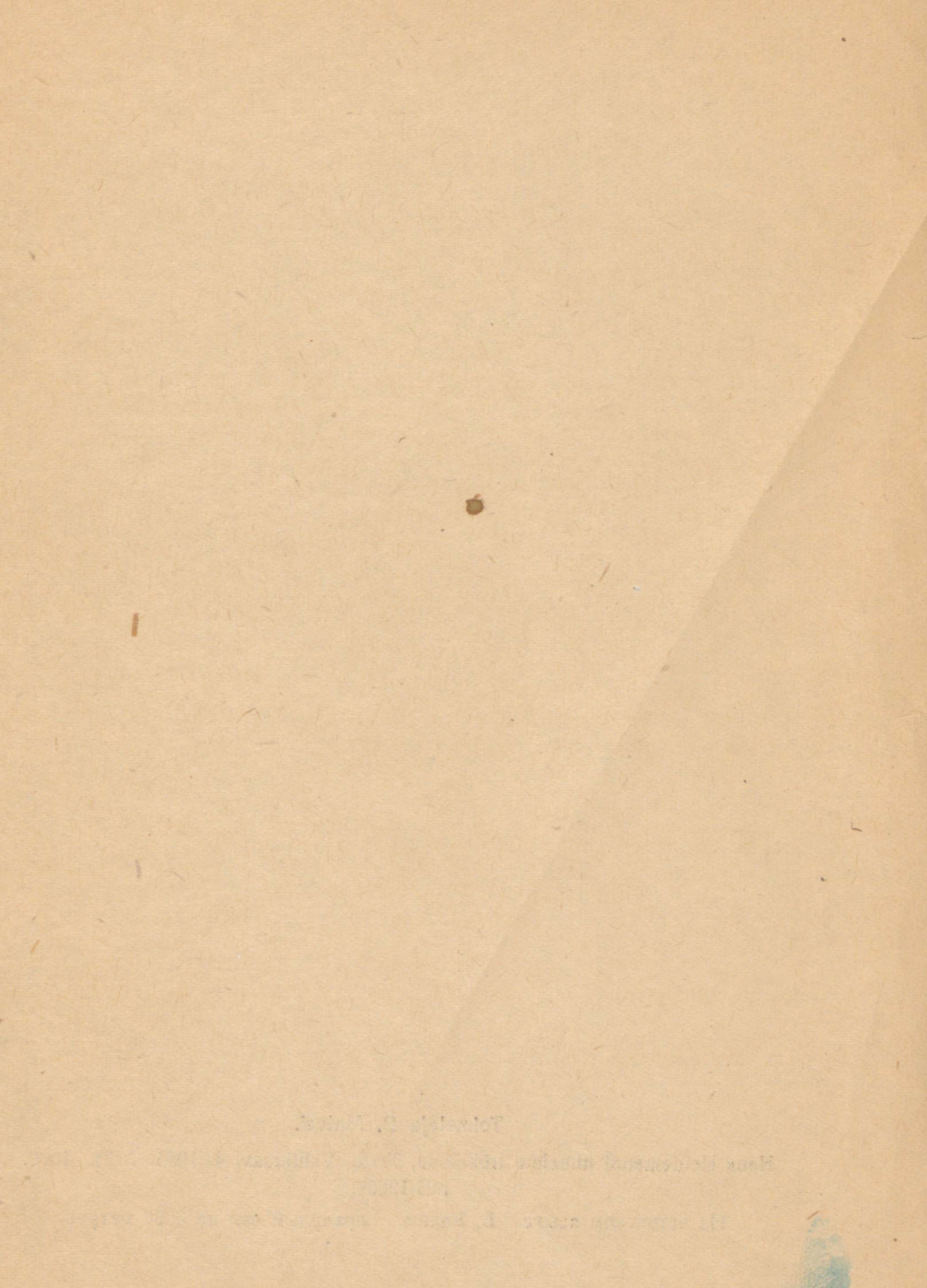
6. Sagedaim viga esineb maandumises nii hariliku takistuse kui ka veeaugu ületamisel. Maandumisel kallutatakse keha taha, mis raskendab järgmise sammu sooritamist. Selle tulemusena toimub esimestel sammudel pärast takistust tunduvalt tempo langus.

7. Jalalihaste vähene jõud, mis ei võimalda takistuste, eriti veeaugu korralikku ületamist.

8. Vale algtempo valimine ja ebaühtlus jooksutempos. Selle põhjuseks on oma võimete mittetundmine.

9. Aastaringse treeningu puudumine, eriti aga üleminekuperioodil treeningu katkestamine, sageli isegi veebruari- või märtsikuuni.

Selline treening võimaldab vaevu saavutada III järgu tulemusi, kuid täiesti võimatu on jõuda I või meistrijärguni.



Toimetaja В. Matvei.

Hans Heidemanni nimeline trükikoda, Tartu, Vallikraavi 4. 1954. 3771. 1000.
MB-19659.

На эстонском языке. В. Калам. Барьерный бег на 3000 метров.

Tasuta

20300

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00382699 9