

R-16564
H. Ozolin



**TEIVAS-
HÜPE**

KEHAKULTUURIÕPIKUTE SARI

KEHAKULTUURIÕPIKUTE
SARI

Sundeksemplar

TEIVASHÜPE

EESTI NSV MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv
KEHAKULTUURI- JA SPORDIKOMITEE

Nikolai Ozolin

NSV Liidu teeneline meistersportlane

TEIVASHÜPE

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TARTU

1947



12648

A: 16364

EESSONA

Nüüd, millal meie Nõukogude kodumaa on uuesti asunud rahulikule sotsialistlikule ehitustööle, on kehakultuurlased koos kõigi nõukogude inimestega käised üles käärinud, et kogu oma energia ja kogu oma hoog rakendada loovasse töösse stalinliku viisaastaku plaani teostamisel. Ka kehakultuurlaste töösangarlikkusest on rohkesti näiteid — ületatakse plaani ja püstitatakse stahhaanovlikke rekordeid. Nõukogude inimeste töösaavutused meie maa rahvamajanduse ja sõjalise võimsuse tõstmiseks peituvad meie rahva poegade ja tütarde patriotismis, mis on n. ö. korrutatud nende töövilumuse, vastupidavuse ja järeleandmatusega. See tähendab, peituvad neis omadustes, mille arendamiseks on tähtsat osa etendanud ka nõukogude kehakultuurisüsteem.

Kuid ühtlasi seisab meie ees ülesanne Nõukogude Liidus veelgi parandada töötajate kehalise ettevalmistuse süsteemi. Kogu õppesportitöö peab meile andma kehaliselt mitmekülgset arenenud ja ideoloogiliselt tugevaid sotsialistliku kodumaa patrioote, julgeid ja algatusvõimelisi inimesi, kes oleksid kasvatatud ustavuse vaimus meie kodumaale ja Lenini-Stalini parteile. Õppesportitööle tuleb kaasa tõmmata võimalikult laialdasemaid töötajate hulki, tuleb kaasa haarata kogu noorsugu. Selle eesmärgi paremaks saavutamiseks on nüüd kehakultuurikollektiivide juurde loodud kehalise üldettevalmistuse sektsioonid, kus harrastavad kehakultuuri ja sporti nii noored kui ka eakamad kodanikud. See on suur samm edasi mitte ainult rahva tervistamise suunas, vaid ka kehakultuuri ja spordi kandepinna laiendamises. Kuid rõõbiti kandepinna laienda-

misega on teiseks eesmärgiks ka suuremate kõrguste saavutamine, maailmarekordite atakeerimine ja võitmine nõukogude sportlaste nimele.

Nii ühe kui ka teise eesmärgi saavutamiseks suudab palju kaasa aidata kehakultuurikirjandus. Nõukogude Eesti kehakultuurikirjandus on alles noor. Puudub veel väga palju. Seda lünka aga täidetakse järjekindlalt. Esimeseks mureks oli kõigi meil harrastatavate spordialade võistlusmääruste kirjastamine. See ülesanne on suuremas osas täidetud. Teiseks mureks oli õppekavade kirjastamine kehakultuurikollektiivide spordisektsioonidele ja laste spordikoolidele. Ka selles osas on suurem töö tehtud. Käesoleva teosega avame aga rööbiti teiste spordibrošüüride kirjastamisega kehakultuuriõpikute sarja. Esialgu on kavas vähemalt üks õpik välja anda kvartaalis. Edaspidi hakkab õpikuid ilmuma tihedamini.

Kehakultuuriõpikute sarja avajaks on NSVL-i meistersportlase Nikolai Ozolini „Teivashüpe“. See on esitrükk mitte ainult eesti keeles, vaid kogu Nõukogude Liidus. Retsensioonid selle teose kohta on head. Usume, et ka kehakultuurilased võtavad kogenud tegevspordilase ja teadusmehe töö vastu teretulnuna.



TEIVASHÜPPEÕPIKU ILMUMISE PUHUL

Käesoleva teose autor NSVL-i teeneline meistersportlane Nikolai Ozolin on pedagoogiliste teaduste kandidaat ja Lenini ordeni Stalini-nimelise kehakultuuri riikliku keskinstituudi kergejõustikukateedri juhataja. Ühtlasi on ta suurte kogemuste pagasiga tegevsportlane, kelle nimel olev NSVL-i rekord teivashüppes 4,30 ületab Euroopa vastava rekordi.

N. Ozolini kirjutatud teivashüppeõpetus omab suurt tähtsust noorsoo õpetamises sel väga komplitseeritud kergejõustikualal. Sportlane, kes tahab saada teivashüppajaks, saab käesoleva teosega mitte ainult õpiku, vaid ka kirjelduse sellest okkalisest teekonnast, mille N. Ozolin on läbi käinud kuni oma kõrgete spordiresuldaatideni küündimiseni teivashüppes.

Nagu me teosest võime lugeda, peab sportlane, kelle soov on jõuda teivashüppes väljapaistvate resuldaatideni, läbi tegema tugeva võimlemiskooli. Ta peab olema ka hea riistvõimleja, omama hästiarenenud õlavööd ja head liigutuste koordineerimist. Ühtlasi peab ta püsivalt treenima. Raamatus on kõik need küsimused ja ka treeningu meetodika hästi läbi töötatud ja valgustatud. Sellisena on raamat suureks abiks mitte ainult noortele ja teatavate saavutusteni küündinud sportlastele, vaid ka treenereile-õpetajaile.

Me peame meeles pidama, et N. Ozolin jõudis suure eduni teivashüppes peamiselt tänu oma kõrgele treeningukultuurile. N. Ozolini kogu teivashüppe õpetus ja treening on rajatud sügavalt läbimõeldud teaduslikule alusele. Ta on tutvunud kõigi materjalidega teivashüppe valdkonnas ja need põhjalikult läbi uurinud. Peale vastava kirjanduse on ta teivashüppe biomehaanika hoolikaks uurimiseks kasutanud ka kino-filmi. Korduvalt on ta oma hüppeviisi ja -stiili tundide kaupa analüüsinud hüppest tehtud filmi abil, vändates seda ikka ja jälle kodusel ekraanil. Nii pole ta mitte ainult avastanud vigu, vaid on ka oma hüpet edasi arendanud. Ainult säärase vaevanägemisega võis see lühikasvuline teivas-

hüppaja küündida resultaadini, mida Euroopas pole suutnud ületada ükski teine. Ühtlasi on N. Ozolin parim näide selle kohta, mida suudab iseloomukindel nõukogude sportlane, kes oskab murda kõik takistused.

N. Ozolin on ka oma lemmik-spordiala tulihingeline propageerija. Ta on kirjutanud rohkesti artikleid teivashüppe kohta, kusjuures ta alati on kõik rajanud teaduslikule alusele. Käesolevas teivashüppeõpikus on ta kõik oma kogemused ja nii kodumaal kui ka raja taga kogutud materjalid püüdnud seada kindlasse metoodilisse süsteemi. Sääraselt koostatud õpik võimaldab treeneril, õpetajal ja sportlasel üksikasjadeni aru saada sellest keerulisest spordialast, et ettevalmistust sellele rajades kiiresti edasi areneda.

Kuid tuleb märkida, et N. Ozolini eesmärgiks pole ainult teivashüppe õpetamine, vaid ka sportlase mitmekülgne ettevalmistamine, mis täielikult vastab nõukogude kehakultuurisüsteemile. Lõppeesmärgina näeb N. Ozolin mitte ainult suurepärase võimetega teivashüppajat, vaid kehaliselt mitmekülgsest arenenud inimest, kes on alati valmis tööks ja kaitseks meie kodumaa hüvanguks.

Nikolai Ozolini õpik on kahtlemata suureks kasuks Nõukogude Eestis väljapaistvate teivashüppajate kasvatamises, kes oleksid mitmekülgsest arenenud sportlased. N. Ozolini „Teivashüpe“ on väärtuslikuks panuseks nii Nõukogude Eesti kui ka kogu Nõukogude Liidu kehakultuurikirjanduses. Niisuguseid õpikuid tuleb kirjastada kõigil spordialadel. Siis jõuavad nõukogude sportlased tunduvalt kiiremini suursaavutusteni ja rühiavad kiiremini mööda kogu maailma sportlastest.

S. TAMBIJEV,
ENSV Ministrite Nõukogu juures
asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee
esimees

*



Käesolevat teost käsikirjas lugedes olin kõigepealt üllatatud autori eessõna viimasest osast, kus ta kahtleb, kas ta õpik suudab kaasa aidata noortele teivashüppe tehnika viimistlemisel ja tipptagajärgede saavutamisel. Pean ütleva, et õpik on täiesti vastuvõetav, eriti Nõukogude Eesti kergejõustiklastele, kelle kehaline eelkool, harjutusvõimalused ja isegi kliimalised tingimused on ligilähedased sellele, millele õpik on sobitatud.

Omades ulatuslikke praktilisi teadmisi on N. Ozolin suutnud neid elaval kujul edasi anda, eriti aga teivashüppe praktilist osa käsitlevaid teemasid. Samuti on väga huvitavad tema kirjeldused treeningust, võistlustele ettevalmistusest ja võistlusmomentidest. Selles on antud väga täpsed juhtnöörid ja kavad. Siin peitubki õpiku tugevus. Igale teivashüppes huvitatule avaneb selge pilt, kuidas peab toimima tõeline teivashüppaja ja milliseid võtteid peab ta kasutama vigade avastamiseks teivashüppes või selle treeningu üksikosades. See on suureks võiduks arenevaile teivashüppajatele, kellel ei tarvitse kõike n. ö. oma nahal katsetada, nagu seda oli sunnitud tegema N. Ozolin, kellel polnud käepärast niisugust õpikut, missuguse ta nüüd ise on koostanud.

Ma olen veendunud, et N. Ozolini teivashüppeõpik aitab kasvatada 4 m mehi, keda Nõukogude Eestis praegu ei olegi. 4 m-ni jõudmine on aga suur samm edasi, millest meie oludes võib tunda suurt headmeelt. Teisest küljest tean, et N. Ozolini teadmised ulatuvad veel sügavamale. Käesolev õpik on kahtlemata mõeldud just populaarkirjandusliku kehakultuuriteosena, kus pole mõtet minna liiga teaduslikuks, sest et see oleks arusaadav ainult neile, kes on juba ületanud 4 m piiri ja kes ka ise on süvenenud teivashüppe teaduslike aluste põhjalikumale uurimisele.

Nikolai Ozolini „Teivashüpe“ on teretunud teos, eriti aga kasinas eestikeelses kehakultuurikirjanduses, mille rikastamisele me oleme asunud. Ühinen sellega, et niisuguseid õpikuid tuleks kirjastada kõigil spordialadel ja ka kõigil kergejõustikualadel.

R. TOOMSALU



NSV Liidu teeneline meistersportlane N. Ozolin.



AUTORILT

Teivashüpe on kauneimaid ja kütkestavaimaid kergejõustikualasid. Häid resultaate sel alal saavutatakse aga ainult püsiva treeninguga, sest niivõrd komplitseeritud on selle ala tehnika. Selleks, et hüpata 4 meetrit, pole aga vaja mingisuguseid erilisi kehalisi võimeid, küll aga järeleandmatust ja hoolsat tööd tehnika omandamisel ja suurt tõsidust treeningus. Ja kellel on suur tahe, see võib saavutada selliseid tagajärgi, millest ta algul ei tea unistadagi.

Minul kulus palju aastaid tehnika viimistlemiseks ja oma tipptagajärgede saavutamiseks. Kuid ei oleks otsustarbekohane, kui ka meie noored nõukogude teivashüppajad peaksid kulutama niisama palju aastaid välja-paistvate resultaatide püstitamiseks. Nad peaksid seda saavutama tunduvalt kiiremini. Ja kui mul käesoleva õpikuga õnnestub meie noori selles kaasa aidata, siis loen ülesande täidetuks.

NIKOLAI OZOLIN

Maaümarekordite fikseerimine teivashüppes algas 1866. a., millal inglane J. E. Wheeler saavutas algul 3,05 ja siis 3,20. Kuid veel samal aastal hüppas ta kaasmaalane R. Mitchell 3,21. See rekord püsis kuus aastat, kuni kolmandal inglasel J. E. Woodbournil õnnestus 1½ sm rohkem saavutada. 1876. a. hüppas sama mees 3,37, millist tagajärge aasta hiljem kordas H. E. Kayll. Siis kerkis esile T. Ray, kes hakkas rekordit parandama pikkamööda, kuid järjekindlalt: 1879 — 3,42, 1881 — 3,43, 1882 — 3,45, 1883 — 3,48 ja 1886 — 3,52. Ainult kahe sentimeetri võrra rohkem näitas 1888. aastal E. L. Stones. Kuid T. Ray ei saanud nähtavasti leppida sellega, et tema rekord oli ületatud, ja tuli ning hüppas samal 1888. aastal 3,57. Nüüd kulus juba kolm aastat, kuni R. D. Dickenson saavutas 1 sm võrra rohkem.

Seitse aastat pärast seda, nimelt 1898. a., kerkis maailmarekordilehele R. G. Clapp esimese ameeriklasena teivashüppes, püstitades uueks maailmarekordiks 3,62. Kuid 1903. a. said inglased rekordi tagasi oma nimele: H. T. Chapman saavutas 3,66. Tema on aga jäänud seni viimaseks inglaseks teivashüppe maailmarekordi omanikuna.

Nüüd tuli kord prantslaste kätte. Nii näitas B. Puissegur 1903. a. 3,68. Vahepeal segas korraks end vahele ameeriklane N. Dale, saavutades 3,69, kuid veel samal aastal kordas sama rekordit uue prantslasena F. Gonder. Järgmisel aastal näitas see mees 3,76 ja 3,82. Edasi on huvitav märkida, et jaapanlane Fujii saavutas 1906. aastal koguni 3,90, kuid seda tagajärge ei usutud. Algas ameeriklaste hegemeonia.

Kõigepealt W. R. Dray kordas 1907. a. prantslase rekordit, aasta hiljem hüppas ta kaasmaalane A. C. Gilbert 3,85, kuid siis Dray viis uuesti rekordi 3,90-le. 1910. aastal paranes maailmarekord neli korda. Ameeriklane L. S. Scott hüppas kõigepealt 3,91 ning 3,93, siis ta kaasmaalane G. B. Gardner jõudis 3,98-le, ja, et nüüd rekordit tagasi saada oma nimele, pidi Scott hüppama juba 4 meetrit. See õnnestuski tal ja koguni väikese ülejäägiga, kuna ületatud kõrgusena mõõdeti 4,015. Ajalehed tõid suure vaimustusega teate 4 m ületamisest, arutades küsimust, kas peaks kellelgi teisel õnnestuma kas või selle rekordi

kordamine. Mõõdus ainult kaks aastat ja siis M. S. Wright ületas rekordi esialgu 3 millimeetriga ja järgmisel aastal juba veidi tugevamalt, saavutades 4,03.

Mõõdus mitu aastat. Spordiringkondades kõvenes arvamus, et 4 m ületamine on ikkagi midagi võimatut ja et senised paar ületamist on olnud juhuselise asi. Kuid 1919. aastal nihutas F. K. Foss, kes oli norra päritoluga ameeriklane, rekordi surnudpunktilt edasi, ületades 4,05. Veel aasta ja siis ületas Foss juba 4,09. Maailmarekordi edasine tõus jätkus Euroopas, kus norralane Charles Hoff, uurides põhjalikult hüppetehnikat, tõestas, et see on veel kaugel täiuslikkusest ja et on veel väga suuri võimalusi rekordi ülespoole krüvimiseks. 1922. a. saavutas ta 4,12 ja 1923. a. viis rekordi järsult 4,21-le. 1925. a. õnnestus tal hüpata 4,235 ja 4,25.

Rahutud ameeriklased otsustasid nüüd kutsuda Ch. Hoffi Ameerikasse võistlusreisile, et uurida põhjalikult norralase hüppetehnikat. Nad veendusid ühtlasi, et võrdlemisi pikemal meestel (Hoffi pikkus oli 180 sm) on soodsam hüpata teivast. Neistsamadest ameeriklastest, kes saatsid Hoffi ta võistlusreisil, võrsusidki uued maailmarekordimehed. Nii hüppas 1927. aastal Sabin Carr 4,267 ja 1928. aastal L. Barness juba 4,305. 1932. a. olümpiamängudel saavutas W. Miller 4,31, kuid veel samal aastal kerkis esile William Graber, saavutades 4,37. Ameeriklased ei mõelnudki nüüd enam loovutada teivashüppe maailmarekordit. 1934. a. uue suurusena Keith Brown kordas Graberi tippsaavutust, tõstes aasta hiljem rekordi 4,40-le. Graber ei jäänud siiski võlgu ja tegi veel samal aastal 4,41. Järgmisel, s. o. 1936. aastal tõusis maailmarekordimeheks mees, kes oli sündinud Havail, kuid rahvuselt venelane. Tema nimi oli Georgi Varoff ja ta hüppas 4,43. Kuid seegi tähelepanuväärne rekord ei püsinud üle aasta, sest 1937. a. saavutasid kaks ameeriklast, William Sefton ja Earl Meadows, kes õppisid ühes ülikoolis, esialgu 4,48 ja siis 4,54. Nüüd seadsid ameeriklased üles küsimuse, kes esimesena ületab 15 jalga, mis jardimõõdustikust meetrimõõdustikku ümber arvutades võrdub 4,57-ga. Juba 1933. aastal oli treeningul suutnud selle kõrguse ületada Dikon. Oleks ta samal aastal seda suutnud ka võistlustel, siis oleks mitugi meest jäänud välja maailmarekordilehelt. Tegelikult mõõdus aga pärast seda treeninguhüpet veel seitse aastat, kuni kerkis esile uus suurus, kes mitte ei ületanud 15 jalga, vaid viis maailmarekordi fenomenaalse kõrguseni.

Selleks uueks suuruseks sai Cornelius Warmerdam. 17-aastasena oli ta hüpanud juba 4 m ja 21-aastasena 1937. a. 4,46. Ta oli meheks, kes 1940. a. saavutas 4,57. Sellest edasi kuni tänapäevani on teivashüppe maailmarekordi tõus olnud seotud ainult C. Warmerdami nimega.

Kõigepealt tegi ta veel samal 1940. a. 4,60, siis 1941. a. — 4,64 ja 4,75, 1942. a. — 4,77 ja 1943. a. 4,795! Warmerdam pole kindlasti veel öelnud oma viimast sõna, kuid et ta on vastu võtnud treeneri koha, siis on ta kodanliku mõiste järgi tunnistanud elukutseliseks. Võib-olla katsetab ta siiski veel maailmarekordi parandamist. Ja kui mitte temal, siis kindlasti õnnestub mõnel teisel tõsta teivashüppe maailmarekordi „lagi“ 5 m kõrguseni.

Nii on kulgenud teivashüppe maailmarekordi arengu senine rada. See ala on kergejõustikus üheks-klassilisemaks. Väga tähtsat osa selles on etendanud asjaolu, et teivashüppe on olümpiamängude kavas olnud juba algusest saadik. Seepärast pole huvituse ta vaadata, kes on võitnud olümpiamängudel. Nimistu on järgmine:

1896	Ateenas	W. W. Hoyt, USA	3,30
1900	Pariisis	J. K. Baxter, USA	3,30
1904	St. Louis's	C. E. Dvorak, USA	3,505
1906	Ateenas	F. Gonder, Prantsuse	3,50
1908	Londonis	A. C. Gilbert ja E. T. Cook, USA	3,708
1912	Stokholmis	J. Babcock, USA	3,95
1920	Antverpenis	F. K. Foss, USA	4,09
1924	Pariisis	L. Barness, USA	3,95
1928	Amsterdamis	S. W. Carr, USA	4,20
1932	Los Angeleses	W. Miller, USA	4,31
1936	Berliinis	E. Meadows, USA	4,35

*

Ennerevolutsioonilisel Venemaal oli teivashüppe võrdlemisi nõrgalt harrastatav ala. Märkida võib ainult U. Baaši resultaati 3,53, mis oli saavutatud 1913. a.

Nõukogude Liidu esimeseks teivashüpperekordiks oli 1918. aastal V. Tereštškovi poolt saavutatud 3,34, mille Brand parandas 1923. a. 3,37-le. Aasta hiljem sai esmakordselt NSVL-i rekordimeheks V. Djatškov, näidates 3,375. Kuid 1925. a. sai Brand rekordi tagasi oma nimele tulemusega 3,40. Järgmisel aastal oli see aga tulemusega 3,415 uuesti V. Djatškovi nimel.

1927. a. ilmus „lavale“ Nikolai Ozolin, kes, esinedes II järgus, suutis siiski saada rekordi oma nimele tulemusega 3,435. Huvitav on märkida,

et samal päeval, kuid tund hiljem parandas B. Vzorov samuti rekordit, ületades 3,435. Kuid paar nädalat hiljem tõstis V. Djatškov rekordi juba 3,55-le ja veel kuu aega edasi 3,605-le.

1928. a. V. Djatškov parandas oma nimel oleva rekordi 3,74-le. Selle tagajärje ületas N. Ozolin samal aastal 3,805. Järgmisel aastal sai V. Djatškov uuesti rekordimanikuks tagajärjega 3,825. 1932. a. näitas ta 3,855 ja 1931. a. 3,885. Ja siis jäi rekord mõneks aastaks „puhkama“.

Alles 1935. a. õnnestus noorel teivashüppajal G. Rajevskil nihutada paigalt tardunudpunkti jäänud rekordit. Ta hüppas 3,945 ja seejärel ületas esimese nõukogude teivashüppajana 4 m piiri, saavutades 4,015. Umbes kuu aega hiljem hüppas N. Ozolin 4,064. Kuid ta ei saanud kuigi kaua olla rekordimanikuks. Ainult kolm päeva hiljem seadis Rajevski rekordi 4,08-le. N. Ozolin omakorda ei jäänud võlgu, parandades rekordit kaks korda järjest — 4,10 ja 4,15. Hoolimata hilissügisest ei loobunud Rajevski siiski rekordi tagasivõitmisest ja hüppas 4,18.

Alles 1936. a. õnnestus N. Ozolinil rekord oma nimele tagasi saada tagajärjega 4,195. Sellest ajast saadik on NSVL-i rekordit parandanud ainult N. Ozolin. 1937. a. saavutas ta 4,23 ja 4,26. Viimane tagajärg oli juba parem Euroopa rekordist, mis 1925. aastast alates püsis norralase Ch. Hoffi nimel tulemusega 4,25. Kuid N. Ozolin ei jäänud peatuma sellele, vaid viis rekordi veelgi kõrgemale, näidates 1938. a. 4,29 ja 1939. a. 4,30. Viimane tulemus püsib rekordina praegugi.

Nõukogude teivashüppajate arengut näitab alljärgnev kõigi aegade kümne parima tabel (seisuga 1. jaan. 1947. a.):

4,30	Ozolin	1939	4,00	Dubinin	1940
4,23	Rajevski	1940	4,00	Zavadski	1940
4,20	V. Djatškov	1939	3,96	Babets	1945
4,00	B. Djatškov	1939	3,92	Andrejev	1939
4,00	Berezinski	1939	3,91	Bogatšok	1939

Nõukogude Liidu teivashüppajad on praegu juhtival kohal Euroopas.



Hüppotehnika

ÜLDSKEEM

Staadioni parempoolses sektoris jookseb 40 m pikkune söerada. Selle lõpus on nelinurkne kast kohevil liivaga. Kasti ees on kaks kõrget hüppetellingut, millele on asetatud kirjuks värvitud latt.

Söeraja algusesse astub hüppaja, käes pikk pillirooteivas. Ta asetab teiba otsa maapinnale ja suunab pilgu ette. Maapind, kaks tellingut ja latt moodustavad ruudu, millest tal tuleb üle hüpata. Latt on selgesti nähtav pilvede taustal. Hüppaja tõstab teiba ja alustab kergel päris vaikselt sammul hoojooksu. Pikkamisi kiirus kasvab. Üha kiiremaks ja kiiremaks muutub hoojooks. Ja siis, täie kiiruse juures, libistab hüppaja teiba auku ja viskub rinnati ette. Keha inertsi mõjul, mida on suurendanud äratõuge maapinnalt, sööstab hüppaja koos teibaga võimsal hool otse edasi. Veel üks vaevaltmärgatav hetk ja hüppaja heidab käterippest jalad kiiresti ülespoole. Sellele kaasaaitamiseks heidab ta pea kuklasse ja kallutab kere tahapoole. Sirutades järgmisel hetkel kogu kere välja hüppaja nagu viskub välkkiirelt kõrgele, pöörab rinnati lati poole ja juba on ta sooritanud kõverdatud kätel tireltõusu. Ta jalad ja kere on latist kõrgemal, käed aga allpool, hoides veel kinni teibast. Järgnevalt hüppaja heidab jalad üle lati ja, kõverdudes kerest nagu liigendnuga, tõukab enda käte sirgenedes teibast lahti, vabastades algul ühe ja siis teise käe. Pärast seda ületab hüppaja lati sujuva käänduva liigutusega ja pöördub jalgade löögi mõjul seljaga söeraja suunas. Langedes sirutab ta välja kogu keha ja, puudutades liiva kõigepealt jalaninadega, pehmen-dab maandumist sügava kükiga. Hüpe on sooritatud.

Säärane on teivashüppe tehnika skeem (pilt 1), nagu seda kasutan mina.

Hea hüppetehnika kujutab endast rea üksteisele järgnevaid väga otstarbekaid liigutusi, mis võimaldavad hüppe sooritamist kõige suurema jõukokkuhoiuga. Et aga keegi hüppajaist ei taha hüppe puhul energiat kokku hoida, saavutatakse maksimaalse pingutuse puhul eriti häid resultate.

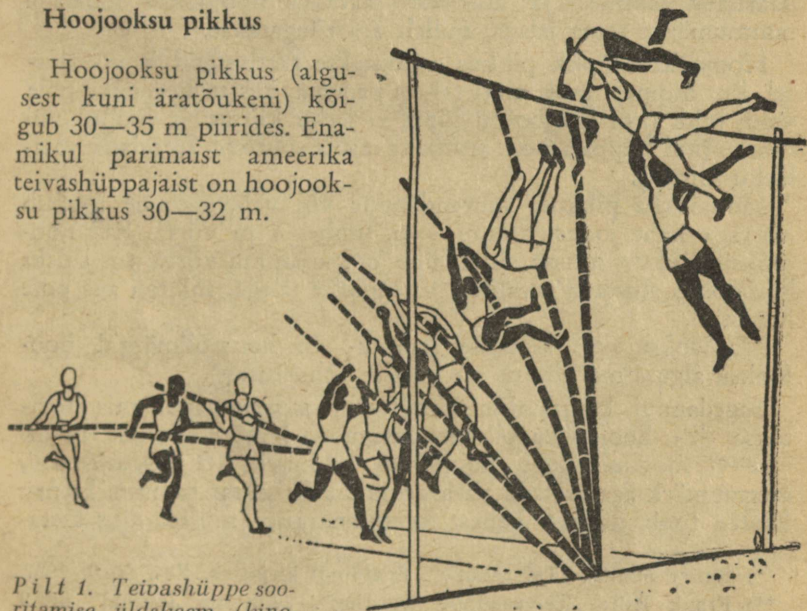
Nüüd aga siirdume hüppetehnika lähemale vaatlemisele ja põhjendamisele. Aluseks on võetud, et äratõuge maapinnalt toimub v a s a k u jalaga ja et teivast hoitakse p a r e m a l pool.

HOOJOOKS

Põhiliseks edasiviivaks jõuks teivashüppes on hoojooks. Ainult tänu inertsile, mida kehale annab hoojooks, on võimalik kasutada teivast toena lati ületamiseks ka suurtel kõrgustel. Seejärest pööravadki teivashüppajad hoojooksule suurt tähelepanu.

Hoojooksu pikkus

Hoojooksu pikkus (algu-
sest kuni äratõukeni) kõi-
gub 30—35 m piirides. Ena-
mikul parimaist ameerika
teivashüppajaist on hoojook-
su pikkus 30—32 m.



Pilt 1. Teivashüppe soo-
ritamise üldskeem (kino-
grammi järgi).

Nii näiteks märgib H. Shulte *) hoojooksu keskmise pikkusena 30 m. Omaaegsed maailmarekordimehed teivashüppes E. Meadows ja W. Sefton vajasid hoojooksuks 30,5 m. Nõukogude teivashüppajail N. Ozolinil, G. Rajevskil ja V. Djatškovil on hoojooksu pikkus 32—34 m.

Liialdada hoojooksu pikkusega ei tohi, sest selle tulemuseks oleks väsimus hoojooksu lõpul ja hüppe halb sooritamine. Peale selle ei tohi unustada, et teivashüppe kestvas võistluste käigus võib pikk hoojooks võistleja niivõrd ära väsitada, et võrreldes esimeste hüpetega ta jooksukiirus väheneb äratõukemomendiks sedavõrd, et hüpped võivad täielikult ebaõnnestuda.

Hoojooksu pikkus määratakse praktiliste katsetamiste põhjal.

Hästi puhtaks pühitud rajal sooritab hüppaja kolm kuni neli 35—45 m pikkust hoojooksu kiirendusega, s. o. tõusvas tempos. Koha järgi, kust algab jooksu kiirendus, määrataksegi hoojooksu ligikaudne pikkus. Seda võib kindlaks teha hüppaja ise või kõrvaltjälgijana kas kogenud kaaslane või treener. Soovitav on võtta paarisarv samme. Ja alustades sääraselt hoojooksu tabatagu sammumärke sama jalaga, millelt ära tõugatakse.

Hoojooksu lõplik pikkus määratakse treeninguil ja võistlustel, kus hüppaja peab alati tähele panema, kas ta hoojooks pole veidi pikk (kui hoojooksu lõpul ei jätku kiirust ja jõudu) või lühike (kui hüppaja pole äratõuke ajaks suutnud arendada vajalikku kiirust).

Hoojooksu pikkuse suurendamine või vähendamine toimub korraga kahe jooksusammu, s. o. umbes 4 m võrra. Kui hoojooksu pikkust muuta ainult ühe jooksusammu võrra, siis tuleks hoojooksu alustada tavalisele vastupidise jalaga, millega aga pole harjutud.

Hoojooksurajale seatakse sammu- ehk kontrollmärgid (hoojooksu alguse märkimine on kõigile kohustuslik).

Sagedamini kasutatakse ainult üht sammumärki, mis asetatakse $\frac{2}{3}$ hoojooksu pikkuse kaugusele äratõukekohast. Frank Hill**) soovitab kogu hoojooksu pikkuseks 16 jooksusammu, sammumärk aga asetada pärast esimest kaheksat sammu. Henry Shulte toob näiteid kahest sammumärgist, millest üks aseta-

*) Henry Shulte: „Teivashüpe“. Spaldingi kirjastus. New York 1937.

**) Frank Hill: „Teivashüppe treening“. „Athletic Journal“ nr. 9 — 1936.

takse 3—4,5 m kaugusele hoojooksu algmärgist ja teine umbes 19 m kaugusele äratõukekohast. Kõik nad peavad aga parimaks mooduseks ainult hoojooksu alguse märkimist, ilma et kasutataks mingisuguseid teisi sammumärke.

Peab ütleva, et küllaldase treeningu puhul võib tõepoolest läbi saada ilma sammumärkideta, kuid siis peab omama täpset sammu ja head silmamõõtu, mille varal oleks alati võimalik suurendada või vähendada sammu pikkust, kui hoojooks ei peaks sobima täpselt. Silmamõõtu usaldada siiski ei maksa, sest sellega kaob hüppekindlus ja väheneb hoojooksu kiirus. Ainult ettenägematuil juhtudel (järsk tuuleil vastu või päri) tuleb hoojooksule veidi kaasa aidata.

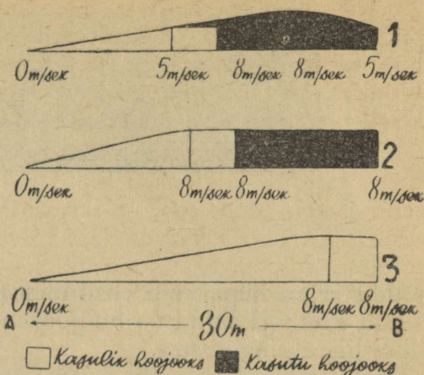
Isegi hea hoojooksu puhul on teepealne sammumärk heaks kontrolliks ja suurema hüppekindluse aluseks.

Hoojooksuga tuleb äratõukemomendiks arendada võimalikult suurimat kiirust. Kas hüppaja jooksis hoojooksu lõpul ühesuguse kiirusega 2 või 20 m, pole tähtis, küll aga on suur tähtsus sellel kiirusel, millega hüppaja tõuseb õhku. Seepärast polegi tähtis määrata kindlaks, kui pikk hoojooks peaks olema, küll on aga tähtis, et hoojooksu lõpuks saavutataks maksimaalne kiirus. Vastasel korral võib tekkida olukord, kus jooksja ei arenda küllaldast kiirust või, vastupidi, kulutab palju üleliigset energiat, joostes rohkem kui vaja maksimaalse kiirusega (pilt 2).

Õigesti sooritatud hoojooksuga peab hüppaja saavutama maksimaalse kiiruse viimasel 2—3 sammul enne äratõuket.

Kiirust arendatagu pidevas tõususes, mitte aga lünklikult või hüppeliselt.

Erutuse tõttu võistlustel võib hüppaja alustada hoojooksu liiga suure kiirusega. Selle tulemusena kulutatakse üleliigselt



Pilt. 2. Hoojooksu kiiruse arendamise võrdlev skeem: 1.—2. ebaratsionaalsed kiiruse arendamise kõverikud; 3. ühtlaselt tõusva hoojooksu kiirenduse kõverik.



Pilt. 3. Hoojooksu algus

jõudu ja ka hüpe võib ebaõnnestuda. Pikaldaselt, mõnikord ka ainult kõnniga alustatud hoojooksu tuleb kiirendada järk-järgult, ilma liigse pingutusega.

Kui vaadata hoojooksu selja tagant, siis peab teiba eesots olema ühisel sirgjoonel vasaku jalapöiala ja mitte kõikumama siia-sinna. Viimasel juhul areneks hoojooks mööda kõverjoont, mis rikub hüppaja tasakaalu ja kisub tagasi kiirust. Hüppaja vaade olgu suunatud otse ette — teibaauku.

Hüppaja keha asend hoojooksul

Hüppaja keha asend olgu jooksu ajal samasugune nagu tavalises sprindis. Pärast korralikku treeningut häirib asjaolu, et teivast tuleb käes hoida, väga vähe jooksu. Teibaga jooksmise kerjus ja sundimatus sõltub suurel määral teiba v a b a s t hoidmisest. Hoides teivast peos kramplikult ei õnnestu hoida rinda ees ega säilitada teiba õiget asendit.

Korraliku teiba kaal on 2—2,5 kg. Hoolimata sellest väikesest kaalust segab teivas siiski äärmise kiiruse saavutamist, sest see „seob“ käsi, takistades neid jooksule täiel määral kaasa aitamast. Peale selle kulub jõudu teiba hoidmiseks vajalikus asendis. Piisab näite toomisest, et jõud, mis kulub 4,4 m pikkuse teiba hoidmiseks käte haaramisega 3,8 m kohalt ja käte laiuse juures teibal 60 sm, võrdub 12,7 kg-ga.

Hoojooksu ajal hoitakse teivast kallakasendis (rohkem püsti), mis vähendab pinget seda rohkem, mida järsum on teiba kallak.

Veidi enne hoojooksu algust tõstetakse teivas küllaldaselt kõrgele, et hoojooksu kiiruse arendamisel vähendada teiba kallakust (pilt 3).



(kinogrammi järgi).

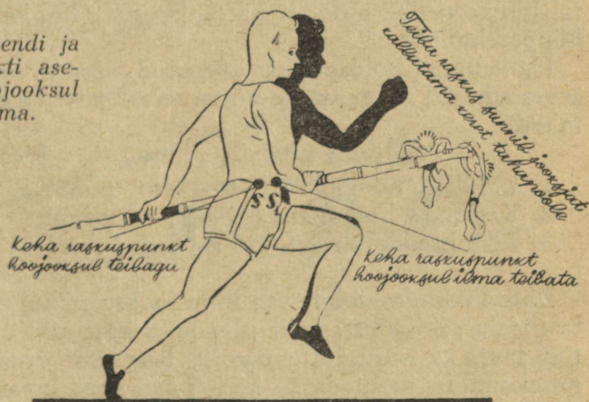
Seda põhjustab asjaolu, et tõusvas tempos sooritatava hoojooksu ajal püüab teiba alumine ots nagu ülemisest otsast ette jõuda, et vältida selle langemist.

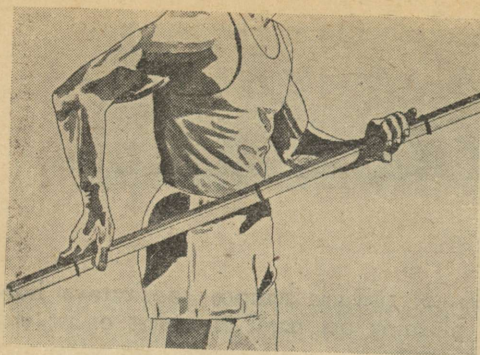
Teiba hoidmise kohta kallakasendis on ka vastuväiteid. Põhjenduseks tuuakse, et „see vähendab hüppaja keha ettekallutust hoojooksu ajal“ (H. Shulte).

Seda väidet ei saa pidada õigeks, sest, vastupidi, kui näiteks hoida teivast horisontaalasendis, põhjustaks just see kere painutuse taha. Pealegi raskendaks see tunduvalt käte liikumist-töötamist.

Iga sprinter on jooksu ajal sellises kehaasendis, mis on talle kõige sobivam. Kuid niipea, kui sama sprinter võtab kätte teiba, nihkub ta keha raskuspunkt ettepoole. Teiste sõnadega: sprinter kaotab oma tavalise hea asendi. Selle tagasisaamiseks tuleb aga hoida keha veidi tahapoole (pilt 4). Seepärast võib ainult neile hüppajaile, kes hoojooksul ei oma head kehaasendit, soo-

Pilt 4. Kehaasendi ja keha raskuspunkti asetuse võrdlus hoojooksul teibaga ja ilma.





Pilt 5. Teiba hoidmise moodus hoojooksul.

vitada hoida teivast ainult väikeses kallakasendis — peaaegu horisontaalselt, et sellega parandada oma keha asendit.

Hoojooksu ajal hoitakse teivast järgmiselt: kui äratõuge toimub vasakult jalalt, siis haarab parem (ülemine) käsi teivast pöidlaga teiba väljaspoolsest küljest, näitav sõrm asetseb piki teivast ja ülejäänud kolm sõrme hoiavad teivast teiselt poolt. Vasak käsi, asetsedes 60—80 sm kaugusel paremast käest, hoiab teivast pöidlaga altpoolt, kuna ülejäänud sõrmed on vabas haardes pealpool teivast (pilt 5). Seejuures hoitakse teivast kallakasendis külje peal puusade kõrgusel ja kere lähedal.

Eriti tuleb märkida, et teivast ei tule hoida, vaid ainult kergelt ja vabalt toetada.

Kust hoida teibast kinni ülemise käega? See sõltub suurel määral hüppaja pikkusest ja käte ulatusest, hoojooksu kiirusest ja hüppetehnikast.

Ligikaudsed hoidepunkti kõrgused, arvates maapinnast (mitte arvestades 20 sm-ga, mille võrra teivas pistetakse auku), on järgmised:

Hoidepunkti kõrgus

- | | |
|---|------------|
| 1. Lühikese hoojooksu (13—17 m) puhul . . . | 300—350 sm |
| 2. Keskmise hoojooksu (21—25 m) puhul . . . | 330—370 sm |
| 3. Pika hoojooksu (30—35 m) puhul | 350—400 sm |

Käte liikumine soodustab kiire jooksu puhul mitte ainult keha tasakaalu säilitamist, vaid jalgade ja käte töö automaatse koostöö arvel ka kiiruse arendamist. Seepärast ongi kiiruse arendamiseks tähtis kasutada ka käsi, kuigi need hoiavad teivast.

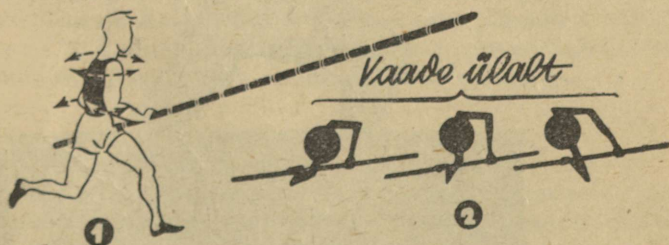
Järgnevalt kirjeldame käte töö nelja moodust hoojooksul:

Esimese mooduse järgi pole peaaegu üldse käte tööd, kuna teivast hoitakse käte kõverdades liikumatult. Ainult õlad liiguvad vastavalt keha liikumisele vaevalt märgatavalt ette-taha. Nii jooksevad näiteks jaapanlased Nishida (4,30) ja Oe (4,34). Käte töö puudumise tõttu ei pääse selline viis hästi mõjule. Seda lükstust võivad endale lubada ainult need hüppajad, kes omavad suurt kiirust, kuid kes seda ei kasuta täielikult hüppel. Näiteks Nishida, kes jooksis 100 m 10,9-ga ja kes oli 176 sm pikk, hoidis teibast kinni 365 sm kõrguselt, seega mitte kasutades kõiki oma võimalusi.

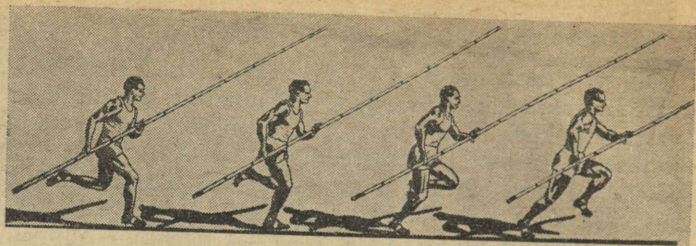
Teise mooduse järgi aitavad kõverdatud käed jooksule kaasa küünarnukkide liikumisega ette-taha. Seejuures töötab eriti intensiivselt parem käsi. Teivast hoitakse liikumatult, kusjuures käed hoiavad seda pingevabalt, et võimaldada vaba käte tööd. Enamik hüppajaid kasutab seda viisi kui kõige lihtsamat ning samal ajal kui küllaldaselt mõjuvat (pilt 6).

Kolmanda mooduse on esitanud nõukogude teivashüppaja G. Rajeovski. Hoojooksu ajal hoiab ta teivast ainult parema käega peaaegu vertikaalses asendis, kusjuures sama käsi sooritab väikesi liigutusi ette-taha. Teine käsi, mis on poolkõverdatud, töötab energiliselt, nagu sprindi puhul. See võimaldab arendada suurt kiirust. Vastavalt kiiruse tõusmisele langetatakse teivas allapoole ja 3—4 sammu enne äratõuget haarab teibast kinni ka vaba käsi ning hoojooksu lõpp on tavaline.

Selle mooduse puuduseks on, et tekib raskusi teiba libistamisel auku, kuna keha tahakallutamine viimaseil sammudel vähendab



Pilt 6. Küünarnukist kõverdatud käte ette-taha liikumise skeem hoojooksul: 1. Vaade külje pealt. 2. Vaade ülalt.

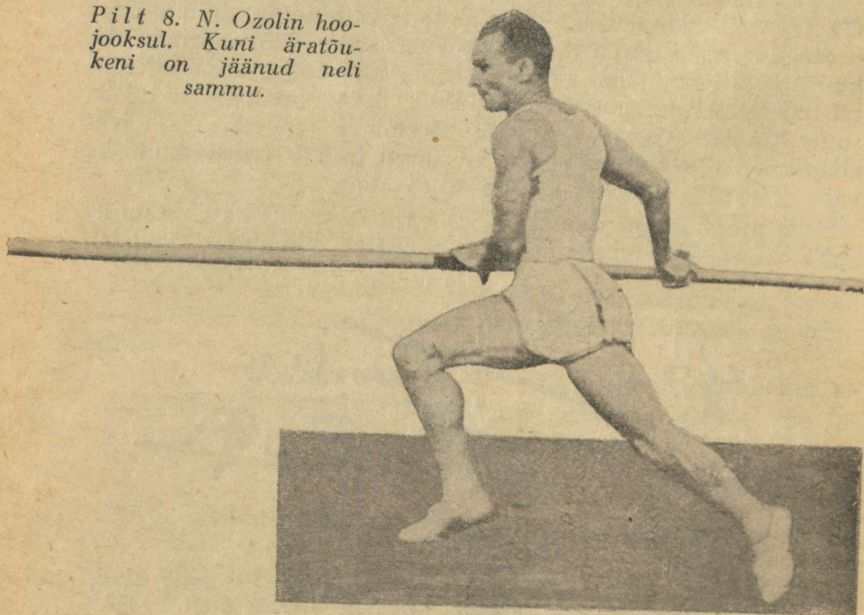


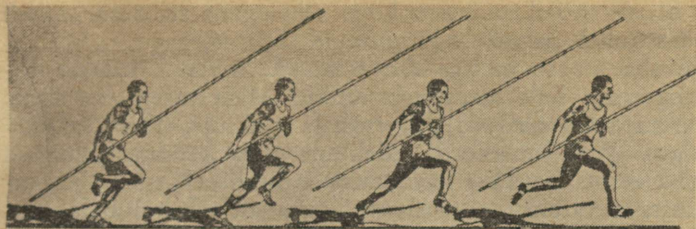
Pilt 7. Käte liikumine koos teibaga

ka kiirust. Seepärast võivad 3—4 viimast sammu rütmist välja langeda ja hüpe võib ebaõnnestuda.

Peab aga ütleva, et G. Rajevskil on hoojooksu lõpul sageli õnnestunud saavutada suurt liigutuste kooskõla, millega ta ka õigustab oma omapärast teiba kandmise viisi.

Pilt 8. N. Ozolin hoojooksul. Kuni äratõukeni on jäänud neli sammu.





ette-taha (kinogrammi järgi).

Neljanda mooduse järgi aitavad käed jooksule kaasa teiba õõtsutamise ja ette-taha, kusjuures see on kooskõlastatud jalgade tööga (pilt 7). Liigutused toimuvad järgmiselt:

Parema jala ettetoomisega liiguvad käed koos teibaga taha kuni viimase võimaluseni, kusjuures parem käsi võib sel momendil täielikult välja sirutada. Vasaku jala ettetoomisega liiguvad käed koos teibaga ette, nii et parema käe laba on puusa kõrval või koguni veidi eespool. Teiba liigutused ette-taha peavad olema energilised, kuid mitte pingutatud. Erilist tähelepanu tuleb pöörata teiba õigele asendile. Teivas ei tohi kalduda kõrvale, vaid peab liikuma otsesuunas. Teiba langetamine (kallaku vähendamine) toimub käte viimisega taha (pilt 8).

Seda moodust on kontrollitud katsedega. Hoojooksu treenimisel selle viisi järgi 2 kuu kestel pandi tähele tavaliste 30—36 m pikkuste hoojooksude pikenedust 1,5—2 m võrra, kuna sammude arv jäi samal ajal endiseks. See näitas selgesti, et samm oli pikenenud jalgade tõukejõu suurenemise arvel. Vastavalt suurenes ka hoojooksu kiirus, võimaldades saavutada paremaid teivas-hüppe-tulemusi. Ka sellel moodusel on oma puudused, nimelt et teiba otsa n. ö. kiikumise tõttu on raskusi selle torkamisel auku. See puudus on aga püsiva treeninguga kõrvaldatav.

ARATÕUGE

Viimasel 2—3 sammul peab hüppaja teiba eesotsa langetama ja suunama selle auku, sooritades seega teiba surumise või libistamise auku.

Viimased 2—3 sammu, mis on veidi lühemad eelmistest, tehakse pingevabalt, kus jooksja, kiirust vähendamata, jätkab

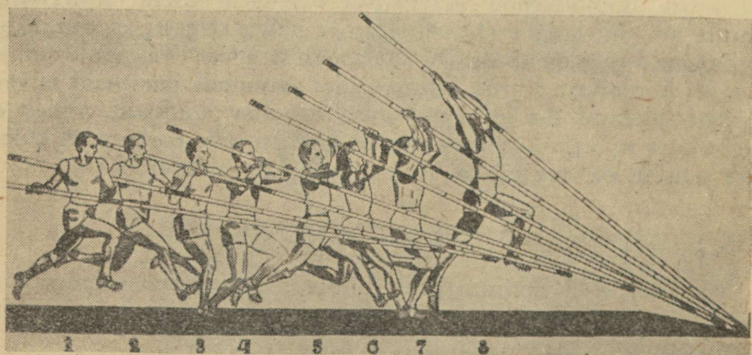
jooksu inertsil mõjul, pöörates kogu tähelepanu teiba surumisele auku, äratõukele ja sellele järgnevaile liigutustele.

Pingevara jooksu pikkus sõltub sellest, millal hakatakse teivast langetama selle surumiseks auku. Mida varem see algab, seda varem tuleb siirduda pingevabale jooksule. Teiba langetamise algus sõltub omakorda täielikult teiba kandmise nurgast. Kui teiba eesots hoitakse hoojooksu ajal kõrgel, tuleb langetamist alustada varem, sest endastmõistetavalt siis kulub langetamisele rohkem aega. Teiba väga madala kandmise puhul võib teiba langetamist ja auku surumist sooritada ühel viimaseist sammudest. Viimast moodust tarvitatakse siiski harva.

Sammude arvu, mille vältel toimub teiba langetamine ja auku surumine, mõjutab ka käte töö moodus hoojooksul. Teiba hoidmise puhul ühe käega, millal teiba otsa hoitakse kõrgel, on pingevabade sammude arv kõige suurem, ulatudes 3—4 sammuni. Hoojooksu aga, kus käed liiguvad koos teibaga ette-taha, annab võimaluse teiba libistamiseks auku viimasel kahel sammul.

Parimaks mooduseks peetakse teiba libistamist auku just viimasel kahel sammul. Seda sooritatakse järgmiselt:

Pildil 9 näitab asend 1, et enne ülejäänud kaht viimast sammu hüppaja viib sammu üleminekul vasakult jalalt paremale teiba parema käega ette, kusjuures teivas liigub hüppaja paremal küljel umbes puusa kõrgusel ja väga lähedal kerele. Teiba eesots on suunatud augu poole, kuid on veel õhus. Astudes pärast vasaku jala tõuget paremale jalale jätkab hüppaja teiba ettevi-



Pilt 9. Teiba torkamine auku ja äratõuge (kinogrammi järgi).

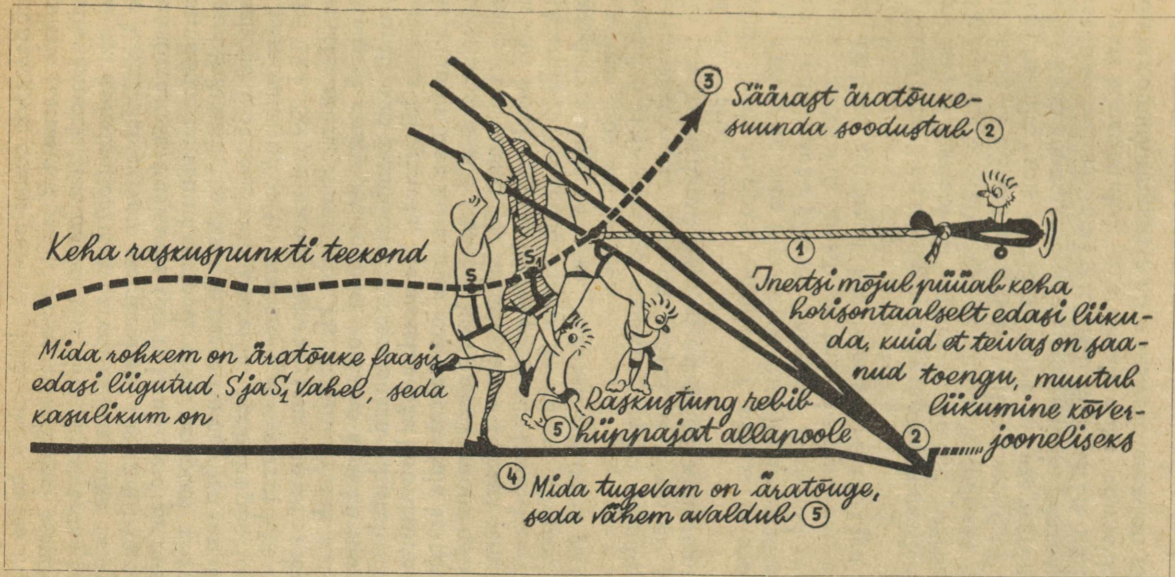
mist, üheaegselt tõstes paremat kätt nii, et teivas liigub parema õla kohalt (asendid 2 ja 3). Teiba etteviimisel asendeis 1—3 liigub küünarnukk kere lähedalt ja alles pärast seda, kui teivas on viidud õla kohale, pöördub parem küünarnukk veidi väljapoole. Vasak käsi hoiab teivast pingevabalt, õigemini: ta ainult toetab ja suunab teivast, kusjuures teivas lasub põidlal, mis on allpool teivast, kuna ülejäänud sõrmed, olles pealpool teivast, hoiavad seda ainult õrnalt. Vasaku käe haare on niivõrd pingevaba, et teivas saab veidi pöörelda ehk keerelda. See teiba pöörlemine toimub teiba viimisel asendist 1 asendisse 4, kus parem käsi alustab teiba viimist üles. Sel momendil haarab seni teivast vabalt hoidnud parem käsi sellest kinni juba kindlamini. Vasak käsi, mis liikus koos teibaga ettepoole, viimast toetades ja auku suunates, ja mis vältis teiba otsa puudutamist vastu maad, libistub nüüd piki teivast parema käe juurde. See vasaku käe libistumine parema käe juurde toimub üsna kiiresti ja just parema jala äratõuke momendil (asendid 3, 4 ja 5). Parem käsi on seks momendiks lõpetanud liikumise ette (asend 5), liikudes koos teibaga ainult ülespoole. Vasak käsi hoiab teivast, jäädes paremast käest 15—25 sm kaugusele. Asendis 5 on teivas ainult 5—10 sm kõrgusel maapinnast või puudutab augu eesserva. Viimasel liigutusel ette saab teivas augu põhjas juba kindla toe.

Asendid 5 ja 6 näitavad vasaku jalapöia asendit enne kohe järgnevat äratõuet. Jalg on kannal ja teivas on tõstetud pea kohale poolkõverdatud kätega, kusjuures küünarnukid on suunatud ette väljapoole.

Nüüd jõuab hüppaja asendisse 7, millest ta sooritabki äratõuke. Teivas on juba lõpetanud oma liikumise ette ja selle eesots on kindlalt augu põhjas. Tagapool asetsenud parem jalg on liikunud vasaku jala juurde ja hakkab, puus ees, ettepoole liikuma. Jätkates alustatud liikumist sirutuvad käed koos teibaga ülespoole.

Nüüd toimub ä r a t õ u g e. Seda momenti vaatleme, nagu eespoolgi, nii, et hoojooksul on teivast hoitud paremal pool ja et äratõuge toimub vasaku jalaga. Hoojalg (parem) viiakse, puus ees, jõuliselt ja kiiresti ettepoole, millega soodustatakse ka teise jala sirgenemist, mis sooritab jõulise ja kiire äratõuke. Sel momendil sööstab hüppaja rinnati teibale, paindudes rinna ja vöö osas.

Äratõuke ajal sirutatakse täiesti välja parem käsi (vasak käsi jääb veidi kõverdatuks), mis tõstab teiba võimalikult kõrgele. Äratõuge toimub tingimata alles siis, kui teivas on juba toetunud



Pilt 10. Hoojooksust hüppesse siirdumise skeem.

augu põhja. Hoojooksu mõjul seni horisontaalselt edasi liikunud hüppaja liikumise suund muutub nüüd selle tagajärjel, et teivas, millest hüppaja kõvasti kinni hoiab, on saanud tugipunkti, ja et hüppaja keha peab hoojooksust saadud inertsil mõjul liikuma mööda kõverjoont ette-ülespoole (pilt 10). Seejuures on äratõuge vajalik selleks, et eeskätt suurendada viimase võimsa tõukega liikumise kiirust ettepoole, üheaegselt muutes selle liikumise suunda, teiseks, et suurendada maapinna ja teiba vahelist nurka, millega kergendatakse hüppaja liikumist ettepoole koos teibaga, ja kolmandaks, et hüppaja vaba inertsil liikumine teiba küljes algaks hiljem. Viimane toimub selle arvel, et äratõuke lõppemise momendil kandub hüppaja keha raskuspunkt võimalikult ettepoole mööda keha raskuspunkti liikumise joont.

Pilt 10 näitab hüppaja õiget asendit äratõuke lõppemise momendil, kusjuures vahemaa S ja S_1 vahel on läbitud lihasjõu abil sel ajal, millal keha veel tugines maapinnal.

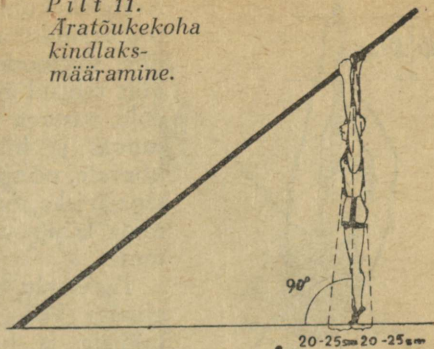
Eriti tuleb peatuda rinnaga sööstmisel teibale äratõukemomendil. Selle tagajärjel tekkiv pingsus rinna ja vöö osas loob soodsad tingimused keha alumise osa ja jalgade järgneva liikumiseks ettepoole. See pingsus võimaldab jalad viia suure jõu ja kiirusega ülespoole.

Suur tähtsus on õigel äratõukekohal. Üldse saab hüpet edukalt sooritada siis, kui äratõuge toimub perpendikulaarselt, mis langeb rajale käte hoidepunktilt teibal või sellest veidi ees- või tagapool. Kõikumine on lubatud 20—25 sm piires ette- või tahapoole keskpunktist (pilt 11).

H. Shulte paneb ette „standardse“ äratõukekoha, mis asetseb „just täpselt käte hoidepunkti all“.

Peab möönma, et see äratõukekoht (sellele satub tõukejala nina) on kõige parem, sest see tagab kõige soodsama äratõuke. Ärätõuge ees- või tagapool mainitud keskpunkti vähendaks pealegi teiba ja maapinna vahelist nurka, mis mõningal määral raskendab liikumist ettepoole.

Pilt 11.
Äratõukekoha
kindlaks-
määramine.





*Pilt 12.
Õige rippasend
teibal.*

Äratõukekoht, hoojooksu joon ja teiba toetuspunkt augu põhjas peavad asetsema ühel sirgjoonel. Veidi paremalt või vasakult tehtud äratõuge kutsub paratamatult esile vastava muutuse keha edasiliikumise suunas ja hüppaja kaldub koos teibaga kõrvale, põhjustades liigseid liigutusi, mille tagajärjeks on selle kõrguse vähenemine, mida hüppaja muidu oleks suuteline ületama.

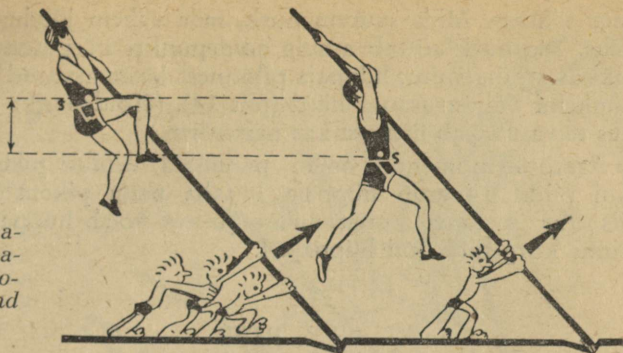
Tasakaalu säilitamiseks hüppel on tingimata vaja, et pärast äratõuget liiguks hoojalg ja hiljem ka teine jalg paremal pool teivast, kuna keha aga kalduks samal ajal vasakule. Seega pärast äratõuke lõplikku momenti, mil tõukejalg on lahkunud maapinnalt, asetseks pea vasakul pool teivast, kuna jalad lähevad teibast mööda paremalt poolt. Keha raskuspunkt aga jätkab liikumist mööda sirgjoont teiba tasapinnas (pilt 12).

Hüppaja, kes ei tee seda kallutatust vasakule, satub pärast äratõuget koos teibaga paremale (seda on kerge kindlaks määrata maandumise järgi, kus ei satuta hoojooksu joonele, vaid paremale poole sellest), kusjuures tasakaalu kaotamise tagajärjel keeldakse üleskerkimisel vasakule, mis takistab hüppe parimat õnnestumist.

Omavahelises kooskõlas olgu ka ühe jala väljasirutamine ja teise jala hoog (hooliigutus). Mida kiirem on ühe jala hoog, seda kiirem ja ühtlasi jõulisem on äratõuge teise jalaga. Jala hool on suur tähtsus ka äratõuke suunamisele. Mida rohkem hoojalg viskub ettepoole, seda rohkem ettepoole nihkub keha raskuspunkt ja seda rohkem ettepoole on suunatud äratõuge. Äratõuke parim suunamine on perpendikulaarne teiba suhtes. Hüppe edasise sooritamise seisukohalt on hoojalal suur tähtsus ka järgnevale rippeasendile, s. t. hüppaja asendile teibal pärast äratõuget.

Pärast äratõuget on hüppajal ainult üks ülesanne: jõuda koos teibaga võimalikult kiiremini vertikaalasendisse. See on võimalik ainult tingimusel, et keha raskuspunkt asetseks võimalikult

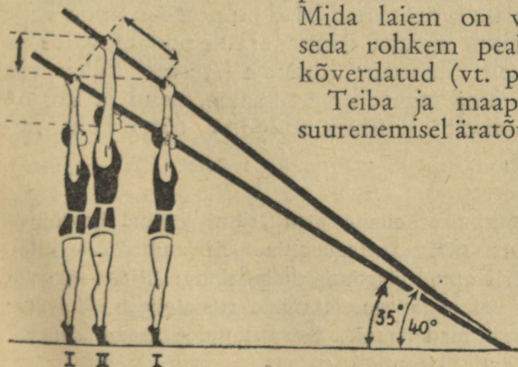
Pilt 13. Vasakul väär ja paremal ratsionaalne asend teibal.



madalal. Kui hüppaja jääb teibale rippesse kõverdatud kätega, kõverdades ka jalad, ta tõstab sellega keha raskuspunkti tunduvalt kõrgemale, viies selle kaugemale teiba keerlemise punktist. Selle tulemuseks on edasiliikumise kiiruse kahanemine, s. t. süsteemi „hüppaja + teivas“ keerlemise kiirusnurk kahaneb. Hüppaja keha raskuspunkti madalaim asetus saavutatakse keha vaba rippes väljasirutatud kätel (pilt 13).

Vasaku käe viimine parema käe juurde teiba asetamisel auku ei ole mõeldav nii, nagu peaks käsi puudutama kätt. See ei võimaldaks keha raskuspunkti asumist võimalikult allpool. Ainult siis, kui vasak käsi hoiab teibast kinni 15—25 sm allpool paremat kätt, asetsevad vasak õlg ning keha pool madalamal, mis kindlustab ka keha raskuspunkti madalama asetuse. Seejuures peab vasak käsi olema veidi kõverdatud. Mida laiem on vahemaa käte vahel, seda rohkem peab vasak käsi olema kõverdatud (vt. pilt 12).

Teiba ja maapinna vahelise nurga suurenemisel äratõukemomendil on väga



Pilt 14. Hoidepunkti ja teiba nurga sõltuvus hüppaja pikkusest.

suur tähtsus. Mida suurem nurk, seda vähem jõudu kulub hüppaks. See nurk sõltub ainult hoidepunkti kõrgusest ja hüppaja pikkusest, õigemini: hüppaja pikkusest kaasa arvatud kuni hoidepunktini väljasirutatud käed (pilt 14). (Hoidepunkt asetseb seal, kus teivast hoiab ülemise käe näitesõrm.)

Äratõukemomendil omab paremaid eeldusi pikem hüppaja. Kui pildil 14 asub hüppaja I taha palju pikem hüppaja II, siis ühe ja sama nurgasuuruse juures hoiab hüppaja II teibast kinni kõrgemalt kui hüppaja I.

RIPE

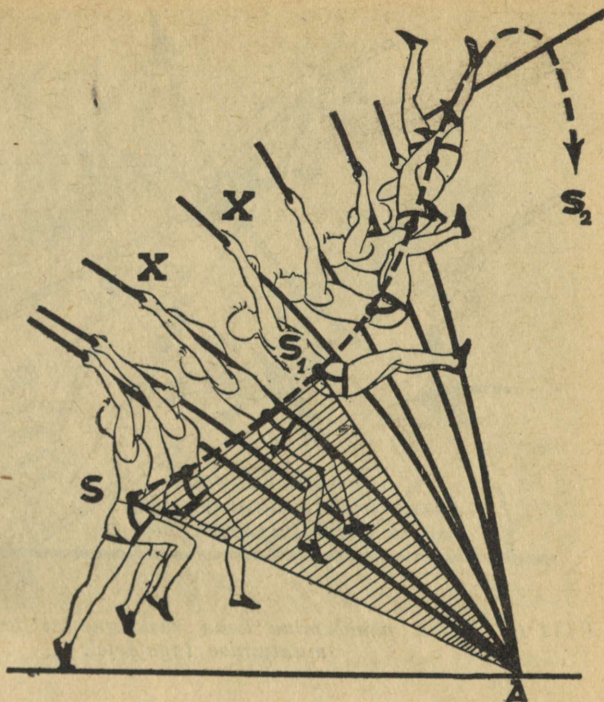
Pärast äratõuget jääb vasak (tõuke-) jalg tahapoole, kõverdu- des veidi inertsil mõjul, kuna parem jalg pärast hoogu ette kõverdub põlvest. Hüppaja võtab asendi, mis on näidatud pil- dil 15.

Pea püsib otse ega tohi painduda kuklasse. Hüppaja on r i p - p e s*) pingevabalt. Ainult käte kõva haare hoiab hüppajat teiba küljes.

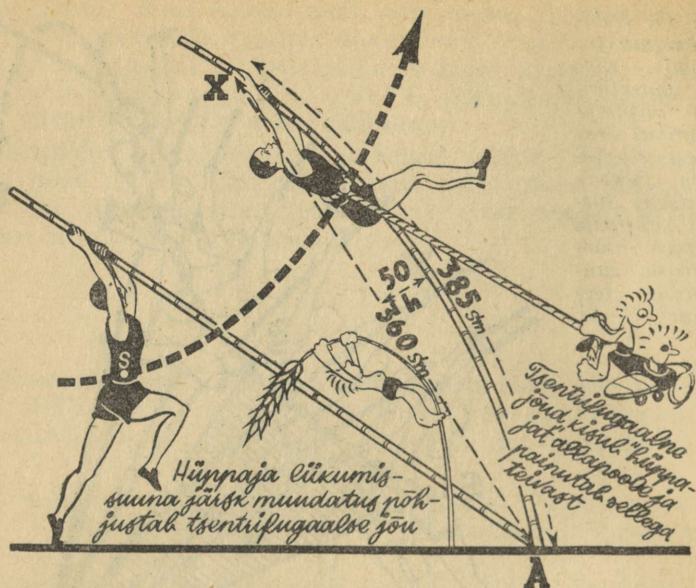
Kui vaadata tagant, siis, nagu äratõukegi lõpus, ripub hüppaja külgtasapinnas veidi kallutatult. Jalad asetsevad paremal pool teivast, keha on aga kallutatud vasakule. Pea on samuti vasakul pool teivast. Liikuda tuleb ainult e d a s i, mitte ülespoole. Vasakpoolne rind puudutab teivast. Hüppaja jääb rippeasendisse seni, kuni teivas on jõudnud 55° — 65° nurga alla. Selleks momendiks ligineb pärast äratõuget tahapoole jäänud vasak (tõu- ke-) jalg paremale jalale ja mõlemad jalad on peaaegu koos. Ripe tuleb sooritada võimalikult kiiresti. Rippes ei tule oodata, vaid viia ripe läbi n. ö. aktiivselt. Süsteem „hüppaja + teivas“ tuleb viia 55° — 65° alla, kus on juba tagatud vertikaalne asend ja kus on võimalik, säilitades endiselt liikumist ettepoole, tõsta keha ras- kuspunkt kõrgele üles.

*) Käesoleva teose tõlkimisel oleme sõna „ripe“ võtnud brošüürist „Võimlemise oskussõnad“ (RK „Pedagoogiline Kirjandus“ — 1945). Sellele sõnale on brošüüris antud järgmine definitsioon: „Ripe — rippu- mine riistal ainult käte või jalgadega, õlavööde riistateljest või hoide- punkte ühendavast joonest madalamal“. Teivashüppaja asend „rippes“ vastab täielikult sellele definitsioonile.

Pilt 15. Keha raskuspunkti teekond (rasvane punktiirjoon) hüppaja siirdumisel äratõukest rippesse ja jalgade tõstmisele. Süsteemi „hüppaja + teivas“ nurgakiiruse suurenemine teekonnal $S-S_1$.

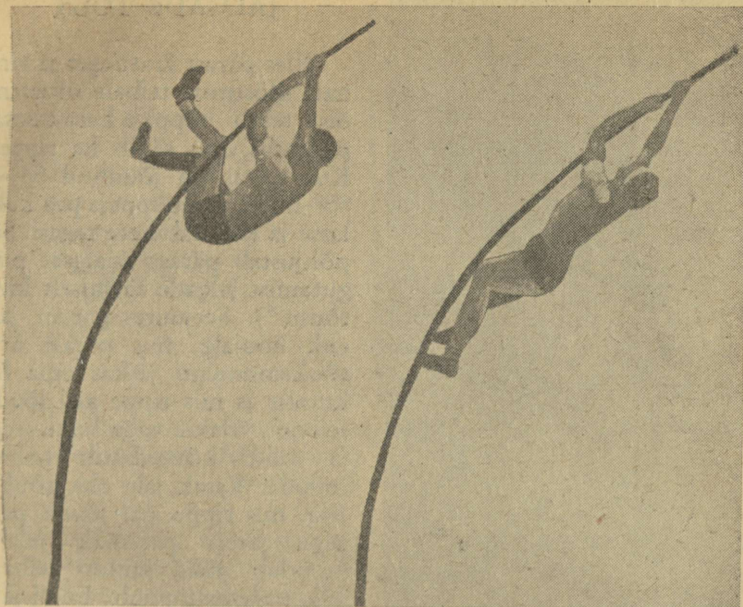


Äratõukemomendil asetseb hüppaja keha raskuspunkt kõige kaugemal teiba pöörlemise keskpunktist (s. o. teiba tugipunktist). Nagu nähtub pildil 15, läheneb keha raskuspunkt S , liikudes edasi mööda kaart, teiba pöörlemise keskpunktile A . Selle tagajärjel toimub süsteemi „hüppaja + teivas“ kiirusnurga suurenemine. Teiste sõnadega: süsteem liigub edasi kiirendatult (kiirestusega) vastavalt keha raskuspunkti lähenemisele pöörlemise keskpunktile. Rippe selles faasis asetseb keha tagapool teivast ja „lükab“ seda edasi. Pärast äratõuet läbib keha raskuspunkt teekonna, mis pildil 15 on märgitud punktiiriga. Keha raskuspunkti teekond koosneb teiba pöörlemisest ümber toengpunkti A ja kahe pendeldamise sarnasest liikumisest ümber punkti X . Mida pikem on pendeldus, seda suurem on liikumine ettepoole ja seda väiksem on see ülespoole. Ja vastupidi: lühem pendeldus viib rohkem üles ja vähem kaugusse.



Pilt 16. Teiba paindumine keha raskuspunkti teekonna järskuse muutumise tagajärjel.

Niipea, kui hüppaja on pärast äratõuget maapinnalt lahkunud, tunneb ta kohe käe koormatuse suurenemist teiba hoidepunktis. See tunne on säärane, nagu püüaks keegi hüppajat jalgu pidi teiba küljest lahti rebida. See tuleb sellest, et hoojooksu sirgjooneline liikumine on muutunud keha pendelduseks. Seejuures tekib tsentrifugaalne jõud, mis „kisub“ hüppajat alla piki teivast. Kuid küllaldaselt tugev haare võimaldab hüppajal püsida teiba küljes. Siis tsentrifugaalse jõu mõjul hüppaja kehakaal nagu suureneb ja teivas paindub selle raskuse all (pilt 16). Teiba paindumise tagajärjel lüheneb kõrgus A — X. Teiba pikkuse $AX = 300$ sm ja paindjoone $h = 20$ sm juures võrdub see lühenemine 5 sm-ga. Hüppele üle viies tähendab see, et hüppaja raskuspunkt on 5 sm madalamal kui kõva, paindumatu teiba puhul. Kuid kõrgemate hüpete puhul hoitakse teibast tavaliselt kõrgemalt kinni, mis annab teibale suurema painduvuse, ja siis on keha raskuspunkt rippes veelgi madalamal. Nii $AX = 385$ sm ja



Pilt 17. Teiba paindumine hüppe ajal (N. Ozolin — 1928. aastal).

$h = 50$ sm puhul lüheneb AX 20 sm võrra. Need on täiesti reaalsed arvud, mis on saadud hüppeil tarvitusel olevate tavaliste teivaste mõõtmisel (pilt 17). Kuid saadud resultaadid pole viimane piir. Hea kvaliteediga teivastega on võimalik saavutada teiba veel suuremat painduvust. Nõtkete teivaste kasutamine annab keha raskuspunkti tunduva madaldumise rippes. See omakorda võimaldab hüppe sooritamisel veidi vähemat jõukulu. Nõtkest teibast võib kinni hoida kõrgemalt kui paindumatu teiba puhul. Kui hüppaja hoiab paindumatu teiba puhul kinni 360 sm kõrguselt, siis nõtkete teiba puhul võib ta haarata 10—15 sm võrra kõrgemalt.

Peab veel märkima, et nõtkete teivas muudab pehmemaks teiba auku surumise, äratõuke kui ka kogu järgneva töö. Väiksemaid ebatäpsusi ja n. ö. lihvimatust hüppel saab „pehmemendada“ just nõtkete teiba kasutamisele võtmisega.

JALGADE TÕUS



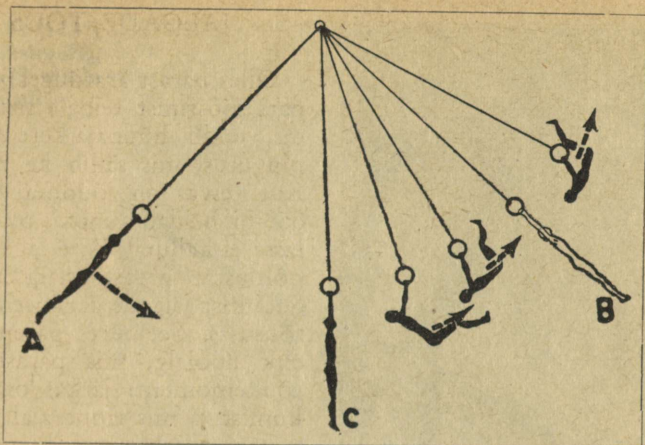
Pilt 18. Jalgade tõstmise moment 4,20 m ületamisel (N. Ozolin — 1940. a.).

rippe lõpuks paremale jalale järele ja möödus sellest jalgade tõusul.

Jalgade tõus kestab momendini, mil need on jõudnud (toodud) võimalikult lähemale teibale — põlvedega käelabade juurde.

Omaaegne maailmarekordimees Ch. Hoff ütleb: „Teiba küljes tuleb väljasirutatud kätega olla seni, kuni jalad on viidud ette ja kuni need on jõudnud käte kõrguseni.“

*) Sõna „tõus“ tähendab „Võimlemise oskussõnade“ järgi üleminekut seisust, rippesest toengusse või madalamast asendist kõrgemasse. Nii on see oskussõna ka siin oma kohal.



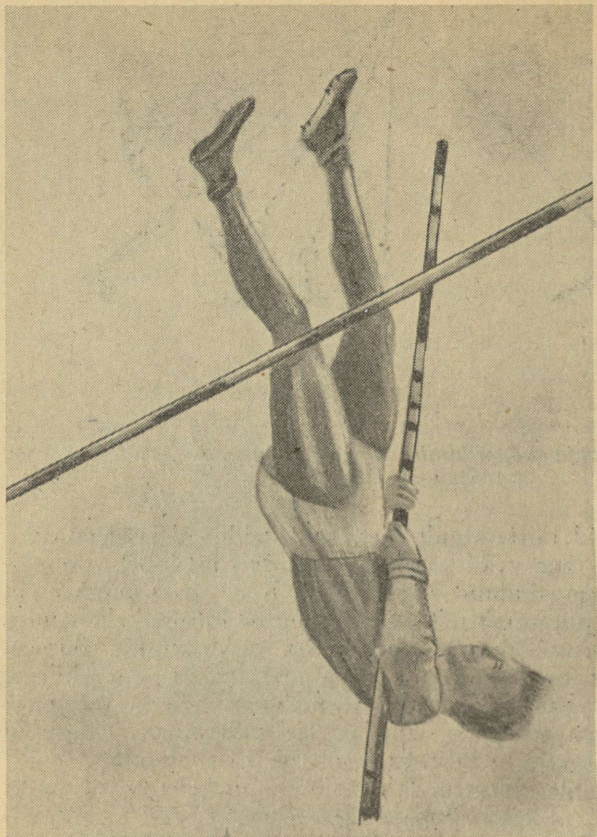
Pilt 19. Hüppaja kälgardumise tõttu lühenenud „pendel“ tõuseb punktist - B kõrgemale.

Jalad tõusevad mitte ainult üles, vaid kalduvad tasakaalu säilitamiseks teiba taga veidi vasakule. Jalgade tõus lõpeb momendil, mil teivas on jõudnud 75° — 85° -ni. Keha raskuspunkti viimine ülespoole põhjustab teiba edasilikumise kiiruse kahanemist. Teiba nurgakiirus väheneb koos keha raskuspunkti tõusuga. Latile läheneda on kasulikum teiba maksimaalse nurgakiiruse juures. Selleks viiakse jalad üles võimalikult hiljem, kusjuures need sageli jõuavad päris lähedale lati tasapinnale. Hüppajal tekib seejuures mulje, et ta nagu kisub jalgu lati alt välja.

Kui kuni jalgade viimiseni latist mööda oli keha raskuspunkt teibast tagapool, millega hüppaja nagu tõukas teivast tagant, siis nüüd hakkab ta teivast „rebima“ enda järel. Kuid liialdada sellega ei tohi, sest siis jõuaks keha raskuspunkt kaugemale ette teiba tugipunktist, mille tagajärjel oleks võimatu teostada edaspidiseid liigutusi. Selleks kallutataksegi kere tagasi, mis loob hüppajale parema asendi edaspidiseiks liigutusteks ja mis ei lase keha raskuspunkti minna liigselt ette. Pea heitmise ja kuklasse ja koos jalgade tõusuga kere tagasikallutamise ja jõuab hüppaja asendisse, kus vasak puus riivab teivast (pilt 18). See vastab umbes uppriplele võimlemises.

Jalgade ülesviimise suurim kiirus peab saavutatama punktis B (pilt 19), kus hüppaja keha kaal nagu suurenes, mis omakorda

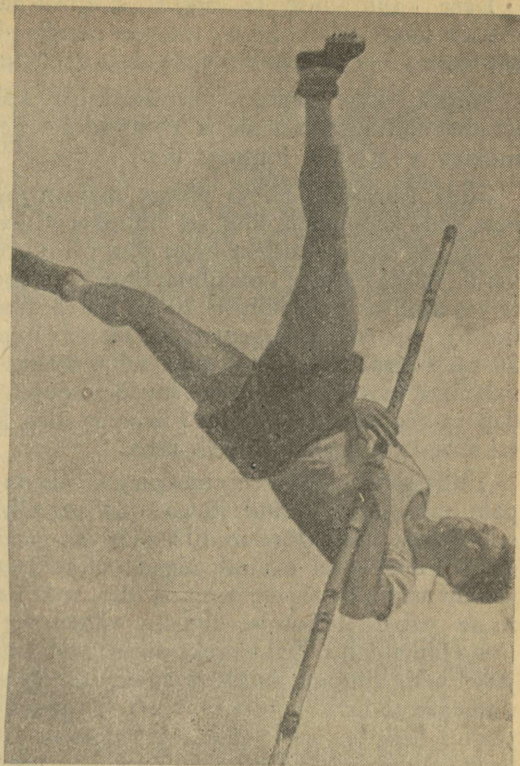
Pilt 20. Keha
„ülesviskamise“
algus (N. Ozo-
lin).



suurendas rõhumist teibale. Kuid niipea, kui kiirendusliikumine kahanes, vähenes ka rõhumine teibale ja hüppaja muutus nagu kergemaks. Nagu oli öeldud juba eespool, paindus teivas hüppaja rippefaasis. Alanud jalgade liikumine üles suurendab rõhumist teibale, mille paindumine (nõtkumine) saavutab oma haripunkti kere ja jalgade tõusu suurima kiiruse momendil (sel momendil murdub teivas just kõige sagedamini).

Jalgade tõus üles põhjustab ka keha raskuspunkti tõusmise kõrgemale. Vahemaa käte hoidepunktist teibal kuni keha raskus-

Pilt 21. „Käär-
rid” pöörde al-
gul (N. Ozolin).



punktini väheneb. Kui vabastada pendel punktist A (pilt 19), joonestab ta kaare kuni punktini B, mis asetseb peaaegu ühel kõrgusel punktiga A. Kui aga punktis A vabastatud pendli liikumist kiirendatakse punktis C sisemise jõu sunnil, tõuseb pendli võnke kõrgus. See on seletatav järgmiselt:

Mõlemal juhul saavutab pendel oma suurima hoo punktide A ja C vahel. Punktist C kuni punktini B liigub see juba inertsil mõjul, kusjuures kiirus järjest kahaneb. Suurima kiiruse omab pendel seega punktis C. Lühendatud pendli (pendli pikkus lüheneb hüppaja keha kägardumise tõttu) liikumine kõrgemale toimub selle arvel, et see liigub pikemast ja seega võimsamast pendlist saadud inertsil mõjul.

• Kere kallutamise ja jalgade tõstmisega liigub hüppaja keha mööda kaart edasi lüheneva pendli pikkusega, koos sellega aga järjest suureneva kiirusega.

Niipea, kui jalgade tõstmise kiirus kahaneb, väheneb (käte kaudu) rõhumine teibale ja, tõmbudes sirgeks, teivas sõna otseses mõttes viskab hüppaja üles.

Mida kiiremini teivas pärast maksimaalset paindumist sirgeneb, seda kõrgemale üles see hüppaja viskab. Kuid oleks naiivne arvata, et teivas suudaks heita üles nii suure jõuga, et ainult selle varal võiks ületada maailmarekordi. Tegelikult on nii, et kui teivas muutus paindumisel 20 sm võrra lühemaks (mõõtes mööda hordi), siis teiba sirgenemisel tõuseb hüppaja kõrgemale sama 20 sm võrra. Kuid asi ei seisa selles 20 sm-s, vaid selles, et selle vahemaa sees saab hüppaja juurde hoogu, lisaenergiat, mis heidab ta veel suurema jõu ja kiirusega üles, kui teiba sirgenemisest tekkinud jõud seda suudab teha.

Teiba sirgenemine toimub jõuga, mis on peaaegu võrdne teiba painutamisele kulunud jõuga. 385 sm pikkuse teiba painutamisele kuluv jõud võrdub 100—120 kg-ga. Teiba sirgenemise kiirus sõltub suurel määral jalgade ülesviimise kiirusest. Mida kiiremini toimub jalgade viimine üles, seda rohkem suureneb rõhumine teibale liikumise alguses, vähenedes aga liikumise lõpul, mis võimaldab teibal sirgeks minna suurema kiirusega. Selle tagajärjel saab hüppaja tunduva kiirenduse ülespoole. Kuidas aga saadud kiirendust kasutada keha järgneva edasiviimiseks ülespoole? Selleks tuleb jätkata teiba poolt alustatud liikumist üles. Seda tehakse keha vinnamisega üles asendist, mis oli viimaseks faasiks jalgade tõusus.

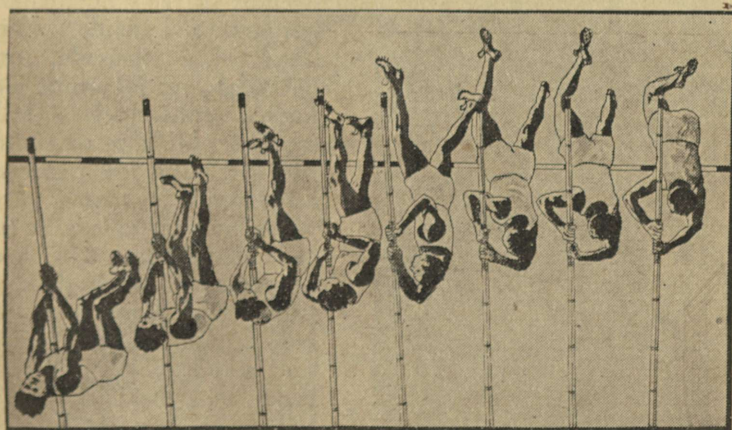
Sel momendil, mil teiba sirgenemine on lõppenud ja mil keha liigub üles inertsil mõjul, toimub keha kiire ja energiline väljasisirutamine, lõppedes käte energilise tõmbega. Nii tõuseb keha veelgi kõrgemale (pilt 20). Nüüd viib hüppaja kätetõmbe lõpuni, mis tõstab keha veelgi. Hüppaja liikumine inertsil mõjul üles ja käte kiirendatud tõmme kergendavad siirdumist rippest toengusse teibale. Sooritada kätetõmmet sel momendil, millal alles toimub teiba sirgenemine, pole kasulik, sest siis tõuseks rõhumine toengule. Kuid niipea, kui on lõppenud keha kiirendatud väljasisirutamine, väheneb keha inertsil mõjul liikumise jätkudes surumine teibale ja on saabunud paras aeg kätetõmbeks. Koos kätetõmbega alustab hüppaja pöörde sooritamist eesmärgiga, et kao-

tamata tuge teibal pöörduda teiba poole rinnati. Kui äratõuge on sooritatud vasakult jalalt, toimub ka pööre vasakule. Pööre teostub peamiselt jalgade töö arvel. See koosneb järgmisest: koos kätetõmbega liigub parem jalg vasaku jala kohal vasakule, vasak jalg aga paremale. Säärased „käärid“ tuleb sooritada külaltdaselt kiiresti (pilt 21).

Pöördemomendil liigub parem käsi, küünarnukk üles, vasakule. Koos pöördelõppemisega siirdub hüppaja toengusse kõverdatud käsivartel. Parema õlg on päris lähedal teibale (pildid 22 ja 23). Sirgenedes jätkavad käed keha viimist kõrgemale ja hüppaja asub tiriseisu käsivartel või nn. lähteasendisse lati ületamiseks (pilt 24).

Lähteasendil võib olla mitu varianti, mis sõltuvad hüppaja individuaalseist omadustest (kasv, hoojooksu kiirus, jõud jne.).

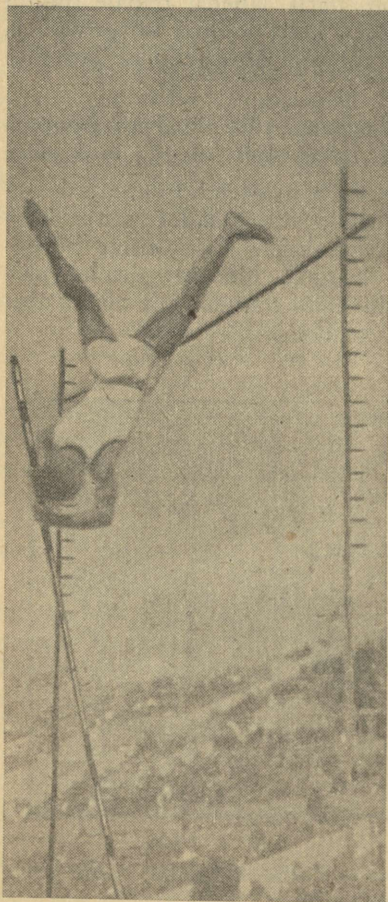
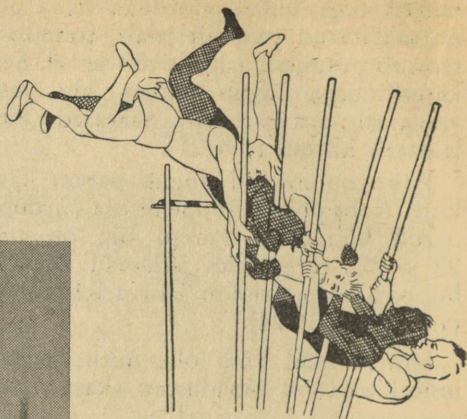
Pildil 25 on toodud mitmesugused lähteasendid enne lati ületamist. Kõik need asendid on õiged, võimaldades suurte kõrguste ületamist. Kuid keha raskuspunkti viimisel kõige kõrgemale ületatakse ühtlasi suurim kõrgus. Nooled pildidel näitavad teiba sirgenemisest tekkinud heite suunda, mis oli ka aluseks siirdumiseks vastavasse lähteasendisse.



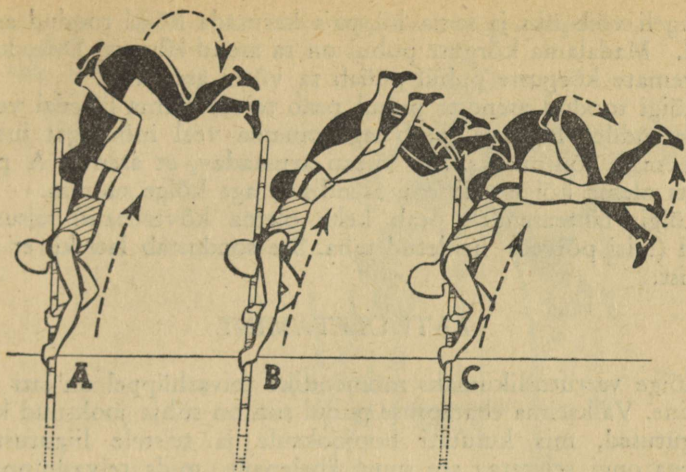
Pilt 22. Rippest tiriseisu siirdumine. Vaade hoojooksu raja poolt (kinogrammi järgi).

Pilt 23 (paremal). Rippest tiriseisu siirdumine. Vaade külje pealt (kinogrammi järgi).

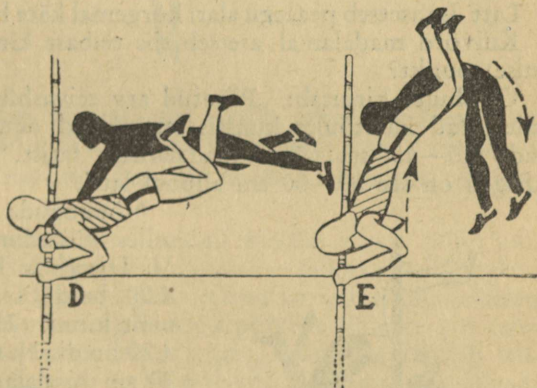
Pilt 24 (all). Lähteasend lati ületamiseks kõrgusel 4,20 m (N. Ozolin).



Asend A näitab, et „heide“ oli toimunud küiresti ja kõrgelt. Keha raskuspunkt on kõige kõrgemal ja keha liigub inertsil mõjul üles. Asendis B ei võimaldanud nõrgavõitu „heide“ käsi hästi välja sirutada, mis tähendab, et liikumine üles katkes enneaegselt. Selle tagajärjel oli hüppaja sunnitud end puusadest tugevasti kõverdama ja võtma võlv- või kaarasendi selleks, et jalgade allaviimisega tõsta kere kõrgemale ja välja sirutada käed. Kui hüppaja poleks seda teinud, oleks ta sattunud asendisse E, milles on raske teha head äratõuget teibast või käte väljasirutamist lati ületamisel. Keskmiseks asendiks A ja B vahel on asend C, mida võib tei-



Pilt 25. Mitmesuguseid lähteasendeid lati ületamiseks.



vashüppajate juures tähele panna kõige sagedamini. See asend on seletatav heite keskmise nurgaga, kus jalad pärast „kääride“ tegemist pöördel pole mitte ainult jäänud Y-asendisse (kui vaadata ülalt), vaid teostavad „kääre“ ka vertikaaltasapinnas.

Lõppeks tuleme asendi D juurde. See on iseloomustav hüppajaile, kel on suur hoojooksu kiirus ja kes ei heida keha kõrgele, vaid kes lähevad üle lati keha pikkuses.

Sageli võib üks ja sama hüppaja kasutada kõiki toodud asendeid. Madalama kõrguse puhul on ta asend lähemal D-le, kuna suuremate kõrguste puhul püüab ta võtta asendi A.

Kõigi toodud asendite puhul peab teivas olema lähedal vertikaalasendile, hüppaja peab aga omama veel mõningat inertsi kõrgemale tõusmiseks. On täiesti arusaadav, et asendis A peab inertis olema kõige väiksem, asendis D aga kõige suurem.

Kõigis lähteasendis peab keha olema kõverdatud seisus ja jalad (eriti põlved) heidetud taha. See soodustab lati kiiret ületamist.

LATI ÜLETAMINE

Kõige vastutuslikumaks momendiks teivashüppel on lati ületamine. Väikseima ebatäpsuse puhul siin on tühja jooksnud kõik pingutused, mis kulutati hoojooksule ja teistele liigutustele. Sellega ongi seletatav see suur tähelepanu, mida teivashüppajad pühendavad lati ületamisele.

Latt ise asetseb peaaegu alati kõrgemal käte hoidepunktist teibal.

Kuivõrd madalamal asetseb siis teibast kinnihoidmise (haaramise) punkt?

G. Shulte kirjutab: „Piiratud arv teivashüppajaid on niivõrd täiuslikud kätetõuke kunstis, et võivad oma ülemise käe asetada 15—45 sm võrra madalamale latist.“ Edasi märgib ta: „Sageli on see 30—60 sm allpool latti.“

Nõukogude teivashüppajad on selles küündinud kõrgesse klassi. V. Djatškov hüppas 1939. aastal 4,20, hoides teibast 65 sm madalamalt kinni. Hüpates 1938. aastal 4,29 hoidis N. Ozolin teibast kinni 70 sm madalamalt.

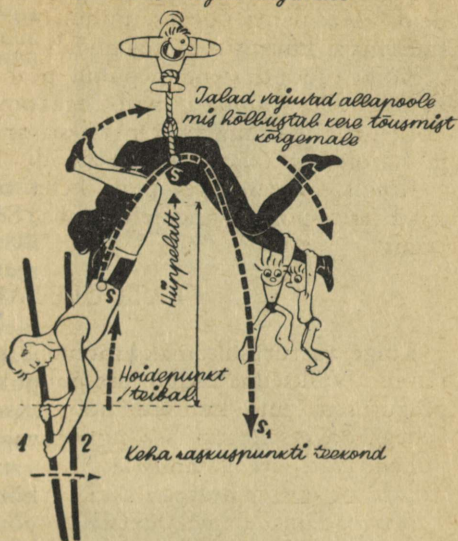
Peab arvama, et seegi pole piir, eriti aga pikakasvulistele teivashüppajaile.



Pilt 26. Lati ületamine kindlalt toengult.

Pilt 27. Lähte-
asendist lati ko-
hale siirdumine.

keha tõusel inertsil mõjul kõrgemale



Võib pidada täiesti võimalikuks säärast rekordset hüpet, kus teibast haaratakse 85—90 sm võrra või koguni veel madalamalt.

Lihtsaimaks spetsiaalseks lati ületamise harjutuseks on järgmine moodus:

Hüppaja teeb tiriseisu kätel mingil kindlal alusel (võib olla pink, laud, tool jne.). Pärast seda asetatakse tellinguile hüppelatt, mis tuleb ületada. Hüppaja peab olema tiriseisu taahaheidetud põlvedega. Lati ületamine algab nagu põlvede löögiga lati taha, kusjuures kere on asetatud nii, et tugev kätetõuge suunab selle üles. Sel momendil hakkab keha põlvede ja seejärel ka jalgade kiire liigutuse mõjul laskuma lati taha. Keha raskuspunkt pole sel momendil enam toengu kohal, vaid nihkub lati kohale. Järgneb kiire ja tugev tõuge kätega, mis tõstab keha üles, andes talle liikumise, millega hüppaja libiseb üle lati (pilt 26).

Kindla aluse puhul võib latt olla alusest 85—90 sm võrra kõrgemal.

Veel paremaid tagajärgi võib sama harjutuse sooritamisel saavutada hoojooksuga küljelt, kus hüppaja, tehes äratõuke ühe jalaga, hüppab alusele (pink või muu ese 60—70 sm kõrgusel)



Pilt 28. N. Ozolin ületamas algkõrgusena 5,60 (1938. a.). Üks jalg on minemas üle lati, kuna teist jalga heidetakse põlvest kõverdatult taha.

tiriseisu kätele. Tõkkejooksja J. Stepantšonok on sääraselt ületanud 120 sm võrra kõrgemal olnud lati.

Kõik öeldu, mis puutus lati ületamise kindlat toengult, jääb kehtima ka lati ületamise puhul teibaga. Seejuures tuleb aga arvesse võtta kõikuvat tugipunkti (teivas), ebamugavat käte hoidu teibal (üks käsi kõrgemal, teine madalamal ja võimaluse puudumine kogu kätejõu kasutamiseks), s. t. tiriseisu kõverdatud kätel, ja peamiselt seda, et lähteasendisse tuleb minna keha s õ ö s t v a viskumisega üles, mitte aga rahuliku liigutusega, nagu oli võimalik kindla ja kõva aluse puhul (pilt 27).

Lähteasendis lati ületamiseks on keha raskuspunkt latist kõrgemal, kuid mitte üle-ta-d-e-s latti või olles selle kohal.

Sel momendil on järele jäänud veel vähe inertsit jõudu, millest aga piisab lati ületamiseks. Mida suurem see inertis on, seda enam allpool latti võib lähteasendis asetseda hüppaja keha raskuspunkt. Kuid hea hüppetehnika puhul, milles

Pilt 29. Lati ületamise tehnika „lennates“. N. Ozolin 4,20 ületamas.

maksimaalselt kasutatakse hoojooksu jõudu ja teibast haaramise kõrgust, on vaja inertsit säästmist ainult lati ületamiseks ja seejärel maandumiseks 130—150 sm kaugusele hüppekasti eesäärest.

Siirdumine lähteasendisse ja seejärel lati ületamine toimub ühe katkematu liikumisena.

Vaevalt jõudnud lähteasendisse, hakkavad paljud hüppajad kohe üht jalga (tavaliselt tõukejalga) viima üle lati, heites aga teist jalga põlvest kõverdatult taha (pilt 28). Need, järjekorras teised „käärid“ tulenevad omakorda esimestest, s. t. pöörde „kääridest“, ja on vajalikud nii tasakaalu säilitamiseks kui ka keha raskuspunkti tõstmiseks kõrgemale (ühe jala langetamise ja teise n. ö. murdumise arvel).

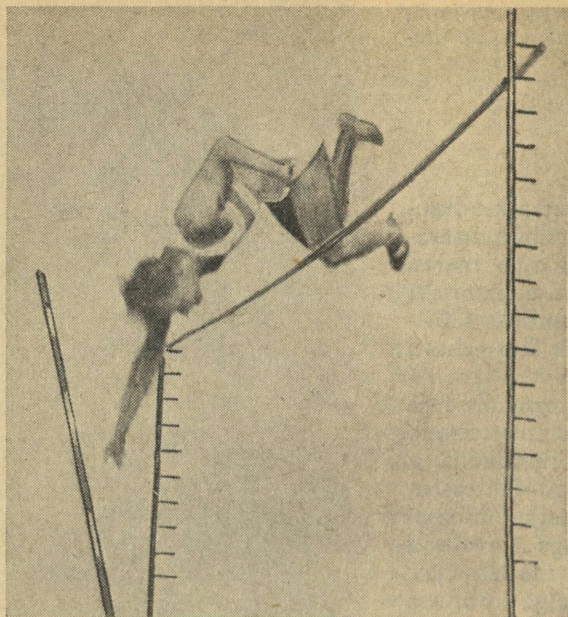
Latist üleminekul laskub kõverdatud jalg puusaga lati taha (jõudes järele teisele jalale) ja sirutub põlve laskumise arvel välja.

Selline liigutus soodustab käte väljasirutamist vähemal määral kui jalgade üheaegne töö. Seevastu saavutatakse aga säärase jalgade erineva tööga parem tasakaal.

Lati ületamise parimaks mooduseks on „lend“, mis saavutatakse keha äärmiselt kiire heitmisega üles ja mis omakorda annab inertsit kogu tõusu jätkamisele.

Jätkates liikumist üles selle mooduse järgi heidab hüppaja lähteasendis jalad kiirendushooga üle lati allapoole. Jalgade laskumisel kummardub (ripub) pea alla, kuna keha n. ö. mur-





Pilt 30. Katse 4,35 ületamiseks „lennates“ (N. Ozolin — 1940. a.).

dub, võttes looga kuju sissetõmmatud rinna ja kõhuga (pilt 29). Kasutades rõhumise vähenemist kätele (jalgade laskumise arvel alla), surub hüppaja end üles käte abil, käsi samaaegselt välja sirutades, kuni pole sirgenenud ka teivast altpoolt hoidev käsi. Järgmisel momendil see käsi vabastab enda teibast ja teeb järsu hoo kõverdatud olekus (küünarnukk väljapoole). See hoog võimaldab teisel käel käerandme kiire ja tugeva tõukega lõplikult välja sirutada. Teibast ülaltpoolt kinnihoidva käe hea väljasirutamine ei toimu ainult käe, vaid ka parempoolse õlavöö tõmbe abil.

Kõik surumisliigutused kätega tehakse võimalikult kiiresti, õlaga teiba juurest mitte lahkudes. Pärast seda keha lendab mitte ainult üle lati, vaid jätkab inertsil ka kõrgemale tõusmist. See on äärmiselt raske moment hüppel, kuid võimaldab parimaid resultaatte (pilt 30).

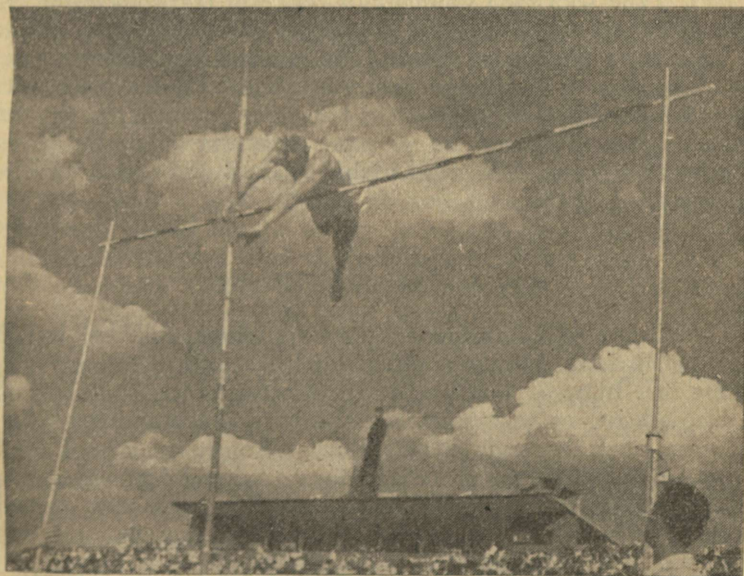
Kui lähteasendisse siirdumisel ei jätkunud piisavalt ülespoole viivat inertsil, on hüppaja sunnitud alustama lati ületamist veidi

varem, et käte paremaks äratõukamiseks teibast rohkem kasutada jalgade viimist lati taha. Seepärast on sel juhul keha „murdumine“ lati kohal suurem kui „lennates“.

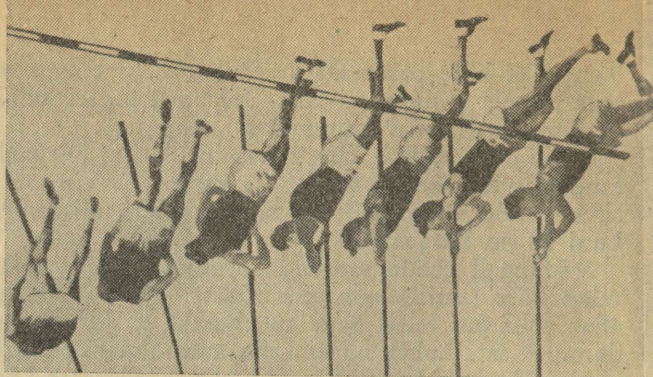
Ka siin meenutab lati ületamine latist „ülelendamise“ viisi, kuid puudub jätkuv tõus kõrgemale. See viis on vähem efektiivne, kuid võimaldab siiski ületada lati, mis on hoidepunktist kuni 70 sm kõrgemal.

Mõningail ebaõnnestunud siirdumistel lähteasendisse kasutatakse käte lahtitõukamiseks teibast väga suurel määral jalgade allaviimist lati taha. Selle tulemuseks on keha väga suur „murdumine“ lati kohal, nii et keha meenutab liigendnuga.

Lati ületamisel peab hüppaja kiiresti töötama kätega, tõugates end nendega lahti teibast. Kui sellel kohal viivitatakse, hakkab keha raskustungi mõjul vajuma, millega rikutakse „sissetõmmatud“ asend lati kohal ja halvendatakse äratõukamist teibast. Ja vastupidi: mida kiiremini ja varem (kuid käte ulatuse täieliku ärakasutamisega) toimub äratõukamine teibast, seda pare-



Pilt 31. Kätega teibast äratõukamise moment (G. Rajevski).



mas asendis on hüppaja jalgade viimiseks lati taha ja kere tõstmiseks kõrgemale ja seda kergemini ületab ta lati (pilt 32).

Kuid ei tohi langeda ka teise äärmusse, mis seisab selles, et tõugatakse end teibast lahti poolkõverdatud kätega, s. o. ootamata nende väljasirutumist. See viga esineb sagedamini, kui võib arvata. Tahe sooritada võimalikult tugevam lahtitõukamine teibast põhjustab sageli lühikese krampliku äratõuke. Selline lühike ja väga kiire liigutus ei võimalda hüppajal kõrgele tõusta vajaliku kiirusega ja, leides niimoodi vastupanu käte sirutumisele, ta tunneb instinktiivselt, nagu oleks käte töö lõpetatud, ja ta laseb teibast lahti. Hüppaja ise ei pane oma viga tähele, mispärast nõuab suurt vaeva talle selgeks teha, et äratõukel teibast ta käed ei sirutunud täielikult välja.

LATIST EEMALDUMINE

Lati ületamisel (käändumisel üle lati) hüppaja ühtlasi laskub. Kui madalamate kõrguste puhul on lati täielik ületamine väga lihtne, siis hüppeil, kus lattu tuleb ületada 45 sm ja kõrgemalt hoidepunktist, on vaja sooritada täiendav painutumine üle lati. Painutus tuleb sooritada asendis, kui lati kohale on jäänud ainult rind, pea ja käed (nende kehaosadega aetakse kõige sagedamini lattu maha). Et säärases asendis kehal puudub tugipunkt, toimub painutus kehavaagna laskumisega, mille mõjul tõusevad ülespoole rind, pea ja käed, nii et neid on kerge eemaldada latist (pilt 33).

Liigutuste ja tasakaalu täielikuks kompenseerimiseks heidetakse põlvedest kõverdatud jalad tagant üles.



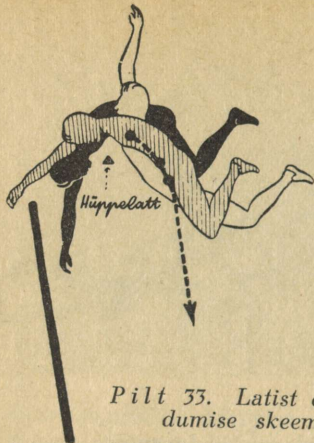
*Pilt 32. Lati ületamine hoidepunkti kõrgusega
50 sm latist madalamal (kinogramm).*

Lati ületamise viisil „lennates“ paindub hüppaja üle lati juba siis, kui keha raskuspunkt alles jätkab kõrgemale tõusmist. Ja koos selle laskumisega alla toimub väga kerge ja vaba eemaldumine latist. Väike painutus tehakse siin lati kohal saadud keha pöörlemise peatamiseks.

Kui vaadata hüpet ülalt, siis lati ületamisel „lennates“ sooritab hüppaja algusest kuni lõpuni kõik liigutused ühes tasapinnas, mis on perpendikulaarne latiga. Lati teistsuguseil ületamise viisidel keerab hüppaja väga sageli küljega veidi lati poole või toob latile lähemale ainult jalad, kuna kere jääb aga lati kohale (pilt 34). Sääraseid liigutusi sooritatakse nii tasakaalu parandamiseks kui ka lati kiiremaks ületamiseks ja kiiremaks eemaldumiseks sellest. On lihtne mõista, et jalgade lähendamine latile (küljetasapinnas) soodustab ülakeha liikumist jalgadele vastupidises suunas. Mida kõrgem on lati ületamise trajektoori, seda järsum see on ja seda raskem on latti ületada kehaosade järgukaupa üleviimisega sellest. Selline lati ületamine meenutab kõrgushüppes välisjalastiili, kuna samal ajal keha pöörlemine küljetasapinnas sarnleb sisejalastiiliga.

Lähteasendis lati ületamiseks on teivas alati veidi kallakasendis. Keha „murdumisel“ lati kohal laskuvad jalad allapoole, lähenedes latile, mis põhjustab ka ülakeha lähenemist latile. Säärasel

EXHIBITION 1911



Pilt 33. Latist eemaldumise skeem.

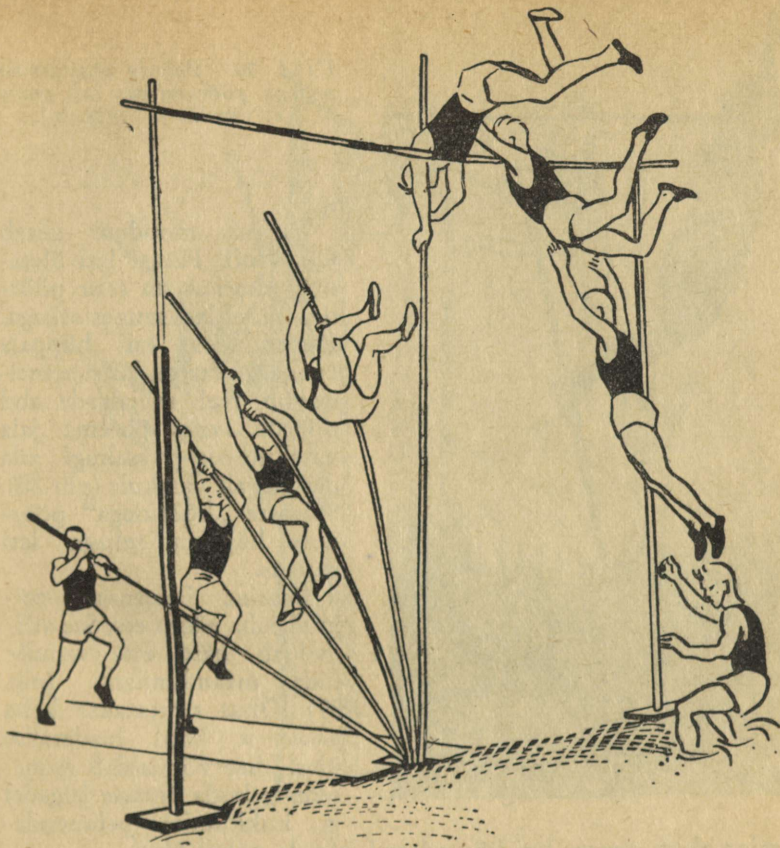
juhul keha liikumine toimub peaaegu keha üldise raskuspunkti ümber. Koos sellega tõmbab hüppaja endale lähemale ka teiba.

Näib, et kõige soodsam kätega äratõukamiseks (kätega ülessurumiseks) on vertikaalselt asetsev teivas, kus kogu käte pingutus kandub piki teivast. Kuid samal ajal saab ka kallakasendis teiba puhul hästi end üles suruda. Tekib küsimus, mis on parem: kas haarata teibast kinni kõrgemalt, millega teivas jääb kallakasendisse, või veidi madalamalt, millega teivas jõuab vertikaalasendisse?

Enamik teivashüppajaid peab kasulikumaks teibast 5—10 sm kõrgemalt kinni haarata ja teiba mittejõudmist latini kompenseerida hüppetellingute lähemale nihutamisega. Eriti pääseb see mõjule rekordsete hüpete puhul, kus koos hoidepunkti ja lati kõrgemale kerkimisega tuleb tellinguid koos latiga lähemale nihutada nii, et need tulevad 20—30 sm, mõnikord veelgi rohkem hoojooksuraja poole, arvates teiba torkamise augu tugiseinast.



Pilt 34. Lati ületamine jalgade toomisega latile lähemale (N. Ozolin — 1935. a.).



Pilt 35. Maandumine näoga lati poole (V. Djatškov).

MAANDUMINE

Pärast latist eemaldumist hakkab hüppaja langema, hoides oma keha pingevabalt. G. Shulte soovib maanduda näoga hoojooksuraja suunas (pilt 35). See on oma kohal lati ületamise puhul suure hooga, kus maandumine toimub keset hüppekasti. Latist ülepainutumisel suurel kõrgusel saab hüppaja keerleva liikumishoo, mis kisub teda tagurpidi, nii et selle tagajärjel võib allakukkumise puhul saada raskeid vigastusi.



Pilt 36. Pöörde alustamine seljaga pööramiseks lati poole (N. Ozolin - 1928. a.).

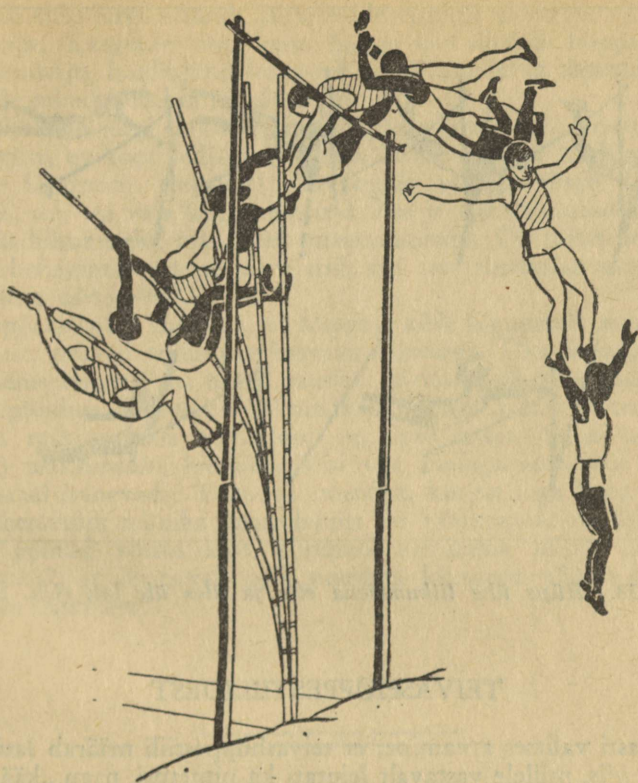
Parima mooduse esitab Ch. Hoff. Pärast lati ületamist sooritab ta teise pöörde, jäädes lati suunas seljaga. Pärast seda, kui hüppaja tunneb, et ta on latist eemaldunud, teeb ta jalgade abil pöörde, viies parema jala vasakule ja vasakugi jala parema alt vasakule (pilt 36). Sääraste „kääridega“ pöörduvad hüppaja seljaga lati suunas.

Edasine langemine toimub juba näoga ees. See võimaldab hästi ette valmistada maandumiseks (pilt 37). Õhus sirutatakse keha välja ja käed heidetakse üles. See võimaldab esimesena laskuda liivasse jalgadel ja kukkumise pehmendamiseks.

mine algab varem kui kõverdatud jalgade puhul õhus.

Mida suurem on vahemaa maandumismomendil jalgade liivasse puudutamise ja keha raskuspunkti vahel, seda pehmem on jalgade ja kere järgneva kõverdumise tõttu maandumine. Jalgade ja kere kõverdumise momendil laskuvad ka käed kiiresti alla, mis aitab kaasa tasakaalu säilitamisele, samal ajal ka veidi pehmemades kukkumist, sest käte langetamine põhjustab keha raskuspunkti mõningat ülespoole tõusmist, mis omakorda pidurdab langemise kiirust.

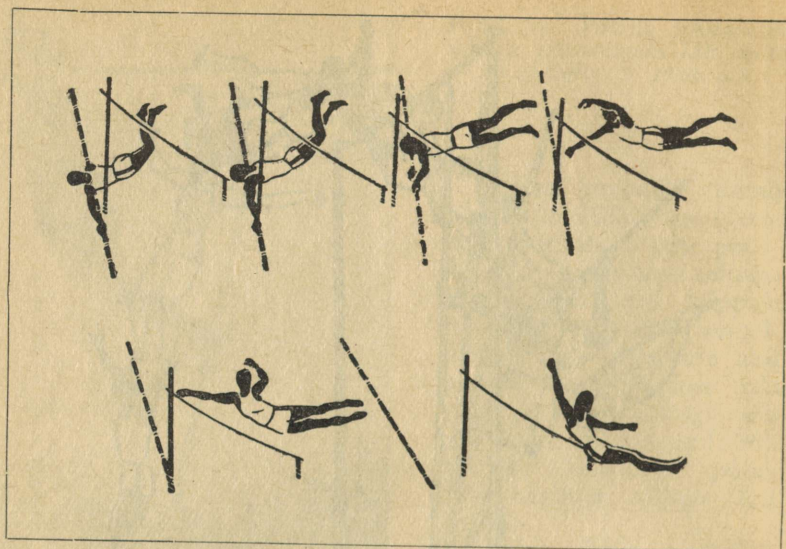
Maandumisse tuleb suhtuda tähelepanelikult. Kiirendatud kukkumine 4 m kõrguselt on suureks koormuseks mitte ainult lihaseile, liigeseile ja kondikavale, vaid ka siseorganeile, mis maandumisel saavad tugevasti raputada.



Pilt 37. Maandumine seljaga lati poole (G. Rajevski).

Mõnikord kaotatakse maandumisel tasakaal, nii et kas kukutakse ettepoole, küljeli või tagurpidi. Paljud püüavad säärasel juhul tasakaalu tagasi saada toetumisega kätele. Seda aga ei tohi teha, sest see võib põhjustada käte rasket vigastumist. Seepärast on parem kukkuda kõverdatud jalgadele kas küljeli või selili.

Kahtlemata on suur tähtsus ka liival hüppekastis. Seda on soovitatav segada saepuruga nii, et see oleks alati kohevil ega muutuks kõvaks. Enne hüppeid tuleb kast läbi kaevata.



Pilt 38. Hüpe ühe liikumisena ette ja üles üle lati (Ch. Hoff).

TEIVASHÜPPESTIILIDEST

Vanasti valitses arvamine, et teivashüppestiili määrab lati ületamise viis, millele vastavalt leiutati ka nimetusi, nagu „kääride“ stiil jne.

Praegusel ajal määratakse stiil palju õigemini kogu hüppe sooritamise järgi. On olemas kaks põhilist hüppestiili, millel pole aga isegi kindlat levinud nimetust. Neid eraldatakse ainult selle järgi, kas hüpe toimus ühe või kahe liikumisena (tegevusena).

Esimese puhul toimub hüpe ühe liikumisena ette ja üles üle lati. Sääraselt hüppas omaaegne maailmarekordimees Ch. Hoff (pilt 38), kes, omades kiire hoojooksu, alustas jalgade tõusu juba aegsasti ja kes ületas lati kõverjoont mööda, mille moodustasid hoojooks ja jalgade tõus. Maandumine toimus keset hüppekasti, vahel ka kaugemale. Keha raskuspunkti teekond oli äratõukemomendist kuni maandumiseni rohkem lauge. Sama stiili esindajate hulka võib arvata ka jaapanlast Nishidat.

Selle stiili järgi toimub jalgade ülesviimine üheaegse pöördega vasakule. Kasutades oma keha hoogu üles siirdub hüppaja rippest tiriseisu, hoides end kogu aja teiba lähedal ja lõpetades lati kohale mineku täiesti rahuldavalt.

Teise stiili järgi taotleb hüppaja pärast äratõuget ainult edasi-liikumist, et koos teibaga läheneda latile, millega ka lõpeb esimene liikumine (tegevus). Üheaegselt sellega võtab hüppaja asendi, mis on vaja keha viimiseks üles ja lati ületamiseks, seega teiseks liikumiseks, mis lõpeb maandumisega. On täiesti selge, et otstarbekamana tundub teine stiil, sest see võimaldab suuremate kõrguste ületamist.

Lõppeks tuleb mainida, et hüppaja kõik liigutused, alates äratõukest, peavad toimuma kasvava kiirusega. Üks liigutus peab järgnema teisele ilma ühegi pausita. Alates äratõukest peab hüppaja püüdma liigutused võimalikult mööda pikemat teekonda (keha raskuspunkti trajektoor on algul lauge, teises osas aga järsk) maksimaalse kiirusega läbi viia. Sellega ameerika teivashüppajad erinevadki Euroopa omadest, kes on liiga kaua rippes.

Lahendades tehnika omandamist on nõukogude teivashüppajad õppinud võimalikult kiiremini sooritama hüppe „esimest tegevust“, et järgnevalt seda suurema kiirusega tõusta kõrgele „teises tegevuses“.

Kas minust võib saada hea teivashüppaja? — selle küsimuse on endale esitanud paljudki, kes on esmakordselt võtnud pihku pillirooteiba. Püüan allpool selgitada, missuguseid kehalisi nõudeid esitatakse teivashüppajale.

Kehaliste võimete järgi oleks ideaalseks teivashüppajaks sportlastüüp, kes on pikakasvuline ja sihvakas ja kes oleks suurepärase võimleja ja väljapaistev sprinter.

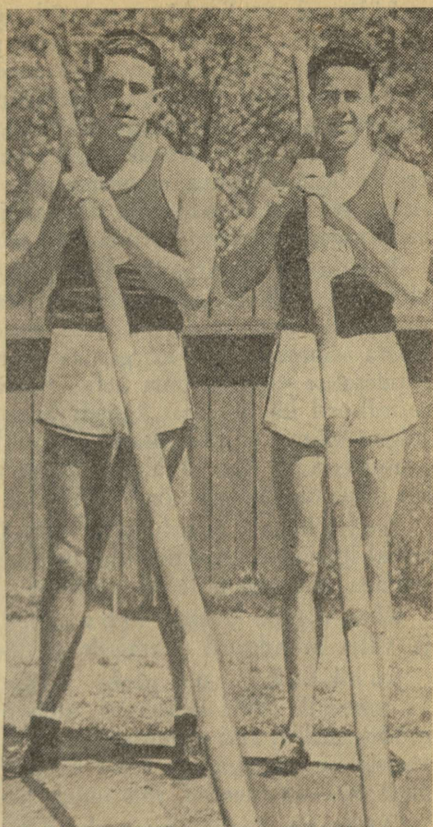
Kahjuks aga ei oma inimesed kõiki neid omadusi korraga. Omades aga ainult mõningaid neist on nad tavaliselt hakanud kas võimlejaks või sprinteriks. Pealegi peaksid need omadused olema välja arendatud juba 17—18-aastaselt, sest siis võib aasta või kahe pärast ületada teivashüppes tugevasti 4 m.

Et aga küündida kuni 4 meetrini, selleks pole vaja ei tea mis erilisi kehalisi omadusi. Paljud minu õpilastest, kes on saavutanud 4 m, on olnud keskpärased võimlejad ja on 100 m jooksanud 12 sekundiga, kusjuures nende pikkuski pole olnud kõrgem kui 170—173 sm. Kuid see-est on neile olnud abiks hea hüppetehnika. Nüüd võite aga ise endale kujutella, kui palju kõrgemale võib hüpata pikem, painduvam, rohkem koordineeritud, tugevam ja kiirem sportlane.

Kuid pöördume faktide poole. Pikimaks teivashüppajaks, keda ma tean, on ameeriklane William Sefton — pikkus 190 sm ja kehakaal 80 kg. Tema kaaslane Earl Meadows on selles mõttes teisel kohal — 188 sm pikk ja 75 kg raske. Mõlemad on head võimlejad (Sefton hakkas võimlema juba 14-aastaselt) ja mõlemad katavad 100 m ajaga veidi üle 11 sekundi.

Praegusaja fenomenaalseim teivashüppaja Cornelius Warmerdam omab palju tagasihoidlikumaid kehalisi mõõteid. Ta on 183 sm pikk, kaalub 76 kg ja, nagu ta mulle ise on kirjutanud, jookseb 100 m umbes 11,3—11,4 sekundiga. Pikka kasvu ameeriklastele teivashüppe kätte õpetanud norralane Charles Hoff oli 182 sm pikk ja jooksis 100 m 10,7-ga.

Võib-olla kõige väiksemaid teivashüppajaid oli Mark Wright (USA), kes esimesena maailmas ületas 4 m piiri. Tal oli pikkuse sentimeetreid ainult 165 ümber. Teisena võin „väikeste“ hulgas vahest nimetada iseennast. 67,5 kg kaalu juures on minu pikkuseks 168,5 sm. Minu parim aeg 100 m-s on 11,3, kuid tavaliselt on see mul olnud 11,6. Andmed minu partnerite kohta võitluses NSVL-i rekordi pärast on järgmised: V. Djatškov — 172,5 sm pikk, 71 kg raske ja 100 m aeg 11,5; G. Rajevski — 175 sm pikk, 73 kg raske ja 100 m aeg 11,6. Nagu näha, on meie kolmik, kes on suutnud ületada Euroopale saatusliku 4,20 piiri teivashüppes, võrdlemisi lühikese kasvuline, mis pole olnud mingisuguseks soodustuseks. Kuid pean ütleva, et kõik kolm oleme väga palju tegelnud riistvõimlemisega, kusjuures V. Djatškov on saanud koguni meistervõimleja nimetuse.



Pilt 39. Maailma pikimaid teivashüppajaid — William Sefton ja Earl Meadows.

Meie „väikesed“ teivashüppajad, pidime sageli muhelema, kui lugesime Euroopa spordipressis kiidulaule väikesele jaapanlasele Nishidale. Olles 176 sm pikk ja joostes 100 m 10,9-ga oleks Nishida pidanud hüppama mitte 4,30, vaid rohkem, sest 176 sm pole enam väike kasv.

Lühemakasvulist hüppajat võib „päästa“ ainult hoojooksu kiirus ja ülihea hüppetehnika, kuna pikakasvuline hüppaja omab suure eelise sellega, et ta võib teibast kõrgelt kinni hoida, nii et ta võib isegi võrdlemisi keskpärase hoojooksu ja primitiivse hüppetehnikaga saavutada üle 4,20.

Mul on soov ulatuslikumalt arendada oma mõtteid ideaalse teivashüppaja kohta, et nõukogude sportlaste hulgast otsida selliseid või omadustelt neile lähedasi inimesi ja et neid ette valmistada maailmarekordi ründamiseks.

Ennekõike räägime keha pikkusest. See ei tohiks olla alla 180—185 sm. Seejuures on seda parem, mida pikemaid käsi omatakse. Sest mida pikemad käed, seda kõrgemalt saadakse hoida teibast ja seda kõrgemale (suhteliselt teiba hoidepunktiga) suudetakse vinnata oma keha. Seepärast võib teivashüppaja olla mõnikord ka lühemat kasvu, peaasi, et tal on pikad käed. Ma julgen väita, et kui minu käe pikkusele oleks saadud juurde „monteerida“ kas või ainult 10 sm pikkune „kondike“, ma oleksin hüpanud 25 sm võrra kõrgemale.

Keha kaal ei tohi olla suur, sest siis oleks raske sooritada teibal kiireid ja keerulisi liigutusi ja, peaasi, tuleks hüpata jämeda teibaga, mis aga pole nii nõtked.

Käte, õlgade ja kere lihaste jõud peab olema väga suur ja välja arendatud peamiselt riistvõimlemise harrastamisega.

Jooksukiirus peaks olema 100 m kohta mitte üle 11 sekundi. Mida kiiremini, seda parem. Täpne aeg pole siiski mõõduandev, sest paremaid aegu 100 m-s võib saavutada ainult spetsiaalse treeninguga, kuid suurimat kiirust peab oskama arendada 30—40 meetril, mis omab hoojooksus peamist tähtsust.

Osavus liigutustes peab olema suur. Ja kui on hea liigutuste koordineerimine ja kui suudetakse uusi liigutusi n. ö. juba õhust kinni püüda, siis areneb hüppetehnika omandamine ladu-

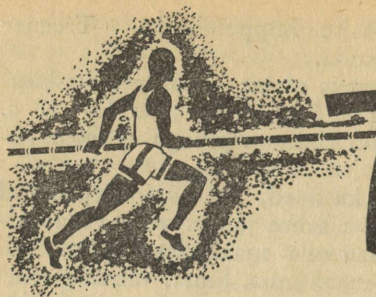
Eriti suur tähtsus on tuleviku-teivashüppajal psüühilistel omadustel. Järeleandmatus treeningus, visadus tehnika omandamisel, kartmatus suurte kõrguste ees, usk oma võimeisse, suur võidutahe ja lisaks kõigele fanaatiline iha igal juhul saavutada suurt edu, — need on peamised edasiviivad tegurid. Ja lõppeks etendab suursaavutusteni küündimisel tähtsat osa haridus, intelligents. Peab tundma teivashüppe biodünaamikat, põhjalikult süvenema tehnika saladustesse, analüüsima oma võimeid ja

sel alusel looma oma individuaalse hüppetehnika. Treener üksinda ei suuda seda kõike pakkuda.

Kirjeldatud omadustega mees peaks olema ideaalne teivashüppaja, pealegi siis, kui ta asub hüppe õppimisele juba 17—18 a. vanuses. Selline teivashüppaja võib rünnata praegu kõrgele viidud maailmarekordit.

Kuid pead longu lasta ei tohi ka need, kel pole kirjeldatud omadusi mainitud külluses. Tugeva tahte juures võib väga paljugi korda saata. Ja ega kõik saa olla maailmarekordimehed. Keegi peab ometi olema ka oma maakonna, linna, vabariigi jne. rekordi mees. Teivashüppe kunst peab arenema mitte ainult tip-pudesse, vaid ka laiusesse.





Treening

Nagu juba eespool on öeldud, seab teivashüppe tehnika suuri nõudeid nii jõu ja osavuse suhtes kui ka oskuses õhus oma keha valitseda.

Teivashüppe spetsiifilisus seisab selles, et seni, kui hüppaja veel jookseb teibaga, et arendada maksimaalset hoojooksu kiirust, on ta kergejõustiklane. Kuid niipea, kui on kadunud jalgade kontakt maapinnaga, kui hüppaja on asunud rippesse ja sooritab igasuguseid keerulisi akrobaatilisi liigutusi, on ta võimleja ja koguni akrobaat.

Muidugi võib teivast hüpata ka ilma erilise ettevalmistuseta ja saavutada mõnikord päris parajaid resultaate, kuid niipea, kui hüppaja tahab saavutada enam, näiteks hüpata 4 m või rohkem, põrkab ta kohe kokku raskustega, mida ta suudab ületada alles aasta või paariga, sageli aga alles pikema aja järele. Iga võimleja, kes jookseb 100 m 12,5—13,0 sekundiga, peab suutma hüpata 3 m. Kuid kui tal on veidi suurem kiirus ja kui ta on veidigi tuttav hüppetehnika alustega, võib ta hõlpsasti hüpata 3,40—3,50. Edasine areng nõuab juba eritreeningut. Iga kergejõustiklane, kel puudub isegi ettevalmistus võimlemises, suudab pärast mõningat tutvumist hüppetehnikaga juba ühe hooaja jooksul jõuda 3 m ületamiseni.

Teivashüppe eritreening rajatakse kehalisele üldettevalmistusele. Sellesse treeningusse võetakse ainult need alad ja harjutused, mis on teivashüppes nagu „vesi veskile“, aidates kaasa teivashüppe õppimisele ja treeningule.

Treening kestab just täpselt niipalju aastaid, kui kaua hüppaja sellega tegeleb. Kuid aastast aastasse tuleb regulaarse, visa ja iga aastaga tugevamaks muutuva treeninguga saavutada üha paremaid resultaate.

Iga-aastane treening kestab 10 kuud ja jaguneb järgmisteks perioodideks:

- talvine periood — 1. XII — 1. IV
- kevadine periood — 1. IV — 1.—15. V
- suvine periood — 1.—15. V — 1. IX
- sügisene periood — 1. IX — 1. X

Vaatleme neid treeninguperioode lähemalt.

TALVINE TREENING

Talvine treening algab 1. detsembrist ja kestab aprilli alguseni. Selle perioodi põhiliseks ülesandeks on tubli kehaline üldettevalmistus ja hüppaja spetsiaalsete omaduste ja tehniliste külgede viimistlemine. Ette valmistuda võistlusteks alles suvel on juba hilja. Peamine ja sageli otsustavam „lahing“ lüüakse ikkagi talvel.

Mida sisaldab talvine treening?

Talvise treeningu alad

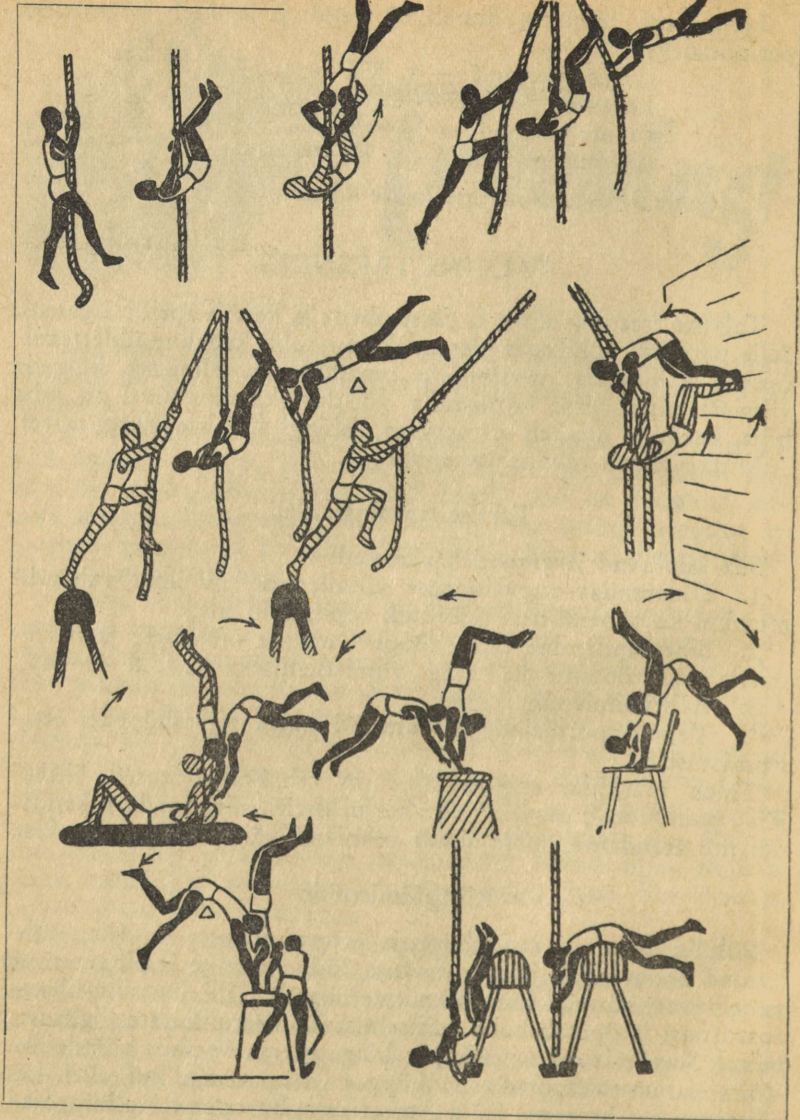
Siia kuuluvad järgmised harjutused:

1. Üldarendav-ettevalmistav võimlemine nii ilma vahenditeta kui ka vahenditega (käsikud, topispallid jne.).
2. Sihtvõimlemine teivashüppes vajalike omaduste ja harjumuste väljatöötamiseks ning viimistlemiseks (pildid 40—41).
3. Riistvõimlemine.
4. Teised spordialad, mis aitavad kaasa teivashüppaja ettevalmistusele.

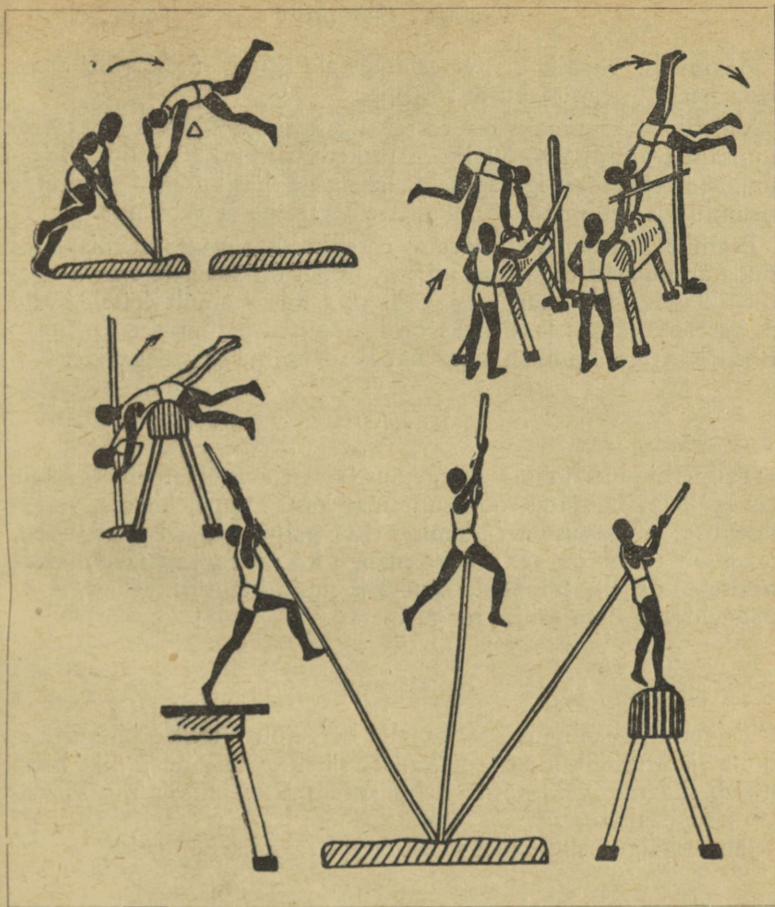
Tuleb märkida, et enamjaolt on tehnikaharjutused ühtlasi jõu-, paindumus-, osavus- jne. harjutusteks, nii et neid rakendades me arendame mitte ainult tehnikat, vaid ka teisi omadusi.

Riistvõimlemine

Põhilisi tegureid teivashüppaja ettevalmistuses on riistvõimlemine. See arendab jõudu, osavust, lödvendamise ja pingutamise vahelduvat rütmi, töötab mitmekülgset läbi luustiku-lihaste aparatuuri ja õpetab keha valitsemist ka keerulisimate liigutuste puhul. Seepärast on teivashüppet kõige parem õpetada võimlejale. Võimlejale on tulemused teivashüppes alati paremad kui sellel, kes võimlemist ei harrasta. Kõik Ameerika ja Euroopa teivashüppajad pühendavad oma treeningus suurt tähelepanu riistvõimlemisele.



Pilt 40.



Pilt 41.

Teivashüppaja peab esmajärjekorras harjutama rööbaspuudel, varbseinal ja rõngail. Ta harrastab igasuguseid jõuharjutusi, alustades siirdumisega rippest toengusse ja lõpetades tiriseisudega kätel, sooritab igasuguseid harjutusi oskuses valitseda oma keha. Ja lõppeks on teivashüppajale eriti soovitatavad hooglemised.

Raskuste tõstmine

Äärmiselt vajalik on teivashüppajale jõud. Seda võib arendada harjutustega raskuste tõstmises.

Vajalikeks riistadeks on tõstekang kaaluga 45—55 kg, tõstepommid (-vihid) 20—30 kg ja rasked käsikud (hantlid). Treeningusse võetakse igasuguseid harjutusi käsikutega, pommide surumine ja rebimine, tõstekangi tõukamine ja rebimine.

Peamist tähelepanu pööratagu rebimisharjutustele, mis koos jõuga arendavad liigutuste kiirust, millel on suur tähtsus kergejõustiklasele. Tõsteharjutusi võib olla mitte ainult kätele, vaid ka kerele ja jalgadele. Selleks on igasugused painutused ja keerumised kangiga, selililamangus kangi surumine jalgadega jne.

Korvpall

Taliperioodil on see kergejõustiklastele sobivamaid mänge. Korvpalli mängimine toob suuremat kasu hüppe, kiiruse, vastupidavuse ja osavuse arendamises kui paljud teised harjutused. Peamiselt tähtis on aga see, et mängu käigus sooritatakse maksimaalselt kõrgeid hüppeid, spurte ja muid liigutusi vabalt, n. ö. mängeldes ja ilma erilise pingutuseta.

Suusatamine

Talvel eritreeningut sooritavale kergejõustiklasele piisab täielikult jalutuskäikudest suuskadel värskes taliõhus, mis hästi mõjub südame, veresoonte ja hingamise süsteemile ja mis kiirendab ainetevahetust.

Jalutuskäigud suuskadel muutuvad heaks harjumuseks.

Kergejõustikualad

Tegeldes suvel teivashüppega pole teivashüppajal küllaldaselt aega teiste kergejõustikualade trennimiseks. Seepärast tuleb neid kergejõustikualasid, mis aitavad kaasa teivashüppe arendamisele, harrastada talvel. Siia kuuluvad näiteks jooks ja hoota ja hooga kaugus- ja kõrgushüpped. Jooksu sooritatakse tasases tempos mööda ringi kiirendustega edasi ja tagasi. Samuti harrastatakse stardist väljumisi.

Hooga kaugus- ja kõrgushüppeid on kõige parem sooritada lihtsaimas stiilis, et ainult viimistella hüppavust, eriti selle jalaga, millega toimub äratõuge teivashüppes.

Unustada ei tohiks ka kolmik- ja isegi viisikhüppeid hoota. See on parimaid harjutusi jalgade äratõukejõu arendamiseks. Nende hüpete puhul tuleb peamine rõhk panna tõukejala täielikule väljasirutamisele ja hoojalapoolse puusa võimalikult kõrgemale tõstmisele. Maandumine peab kõigi hüpete puhul toimuma võimlemismatil.

Teivashüpe võimlas

Teivashüpet on täiesti võimalik sooritada ka võimlas (vt. „Hüppepaigad“).

Esialgu on hüpped ebakindlad ja arglikud. See on seletatav erinevate tingimustega teiba auku libistamiseks kui ka keha maandumiseks. Muidugi on see maksev hüppajate kohta, kes on juba hüpanud väljas ja kes on harjunud söerajaga ja maandumisega liivakasti. Kuid esmakordselt teiba haaranud algajale see ei ole nii oluline.

Teivashüppe treening algab teiba surumisest (torkamisest) vastu tuge kas kiirelt käigult või tasaselt jooksult. Sellele tuleb pöörata suuremat tähelepanu kui tavaliselt suvatsetakse arvata, sest õigest ja õigeaegselt teiba torkamisest auku sõltub kogu hüpe. Võimlatingimustes on teiba surumine auku tunduvalt raskem, sest et auk kui niisugune tegelikult puudub. Kõige tähtsam siinjuures on pehme sujuv üleminek hoojooksult sellele momendile, mil teivas leiab toe. Seda tuleb väsimatult trennida. Kui viia teivas ette lohakalt, pealegi veel teiba otsa löögiga vastu põrandat, siis teiba ots võib pörkest karata üle toeseina ja hüpe võib lõppeda kukkumisega. Teivast ei tohi kunagi heita ette, vaid see tuleb tugikasti asetada kergelt ja pingutamata, kuid täpselt. Enne hüpete algust sooritatakse seda harjutust 8—10 korda. Seejärel tuleb läbi võtta hoojooks, et mitte segi minna viimaseil sammudel ja et mitte rikkuda hüpet. Ükski hoojooks ei tohi toimuda asjatult.

Esialgu piisab 8—10-meetrilisest hoojooksust, arvates äratõukekohast. Kõigepealt tuleb kindlaks määrata äratõukekoht ja tõmmata sinna kriidiga joon. Asunud sellele joonele, joostakse koos teibaga vastupidises suunas, vabalt ja pingutamata. Treener või kaaslane märgib tõukejala asukoha neis piirides, kust

hoojooks peab algama. Sellele kohale tõmmatakse uus kriidijoon. Pärast seda tuleb asuda sellest joonest 1—1¹/₂ jalatalla võrra ettepoole (seda tehakse seepärast, et teiba langetamise ja toesse torkamise tõttu muutub hoojooks veidi lühemaks) ja alustada jooksu tõukejalalt. Jooksma tuleb õppida mitte kogu jõust, vaid võtta hoogu tavalise kiirendamisega, s. t. kiiruse järk-järgulise, kuid pideva tõstmisega. See annab kohe õige ettekujutuse hoojooksust. Juhul, kui hoojooks ei taha hästi sobida (äratõuge toimus kas veidi vara või hilja), tuleb vastavalt muuta ka hoojooksu märke. Mõnikord kogenud hüppaja, tundes, et hoojooks ei sobi, kuid mitte soovides katset rikkuda, pikendab või lühendab teadlikult viimaseid samme, sattudes nii ikkagi õigele äratõukekohale. See võib võistluste puhul väga hästi end õigustada, võimlas tuleb aga hoojooksu harjutada nii, et ei rikutaks jooksu rütmi. Ilmse mittesattumise puhul äratõukekohale tuleb hoojooks sooritada ilma sellele järgneva hüppeta ja paluda kedagi kõrvalt jälgida, kuhu sattus tõukejal. Esineb sageli juhte, kus algaja (mõnikord ka vilunud hüppaja) alustab hoojooksu ühelt teatavalt jalalt, pärast aga unustades alustab seda vastupidiselt jalalt. On selge, et nii läheb hoojooks segi. Kõige parem on alustada tõukejalalt ja seda alati meeles pidada. Pärast hüppeid mõõdetagu hoojooksu pikkus ja märgitagu see üles.

Järgnevalt võib sooritada hüppeid, pöörates tähelepanu hüppeelementide väljatöötamisele. Hoojooks, eriti aga viimasel kahel sammul, millal toimub teiba surumine tugikasti, peab kohustuslikult olema kooskõlastatud äratõuke- ja rippeelementide treeninguga. Esialgu on teivashüpe kaugushüppeks (ilma hüppelatita), kus kogu tähelepanu on pööratud teiba surumisele auku koos käte haaramisega ja äratõukele sellele järgneva rippega. Äratõukemomendil peab hüppaja püüdma võimalikult ettepoole ja kõrgemale, sõna tõsisest mõistest sööstma rinnati teibale. Hoojala energiline hoog, peamiselt ettepoole, aitab suurel määral kaasa äratõukele. Pärast põrandalt lahkumist jääb tõukejalg taha, põlvest kõverdunud hoojalg aga ette. Seda rippseisu (meeles pidada viimse võimalusi väljasirutatud ülemist kätt!) tuleb mõnd aega säilitada, mille jooksul hüppaja peab tundma, kuidas ta sooritas äratõuke, kuidas ta läks sellelt üle rippesse ja milline on keha asend rippes.

Esimesed 2—3 treeningut tuleb eriliselt pühendada hoojooksu, teiba auku surumise, äratõuke ja rippe viimistlemisele, sooritamata ühtki hüpet üle lati, kui väga seda ka tahetakse. Kui

need elemendid ei õnnestu hästi ja kui need omavahel ei sobi, on parem treenida teivashüppe kaugust, kui et jätta hüppe- tehnikasse vigu.

Edasisse treeningusse võetakse juba hüpped üle lati, kuid võrdlemisi madalal kõrgusel.

Teiseks ülesandeks madalalt kõrguselt üle lati hüppamisel on kiiresti jalgu tõsta ja pärast pööret hoida ülemise käe poolne õlg teiba lähedal. Veel ei vinnata keha kõrgele ja veel ei tehta tiriseisu, kuid nüüd tuleb juba õppida kõigi liigutuste tege- mist teibal, hoides end sellele võimalikult lähedal. Treeningul tuleb taotella sääraseid hüppeid, kus hüppaja keha ülesvinnamine toimub võimalikult kergesti ja vabalt. Keha ülesviimine ei pea toimuma kätetõmbe arvel, vaid jalgade tõstmisega. Mida kiiremini (suurema kiirendusega) toimub jalgade tõstmine, seda jõulisemalt jalad nagu rebivad hüppajat üles.

Madalal kõrgusel viimistellakse peamiselt hüppe algust, millest aga sõltub ka kogu edasine töö. Mida suuremat tähelepanu sääraseile hüppeile pühendatakse talvel, seda paremate resul- taatideni küünitakse suvel.

Järgmiseks etapiks on lati kõrguse tõstmine. Latti tõstetakse järk-järgult, millega koos hüppaja peamine tähelepanu hakkab keskendumata lati ületamise momendile. Mingil juhul ei tule aga pikendada hoojooksu, sest see nõuaks käte kõrgemat hoid- mist teibast, mis aga omakorda ei anna õiget suhet hüppe- kõrguse ja hoidepunkti vahel. Mida kõrgemal on latt suhte- liselt hoidepunktist, seda parem. Kuid esialgu, umbkaudu kuni 3 meetrini, tuleks hüpete sooritamisel hoida teibast kinni latist kõrgemalt. Järgmiseks etapiks olgu hüpete sooritamine kõrgu- selt, mis on võrdne hoidepunkti kõrgusega.

Kogu edasine teivashüppe treening jaguneb kahte ossa. Esi- messe ossa kuuluvad hüppeelementide kordamine ja madalate kõrguste ületamine hüppe alguse viimistlemiseks ja liigutuste automatiseerimiseks. Teise ossa kuuluvad paremate resultaate saavutamine ja lati ületamine hoidepunktist kõrgemalt. Esimes- teks edusammudeks võib pidada seda, kui suudetakse latt üle- tada, hoides teibast kinni 15—20 sm võrra madalamalt. Edasi tuleb taotella resultaate, kus hoitakse teibast kinni 30—40 sm latist madalamalt. Võimlatingimustes, kus hoojooksu pikkus piirdub tavaliselt 15—18 meetriga (pikemat hoojooksu polegi mõtet põrandal sooritada), tähendab see 3,40—3,80 ületamist, kuigi tegelikult hüpatakse 3,00—3,40. Mul on õnnestunud

tavalistes võimlatingimustes ületada 13-meetrilise hoojooksu juures 3,75—3,80, kusjuures ma hoidsin teibast kinni 45—50 sm madalamalt. Tuleb aga hoiatada hüppeist „võidurikka lõpuni“, s. t. lati järjekindlast kõrgemale nihutamisest. Selline aastaajale mittevastav ülepüüdlus segab plaanikindlat tööd hüppetehnika viimistlemisel. Eesmärgiks, mille kallal nähtagu vaeva, olgu hüpped võimalikult väiksema hoojooksuga ja teibast võimalikult madalama hoidepunktiga. On küll täiesti mõistetav, et tahetakse jõuda rekordse kõrguseni, kuid see tahe tuleb rakendada hüppetehnika viimistlemiseks. Eks suvel ole küllaldaselt aega oma võimete demonstreerimiseks ja kas või pilvede ületamiseks.

Eriliselt tuleb peatuda maandumisel. Võimlemismatid pole sugugi sääraseks padjaks nagu liiva-saepurukast. Seepärast tuleb igasse hüppesse suhtuda tõsiselt. Peab kontrollima kõiki oma liigutusi ja hoiduma lohakusest, eriti aga maandumisel. Niipea, kui latt on ületatud, tuleb kohe pöörata tähelepanu maandumisele. Vaade suunatakse matile (tavaliselt juba instinktiivselt) ja püütakse igasuguste liigutustega säilitada kindlat asendit heaks maandumiseks. Alla tuleb h ü p a t a, mitte aga kotina laskuda.

Taliperioodi jooksul võib teha 3—4 kontrollvõistlust, kuid on soovitatav piirata hoojooksu pikkust. Ka võib seada tingimusi hoidepunkti kohta vastavalt hoojooksu pikkusele. Neil võistlustel olgu aga eeskätt puht õppeiseloome, et lihtsais õppevõistluse tingimustes kontrollida oma tehnikat ja selgitada vigu ning puudusi.

Talvise treeningu kava

Treeningud toimuvad kolm korda nädalas, tavaliselt esmaspäeval, kolmapäeval ja reedel, igakord à 2 tundi. Puhkepäevadel on soovitatavad jalutuskäigud suuskadel.

Nädalaplaan olgu järgmine (koosnedes iga nädal kolmest osast):

D e t s e m b e r

- I. 1) Üldettevalmistav võimlemine.
- 2) Riistvõimlemine.
- II. 1) Üldettevalmistav võimlemine.
- 2) Sihtvõimlemine.
- 3) Kergejõustikualad (ja teivashüpe).
- III. 1) Üldettevalmistav võimlemine.
- 2) Riistvõimlemine.
- 3) Tõsteharjutused.

J a a n u a r

- I. 1) Üldettevalmistav võimlemine.
- 2) Sihtvõimlemine.
- 3) Kergejõustikualad.
- 4) Korvpall.
- II. 1) Üldettevalmistav võimlemine.
- 2) Riistvõimlemine.
- III. 1) Üldettevalmistav võimlemine.
- 2) Sihtvõimlemine.
- 3) Kergejõustikualad.

V e e b r u a r

- I. 1) Üldettevalmistav võimlemine.
- 2) Sihtvõimlemine.
- 3) Kergejõustikualad.
- 4) Korvpall.
- II. 1) Üldettevalmistav võimlemine.
- 2) Riistvõimlemine.
- III. 1) Üldettevalmistav võimlemine.
- 2) Sihtvõimlemine.
- 3) Kergejõustikualad.
- 4) Korvpall.

M ä r t s

- I—II—III. 1) Üldettevalmistav võimlemine.
- 2) Sihtvõimlemine.
- 3) Kergejõustikualad.

Kogu toodud plaan on näitlik, mida võib muuta sõltuvalt valitsevaist tingimustest. Enne talvisele treeningule asumist peab teivashüppajal olemä selge, mida ta taotleb treeninguga sel perioodil. Kui ta on nõrk võimlemises, tuleb suurendada treeningut riistvõimlemises. Kui jõudu on küllaldaselt, võib loobuda tõsteharjutustest. Vastasel korral aga tuleb suurendada tõsteharjutuste hulka, võttes tõsteid kas üldettevalmistavasse võimlemisse või treenides neid iseseisvalt.

Sama võib öelda korvpalli kohta, mida pole vaja mängida normaalaja pikkuselt, vaid ainult lühemat aega treeningu lõpus.

Varemast ajast kogemusi omavad teivashüppajad võivad riistvõimlemist vähendada, et pühendada suuremat tähelepanu sihtvõimlemisele ja teivashüppeharjutustele. Tarviduse korral võib niisugusesse treeningusse võtta veidi tõsteharjutusi ja riistvõimlemist.

KEVADINE TREENING

Kevadise treeningu periood on teivashüppajal lühike, haarates ainult aprillikuu, mõnikord ka mai alguse. Kevadine periood on ühendavaks lüliks talvise ja suvise perioodi vahel.

Kevadisel perioodil peab teivashüppaja arendama jooksu vastupidavust ja harjutama jalgu nii jooksmiseks kui ka hüppamiseks pehmel pinnal, ettevalmistusena söerajale minekuks. Erilist tähelepanu tuleb pöörata sprindi ja äratõuke arendamisele. Tuleb ka edasi arendada selliseid omadusi, nagu jõudu, painduvust, tasakaalu jne., mida arendati juba talvel, kuid millele nüüd tuleb anda suurem ulatus. Samuti jätkub töö hüppetehnika kallal, nii selle üksikelementides kui ka kogu hüppe ulatuses.

Kevadist treeningut on kõige parem läbi viia kuskil pargis või aias värskes õhus, millel on suur tervistuslik tähtsus.

Harjutada tuleb soojas treeningdressis, mille all on trikoo või soe pesu, olenevalt ilmastikust. Dressi täiendavad villased sokid ja kummitaldadega tuhvliid. Kõnniharjutusi sooritatagu siiski tugevais jalatseis (suusasaapad).

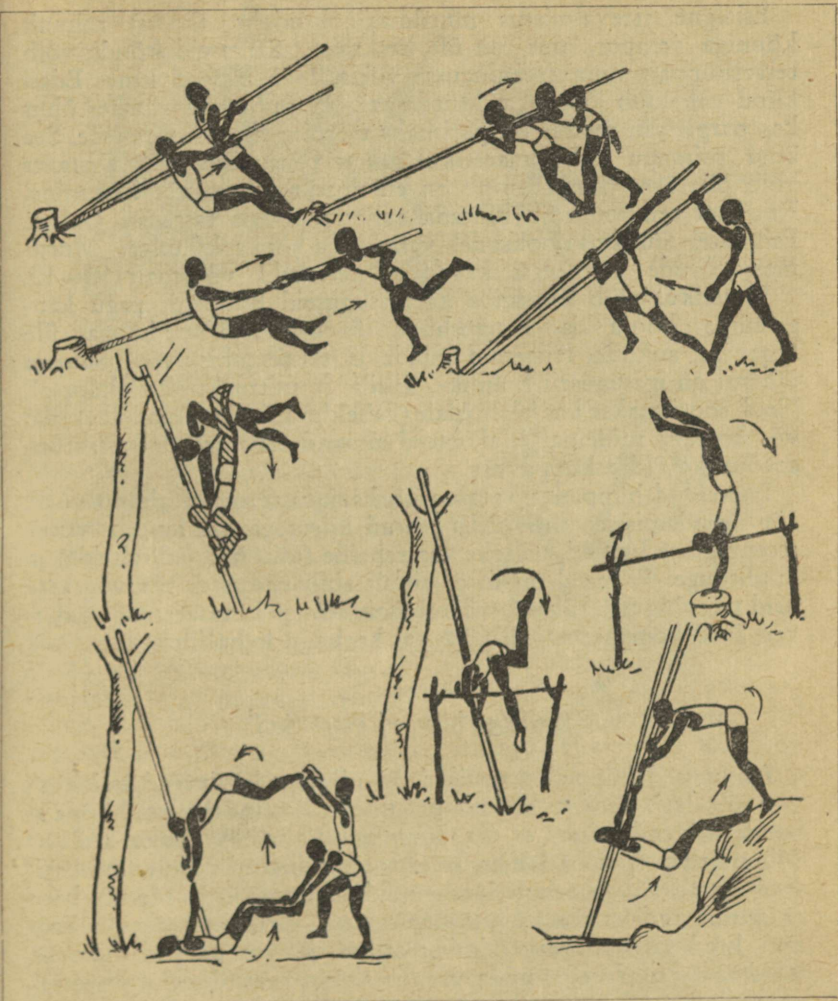
Üld- ja erialast laadi ettevalmistusharjutused

Üldarendavad ja ettevalmistavad harjutused võetakse kevadise treeningu kavasse peamiselt „soojendus“-harjutustena suveks, mispärast neil on teine eesmärk kui talvel.

Sihtvõimlemine ettevalmistusharjutustena koosneb harjutustest taliperioodil ja harjutustest teibaga maastikul. Taliperioodi harjutustest tuleb peamine rõhk panna sprindi- ja hüppamisvõime arendamisele. Sprindi viimistlemiseks on mitmesuguseid mooduseid, nagu jooks paigal puusade kõrge tõstmisega, jooks peatusega takistuse ees ja igasugused kiirendusjooksud nii tavalises korras kui ka sirgeil jalgadel põlvede taha heitmise ja puusade kõrgele tõstmisega jne. distantsil 25—30 m. Nende harjutustega tuleb saavutada suurt kiirust, tehes aga liigutusi pingevabalt.

Hüppavuse arendamiseks omavad peamist tähtsust nii tavalised kergejõustiku hüppealad kui ka hüpped, kus peaga või hoojalaga püütakse küündida puuoksteni, samuti hüpped üle takistuste.

Sihtharjutustel maastikul (pargis, metsas) on sel perioodil suur tähtsus. Need täiendavad talvist treeningut, viimistelles jõudu, tasakaalu, osavust jne., kui ka tehnikat teivashüppe üksikelementide sooritamiseks (pildid 42—43).



Pilt 42.

Kergejõustikuharjutused

Esialgne ettevalmistus murdmaajooksudeks (kross) toimub kõnniga tempos, mis on üle keskmise. Sääraseid kõnde võib teivashüppaja oma treeningusse võtta 4—5 à 3—5 km. Edasi kõnd vaheldub jooksuga. Murdmaajooks puhtas ja värskes õhus kas pargis või metsas on parimaks treeninguks siseorganeile. See ärgu toimu raskel maastikul suurte tõusudega jne. Distantis võib olla 1—5 km. Tempo on enamjaolt tasane või keskmine. Kiiremat tempot võib lülitada vahespurtidena tasasesse jooksu. Esimestel murdmaajooksudel vaheldugu jooks kõnniga. Murdmaajooksude arv olgu kevadisel perioodil vähemalt 10—12.

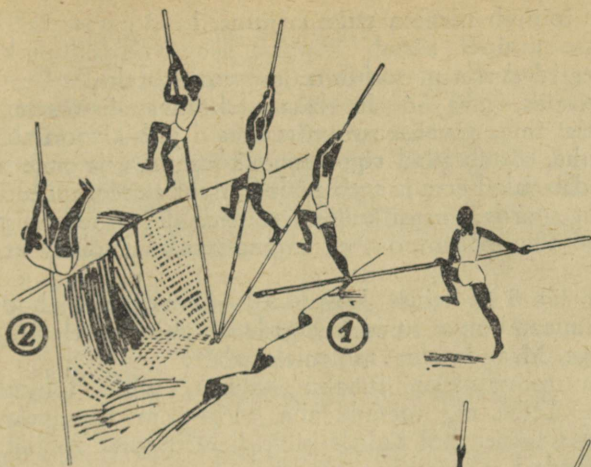
Maastikul võib sooritada ka igasuguseid hüppeid, nagu kaugshüpe hoota ja kaugshüpe 5—8-meetrilise hooga üle kraavide, aukude, langenud puude ja teiste takistuste. Suurim tähtsus on igasuguseil kolmik-, viisik- ja mitmekordseil hüppeil. Neid sooritatakse kas jalalt jalale (vaheldumisi jalgadega), ühel jalal või korraga mõlemal jalal. Need aitavad eriti arendada äratõuget kui ka üldse hüppavust.

Loeteldud hüpped arvatakse sihtharjutuste osasse „hüppavus“. Jõu arendamiseks, mis oleks seotud kiirusega, on kasulik võtta treeningusse heiteid, näiteks vasaraheide (pöörded ja äraheide) ja kuulitõuge. Et need on n. ö. ainult abiharjutused, siis võetakse neid treeningusse vähesel määral. Kuulitõuge ja vasaraheide pakuvad head koormatust nii käte kui ka kogu keha lihaseile.

Teibaga hüpped maastikul

Igasugused hüpped maastikul on niisama huvitavad kui hüpped üle lati. Selliste hüpete peamiseks ülesandeks on hüppajas tunde süvendamine, et ta tunneb end teibal „nagu kodus.“ Hüppaja ripub teiba küljes, ta ei toetu millelegi muule, kuid säilitab tasakaalu, sooritab igasuguseid liigutusi, orienteerub hästi ja annab endale aru kõigist liigutustest. Äkiline tasakaalu kaotus, kuid kohene reageerimine sellele ja vea parandamine — need on omadused, mida arendatakse teivashüppeharjutustega maastikul.

Peale selle võimaldavad need hüpped hoolikalt viimistella teivashüpet mitte ainult selle elementides, vaid ka elementide kooskõlastuses. Ja lõppeks on sääraseid hüpped ka jõu, osavuse,

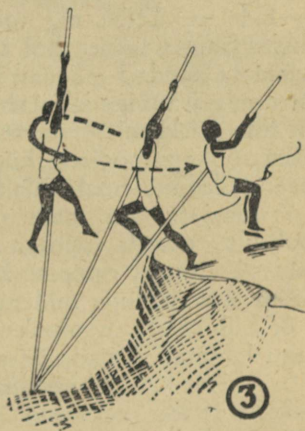


paindivuse jne. harjutusteks. Maastikul harjutamiseks võetakse tugevamat liiki teivas, pikkusega 4,5 m.

Maastikul võib sooritada järgmisi hüppeid (vt. pilt 43):

1. Hüpe teibaga sügavusse mingilt kõrgendikult (mitte üle $1-1\frac{1}{2}$ m). Pange tähele liigutust ettepoole heas rippes ja maandumist.

2. Hüpe üle 2—3-meetrilise kraavi ühelt või kahelt samult. Surunud teiba otsa kraavi põhja, asuda kraavi äärel ja haarata teibast (kõrgemalt, veidi eestpoolt) mõlema käega. Käsi teibast vabastamata (teiba ots toetub endiselt kraavi põhja) astuda samm või kaks tagasi. Tehes 1—2 sammu ettepoole tõugata end ära kraavi äärest, pöörates tähelepanu jalahoole ette. Sisuliselt toimub äratõuge samuti nagu tavalisel hüppel teibaga. Pärast äratõuget on hüppaja rippasendis päris lähedal teibale. Maandutakse hoojalale, laiemate kraavide puhul aga mõlemale jalale. Enne maandumist toimub väike kätetõmme, mis kergendab maandumist.



Pilt 45.

3. Hüpe toimub niisama nagu eelmine, kuid pärast äratõuget rippasendisse minnes tõstab hüppaja jalad võimalikult kõrgemale. Lastes jalad alla maandub ta mõlemale jalale.

4. Hüpe üle $3\frac{1}{2}$ —4 m laiuse kraavi 4—6-sammulise hooga. Pärast teiba tavalist surumist kraavi põhja sooritab hüppaja äratõuke, tõstab jalad rippasendis kõrgemale ja enne maandumist heidab jalad ette ja teeb pöörde teiba poole, nii et teivas jääks ta õla juurde. Maandumine toimub näoga kraavi poole. Selle hüppe tingimuseks on, et maandumiskoht oleks kohevil liivaga.

5. Hüpe üle 6 m laiuse kraavi 10—12-meetrilise hoojooksuga. Enne maandumist toimub jalgade tõstmine sellele järgneva kätetõmbega. Maandutakse mõlemale jalale.

6. Asuda mingisuguse järsaku kaldale, mille kõrgus on 1 — $1\frac{1}{2}$ m. Teiba ots toetada alla $1\frac{1}{2}$ —2 m kaugusele kaldast. Haarata teibast pea kohalt ja veidi cestpoolt. Teivast lahti laskmata astuda 1—2 sammu tagasi. Selle 1—2 sammu hooõituga sooritada äratõuge jala tubli hooga ette. Jõudnud rippes peaaegu äärmise (siiski mitte vertikaalse) asendini, sooritada pööre ümber teiba tõukejalapoolsele küljele ja langeda tagasi äratõukekohale, maandudes mõlemale jalale.

7. Harjutus on sama mis eelmine. 6—8-meetriliselt hoojooksult toetuda teibaga augu põhja, vastu tara jne. Minnes pärast äratõuget rippesse, kuid jõudmata vertikaalini teha tagasi-pööre ja maanduda mõlemale jalale.

8. Lühikeselt hoojooksult hüpata ettesattuvaile takistustele, nagu kännud, seinad, jäärakud jne.

9. Teivas-kaugushüpe lühikese hoojooksuga. Teivas torgatakse erilisel selleks kaevatud 30—40 sm sügavusse auku. Soovitav on maanduda liivasse.

Kõiki kirjeldatud harjutusi tuleb sooritada kergelt ja vabalt, n. ö. mängides, kusjuures ühel harjutusel ärgu peatutagu liiga kaua, vaid võetagu treeningusse mitmekesiseid harjutusi.

Kevadise treeningu kava

I n ä d a l

3 treeningut, millesse kuuluvad:

- 1) 200—300 m kiiret kõndi ja 600—800 m väga rahulikus tempos jooksu.
- 2) Üldarendavad ettevalmistavad harjutused (10—12 harjutust).
- 3) Kiiret kõndi: 1. treeningul 3 km, 2. 4 km ja 3. 5 km.

II nädal

3 treeningut, millesse kuuluvad:

1—2) Sama mis I nädalal.

3) Murdmaajooks vahelduvalt kõnniga (2 min. jooksu, 2 min. kõndi, 2 min. jooksu jne.) kokku 16—18 minutit.

III nädal

3 treeningut, millesse kuuluvad:

1—2) Sama mis I nädalal.

3) Ettevalmistavad sihtharjutused.

4) Murdmaajooks vahelduvalt kõnniga (samuti nagu II nädalal) kokku 20—24 minutit.

IV ja V nädal

6 treeningut, millesse kuuluvad:

1—3) Sama mis III nädalal.

4) Hüpped teibaga.

5) Heited.

6) 3—5 min. murdmaajooksu rahulikus tempos.

Toodud näitliku plaani võib võtta aluseks individuaalse plaani koostamiseks. Treeningu kestus on perioodi algul umbes 40 minutit, kuna edaspidi see jõuab kuni 2 tunnini. Sel perioodil tuleb maha suruda kiusatus treenida lühikestes spordipükstes ja spordisärgis, ehkki päike paistab soojalt. Treenida tuleb higistamiseni. Pärast seda on soovitatav minna sooja dušši alla.

Alljärgnevalt toon näitena oma treeningukava, mida kasutasin 1937. a. kevadel:

1. päev: 1) 2—3 min. sõrki.

2) Kerge üldettevalmistav võimlemine.

3) 3 km kõndi tempos üle keskmise.

2. päev: 1) 2—3 min. sõrki.

3. päev: 1) 2—3 min. sõrki.

2) Kerge üldettevalmistav võimlemine.

3) 3 km kõndi tempos üle keskmise.

4. päev: Puhkus.

5. päev: 1) 2—3 min. sõrki.

2) Kerge üldettevalmistav võimlemine.

3) 5 km kõndi tempos üle keskmise.

6. päev: Puhkus.

7. päev: 1) 2—3 min. sõrki.

2) Üldettevalmistav võimlemine.

3) 500 m kõndi + 500 m murdmaajooksu + 500 m kõndi + 500 m jooksu + 500 m kõndi. Jooks toimub tasases tempos.

8. päev: Puhkus.

9. päev: 1) 2—3 min. sõrki.

2) Üldettevalmistav võimlemine.

- 3) Sihtharjutused sprindis, hüppavuses ja hüpped teibaga.
 4) Sama murdmaajooks vahelduvalt kõnniga, mis 7. päeval, kuid kokku 3500 m.
10. päev: Puhkus.
11. päev: 1) 2—3 min. sõrki.
 2) Üldettevalmistav võimlemine.
 3) Sihtharjutused sprindis, hüppavuses ja hüpped teibaga.
 4) 500 m kõndi + 1000 m tasases tempos murdmaajooksu + 500 m kõndi.
12. päev: Puhkus.
13. päev: 1) 2—3 min. sõrki.
 2) Üldettevalmistav võimlemine.
 3) Sihtharjutused sprindis, hüppavuses ja hüpped teibaga.
 4) Teivashüppe treening.
 5) 1500 m kergel murdmaajooksu. Treening lõpetada kõnniga.
14. päev: Puhkus.
15. päev: 1) 2—3 min. sõrki.
 2) Üldettevalmistav võimlemine.
 3) Sihtharjutused sprindis, hüppavuses ja hüpped teibaga.
 4) Teivashüppe treening.
 5) 2000 m kergel murdmaajooksu.
16. päev: Puhkus.
17. päev: 1) 2—3 min. sõrki.
 2) Üldettevalmistav võimlemine.
 3) Sihtharjutused sprindis, hüppavuses ja hüpped teibaga.
 4) Teivashüppe treening.
 5) Vasara keerutamise harjutused.
 6) 1200 m murdmaajooksu (500 m tasases tempos + 100 m kiirendatud tempos + 500 m tasases tempos + 100 m kiirendatud tempos). Treening lõpetada kõnniga.
18. päev: Puhkus.
19. päev: 1) 2—3 min. sõrki.
 2) Üldettevalmistav võimlemine.
 3) Sihtharjutused sprindis, hüppavuses ja hüpped teibaga.
 4) Teivashüppe treening.
 5) Vasara keerutamine heitega paigalt.
 6) 1800 m murdmaajooksu (500 m tasases tempos + 100 m kiirendatult + 500 m tasases + 100 m kiirendatult + 500 m tasases + 100 m kiirendatult). Treening lõpetada kõnniga.
20. päev: Puhkus.
21. päev: 1) 2—3 min. sõrki.
 2) Sihtharjutused sprindis, hüppavuses ja hüpped teibaga.
 3) Teivashüppe treening ja harjutused kuuliga.

4) Kuulitõuge.

5) 3000 m kerges murdmaajooksu. Treening lõpetada kõnniga.

22. päev: Puhkus.

23. päev: 1) 2—3 min. sõrki.

2) Üldettevalmistavad harjutused.

3) Sihtharjutused sprindis, hüppavuses ja hüpped teibaga.

4) Teivashüppe treening.

5) Vasaraheide paigalt.

6) 1500 m murdmaajooksu keskmises tempos. Treening lõpetada kõnniga.

24. päev: Puhkus.

25. päev: 1) 2—3 min. sõrki.

2) Üldettevalmistavad harjutused.

3) Sihtharjutused sprindis, hüppavuses ja hüpped teibaga.

4) Teivashüppe treening.

5) Kuulitõuge paigalt ja hooga.

6) 1000 m murdmaajooksu (400 m tasa + 100 m kiiresti + 400 m keskmises tempos + 100 kiiresti). Treening lõpetada kõnniga.

26. päev: Puhkus.

27. päev: 1) 2—3 min. sõrki.

2) Üldettevalmistavad harjutused.

3) Sihtharjutused sprindis, hüppavuses ja hüpped teibaga.

4) Teivashüppe treening.

5) Vasaraheide paigalt ja pööretega.

6) 1000 m murdmaajooksu keskmises tempos. Treening lõpetada kõnniga.

Seoses varajase kevadega viimaseil päevil siirdusin treeningule suvise kava järgi.

SUVINE TREENING

Suveperioodi kestus on umbkaudu neli kuud — 1. maist kuni 1. septembrini. See jaguneb kahte etappi, millest kummalgi on oma erilised ülesanded. Esimene etapp langeb maile-juunile. Sel ajajärgul püüab hüppaja tõusta vormi ja näidata oma tavalisi resultate omandatud hüppetehnika täieliku rakendamisega. Kõik on suunatud õpitu kindlustamisele ja kindla hüpestandardi väljatöötamisele. Teivashüppaja peab taotlema, et kõik ta hüpped sarnleksid üksteisega nagu veetilgad. N. ö. standardse hüppe puudumisel on võistlustel raske loota täielikule edule, sest hüppaja peaks iga hüppe eel mõistatama, kuidas see või teine hüpe võiks õnnestuda, suunates kogu tähelepanu hüppe tehnilisele küljele

selle asemel, et võistlustel mõelda ainult kõrgemale hüppamisele. Et tähtsamad võistlused korraldatakse tavaliselt juulis-augustis, siis on mais-juunis kõige mõistlikum „treenida tehnikat“, sooritades hüppeid keskmise või pika hoojooksuga ja pöörates tähelepanu hüppe tehnilisele küljele.

Suveperioodi teisel etapil, mis langeb ühte võistluste perioodi algusega, tuleb suurim rõhk panna parima kehalise vormi saavutamisele ja täielikule enesekindlusele hüppetehnikas. See kõik kokku määrabki teivashüppaja parima spordivormi. Sel perioodil saavutataksegi parimad resultaadid nii treeningul kui ka võistlustel.

Treening suveperioodi esimesel etapil

Selle etapi treeningusse kuuluvad: 1) „Soojendumine“. 2) Ettevalmistavad sihtharjutused. 3) Jooks, hüpped ja heited. 4) Teivashüpe.

Sportlased nimetavad „soojenduseks“ kerget jooksu ja harjutuste kompleksi, mis sooritatakse enne põhitreeningut organismi eelseisvaks suuremaks koormatuseks ettevalmistamiseks.

Distantsil 600—1000 m joostakse tasases tempos ja kuni esimeste higistamise tundemärkideni. Ei ole soovitatav ette võtta vahespurte või jooksu kiirendamisi. Pärast jooksu võetakse läbi väike kompleks mitmekülgsed ettevalmistavaid harjutusi (vabalt ja ilma suurema pingutusega). Hommikvõimlemisele sarnlevalt koosneb kompleks 10—12 harjutusest kätele, jalgadele ja kerele, peamiselt painduvusele.

Soojendusharjutustel, millest sõltub teivashüppaja kogu edasise treeningu viljakus, on äärmiselt suur tähtsus. Mida rahulikumalt neid harjutusi sooritatakse, seda parem. Soojendusharjutusi tuleb isegi palava ilmaga teha tingimata treeningdressis, kuid suure palavuse puhul võib soojendusharjutuste kestust lühendada, sest higistamine algab varem. Vilu ja tuulise ilmaga soojendatakse end rohkem. Harjutuste kestust reguleeritakse jooksu-distantsi lühendamise või pikendamisega. Soojendusharjutused lõpetatagu alles siis, kui on mindud higiseks. Pärast seda tuleb 5—10 min. rahulikult puhata ja alles siis jätkata treeningut.

Suvisel perioodil ei oma ettevalmistavad sihtharjutused seda tähtsust mis talvisel või kevadisel perioodil. Kuid mõningaid selle kategooria harjutusi sooritatakse ka suvel, et viimistella üksikuid tehnikaelemente.

Selliste ettevalmistavate sihtharjutuste hulka kuuluvad:

1. Käsiartel toengult ja tiriseisust lati ületamine lati ületamise tehnika viimistlemiseks.
2. Teiba auku surumine käigult ja kergelt jooksult.
3. Teiba auku torkamine 6—8 m hoojooksult, äratõuke ja rippe viimistlemine. Harjutus lõpeb pöördega, nagu teibaga kaugushüppel, ja maandumisega äratõukekohale.
4. Teiba auku torkamine 6—8 m hoojooksult — äratõuge ja riipe. Jalgade tõusu viimistlemine. Maandumine otse liivasse.

Harjutused toimuvad kuni hüpete treeninguni.

Peale nende põhiharjutuste võib tarviduse korral võtta abiks veel teisi harjutusi. Üldiselt ei tohi aga ettevalmistavaid harjutusi võtta suvisesse treeningusse liiga palju, sest need viiksid peamiselt ülesandelt — teivashüppe treeningult — tähelepanu kõrvale. Sääraste hüppajale vajalike omaduste, nagu jõu, kiiruse, hüppavuse, vastupidavuse jne. edasine arendamine toimub aga sprindi, hüpete ja osalt ka heidete treenimisega.

Jooksukiiruse arendamine toimub sprindi treenimisega. Sellele pöörab teivashüppaja tõsist tähelepanu kohe rajale asumise järele.

Sprindi treening algab 80—100 m läbimisega poole jõuga ja rahulikul sammul ühtlases tempos. Järgneb 50—80 m kiirendusjooksu (tõusvas tempos) ja 120—300 m vahelduvas tempos jooksu, kus 30-meetrilised lõigud kaetakse vaheldumisi täisjõuga, hoosammuga ja päris tasasel, uuesti täisjõuga jne. Peamine tähelepanu pööratagu jooksutehnikale. Võib teha ka 25—35-meetrilisi vahespurte sirgeil jalgadel, põlvede heitmisega taha ja puusade kõrge tõstmisega. Edasi asutakse madalstardi treeningule 25—50 m pikkuste stardist väljumistega. Tegelikult pole teivashüppajale üldse vaja madalstardi, kuid stardist väljumise treeningust on suur kasu hoojooksuks teibaga.

Veel hiljem võib treeningusse võtta nn. kordusjookse, s.t. ühe ja sama distantsi kordamist 2—3 korda 5—10-minutiliste vaheaegade järele. Nii võib sooritada 3×100 m, 2×200 m, 2×300 m jne.

Kordusjooksud arendavad hästi sprindi vastupidavust. Suurimat tähelepanu pööratagu sprindile suveperioodi esimesel kuul, millal see võetagu igasse treeningusse. Teisel kuul sprindi treening mõningal määral väheneb ja veel edasi sooritatakse seda üsna vähe. Kõige parem on treenida koos heade sprinteritega. Osa-

vuse arendamiseks on teivashüppajale kasulik veidi harrastada ka tõkkejooksu. Kõik niisugused harjutused, mis õpetavad keha valitsemist ja arendavad julgust ja teisi omadusi, on suureks kasuks teivashüppele ja selle tehnika parandamisele.

Samuti on teivashüppajale väga vajalik vastupidavus, sest võistlus teivashüppes kestab kaua — 2—3 tundi, mõnikord ka kuni 5 tundi. Vastupidavust arendatakse peamiselt kevadise treeninguga maastikul, suvel aga täiendatakse end jooksus, harastades võrdlemisi kiires tempos distantse 200—800 m-ni. Viimastest veel pikemaid distantse pole vaja harrastada. Pealegi arendab mainitud distantside harrastamine väga hästi head, jooksutehniliselt õiget ja kerget sammu.

Hüppavuse arendamiseks on vaja igasuguste hüpete harrastamist. Suvisesse treeningusse võib võtta suurepärasest äratõuget arendavaid kolmik- ja viisikhüppeid.

Edasi võib asuda hooga kõrgus- ja kaugushüppele. Kõrgust on parem hüpata välisjalastiilis (eastern style), kaugust aga „kääridega“. Suvisel treeningu esimesel etapil piisab, kui kõrgust hüpatakse üks kord (6—8 hüpet) ühe või kahe nädala jooksul. Sama võib öelda ka kaugushüppe kohta. Mõnikord võib kaugushüpe asendada sprindi treeningut. Äratõuget kõrgus- ja kaugushüppes on soovitatav sooritada sama jalaga, millega tõugatakse ära teivashüppes. Suvisel treeningu teisel etapil langevad hüpped ära.

Heiteid on kasulik harrastada suveperioodi esimesel etapil. Treeningukavasse võetakse kuulitõuge, kettaheide ja odavise. Vasaraheidet pole enam vaja harrastada. Heitetehnika omandamisel on samasugune tähtsus kui nende alade treenival mõjul. Igasse treeningusse võetakse mitte üle ühe heiteala, mis sooritatakse pärast põhitreeningut teivashüppes. Heidete arv sõltub neile rakendatavast jõust. Mida kaugemale heiteriist lendab, seda väiksem olgu heidete arv. Teivashüppajale on kasulikum visata näiteks oda 20 korda 25—30 m kaugusele kui rebida kõigest jõust.

Teivashüppe treening staadionil

Olles talvel kestvalt treeninud võimla kõval põrandal, on teivashüppaja sellega nii harjunud, et, asudes väljas pehmemale rajale, ta ei leia jalale sellist tuge, mis oli võimlas, nii et pool äratõuke jõust läheb kaotsi ja ka hoojooks kujuneb kuidagi

pingutatuks ja pikaldaseks. Sellest on ka arusaadav, et staadionil saavutatakse esialgu nõrgemaid resultate kui võimlas. Kuid see ei tohi hüppajat heidutada. Ta harjub suviste tingimustega juba pärast 3—4 treeningut.

Nagu juba eespool on öeldud, on suvise treeningu esimese etapi ülesandeks nii hüppetehnika täpsustamine ja viimistlemine kui ka nn. standardi saavutamine, mis sisendab enesekindlust. Iga hüppe puhul peavad kõik liigutused või hüppefaasid, nagu hoojooks, äratõuge, jalgade tõstmine jne., tulema välja alati ühesuguselt. Selles ongi hüppe standardsus. Ainult jalgade vinnamine üles (tiriseis) ja lati ületamine võivad muududa seoses ületatava kõrguse tõstmisega. Mida suurem kõrgus, seda kõrgemale tuleb heita jalgu tiriseisus, missugune asjaolu põhjustab rea muudatusi lati ületamises. Kindla hüppestandardi väljakujundamine pole vastuolus sellega, et igal hüppajal peab olema oma selgesti väljakujunenud individuaalne tehnika. Tundmata nägu, võib fotode järgi eksimatult öelda, kelle hüppest foto on tehtud. Nii Ozolin, Djatškov ja Rajeovski kui ka teised ületavad lati muidugi õigesti, kuid igaihel neist on oma erinevused hüppeviisis, mis sõltuvad kehalistest iseärasustest, tehnika õppimise meetodist jne.

Hüppestandardi väljakujundamine tuleb lõpetada suveperioodi esimese etapi lõpuks. Võistluste perioodil ei tarvitse enam mõelda hüppetehnikale, sest kuigi sellesse on jäänud lünki, ei õnnestu neid niikuinii enam enne võistlusi parandada.

Järgnevalt vaatleme teivashüppe treeningut.

Hüppe õnnestumine sõltub väga suuresti hoojooksust. Esimesel 3—4 treeningul väljas, millal samm on veel n. ö. poolik ja hoojooks nõrk, pole mõtet teha hüppeid. Seepärast tuleb alustada hoojooksu treeningut.

Hoojooksu viimistlemist tuleb alustada kergete, pingevabade kiirendusjooksudega teibaga, kusjuures distantis olgu 35—45 m. Pikkamisi, kuid nähtava pingutuseta tuleb jooks muuta kiiremaks, siiski mitte täit jõudu nõudvaks, sest tuleb jälgida ka jooksutehnikat, käte tööd ja teiba asendit. Alles pärast 5—6 treeningut võib maksimaalse kiirusega joosta 60 m. Üheaegselt sooritatagu harjutusi teiba torkamises auku nii käigult kui ka kergelt hoojooksult. Mõningal määral võib harjutada ka äratõuet ja ripet, hüpates teibaga kaugust või pöörates tagasi äratõukekohale. Esimesteks treeninguiks piisab sellest.

Töötamist hoojooksu kallal jätkatakse edasistel treeninguil. Joostakse teibaga kuni 100 m, kuid ilma kiirenduseta, ainult poole hooga, et lihvida käte ja jalgade tööd. Vahel on hea joosta teibaga ka 300—400 m, kuid päris tagasihoidlikus tempos mööda ringrada. Esimesed 20—30 meetrit hoitagu teivas nii, nagu seda tuleb hoida hoojooksul, siis 20—30 m ühes käes all, edasi 20—30 m kahe käega jne. Mõnikord joostagu tavalisest raskema teibaga.

Jooksutreeningu ajal pangu hüppaja tähele, et ta jookseks sirgjoonelisel. Jooksnud teibaga täisjõu ja kiirendusega 50—60 m, tuleb uurida rajale jäänud jälgede joont. See peab olema sirge. Teiba hoidmisega jooksu ajal kas veidi paremal või vasakul on sirgjoon kohe rikutud. Sageli saab alles rajal kindlaks teha, kuidas hoida teivast ja kuidas töötada kätega, sest talvise treeningu ajal võimlas ei selgunud see küllaldase täpsusega. On raske kindlakujuliselt soovitada üht või teist teiba hoidmise viisi või käte tööd. See otsustatakse katsetusega aja peale. Joostes lendava stardiga 20 m erineva käte töö ja teiba asendiga võib hea teivashüppaja selle vahemaa katta 2,1—2,4 sekundiga. Nii katsetatagu 2—3 treeningul mitu korda. Pärast seda võib juba täpselt kindlaks määrata, missugust jooksuviisi eelistada.

Kasulik on katsetada ka 100 m või vähema distantsi jooksmist teibaga püstistardist.

Nende osade läbivõtmisel järgnevad hüppeharjutused kolmel erineval hoojooksudistantsil: lühike (13—17 m), keskmine (21—26 m) ja pikk (30—35 m) distants.

Kolme liiki hoojooksude pikkuse valimist põhjustab tarvidus treenida (õppida) hüppetehnikat, ilma et hoojooksule kulutataks alati suurt jõudu.

Lühikese hoojooksuga viimistellakse hästi äratõuget ja siirdumist rippesse ja jalgade tõstmisele. Lühikese hoojooksuga on hea harjutada ka lati ületamist, kusjuures püütagu „ronida“ võimalikult kõrgemale hoidepunktist.

Ühtlasi tuleb aga hoiatada, et lühikese hoojooksu harrastamisega ei liialdataks, sest see ei võimalda tugevat jalahoogu.

Seepärast pärast hüppetehnika omandamist lühikese hoojooksuga, või veel parem, paralleelselt sellega asutakse hüppetreeningule keskmise hoojooksuga. Nüüd pööratagu peamine tähelepanu pikale jalahoole, kusjuures ühtlasi ületatakse võrdlemisi suuri kõrgusi (20—25 sm allpool oma võimete piiri).

Viimasena pikk hoojooks võimaldab end kontrollida täiskõrgusel, läbi võtta kõiki hüppefaase ja katsetada teibast kinni hoida kõrgemalt. On soovitatav, et iga hoojooksu pikkuse puhul oleks eri teivas.

Täispikkusega hoojooksu valik on iseendast raske ülesanne, sest hoojooksu pikkuse suhtes saab orienteeruda ainult kogemuste najal. Mõnikord võivad väga palju rikkuda ka ainult kaks liigset sammu, kuid seda kohe kindlaks teha on väga raske.

Lihtsam on alata lühikese hoojooksu pikkuse määramisest. Lühikasvulisele, kuid kiirele hüppajale võib soovitada lühemat, pikale hüppajale aga pikemat hoojooksu. Hoojooksu pikkuse kindlaksmääramine toimub samuti nagu talvisel treeningul.

Parimaks mooduseks hoojooksu pikkuse kindlaksmääramiseks on, vähendanud hoojooksu pikkust 1—1¹/₂ m võrra, torgata teiba ots äratõukemomendil hüppekasti liivasse, ükskõik kuhu see satub, ja katsuda hüpata. Nüüd viiakse hoojooksu algpunkt sedavõrd tahapoole, kui võrd faktiline äratõukekoht oli eespool vajalikust äratõukekohast teiba torkamisel auku.

Levinuimaks veaks on liiga lähedane äratõuge. Ikka ja jälle astub hüppaja õigest äratõukekohast 1—2 jalatalla pikkuse võrra üle. Näib, et kui selle võrra pikendada hoojooksu, peaks olema asi korras. Tegelikult aga astutakse uuesti üle. See võib juhtuda kahel põhjusel. Vaatleme esimest põhjust. Teivashüppajal on aastate jooksul arenenud kooskõlatunne jalgade asetuse ja äratõukekoha suhtes. Talle näib, et ta satub õigele kohale, kuid tegelikult astub ta üle. Sellest tundest saab üle, harjutades kestvalt teiba torkamist auku käigult ja hüppeid lühikese hoojooksuga. Seejuures tuleb püüda torgata teivas auku varem tavalisest. Ja kui teivas on torgatud auku veidi varem, siis on kõige parema tahtmise juures võimatu ära tõugata liiga lähedalt. Samuti tuleb sooritada rohkem hüppeid teiba torkamisega hüppekasti liivasse. Kuid eksimiseks hoojooksus on ka teine põhjus. Tavaliselt näib hoojooks hüppajale veidi pikemana kui oleks vaja ja ta instinktiivselt pikendab samme rohkem kui on vaja. Selle tulemusena astub ta üle. Neil juhtudel tuleb hoojooksu mitte pikendada, vaid vähendada. Praktikas esineb säärane paradoks sageli, kuid hüppaja peab oskama kiiresti leida „tõe“. Kõige parem on seda teha harjutades hüppeid teiba torkamisega liivasse.

Esimehüppefaas. Esimesi hüppeid alustatakse lühikese (13—17 m) hoojooksuga. On väga levinud arvamus, et

treeningul tuleks kõige rohkem hüpata ilma latita. See on aga väär, sest latil on suur mõju kogu hüppele.

Jalgade tõstmisel kui ka eriti lati ületamisel omab väga suurt tähtsust just nn. latitunne. Mitte näha latti ja sellesse mitte puudutada, kuid siiski tunda, kus see asetseb ja mis teha, et seda mitte riivata, see on teivashüppajale väga tähtis. Seda tunnet omandatakse ja seda arendatakse edasi ainult üle lati hüpates. Siia tuleb lisada veel lati tähtsus kogu hüppetehnika treenimisel. Latt just määrab, kuidas tõsta jalgu, kuidas neid üles vinnata, kuidas minna üle lati ja kuidas sellest eemale hoida rinda ja käsi. Hüpped ilma latita on mõeldavad ainult mingisuguste hüppedetailide viimistlemisel. Kuid igal võimalikul juhul, isegi madalate kõrguste puhul, seatagu tellinguile latt.

Esimesteks hüppeiks lühikese hoojooksuga tuleb latt seada väga madalale (250—300 sm) ja tellingud 50—60 sm võrra kaugemale hüppekasti eesäärest. See on vajalik selleks, et üle madala kõrguse teostatavad esimesed hüpped tekitaksid liikumise tunde ette ja võimaldaksid kerge ja pingevaba lati ületamise. Hüpe ise sõltub suurel määral liikumisest ette, n. ö. vajumisest teibale. Tegelikult on see hüppe esimene faas, koosnedes äratõukest ja sellele järgnevast rippest. Suurte kõrguste ületamine sõltub niivõrd sellest esimesest faasist, et parem mitte katsetada suuremaid kõrgusi enne, kui ei suju hästi liikumine ette.

Lühikese hoojooksuga võib treeningul sooritada 15—20 hüpet, vahel ka rohkem. Iga treeningu eesmärgiks seatagu ühe või ka kahe hüppedetaili viimistlemine. Ja hüppaja ärgu lasku end sugugi viia segadusse madalale asetatud latist. Kogu aja näib küll nii, et kui jalad heita ette, nagu kord ja kohus, et siis need nagu ajaksid lati maha. Kuid see on ainult petlik ettekujutus. Püüdke kord jalgade tõstmisega latt maha ajada, ja te veendute, et selleks läheb vaja hoopis teisi liigutusi. Äratõuge ja järgnev ripe tuleb suunata võimalikult rohkem „rinnati latile“, ilma et tarvitseks karta lati mahaajamist. See on esimeste treeningute põhiülesandeid.

Hoidepunkti kõrgus. Teivast tuleb püüda hoida kinni võimalikult kõrgemalt. See tuleb iga hoojooksu pikkuse jaoks eraldi kindlaks teha katsete najal.

Oletame, et 15—17 m hoojooksuga püütakse ületada võrdlemisi väike kõrgus. Esimese hüppe puhul määratakse hoidepunkti kõrgus silma järgi. Pärast esimest hüpet hüppaja tundis kohe,

kas teivas kandis teda edasi või vajus ta latile. Oletame, et hüppaja lendas sööstvalt üle lati ja maandus hüppekasti lõpus. Siis tuleb tal hoida kohe 20—30 sm kõrgemalt ja katsetada niisama tugeva hoojooksuga madala kõrguse ületamist.

On võimalik, et teisegi hüppe puhul valitses suur tung ette. Siis tuleb hoida veel 5—15 sm võrra kõrgemalt. Sooritades nii hüppeid jõutakse olukorrani, kus enam ei „ulatuta“ latini, mis tähendab, et selle jooksukiiruse (ja ka hüppetehnika) kohta on hoidepunkt liiga kõrge. Sel juhul tuleb tagasi minna eelmise hoidepunkti kõrguse juurde ja katsetada seda, tõstes latti järjest kõrgemale. Seda on vaja selleks, et madal kõrgus ei sunni jalgu kõrgele tõstma, mis omakorda peatab teivast selle liikumisel ette. Seejärel võib suure kõrguse puhul juhtuda, et hüppaja ei küüni latini ega suuda seda ületada. Siis tuleb veidi vähendada hoidepunkti kõrgust. Enne tehtagu aga kindlaks, kas latini mitteküündimist pole põhjustanud mõni muu asjaolu, näiteks väsimus sooritatud katsete tagajärjel, teiba paindumatus või viga hüppetehnikas.

Teine hüppefaas. Teivashüppaja peab taotlema võimalikult kõrgemat jalgade tõusu. Selleks sooritatagu rida hüppeid ilma latita, võttes endiselt lühikese hoo, kuid torgates teiba hüppekasti liivasse. See võimaldab kukkumist kartmata katsetada jalgade kõrgemale tõstmist. Seejuures jäädakse mõneks ajaks teiba külge peatuma. Pärast seda toimub pikaldane maandumine mõlemale jalale ja näoga ettepoole, hoides teivast peos nagu hüppel üle kraavi. Jalgade tõusule aitab tunduvalt kaasa pea heitmine kuklasse koos kere tahakallutamiselega. Sel momendil on soovitatav suunata pilk ülespoole, juhtides hetkeks mõtted eemale hüppest. Muidugi kaotatakse kohe keha tasakaal, sest hüppaja ei näe enam oma ümbrust ega ka teivast, mille järgi ta seni orienteerus. Pärast mõningaid treeninguid siiski harjutakse uue olukorraga, koos sellega pea heitmisega kuklasse ja kere tahakallutamiselega. Igal treeningul tehtagu 6—8 säärast hüpet, pärast seda aga 10—12 hüpet niisama pika hoojooksuga nagu teiba torkamisel liivasse, kuid juba üle lati, mis on asetatud võrdlemisel madalale (2—2,5 m). Peamine ülesanne jääb aga endiseks: jalgade võimalikult kõrgem ja kiirem tõus. Järgnevaid liigutusi, nagu jalgade heitmist üles ja lati ületamist, võib õppida niisama nagu talvel. Pärast jalgade kõrget tõusu (tõstmist) paratamatult saavutatakse rahuldav „ülesviskamine“ ja niisama rahuldav lati ületamine.

Hüppetellingud tuleb selliste hüpete jaoks jätta liivasse, 1—1½ m kaugusele hüppekasti eesäärest. Hoojooksu märgid paigutatagu nii, et teivas torgatakse liivasse tavalises korras 20—40 sm eespool hüppetapasinda. Et lihtsustada teiba sattumist liivakasti nõutavas kohas, kaevatakse liivasse 10—15 sm sügavune auk.

Enne hüppeid kaevatagu hüppekast alati ümber.

Teiba torkamisel tavalisse hüppeauku hakkab hüppaja juba hoojooksu ajal end n. ö. taga ajama ja ühtlasi auku sihtima. Teiba torkamisel aga liivasse on ta neist „kõidikuist“ vaba, sest nüüd läheb teiba ots auku just täpselt sel kohal, kuhu see torgatakse, ja täpselt sel viisil, kuidas seda torgatakse. Koos sellega muutuvad hüppaja liigutused vabaks ja ühtlasi loomulikuks.

Edaspidi on vaja ainult ümber paigutada hoojooksumärgid, kuna liigutused teiba otsa torkamisel auku jäävad samasteks mis torkamisel liivasse.

Teiba otsa torkamisel liivasse pole tähtsust täpsusel, peale selle on torkamine ise pehmem ning sujuvam. Pole karta ka pöramist, mis on aga vältimatu teiba ebatäpsel torkamisel auku. Koos teiba tõusmisega vertikaalasendisse puurib teiba ots liivasse veel sügavamale, millega suhteliselt maapinnaga väheneb teibast kinnihoidmise kõrgus. See omakorda kergendab jalgade tõusu ja võimaldab õppida jalgu kõrgemale heitma.

Kui teivashüppaja on juba küllaldaselt ja kas või üliküllaldaselt treeninud hüpet teiba torkamisega liivasse ja kui ta on juba harjunud hüppe ajal vaatama ülespoole, võib ta siirduda hüppeile, kuigi sama hoojooksu pikkusega, kuid teiba torkamisega tellingute ees olevasse hüppeauku. Latt tuleb asetada veidi kõrgemale, umbkaudu hoidepunkti kõrguseni. Isegi vilunud hüppajatele võib soovitada nende hüpete kiiret kordamist, kusjuures pööratagu tähelepanu hüppetehnika lihvimisele ja kontrollimisele. Treeningul võib paluda seltsimeest, et see kohe pärast äratõuget hüüaks „jalad!“, mis on hüppajale signaaliks jalgade kõrgemale tõstmisele. Enne hoojooksu alustamist on hüppajal küll väga hästi meeles, et tuleb sooritada need või need liigutused, kuid niipea, kui ta alustab hoojooksu, ei jää kõigist neist kavatsustest sageli midagi järele. Vilunud hüppaja suudab veel kuidagi juhtida tähelepanu ühele või paarile momendile hüppel, kuid noorele teivashüppajale on see väga raske. Seepärast on kaasaaitamine kõrvalt suureks kasuks. Hüüded peavad olema lühikesed ja selged, et need seda kiiremini jõuaksid hüppaja tead-

vusse. Hüüda tuleb veidi varem, kui hüppaja asub vastava liigutuse sooritamisele.

K o l m a s h ü p p e f a a s. Jalgade ülesheitmise (vinnamise) viimistlemine.

Väga palju aitab kaasa jalgade heitmisele võimalikult kõrgemale see, kui jalgadega püütakse latt ühtlasi maha lüüa. Koos sellega harjub hüppaja suurte kõrgustega. Seda harjumust ei tule siiski kurjasti tarvitada, sest lati mahalöömine jalgadega ergutagu ainult jalgade kõrgemale heitmist. Tõelise hüppe puhul on jalgade töö sel momendil veidi teistsugusem. Igal juhul võib märkida, et treeninguhüpped üle madalal asetseva lati ei aita kunagi välja töötada head jalgade ülesheitmist, veel vähem head lati ületamise tehnikat. Seepärast tuleb säärased hüpped sooritada üle kõrguse, mis ületab hoidepunkti 30—50 sm võrra. Hoolimata lühikesest hoojooksust püütagu saavutada maksimaalne hüppekõrgus, häbenemata „ronida“ kõrgemale hoidepunktist. Hoitada tuleb ainult ülepingutamise eest. Niipea, kui hüppaja on seadnud lati juba märkimisväärsele kõrgusele, tekib temas kiiduväart tahe seda kõrgust ületada. Kuid sageli pingutab ta end seejuures üleliia. Ka rikub ta oma hoojooksu. Nii näiteks püüab ta joosta kiiremini, mille tagajärjel ei satu aga täpsele äratõukekohale. Või kui satubki, siis on ta nii suures hüppehoos, et lendab koos latiga hüppekasti teise otsa.

Oskust suurte kõrguste hõlpsaks ja vabaks ületamiseks tuleb sisse kasvatada juba hüppeil väikese hoojooksuga.

Sel ajal, millal treenitakse hüppeid väikese hoojooksuga, jätkatagu ka jooksutreeningut teibaga, taotelles maksimaalse kiiruse saavutamist. Kiirenduse pikkust võib nüüd vähendada 40—50 m-ni. Neil kiirendusjooksudel tuleb kindlaks teha, misugusel kohal suudetakse arendada maksimaalset kiirust (vt. peatükki „Hüppetehnika“). Kui on õnnestunud kindlaks määrata ligilähedane vähemaa hoojooksu algusest kuni maksimaalse kiiruse saavutamise kohani, lisatagu sellele veel kaks jooksusammu, mis on vajalikud pingevabaks jooksuks teiba torkamisel auku. Nii on saadud kätte ligikaudne täielik hoojooksu pikkus. Nüüd sooritatagu rööbiti väikese hoojooksuga hüpetega 3—4 hüpet üle lati täispikkusega hoojooksult, et täpsustada viimase pikkust. Nende proovihüpete abil õnnestub n. ö. mustandina kindlaks määrata, kuivõrd sobib või ei sobi hoojooksu pikkus (vt. peatükki „Hüppetehnika“). Vastavalt tundele, kas sel

hoojooksul jääb midagi puudu või üle, võetakse selles ette muudatusi.

Harjumatuses pika hoojooksuga näib see venivat pikaks. Hüp-pajale tundub, et tal ei jätku inertsi ja et ta hoiab teibast kinni liiga kõrgelt. Kuid treeninguil ei õnnestu kunagi joosta nii kiiresti kui võistlustel, ja seepärast hoitakse teibast maksimaalsest 10 sm võrra madalamalt. Seda tuleb esimeste hüpete puhul täis-hoojooksult kindlasti arvesse võtta. Kuid arvesse tuleb võtta ka seda, et „harjumatus“ sääraseiks hüppeiks avaldub ka kartu-ses joosta liiga lähedale. Ja suure ebakindluse tõttu äratõukel ja halvast rippest hüppaja tõepoolest ei küüni latini. Ei jää muud üle, kui veidi vähendada hoidepunkti kõrgust (edaspidi tõste-takse seda pikkamisi uuesti) ja seada latt madalamale (hoide-punktist allapoole).

Et kohaneda kõrgema hoidepunktiga, on vahel kasulik tulla jälle selle mooduse juurde, kus teivas torgatakse mitte auku, vaid hüppekasti liivasse. Viimasesse kaevatakse 35—45 sm süga-vune auk ja paigutatakse vastavalt ümber ka hüppetellinguid. Selline madalam tugialus teibale soodustab hüppaja edasiliikumist pärast äratõuget, sest see võrdub sellega, nagu hoiaks hüppaja teibast madalamalt, kuid mulje hüppe rütmist jääb samasugu-seks nagu kõrgema hoidepunkti puhul. Niisugused hüpped või-maldavad kontrollida ka teiba kõlvulisust hüppeiks maksimaal-selt kõrge hoidepunktiga.

Hoojooksu pikkuse suurendamine ja kõrgem hoidepunkt raskendavad hüpet, sest selleks peab olema viimisteldum hüppe-tehnika. Seepärast kasutatagu treeningul sagedamini keskmist hoojooksu, mis võimaldab lihvida k o g u hüppe tehnikat, seda jagamata üksikosadesse. Oskus kõigi hüppeliigutuste automaat-seks ja õigeks sooritamiseks töötatakse välja just hüppeil keskmise hoojooksuga. Piisav hoidepunkti kõrgus (10—15 sm võrra allpool maksimumi) võimaldab hüppeid sooritada üle suurte kõr-guste. Umbes 25-meetrilise hoojooksu ja hoidepunktiga 3,50 m kõrgusel (arvates maapinnast) õnnestus V. Djatškovil hüpata 4 meetrit. Samasuguseil tingimustel õnnestus mul saavutada 4,15. Sellest nähtub, et ka keskmise hoojooksu puhul on täiesti võimalik „ronida“ 50—65 sm võrra hoidepunktist kõrgemale. See pole siiski veel viimane piir.

Kogu põhiline treening peab toimuma hüpates keskmise hoo-jooksuga. Ja kuigi täispikkusega hoojooksu tuleb kasutada sageli, piisab iga treeningu kohta 6—8 niisugusest hüpest. Pika hoo-

jooksuga harjutatakse küll kõrgemat hoidmist teibast ja rekordsete kõrguste ületamist, kuid need väsitavad kiiresti. Kui kõik sobib hästi ja kui hüppetehnikas ei avastata enam suuri puudusi, võib „prakтика“ mõttes sooritada treeningul mõned hüpped pika hoojooksuga ja treening sellega ka lõpetada. Tavaliselt tuleb aga alati millegi kallal higistada ja seepärast võib teivas-hüppe treeningusse võtta hüppeid kaht ja koguni kolme liiki hoojooksuga. Tegelikult kujuneb olukord järgmiseks:

Treeningut alustatakse 3—4 hüppega üle paraja kõrguse. Nende hüpetega kontrollitakse oma kehalist seisukorda ja täpsustatakse päevane töökava. Seejärel sooritatakse hüppeid keskmise hoojooksuga, millest tegelikult koosneb põhitreening. Sellega treening tavaliselt lõpeb. Hea kehalise seisukorra ja hüppetehnilise külje õige täitmise puhul (kui keskmise hoojooksuga on tehtud mitte 15—20, vaid 4—6 hüpet) sooritatakse hüppeid ka pika hoojooksuga, nende hulgas ka resultaadile. Kui aga hüppaja kehaline seisukord jätab soovida ja ka lood hüppetehnikaga pole korras, oleksid katsed resultaadi saavutamiseks asjatud, kuna need tooksid kasu asemel kahju.

Hüpete näitlik järjekord treeningul võiks olla järgmine:

1. Hüpped lühikese hoojooksuga — tehnikaelementide, nagu äratõuge ja ripe, väljatöötamiseks. Latt 40—60 sm võrra madalamal hoidepunktist.

2. Hüpped lühikese hoojooksuga — hüppetehnika väljatöötamiseks tervenisti; eriline rõhk panna hüppe kergusele üle hoidepunkti kõrguse ja sellest 15—25 sm kõrgemal asetseva lati.

3. Hüpped lühikese hoojooksuga — lati ületamise tehnika väljatöötamiseks üle järjest suurendatava kõrguse, mis võib olla 50—60 sm võrra kõrgemal hoidepunktist või koguni veel kõrgemal.

4. Hüpped keskmise hoojooksuga — kogu hüppe väljatöötamiseks ja enesekindluse suurendamiseks üle hõlpsasti ületatava lati kõrguse (20—30 sm võrra kõrgemal hoidepunktist).

5. Hüpped keskmise hoojooksuga — lati ületamise väljatöötamiseks üle keskmise ja üle äärmise kõrguse (püüda „ronida“ võimalikult kõrgemale hoidepunktist).

6. Hüpped pika hoojooksuga — hüppekogemuste viimistlemiseks kõrguste ületamiseks, mis on kuni 1 m madalamal hoidepunktist ja mis tõstetakse kuni selle punktini.

7. Hüpped pika hoojooksuga — hüppetehnika täielikuks omandamiseks. Latt asetseb 25—35 sm võrra kõrgemal hoidepunktist.

8. Hüpped pika hoojooksuga — lati ületamise viimistlemiseks üle kõrguse, mis on 40 sm võrra kõrgemal hoidepunktist või äärmisel kõrgusel.

Suur tähtsus treeningul on ka hüppetellingute asetsusel.

Teivashüppaja paneb sageli tähele juhtumeid, kus ta ajab lati maha varem, kui ta on jõudnud täieliku tiriseisuni. See tähendab, et tellingud tuleb hüppekasti eesäärest nihutada tahapoole. Kui järgmisel hüppel õnnestub muidu kõik hästi, kuid lati ületamisel riivatakse seda, tuleb tellingud veidi tagasi nihutada. Katsete varal leitakse õige koht tellingute asetamiseks. Sellest kohast peetagu kinni nii treeningul kui ka võistlustel. Tellingute parimaks asetuskohaks peetakse niisugust kohta, kus need asetsevad 10—20 sm eemal vertikaalselt asetatud teibast. Tellingute asetsemiskoha kindlaksmääramisel ärgu võetagu arvesse niisuguseid hüppeid, mis on ebaõnnestunud kas halva hoojooksu, ebatäpse hüppetehnika, tuule jne. mõjul, kus hüppaja kas ei küündinud latini või sööstis liiga ettepoole. Puudusi hoojooksus või hoidepunkti kõrguses saab kindlaks teha maandumiskoha järgi. Maandumine hüppekasti tagaääre juurde räägib eeskätt liiga madalast hoidepunktist. Sel juhul tuleb viimast tõsta 5—10 sm võrra. Maandumine kaldumisega paremale või vasakule annab tunnistust vigadest hüppetehnikas. Eriti levinud veaks on nn. keerlemine lati ületamise momendil sinnapoole, kumb käsi hoiab teibast kinni madalamalt. Selliseil puhkudel on keha olnud alumise käe viimasel äratõukemomendil paralleelne latiga. Selle vea põhjustab asjaolu, et hüppaja on äratõuke puhul vasaku jalaga unustanud kallutamast keha vasakule ja et ta on rippasendis olnud küljeti teibale. Tasakaalu saavutamiseks tekibki sellest „keerlemine“ lati kohal.

Võistlustel juhtub sageli, kus raja seisukord või mõni muu ettenägematu põhjus (äkiline tuuleil) muudab pärast hoojooksu algust sedavõrd hüppaja samme, et ei satuta õigele äratõukekohale. Säärastel puhkudel peab hüppajal olema oskust vastavalt samme pikendada või lühendada, et ikkagi sattuda õigele äratõukekohale. Selle oskuse arendamiseks alustatagu treeningul vahel hoojooksu hoopis uuest punktist. Hüppaja näiteks sammub mööda rada hoojooksule vastupidises suunas. Kõrvalt

antud käskluse peale pöörab hüppaja äkki ümber ja alustab kohe hoojooksu, püüdes sattuda täpselt äratõukekohale, et järgnevalt sooritada hüpe. Taolisteks katseiks asetatagu latt hoidepunkti kõrgusele.

Treeningul pole tähtis hüpete arv, vaid nende kvaliteet. Hüpete puhul üle suurte kõrguste puhatagu tingimata pärast iga hüpet veidi, istudes või jalutades vähemalt 3—5 minutit. Võistlustel on vaheaeg hüpete vahel tavaliselt pikaleveniv. Seejärest peab sellega harjuma juba treeningul. Kuid vahel tuleb võistlustel hüpata ka järjest (kui on jäänud järele ainult 2—3 võistlejat). Ka selleks peab olema valmis.

Suureks kasuks on teistegi teivashüppajate jälgimine, eriti nende jälgimine, kellel on hea hüppetehnika. Suurim kasu sellest on algajal teivashüppajal.

Kui ma 1927. a. alles alustasin süstemaatilist treeningut teivashüppes, oli mul juhus näha V. Djatškovi hüppeid, mis juba siis olid kõrgest klassist. Tavaliselt jälgisin Djatškovi hüppeid 20—25 m kauguselt, mis võimaldas saada ülevaadet hüppest kogu selle ulatuses. Ja sulgenud silmad, kordasin mõttes kogu ta hüpet, kujutelles endale hüppe üldjoont ja selle rütmi. Hüppasin nagu koos Djatškoviga. Ma tundsin, kuidas haaran teiba ja alustan hoojooksu, mis muutub järjest kiiremaks, tundsin, kuidas torkan teiba auku, et järgnevalt sooritada äratõuge ja lennata algul otse edasi (sel ajal ma veel ei teadnud, et edasilükkumisel on oma tähtsus) ja siis üles. Tundsin ka, kuidas ületan lati ja kuidas maandun pehmesse liivasse. Oli nii mõnus „hüpata“ koos Djatškoviga. Ja kui Djatškov lõpetas treeningu, võtsin kätte tema teiba, püüdes oma eeskuju igati matkida. Hüpped hakkasid mul üha rohkem õnnestuma. Matkides Djatškovi sain kätte õige aluse, mida hiljem tuli muuta ainult vastavalt oma kehalistele võimeile ja iseärasustele. Nii kujundasin oma individuaalse hüppestiili. Ja võrreldes nüüd, kakskümmend aastat hiljem, oma hüppestiili V. Djatškovi omaga, võin veenduda, et mõlemad stiilid on sisuliselt sarnased, erinevad ainult sooritamise viisilt.

Treening suveperioodi teisel etapil

Teivashüppaja ülesandeks suve- ehk põhiperioodi teisel etapil on täieliku vormisoleku saavutamine. Mõistlik treening ja korralikud elukombed on sportlase viinud lõpuks olukorrani, kus

ta tahab nagu laengust tühjeneda. Selleks on osavõtt võistlustest. Ja kui sportlane on selleks ajaks täielikult omandanud ja viimistlenud ka tehnika, siis võib tema kohta öelda, et ta on parimas vormis. Seda vormi tuleb säilitada 2—3 kuud, mis on tähtsaimate ja vastutuslikemate võistluste perioodiks.

Tõtt öeldes on teivashüppaja teistest kergejõustiklastest veidi raskemais tingimustes. Ta võib olla suurepärasel vormis, kuid tal võib mitte „vedada“. Tal võivad õnnestuda haruldased hüpped, ta võib lati ületada kas või pilvede kõrguselt, kuid täiesti juhuslikult võib ta riivata latti või latt pole hästi oma kohal, ja tulemuseks on hüppe ebaõnnestumine. Iga teivashüppaja teab, et vähe on veel sellest, kui tõustakse latist kõrgemale. Tähtsam kõigest on latt ületada. Siin aga varitsevad teivashüppajat igasugused „kurjad vaimud“, kes võivad rikkuda ka parima hüppe. Esineb ka vastupidist. Vahel ei tunne hüppaja end kuigi hiilgavas vormis olevat, kuid kõigi õnnelike juhuste haruldasel kooskõlastusel võib ta hüpped lõpetada koguni uue rekordiga.

Kuidas saavutatakse kõrgeim vormisolek suve teisel poolel?

Kõigepealt vähendatakse nii hüpete hulka kui ka üldist treeningukoormatust. Nädalas peetakse kõige rohkem kaks treeningut, mõnikord piirduakse ainult ühega. Peatingimuseks on, et ei kaoks huvi hüppamise vastu. Liiga sagedane treening võib aga muuta sportlase ükskõikseks hüpete vastu. Kui see juhtub suve algul, pole sellest veel häda, sest aega jätkub ka puhkamiseks, kuid võistluste perioodil ei tohi teivashüppajaga juhtuda midagi sellesarnast. Igakord, kui teivashüppaja läheb treeningule, peab ta ise ennast katsetama, kas tal on soovi hüppamiseks või mitte. Eriti tugev tahtmine hüppamiseks peab valitsema võistluste eel. Seepärast on vahel hea, kui mõneks ajaks (2—3 päevaks treeninguperioodil ja 4—8 päevaks enne võistlusi) „minnakse lahku“ oma lemmikspordist.

Tulles treeningule, kuid tundes vastumeelsust treenimise vastu, peab teivashüppaja siiski sooritama tavalised soojendusarjutused. Kui need teda ka ei rahulda ja kui jääb püsima vastumeelsus hüppamise vastu, on kõige parem kohe lahkuda treeningult ja mõneks ajaks sportimine katkestada, sest on ilmnunud esimesed ületreeningu sümptoomid. Veel pole küll saanud ületreening ja võidakse koguni parandada spordisaavutusi, kuid et ületreening on väga lähedal, on siiski selge. Tahte puudumine treenimiseks on hoiatuseks ohu vastu. Ühtlasi see signaaliseerib puhkuse vajadusest 10—15 päevaks. Puhkus veedetagu jalutus-

käikudega, väljasõitudega, õngitsemisspordiga jne. Pärast seda võib minna võistlustele ilma erilise ettevalmistuseta.

Mida pikemalt treeninguperiood on kestnud, seda kergemaks peavad treeningud muutuma võistluste perioodi lähenemisel. Tuleb vähendada mitte ainult treeningute hulka, vaid ka iga treeningu tugevust, koormatust. Ettevalmistusperioodil võistlusteks ärgu lastagu end võluda hüppeist resultaadile ega liigest sprindi treeningust, sest tulemuseks oleks värskuse kaotamine. Eriti peab värskust üle jääma viimasel treeningul enne võistlusi. Seepärast on sel treeningul mõistlik piirduda ainult 3—4 kontrollhüppega. On küll raske õigel ajal treeningut lõpetada, kuid seda tuleb õppida. Võistluste perioodil on kõige tähtsamaks vormi säilitamine, et soodsail tingimustel jõuda rekordsete resultaateni. Nii siis on selle perioodi põhiülesandeks vormi säilitamine, mitte aga edasitreenimine. Tehnika edaspidine viimistlemine toimugu alles pärast viimaseid võistlusi, kui nende tulemustest lähtudes on tehnika läbi analüüsitud ja kui on kindlaks tehtud, mille kallal tulevikus töötada.

Teivashüppaja peab olema ette valmistunud igasuguste olukordade vastu võistlustel, sest muidu võivad need teda suuresti takistada saavutamast parimaid resultaate. „Vaenlasteks“ võivad olla niisugused asjaolud, nagu väljakupinnase pehmus, hoojooksuraja kallaklus, tuul jne. Seepärast tuleb vahel juba treeninguil hüpata pehmel rajal ja vastu tuult. Igasuguseis olukordades tuleb siiski püüda joosta oma loomuliku sammuga, mis võimaldab kõige paremini teha vajalikke korrektiive. Sõltuvalt hüppaja enesetundest, jooksuraja olukorrast ja teistest tingimustest võib nii treeninguil kui ka võistlustel tekkida vajadus hoojooksu pikuse muutmiseks või muudeks muudatusteks võrreldes sellega, millega hüppaja on harjunud. Näiteks 1937. aastal Pariisis tuli mul Colombes'i staadionil võtta hoogu rajal, mis läks veidi vastu mäge. Peale selle puhus vastutuul. Esimesed hüpped ebaõnnestusid. Kuid kui ma vähendasin hoidepunkti 365-lt 355-le, ületasin suure kergusega 4,00 ja 4,10.

Enne võistlusi on soovitatav teha omaette katsevõistlus, kus nagu võistlustelgi on iga kõrguse ületamiseks kolm katset. Katsevõistlus algab samasuguste soojendusharjutuste ja muude ettevalmistustega nagu võistlustel. Algkõrgus olgu sama, millest kavatsetakse alustada võistlustel. Nii jõutakse resultaadini, mis näitab ettevalmistusastet ja mis võimaldab ette näha, milline resultaat võidakse saavutada eelseisvail võistlustel. Pärast seda,

kui viimasena seatud kõrgusel on ebaõnnestunud kõik kolm katset, võib küll treeningut jätkata, kuid mingil tingimusel pole vaja ette võtta lisakatseid kõrgusel, mis oli juba maha aetud.

Psüühiline treening

Suveperioodi treeningul, eriti aga selle esimesel etapil, tuleb läbi teha ka nn. psüühiline treening. Selle eesmärgiks on hüppaja võõrutamine kartusest „kättesaamatute kõrguste“ ees ja julguse sisendamine igasuguste kõrguste ületamiseks. Teivashüppaja, kes oma senist parimat resultaati peab ühtlasi oma võimete piiriks, ei jõua kaugele. Sageli ei suudeta teatavat kõrgust ületada mitte sellepärast, et ei jätkuks tehnikat ja võimeid, vaid et kõrgus lihtsalt näib „kättesaamatuna“. Hüppaja sooritab kolm katset sel kõrgusel ainult seepärast, et katsetama ju peab, ilma et tal endal oleks mingisugust usku kõrguse ületamisse. Usk endasse on aga teivashüppaja vajalikemaid omadusi.

Usku enda võimeisse kasvatatakse kehalise ja tehnilise treeneritusega. Treeningul tuleb mõnikord seada latt enda kohta väga suurele kõrgusele, püüdes seda maha ajada mitte jalgadega, vaid puusadega või, veel parem, kõhuga. Sageli juhtub, et treeningul on raske ületada tavalisest suuremat kõrgust, sest see näib liiga suurena. Siis sooritatagu 2—3 katset kõrgusel, mis ületab selle 20—30 sm võrra. Pärast seda seatagu latt tagasi eelmisele kõrgusele, mis nüüd ei näi enam kuigi kõrgena.

Kuid alati ei aita ka see. Mulle meenub 1927. aasta, millal ma vaevalt hakkasin omandama teivashüppe tehnikat. Ma võisin koguni ülejäägiga ületada 2,90 m, kuid nüüpe, kui ma kuulsin 3 meetrist, muutusid kõik muidu kerged ja vabad liigutused kuidagi raskeks ja pingutatuks ja hüpped ebaõnnestusid. Kõik juhtus seepärast, et ma tahtsin nii väga ületada 3 m, mis tol ajal tähendas meisterklassi resultaati, ja pingutasin kogu jõust. Asja rikkus mitte usu puudumine oma võimeisse, vaid usu puudumine hüppe õnnestumisse. Ja siis ühel treeningul seadsin ma ise endale lati kõrguseks 2,90, mida olin alati ületanud hõlpsasti. Latt näis küll veidi kõrgemal asetsevat, kuid ma ei pannud sellele erilist rõhku. Alles pärast lati ületamist, mis mul igati õnnestus, avaldasid sõbrad mulle oma kelmuse: nad olid mõõdu lati kõrgemale paigutanud, nii et ma 2,90 asemel hüppasin tegelikult 3,22. Selle hüppega oli nagu pühitud kartus 3 m ees.

Rida aastaid hiljem oli huvitav lugu minu õpilase Zavadskiga, kes oli jäänud „takerduma“ kõrgusele 3,45. Mitte kuidagi ei suutnud ta hüpata 3,50. Ta oli niivõrd ebakindel endas, et uskus mitte kunagi ületada võivat seda „saatuslikku“ kõrgust. Ühel treeningul palusin ma Zavadskit hüpata 3,45, mida ta alati tegi meeleldi. Sel ajal aga, millal ta sammus hoojooksuraja algusse, õnnestus mul salaja tõsta latt 3,65-le. Zavadski ületas selle kõrguse ilma igasuguse raskuseta. Nii oli tal „jää murtud“ ja mehest sai 4 m ületaja.

On teisigi võtteid enesekindluse kasvatamiseks. Nii tuleb treeningul asetada hüppetellingud teineteisele lähemale, mis jätab silmale mulje, nagu oleks latt tavalisest kõrgemal. Võistlustel aga, kus latt on teineteisest tugevasti kaugemale asetatud tellinguil, näivad kõrgused madalaimana. Kasu on ka veel ühest teisest meetodist: latt asetatakse rekordsele kõrgusele ja mõnd aega hüppaja ainult vaatleb latti, harjudes selle kõrgusega. Harjumist kõrgusega kasvatatakse ka selline lihtne moodus, et maja seinale tõmmatakse horisontaalne joon või latt seatakse rekordsele kõrgusele kahe puu vahele. Nii tegi näiteks G. Rajevski veel 1933. aastal Ašhabadis, kus ta valge värviga tõmbas saviseinale joone 4 m kõrgusele. Tema oli ka see, kes esimesena hakkas tellinguil teineteisele lähemale nihutama. Ja kui pärast seda seati võistlustel Rajevskile rekordne kõrgus, kohtas ta seda kõrgust nagu „vana tuttavat“, ületades selle ilma liigse pingutuseta.

Nii etendab psüühiline treening heade resultaaside saavutamises väga tähtsat osa.

Hommikune treening

Suvehooaja alguses võib teivashüppe treeningute hulka suurendada hommikuste treeningutega. Talvel ja kevadel harrastatavat hommikuvõimlemist võib suvel väga hästi asendada hommikuse eritreeninguga, mis koosneb järgmisest: a) jalutus ja 300—400 m pikkused jooksud, b) 8—12 ettevalmistavat vabaharjutust ja c) teivashüpe.

Esimesed kaks osa on soojendusharjutusteks. Pärast seda võib asuda hüppetehnika elementide viimistlemisele nii üksikharjutustena kui ka tervikult. Igasugused harjutused, nagu lati ületamine toengust, äratõuge, rippseis jne., on teretulnud lisatreeninguks hüppedetailide viimistlemisel. Lühikese hoojooksuga sooritatavad hüpped üle madala kõrguse soodustavad

omakorda hüppetehnika viimistlemist. Hüppetehnikat tuleb niisama hoolsasti harjutada ja viimistella nagu mõnd tsirkuse numbrit.

Hommikune treening kestab kella 1-ni p. l. Hüppeid ärgu sooritatagu rohkem kui 8—10. Väga soovitatav on harjutada palja jalu, mis on heaks treeninguks jalapöidadele. Naelkingi pole vaja, sest need õhutaksid hüppama täispingutusega. Kuid ka palja jalu hüpates võib lati kõrgus olla 30—45 sm võrra üle hoidepunkti.

Niisuguseid hommikusi treeninguid võib umbes kuu aega sooritada iga päev, järgmisel kuul üle päeva, siis aga need katkestada ja asendada virgutusharjutustega, mis koosnevad kerge-test sörkidest ja väikesest vabaharjutuste hulgast või ainult 15—25 minutit kestvast jalutuskäigust. Sellel on eriline tähtsus võistluste perioodil.

Suveperioodi treeninguskeemid

1. s k e e m. Suveperioodi algul (esimesel etapil) rakendatav treening:

1) Soojendusharjutused, mis koosnevad kergest, kuid kestvast jook-
sust (sörgist) ja ettevalmistavaist harjutustest.

2) Sprint. Peale puht sprindi kuuluvad siia veel jooks teibaga ja tõkkejooks.

3) Hooga kõrgus- või kaugushüpe või hoota kolmikhüpe.

4) Odavise, kettaheide või kuulitõuge.

5) Teivashüpe. Hüppetehnika üksikelemendid ja kogu hüppetehnika.

2. s k e e m. Treening teivashüpet sisse võtmata:

1) Soojendusharjutused (nagu tavaliselt).

2) Sprint.

3) Heited (ükskõik missugune heiteala).

4) Hüpped (ainult üks hüppeala).

5) Jooks kiiruse, vastupidavuse arendamiseks ja jooksusammu välja-
töötamiseks.

3. s k e e m. Treening, mida eriti kasutatakse suveperioodi teisel etapil:

1) Soojendusharjutused.

2) Sprint või jooks teibaga.

3) Teivashüpe.

4) Kerge rahustav sörk või treeningujooks.

Toodud näitlikke treeninguskeeme kasutavad teivashüppajad kogu suveperioodi kestel. Ei tarvitse liiga rippuda ühe skeemi küljes, vaid kasutada neid vaheldumisi, püüdes treeningut mitmekesistada. Väljas-
pool üldplaani on veel teisi treeninguviise. Näiteks teivashüppaja võib ühel vabal õhtul treenida sprinti, teisel õhtul odaviset jne.

Isiklik treeningukava 1937. a. suvel

Toon näiteks isikliku treeningukava, mille järgi ma harjutasin 1937. a. suvel. Kava oli koostatud kuuspäevakute järgi.

1. kuuspäevak

1. päev: 1) Soojenduseks 600 m väga tasast jooksu ja 8—12 ettevalmistavat harjutust. 2) 4×100 m poole jõuga (tehnikarendamiseks). 2×60 m kiirendusjooksu. 3×20 m driblingut. 3) Hooga kuulitõuge — 6—8 korda kummagi käega. 4) Hoota kolmik- ja viisikhüpe. Kokku 6—8 hüpet. 5) 2×400 m poole jõuga ja 10—15-minutilise vaheajaga.

2. päev: puhkus.

3. päev: 1) Soojendusharjutused nagu 1. päeval. 2) 4×100 m poole jõuga (tehnikaviimistlemiseks). 3×80 m kiirendusjooksu. 5×30 m driblingut. 3) Odavise. Kerged visked paigalt kummagi käega. 4) Kaugushüpe 10—15-meetrilise hoojooksuga. Kokku 6—8 hüpet. 5) 400 m kolmveerand jõuga ja sammu arendamiseks.

4. päev: puhkus.

5. päev: 1) Soojendusharjutused nagu 1. päeval. 2) 4×100 m poole jõuga (tehnikaviimistlemiseks). 3×35 m kiirendusjooksu teibaga. 5×30 m driblingut. 3) Odavise paigalt, 8—10 korda kummagi käega. 4) Lati ületamine toengust. Teiba torkamine liivasse kergelt hoojooksult, äratõuge ja ripe teibaga kaugushüppel. 5) 2×100 m kolmveerand jõuga ja 10—15-minutilise vaheajaga.

6. päev: puhkus.

Pärast toodud treeningute sooritamist on kohe selge, kuidas nad kellelegi sobivad, millest tuleb puudus ja mida on ülearu. Mis sobis mulle, see ei sobinud teisele täies ulatuses. Seepärast tuleb käesolevasse treeningukavasse suhtuda kui näitesse, kuidas jaotada õppematerjale ja kuidas neid läbi võtta. Edasi vaatleme järgnevate päevade treeninguid.

2. kuuspäevak

1. päev: 1) Soojenduseks 700 m väga tasast jooksu ja 8—12 ettevalmistavat harjutust. 2) 2×100 m poole jõuga. 2×60 m kiirendusjooksu. 2×40 m kiirendusjooksu teibaga. 4×30 m driblingut. 3) Kettaheide. 6—8 heidet kummagi käega. 4) Hoota kolmik- ja viisikhüpe. Kokku 6—8 hüpet. 5) Lati ületamine toengust. Lühikese hoojooksu kindlaks-tegemine teiba torkamisega liivasse. Hoojooksu kontrollimine teiba torkamisega auku, äratõuge ja ripe. 15—20 hüpet üle madalal kõrgusel asetseva lati ja lühikese hoojooksuga. Üksikelementide ja kogu hüpetehnika kordamine. 6) 200—300 m vaikset jooksu.

2. päev: puhkus.

3. päev: 1) Soojendusharjutused nagu 1. päeval. 2) 2×80 m kiirendusjooksu. 2×50 m kiirendusjooksu teibaga. 4×30 m driblingut. 3) Mõningate sihtharjutuste kordamine. Lühikese hoojooksuga hüpped üle hoide-

punkti kõrgusel asetseva lati, pöörates tähelepanu äratõukele ja rippele.
4) 400 m sõrki.

4. päev: puhkus.

5. päev: 1) Soojendusharjutused nagu 1. päeval, 2) 2×100 m poole jõuga. Madalstardist väljumisi: 5×20 m tehnika viimistlemiseks, 5×30 m veidi tugevamini ja 5×30 m kolmveerand jõuga. 3) Odavise paigalt ja hooga, 6—8 korda kummagi käega. 4) Hooga kõrgushüpe. 6—8 hüpet üle väikese ja keskmise kõrguse. 5) 2×200 m kolmveerand jõuga ja vaheajaga 10—15 minutit.

6. päev: puhkus.

3. kuuspäevak

1. päev: 1) Soojenduseks 800 m väga tasast jooksu ja ettevalmistavaid harjutusi. 2) 3×40 m kiirendusjooksu teibaga. 3) Lühikese hoojooksuga teivashüpe. 20—25 hüpet, pöörates tähelepanu äratõukele, rippele ja jalgade tõusule. Lati kõrgus madalast kuni 10—20 sm-ni üle hoidepunkti. 4) 400 m sõrki.

2. päev: puhkus.

3. päev: 1) Soojendusharjutused nagu 1. päeval. 2) 2×100 m poole jõuga. Stardiharjutused nagu eelmise kuuspäevaku 5. päeval, kuid tugevamalt. 3) Kuulitõuge hooga 6—8 korda kummagi käega. 4) Kaugushüpe 10—15-meetrilise hoojooksuga. Kokku 10—15 hüpet. 5) 2×200 m kolmveerand jõuga ja vaheajaga 10—15 minutit.

4. päev: puhkus.

5. päev: 1) Soojendusharjutused nagu 1. päeval. 2) 3×50 m kiirendusjooksu teibaga. Stardist väljumised: 5×30 m kolmveerand jõuga ja 5×30 täisjõuga. 3) Sihtharjutused teivashüppe elementide väljatöötamiseks. 4) Lühikese hoojooksuga teivashüpe tiriseisu ja lati ületamise väljatöötamiseks. 15—20 hüpet. Lati kõrgus 20—40 sm võrra hoidepunktist kõrgemal. 5) 400 m sõrki.

6. päev: puhkus.

4. kuuspäevak

1. päev: 1) Tavalised soojendusharjutused. 2) 2×100 m poole jõuga. Stardist väljumine: 5×15 m tehnika viimistlemiseks, 5×20 m kolmveerand jõuga ja 5×20 m tugevasti. 3) Kettaheide pöõretega, 6—8 heidet kummagi käega. 4) Hooga kõrgushüpe, 6—8 hüpet üle keskmise ja sellest veidi suurema kõrguse. 5) 200 m vahelduvas tempos (30 m sõrki + 30 m tugevasti + 30 m hoosammuga ja uuesti algusest peale).

2. päev: puhkus.

3. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) 4×50 m kiirendusjooksu teibaga. 3) Keskmise hoojooksu kindlakstegemine teiba torkamisega liivasse. Sama hoojooksu katsetamine teiba torkamisega auku. Keskmise hoojooksuga hüpped üle madala (allpool hoidepunkti) kõrguse. Kokku 10—15 hüpet. 4) Kerge sõrki.

4. päev: puhkus.

5. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) 2×50 m kiirendusjooksu teibaga. Stardist väljumised: 5×15 m kolmveerand jõuga ja 5×30 m tugevasti. 3) 6—10 lühikese hoojooksuga hüpet halvasti õnnestunud tehnikaelementide viimistlemiseks. 10—15 keskmise hoojooksuga hüpet hüpetempo omandamiseks. Latt asetseb 20—40 sm võrra kõrgemal hoidepunktist.

6. päev: puhkus.

Toodud kujul areneb minu treening suveperioodi esimesel kuul. Paljudele on aga see treening kahtlemata liiga tugev, nii et neil tuleb vastavalt koormatust vähendada. Nii tugevat treeningut saab teha ainult see teivashüppaja, kes on saanud hea ettevalmistuse talvel ja kevadel. Sellele aga, kes alustas treeningut alles kevadel või koguni hiljem, on minu treening üle jõu.

Edasi tuleb märkida, et igakordse treeningu kestus on 2—3 tundi. Siis on rohkem kui piisavalt aega puhkepausideks harjutuste vahel. Ka harjutused ise tuleb sooritada vabalt ja sundimatult, ilma et end kurnataks. Nagu on öeldud eespoolgi, pole kohustuslik treenida üle päeva. Toodud materjali põhjal võib igaüks rajada oma treeningu nii, kuidas talle on sobivam.

Järgnevalt jätkan oma treeningukava avaldamist, kuid teen seda kokkusurutud kujul, märkides ära ainult põhiosad. See pakub siiski küllaldast ettekujutust treeningust suveperioodi esimesel poolel.

5. kuuspäevak

1. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Intensiivne sprindi treening.

2. päev: puhkus.

3. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Jooks teibaga ja sprint. 3) Teivashüpe keskmise hoojooksuga. 4) Kerge sõrk.

4. päev: puhkus.

5. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) 20-meetrilised katsetusjooksud teibaga lendstardist (6 korda). 3) Heited. 4) Hooga kaugushüpe. 5) Teivashüpe lühikese ja keskmise hoojooksuga. 6) Kerge sõrk.

6. päev: puhkus.

6. kuuspäevak

1. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Intensiivne sprindi treening.

2. päev: puhkus.

3. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Sprint ja pika hoojooksu kindlakstegemine. 3) Pika hoojooksu kindlakstegemine teiba torkamisega liivasse. Katsehüpped ilma latita (hoidepunkti kõrguse kindlakstegemiseks). Hüpped pika hoojooksuga üle madala kõrguse. 4) Kerge sõrk.

4. päev: puhkus.

5. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Jooks teibaga ja sprint. 3) Keskmise hoojooksuga hüpped. Pika hoojooksu katsetamine ja hüpped üle lati. 4) Kerge sõrk.

6. päev: puhkus.

Edasist treeningukava saab koostada ainult peetud treeningu põhjal, mis on selgitanud eeskätt seda, mille kallal tuleks edasi töötada ja millest on puudu.

Nagu näha, on esimesel kuul suurt tähelepanu pööratud sprindile kui väga vajalikule tegevusele hoojooksu kiiruse arendamiseks. Nüüd võib sprindi treeningut vähendada ja selle arvel suurendada peaala — teivashüppe — treeningut. Samuti tuleb vähendada heidete ja teiste hüpete treeningut. Kogu põhitreening keskendub nüüd teivashüppele.

Järgnev treeningukava on mõeldud suveperioodi esimese osa teisele kuule.

1. kuuspäevak

1. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Kerge sprint. 3) Hüpped kuni võimete piirini pika hoojooksuga.

2. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Jooks teibaga. 3) Hüpped pika hoojooksuga, kudi taotlemata võimete piiri.

3. päev: puhkus.

4. päev: puhkus.

5. päev: Samadel tunniaegadel, millal toimuvad võistlused — 1) Soojendusharjutused. 2) Pika hoojooksu katsetamine 2—3 hüppega üle madala kõrguse.

6. päev: võistlused.

2. kuuspäevak

1. päev: puhkus pärast võistlusi.

2. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Sprint. 3) Jooks teibaga. 4) Heidet. 5) Hooga kõrgushüpe. 6) 300 m vahelduvas tempos.

3. päev: puhkus.

4. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Kerge sprint ja jooks teibaga. 3) 3—5 hüpet lühikese hoojooksuga. 10—15 hüpet keskmise hoojooksuga. 4) 400 m vaikselt tempos.

5. päev: puhkus.

6. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Pika hoojooksu katsetamine. 3) 3—5 hüpet keskmise hoojooksuga. 6—8 hüpet pika hoojooksuga.

3. kuuspäevak

1. päev: puhkus.

2. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Kerge sprint ja jooks teibaga. 3) Enesekindluse süvendamiseks 3—5 hüpet pika hoojooksuga, kuid taotlemata võimete piiri. 4) 200 m kolmveerand jõuga.

3. päev: puhkus.
4. päev: puhkus.
5. päev: Samadel tunniaegadel, millal toimuvad võistlused — 1) Soojendusharjutused. 2) Väga kerge sprint.
6. päev: võistlused.

4. kuuspäevak

1. päev: puhkus pärast võistlusi.
2. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Kerge sprint.
3. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Kerge sprint ja tõkkejooks (üle 2—3 tõkke). 3) Heited. 4) Hüpped keskmise hoojooksuga kuni võimete piirini. 5) 300 m rahulikul sammul.
4. päev: puhkus.
5. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Sprint ja jooks teibaga. 3) Hüpped keskmise ja pika hoojooksuga. Katsehüpped resultaadile. 4) 400 m sõrki.
6. päev: puhkus.

5. kuuspäevak

1. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Kerge sprint. 3) Hüpped kuni võimete piirini — keskmise hoojooksuga. 4) 2×100 m kolmveerand jõuga ja vaheajaga 10—15 min.
2. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) 5—7 hüpet pika hoojooksuga üle kindlasti ületatava kõrguse.
3. päev: puhkus.
4. päev: puhkus.
5. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Kerge sprint.
6. päev: võistlused.

6. kuuspäevak

1. päev: puhkus pärast võistlusi.
2. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Kerge sprint ja tõkkejooks. 3) Heited. 4) Hooga kaugushüpe. 5) 2×150 m tugevasti.
3. päev: puhkus.
4. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Sprint ja jooks teibaga. 3) Hüpped kuni võimete piirini — lühikese hoojooksuga. 4) 200 m tugevasti.
5. päev: puhkus.
6. päev: 1) Soojendusharjutused. 2) Hüpped pika hoojooksuga. Katsehüpped resultaadile.

Ettevalmistus võistlusteks

Kogu treeninguperiood, alates talvest kuni esimeste võistlusteni, on õigupoolest võistlusteks ettevalmistuseks. Kui treening oli puudulik ja kui eluviisidele ei pööratud vajalikku tähelepanu, võib ette öelda, et ei saavutata häid võistluste resultate. Ei aita ka mingisugune kiirustatud „eri“-treening 10—15 päeva enne võistlusi, isegi mitte siis, kui see on seotud askeetlike eluviisidega. Sellega ei saavutata kunagi neid resultate, mis oleks võidud saavutada kestva ja plaanikindla ettevalmistusega.

Vahel juhtub ka nii, et hästi treenitud teivashüppaja otsustab mõni päev enne võistlusi neile „eriliselt“ ette valmistuda. Selleks muudab ta harjunud eluviise ja kehistab enda kohta kõige karmima ja ohvreidnõudva režiimi. Ta loobub kinost ja teatrist, tõuseb hommikul tavalisest varem, muudab dieeti jne. Tagajärjeks on võistluste päeval säärane n. ö. hajuvil olek, et ei suudeta korrata isegi treeningul näidatud resultate. Tegelikult ei tohi sportlane kunagi äkki muuta toitumusrežiimi, harjumusi ja kõike seda, millega organism on kohanenud juba pikema aja kestel. Oma režiimist, eriti tootumises, püütagu kõvasti kinni pidada, isegi sõitudel teistesse linnadesse või maadesse.

Eriliselt tuleb peatuda massaažil. Sageli otsivad enne võistlusi massaažist abi need, kes seda pole enne üldse kasutanud. Neile on massaaž tavaliselt täiesti asjatu ja kasutu. Massaaži kasutagu enne võistlusi (viimaseil võistluste-eelseil päevil) ainult need, kes on lasknud end regulaarselt masseerida.

Ettevalmistusjärgul võistlusteks tuleb vähendada nii treeningupäevade arvu kui ka treeningu intensiivsust või vähendada ainult intensiivsust. Paljud ameerika kergejõustiklased jätkasid aga igapäevast treeningut ka enne olümpiamänge, puhates ainult 1—2 päeva enne võistlusi. Endale kahju tekitamata võisid nad iga päev trennida ainult seepärast, et treeningu intensiivsus oli väga väike. Kahtlemata etendavad aga tähtsat osa igäühe individuaalsed iseärasused, mispärast tuleb igal üksikul juhul kindlaks teha endale kõige sobivam treeningurežiim.

Viimaste treeningute kava enne võistlusi koosneb kergetest jooksudest ja hüppeist keskmise ja pika hoojooksuga. Nende treeningute peamiseks ülesandeks on treeningu koormatuse vähendamiseks koguda varujõudu ja hüpetega üle rekordsest madalama (20—30 sm võrra) kõrguse süvendada kindlust hüppe-

tehnikas, nii et hüpped oleksid pingutamata ja tehniliselt õiged. Kui saab nii väljendada, siis ütleksime, et püütakse saavutada hüpete „psüühiline standard“.

Võistluste-eline treeningukava

Viimasel 10—12 päeval enne võistlusi koostatagu endale väike treeningukava, milles oleksid ette nähtud puhkuspäevad, treeningud ja viimaste intensiivsus.

Avaldan kaks eeskjuu säärase kavade koostamiseks, lisades nende kavade teostamise kohta väljavõtteid oma päevikust.

1.

Ettevalmistuskava võistlusteks 17. VII 1937

6. juulil — võistlused;	12. juulil — treening;
7. juulil — puhkus;	13. juulil — treening;
8. juulil — puhkus;	14. juulil — kehamassaaž;
9. juulil — treening;	15. juulil — puhkus;
10. juulil — tugev kehamassaaž;	16. juulil — puhkus;
11. juulil — puhkus;	17. juulil — võistlused

Kava teostamine (väljavõtted päevikust)

6. juulil. Täna püstitasin uue üleliidulise rekordi — 4,23.

7.—8. juulil. Hommikuti virgutusvõimlemine.

9. juulil. Hommikvõimlemine. Kell 11 — treening: 1) 800 m tasast jooksu ja veidi ettevalmistavaid harjutusi; 2) 100 m ühtlast jooksu teibaga kolmveerand jõul; 3) Teivashüpe 24-meetrilise hoojooksuga. Hoojooks jalgpalliväljakult ja teiba torkamine liivasse. Kokku 10—12 hüpet kõrgustel 370—410. Viimaseil hüppeil oli kerge minna üle lati, „murdumine“ lati kohal õnnestus hästi ja ma ületasin kolm korda 4 m. 4) Jooksin heal sammul 800 m.

Pärast treeningut tundus väikest väsimust. Soe dušš. Enesetunne suurepärase.

10. juulil. Kell 8 hommikul jalutuskäik ja kerge sörk. Kell 15.00 massaaž kogu kehale ja sellele järgnevalt soe dušš. Enesetunn on suurepärase.

11. juulil. Ainult hommikvõimlemine.

12. juulil. Ainult hommikvõimlemine. Kavatsatud treeningust loobusin, sest et puudus selleks tuju.

13. juulil. Hommikvõimlemine. Kella 11.00—13.00 treening: 1) 2 korda 400 m tasast jooksu ja mõningal määral ettevalmistavat võimle-

mist; 2) Teivashüpe 21-meetrilise hoojooksuga teiba torkamisega liivasse. Hoidepunkti kõrgus arvates liiva pinnast 350. Kolm hüpet kõrgustel 370—380—400. Ületasin kõik need kõrgused. Pärast seda katsetasin hüppeid 24-meetrilise hoojooksuga ja teiba torkamisega auku. Segas tugev vastutuul, kuid ma ületasin siiski kaks korda 390. Hoidepunkt oli 50 sm võrra madalamal latist; 3) Alustades päris vaikselt jooksin 400 m kiirendusega.

Pärast treeningut oli enesetunne suurepärase. Võtsin sooja dušši.

14. juulil. Hommikvõimlemine. Öhtul massaaž kogu kehale ja soe dušš.

15. juulil. Hommikvõimlemine. Öhtul vann — +380 C.

16. juulil. Hommikvõimlemine.

17. juulil. Ärkasin kell 8. Tubli jalutuskäik, siis sõrki ja ettevalmistavaid harjutusi. Hommikueine kell 12.30: kaerapuder piimaga, võid, leiba ja teed. Veidi puhkamist.

Kell 15.30 sõitsin staadionile trammiga. 50 minutit püstijalu seismist täistuubitud trammis oli nagu soojendusharjutuseks. Kell 17.00 läksin väljakule. Soojendusharjutusi sooritasin tavalisest lühemalt.

Kell 17.10 — kolm katsehüpet ilma latita.

Kell 17.30 — 360 ületasin treeningdressis esimese katsega, kusjuures hoidepunkti kõrgus oli samuti 360. Samasuguselt ületasin 380. Lati seadmisel 4 meetrile vabastasin enda treeningdressist ja ületasin kõrguse hõlpsasti. 426 ületasin viimase katsega, hoides teibast 365 kõrguselt.

2.

Ettevalmistuskava NSVL-i meistrivõistlusteks 1938. a.

24. augustil — võistlused;	1. septembril — puhkus;
25. augustil — treening;	2. septembril — puhkus;
26. augustil — treening;	3. septembril — viimane treening
27. augustil — puhkus;	4. septembril — puhkus;
28. augustil — puhkus;	5. septembril — puhkus;
29. augustil — treening;	6. septembril — soojendusharjutusi;
30. augustil — puhkus;	
31. augustil — treening;	7. septembril — võistlused.

Kavas ettenähtud treeningute vaheldumist puhkuspäevadega ei suutnud kinni pidada, sest et haigestusin 29. augustil. Hiljem, 5. septembril, sain teada, et võistlused toimuvad mitte 7., vaid 8. septembril.

Kava teostamine (väljavõtted päevikust)

24. augustil. Täna peetud võistlustel saavutasin 4,15.

25. augustil. Tugev hommikvõimlemine. Öhtul treening: 1) 400 m vaikselt jooksu ja ettevalmistusharjutused; 2) Hüpped 17-meetrilise hoojooksuga ja hoidepunkti kõrgusega 340. 12—15 hüpet kõrgustel 360 ja 370; 3) Riistvõimlemine.

26. augustil. Tugev hommikvõimlemine: 1) 400 m vaikset jooksu ja ettevalmistavad harjutused; 2) Riistvõimlemine; 3) Hüpped (ilma nael-teta kingades) 18-meetrilise hoojooksuga, 6 hüpet kõrgustel 300—350. Öhtul treening: 1) 400 m vaikset jooksu ja ettevalmistavad harjutused; 2) 400 m jooksu poole jõuga; 3) 70 m kiirendusjooksu teibaga ja 2×30 m; 4) Kõrgushüpe hooga, 6 hüpet kõrgustel 140—170; 5) Teivashüpe 18-meetrilise hoojooksuga. Hoidepunkti kõrgus 340. Esimeste hüpete kõrgus 340—360. Siis hüppeid 25-meetrilise hoojooksuga ja hoidepunkti kõrgusega 350. Sooritasin kokku umbes 30 hüpet. Parim resultaat oli 390. Käte väljasirutamine rippes oli halb ja kätetõmmet alustasin liiga vara; 6) 800 m jooksu poole jõuga, pöörates tähelepanu põlvede heitmi-sele ette.

Tundus suurt väsimust. Saun.

27.—28. augustil. Hommikuti vaba- ja riistvõimlemine.

29. augustil. Öösel tekkis hambavalu. Fluss. Lasksin hamba välja tõmmata. Haiglane olek. Nõrkus. Olin sunnitud treeningust loobuma ja selle üle kandma järgmisele päevale.

30. augustil. Hommikvõimlemisest loobusin. Öhtul treening: 1) 400 m vaikset jooksu ja ettevalmistavad harjutused; 2) Hooga kõrgus-hüpe — 6 hüpet kõrgustel 140—170; 3) Teivashüpe; alustasin hoovõt-mist jalgpalliväljakult ja torkasin teiba liivasse. Hoojooksu pikkus 25 m, augu sügavus liivas 30 sm, hoidepunkti kõrgus 385—395 ja lati kõrgus 380—410. Pingutasin nii, et kadus tahtmine. Algul õnnestusid hüpped hästi, pärast halvemini. Treeningu lõpul muutus paremaks rippasend väljasirutatud kätel; 4) 800 m kerget sõrki.

Pärast treeningut tundsin nõrkust. Käisin leilisaunas.

31. augustil. Treeningu asemel täielik puhkus.

1. septembril. Hommikul virgutusharjutusi ja riistvõimlemist. Öhtul sõitsin Harkovisse NSVL-i meistrivõistlustele kergejõustikus.

2. septembril. Täielik puhkus.

3. septembril. Kell 8.30 hommikune harjutus metsas: 1) 5 minu-tit tasast jooksu; 2) Ettevalmistavad harjutused; 3) Võimlemisharjutused puudel. Pärast külm dušš nagu alati hommikuti. Kell 17.30 treening: 1) 400 m vaikset jooksu ja ettevalmistavad harjutused; 2) 2×60 m väga kerget kiirendusjooksu; 3) Hoojooksu katsetamine teibaga. Pärituule tõttu pikendasin hoojooksu kuni 37 m-ni. Hoidepunkti kõrgus 355, pärast 360 (arvates maapinnast). Ületasin järjekorras 380—390—400—410. Hiljem ei suutnud ületada 400 ja 380. Sellega lõpetasin.

Kokku tegin 6 hüpet. Lõpetasin ebaõnnestunud katsetega, et end mitte uinutada rahulolule esimestest headest hüppeist. Seepärast ei katse-tanudki paremaid resultate. 380 ja 390 ületasin 25-meetrilise hoojook-suga. Veidi närviline õhkkond, sest et staadionil oli palju pealtvaatajaid. Samuti oli palju spordijuttu enne võistlusi. Pärast treeningut võtsin sooja dušši.

4. septembril. Hommikvõimlemine toas. Öhtul kerge massaaž kogu kehale ja vann $+38^{\circ}\text{C}$.

5.—6. septembril. Ainult hommikvõimlemine. Öhtul vann +38°C.

7. septembril. Tavaline hommikvõimlemine. Kell 13.00 kergeid virgutusharjutusi: 1) 5 minutit vaikset jooksu metsas; 2) Harjutusi maapinnal ja puudel; 3) 3—4 korda ripet teibal liivas. Soe dušš. Enesetunne on suurepärase.

8. septembril. Üleliiduliste meistrivõistluste päev teivashüppes.

Kell 9 hommikul kerget võimlemist toas.

Kell 11.30 hommikueine: mannapuder, võid, leiba ja teed.

Kella 15.15—15.45 virgutusharjutusi metsas: 5 minutit tasast jooksu ja ettevalmistavad harjutused. Sellest muutusin veidi higiseks, mispärast hõõrusin enda käterätiga kuivaks ja riietusin ümber.

Kella 16.15—16.30 katsetasin hoojooksu ühe korra. Kõik oli korras, ehkki märja jooksuraja tõttu tuli hoojooksu pikkust veidi (40 sm võrra) lühendada.

Kell 18.00 tegin esimese hüppe võistlustel. Ületasin 370 hoidepunkti kõrguse juures 355. Pärast kauaaegset ootamist hüppasin 390, 400 ja kaks korda 420 (ületasin teisel katsel). Kolm katset 428 ületamiseks ei õnnestunud. Kokku tegin alates kella 15.15 kuni kella 19.30-ni kaheksa hüpet.

Mida halvemini teivashüppaja valitseb hüppetehnikat, seda rohkem ja sagedamini tuleb tal hüpata ka viimaseil päevil enne võistlusi. Vilunud ja hea tehnikaga hüppajal tuleb kerge treeninguga ainult säilitada vormi, kusjuures ta püüab koguda kehalist ja vaimset jõudu. Algajale või halva tehnikaga hüppajale on vaja eeskätt hüppetehnikat. Seepärast peabki ta palju hüppama, pöörates kogu tähelepanu tehnika viimistlemisele. Ja kuigi ta ei juhtu võistluste ajal olema just parimas kehalises vormis, täidab ta selle lünga kuhjaga hea viimisteldud hüppetehnika arvel. On juhtunud sageli, kus rekordseid resultate on näidanud need teivashüppajad, kes pole küll kehaliselt heas vormis, kuid kelle hüppetehnika on laitmatu.

Mõnikord hakkab teivashüppaja liigse erutuse tõttu enne võistlusi kartma, et ta on kõik unustanud, et tal ei tule midagi välja hüppest jne. Sellest kartusest ülesaamiseks läheb ta võistluste eelpäeval staadionile ja sooritab mitu proovihüpet üle suure kõrguse. Nii veendub ta, et kõik on korras. Ta rahustub ja läheb järgmisel päeval võistlustele suure enesekindlusega. Kuid suureks kibestuseks veendub ta nüüd, et võistlustel ta hüppab veel halvemini kui eelmisel päeval. Selle põhjuseks on asjaolu, et võistleja oli hästi ette valmistatud, kuid katsetega võistluste eelpäeval kulutas ta läbi viimaseil päevil kogutud varujõu. Ühtlasi oli ta end demobiliseerinud teadmiseiga, et kõik on korras. Mõnele

teivashüppajale on kasulik sooritada võistluste eelpäeval 3—4 hüpet üle keskmise kõrguse, mis ei nõua suurt pingutust. See sisendab enesekindlust, et hüppetehnikaga on lood korras. Kõik peavad aga meeles pidama seda, et nii võistluste eelpäeval kui ka 2—3 päeva enne võistlusi ei tohi sooritada katseid üle kõrguse, mis on raskesti ületatav ja mille puhul võib kergesti lati maha ajada.

Esineb ka sääraseid juhte, kus võistleja on võistluste eelpäeval täiesti vormist väljas: hüppetehnika lonkab ja puudub ka kehaline värskus. Kuid pärast erutust ja mõnikord koguni pärast unetut ööd järgmisel päeval võistlustel esinedes küünib ta rekordsete resultaateni. Nii õlin ma 1928. aastal enne võistlusi niivõrd erutatud, et tundsin end haiglasena ja lamasin voodis kompress otsaesisel. Mind vaatama tulnud kaaslastele laususin, et loobun võistlemisest. Nemad aga seletasid mulle, et mu haigus olevat tingitud ainult võistluste palavikust, ja vedasid mu peaaegu vägisi staadionile. Neil võistlustel õnnestus mul püstitada tolleaegseks üleliiduliseks rekordiks 3,80. Muidugi ei saa säärasest üksikjuhust järeldada, et end haiglasena tundval võistlejal tuleks igal juhul voodist tõusta ja võistlustele minna. Mõistlikum on kutsuda arst, kes teeb haiguse kindlaks ja kes otsustab, kas võistlustele tohib minna või mitte.

Võistluste eelpäeval on parem siiski mitte sooritada hüppeid, vaid kergelt treenida umbkaudu samal ajal, millal järgmisel päeval on võistlused. Kergele treeningule järgnegu 15—30 minutit puhkust ja siis soe dušš. Viimaseil päevadel enne võistlusi on soovitatav võimalikult vähem viibida staadionil, võimalikult vähem rääkida võistlustest ja rekordeist jne. Niisugused kõnelused sportlikel aineil tekitavad kõige suuremat kahju, ärritades ja erutades võistlejaid mitu päeva enne võistluste algust.

Kogu vajalik inventar, nagu teibad, mõõdulint, isoleerpaal jne. seatagu aegsasti korda. Aegsasti vaadatagu järele ka oma teibad, kas neis pole mõrasid, kas mähis on korras jne. Samuti kontrollitagu spordidressi ja eriti naelkingi, mis peavad olema korras ja tugevate paeltega. Varuteivas peab olema veidi tugevam kui see, millega minnakse „lahingusse“. Kui esimene teivas peaks juhtuma murduma, õnnestuvad ülejäänud hüpped ainult tugevama teibaga, millesse on rohkem usku, et see ei murdu.

Juba varakult tuleb eemale peletada soov võistluste eelõhtul tavalisest varem magama heita. Selle tulemuseks oleks ainult mitmetunniline unetu visklemine voodis, millele kaasnevad

mõtted eelseisvaist võistlustest, konkurentidest, hüppetehnikast ja muudest taolistest asjadest. Magama mindagu tavalisel ajal. Kergesti erutuvaile võistlejaile, kes võistluste eelõhtul ei jää hästi magama, on soovitatav heita voodisse 1—2 tundi hiljem tavalisest ja vahepealsed tunnid veeta kas jalutuskäiguga või kinos, teatris jne. Mitu päeva kestvate kergejõustikuvõistluste puhul on kõige parem ilmuda staadionile mitte enne, kui on kavas teivashüpe. Selles veendusin ma kõige paremini 1946. aastal Oslos peetud Euroopa meistrivõistlustel. Kõige rohkem erutusin ma just neil päevadel, mil mul tuli olla pealtvaataja osas. Oma esinemise puhul on erutus alati palju väiksem kui teiste esinemisele kaasaelamisel. Teiste, eriti veel oma kaaslaste, esinemist võib jälgida kaks-kolm päeva, aga kui siis saabub enda esinemise päev, ollakse tõsiselt kurnatud.

Erutus on siiski paratamatu seltsiline kõigile võistlejaile, kes pole just kivist.

Tegevus võistluste päeval

Niipea, kui võistluste päeval ärgatakse, tuldagu kohe voodist välja, ilma et sellesse jäädaks pikemaks või lühemaks ajaks mõnulema. Pole ka mingit häda sellest, kui on ärgatud varem tavalisest. Selle üle ärgu üldse kurvastatagu.

Avaldan paar näitlikku päevakava võistluste puhuks, mis toimuvad kas päeval või õhtul.

Võistlused päeval:

Kell 7.00: ärkamine. Süüa üks küpsis ja juua peale veerand klaasi teed. 15—20 minutit jalutamist ja 10—20 minutit tavalisi ettevalmistusharjutusi soojas treeningdressis. Soe või külm dušš (kuni 1 min.).

Kella 7.40—8.00 einestamine. Pärast einet 25—30 minutit puhkust lamades ja jälle väike jalutuskäik kerge jooksu ja mõningate võimlemisharjutustega. Tavaliselt on võistluste algus kell 11.00, mispärast staadionil peab olema kell 10.00 (kui alustatakse esimesest algkõrgusest). Kui aga esimesed hüpped jäetakse vahele, võib, sõltuvalt võistlejate arvust, sõita staadionile pool tundi hiljem. Liiga aegsasti kohal olla pole soovitatav, sest et võistluste alustamise ootamine pole kuigi mõnus „tegevus“.

Võistlused õhtul:

Algas on päevakava sama mis eelmisel puhul. Pärast einestamist harilik tööpäev või jalutuskäik kerge jooksu ja võimle-

misharjutustega. Kella 12.00—13.00 teine einestamine, väike puhkus ja jälle töötamine ametikohas. Võistlused algavad kella 16.00—17.00 paiku.

Toon väljavõtte päevikust võistluste päeva kohta, millal ma Ukraina NSV meistrivõistlustel Kiievis püstitasin uueks üleliiduliseks rekordiks 4,29.

Võistlused 2. oktoobril 1938. a.

Ärkasin kell 9.00 Maganud olin keskmist viisi. Alustasin hommikvõimlemist toas; 5 minutit tasast jooksu ja 10 minutit mitmesuguseid harjutusi. Pärast seda hõõrusin keha niiske käterätiga. Kell 10.30: einestamine — saiake, 50 g võid ja tass kakaod. Pärast seda väike puhkus ja jalutuskäik. Kell 11.30: kergeid virgutusharjutusi toas — veidi jooksu ja harjutusi. Kell 12.30: teine einestamine — tass musta kohvi, saiake ja 50 g võid. Puhkus lamades kuni kella 13.30-ni. Kella 13.30—14: kergeid virgutusharjutusi toas ja jälle puhkus.

Staadionile saabusin kella 15.00 paiku. Tuli kaua oodata. Kell 15.30 soojendusharjutusi enne võistlusi ja katsehüppeid lühikese hoojooksuga, kuid ilma latita. Pärast seda olin sunnitud ootama kella 17.30-ni, mil tegin uuesti soojendusharjutusi ja alustasin hüppamist.

*

Need olid näited ainult selle kohta, kuidas toimub ettevalmistus võistluste päeval. Igal teivashüppajal võivad ja peavadki olema oma harjumused ja iseärasused. Peab ainult meeles pidama seda, et ei tohi palju süüa ega kogu aeg lebedes puhata. See oleks kahjulik ja mingisugused soojendus- või virgutusharjutused enne võistlusi ei suudaks niisugust inimest maksimaalseiks pingutusteks küllaldaselt hästi ette valmistada.

Soojendusharjutused enne võistlusi on samasugused mis treeninguil. Neid alustatakse 35—40 minutit enne esimest hüpet võistlustel. Harjutusi sooritatakse, eriti algul, rahulikult ja kiirustamata tempos, ilma järskude ja liiga jõuliste liigutusteta. Seda tuleb meenutada eriti seepärast, et erutusest kiputakse tegema niisuguseid jõulisi ja kiireid liigutusi, mis võivad venitada, põhjustada rebestumist või muid hädasid. Nagu alati, sooritatakse harjutused treeningdressis. Soojendusse enne võistlust ärgu kunagi võetagu uut liiki harjutusi, mida varem pole rakendatud. Need võiksid põhjustada mõningais kehaosades kestmamat

väsimust. Pärast jooksmist ja harjutuste kompleksi peab teivashüppaja tundma, et ta on muutunud veidi higiseks.

Puhanud 5—10 minutit, tõmbab teivashüppaja jalga naelkingad ja sooritab enesekindluse mõttes mõned harjutused teibaga. Ta teeb 2—3 hüpet mõnesammulise hoojooksuga, torgates teiba hüppekasti liivasse, ja asub järgnevalt varem mõõdurihmaga märgitud hoojooksu katsetamisele või kontrollimisele.

Kui teivashüppaja on kindel oma hoojooksu täpsuses, piisab ainult ühest katsetusjooksust sammumärkide tabamisega, kusjuures latti üles ei seata. Vabastada end treeningdressist tuleb ainult sel juhul, kui ka esimene hüpe võistlustel kavatsetakse teha lühikestes spordipükstes. Vajaliku kindluse puudumisel hoojooksus (tuul, pehme rada, uus teivas jne.) on parem teha esimene katse hoojooksuga, mis on ühe meetri võrra lühendatud, kusjuures teivas torgatakse mitte auku, vaid liivasse. Siis on võimalik äratõukekoha järgi kindlaks määrata hoojooks vastavalt valitsevaile tingimustele ja vastavalt ümber paigutada ka sammumärgid. Alles nüüd sooritatakse teine hoojooks, kuid juba teiba torkamisega auku. Sellest tavaliselt piisab. Üle kahe katse pole soovitav teha. Ka katsehüppeil pandagu rõhk pingutamata hoojooksule. Hoogu võtta ja hüppata tuleb niisama vabalt nagu treeningul.

Hoidepunkti kõrgus teibal määratagu sõltuvalt tingimustest, mis kas raskendavad või kergendavad hoojooksu ja hüpet. Tegelikult on kõikumine hoidepunkti kõrguses väike, maksimumselt 10 sm piirides. Sellest hoolimata on hoidepunkti kõrgusel oluline tähtsus. Kui kõik tingimused on soodsad ja kui hüppaja on kehaliselt parimas seisukorras, suudab ta juba esimese katse- ehk proovihüppega kindlaks teha, kas ta ei kandu mitte liiga ettepoole. Sel puhul tuleb haarata teibast 5—10 sm võrra kõrgemalt. Vastavalt madalamalt kinni hoida tuleb ainult ebasoodsate tingimuste puhul. Viimase kohta tõin näite võistlustelt Pariisis Colombes'i staadionil eespool (vt. lk. 95).

Pärast hoojooksu katsetamist puhatagu tingimata, lamades 15—20 minutit. Enne puhkamist on soovitav end hõõruda niiske käterätiga, et ära pühkida higi. Ühtlasi võiks spordidressi vahetada kuiva vastu.

Neil, kes alustavad võistlemist esimesest seatavast kõrgusest, on lihtne välja arvutada soojendusharjutustele ja puhkusele kuluvat aega. Halvem on aga lugu nendega, kes alustavad kõr-

gelt, jättes esimesed latikõrgused vahele. Sageli tuleb neil oma järjekorda oodata tundide viisi. Kui 25—30 võistleja puhul alustatakse näiteks kõrguselt 2,60—2,80, võib teivashüppaja, kes alustab 3,50—3,80 piires, olla ette kindel, et tal ei tule hüpata enne 1½—2 tundi, mõnikord veelgi hiljem. See võetagu tingimata arvesse ja alustatagu soojendusharjutusi vastavalt hiljem. Selgitanud võistlejate arvu ja esimese algkõrguse, võib kohtunikekogu loal saabuda staadionile hiljem, et ei tuleks asjata oodata.

Oeldakse, et rekordi suurimaks vaenlaseks on ootamine. Juhub sageli, et teatavaks kellaajaks ettevalmistunud võistleja on sunnitud kaua ootama ja alustama hüppeid tunduvalt hiljem, kui ta teadis arvestada. Taolistel puhkudel on parem alustada tavalisest madalamalt algkõrguselt, jättes hüppeid vahele edaspidises võistluste käigus. Vastasel korral tuleks soojendusharjutused sooritada teiskordselt, mis tähendaks aga üleliigset jõukulutamist ja värskuse kaotamist.

Võistlustel tekib kiusatus alustada ja sooritada soojendusharjutusi koos teibaga. Kui aga esimesed kõrgused jäetakse vahele, on kiusatuse vältimiseks kõige parem lahkuda staadionilt ja minna kuhugi ruumi või staadioni lähedasse parki. Mina alustan soojendamist sel ajal, millal latt on seatud 3,30—3,40 kõrgusele, ja kõrguse ajaks 3,70—3,80, millest alustan hüppeid, olen ma parajasti välja puhanud soojendusharjutustest. Siis on aga mõningaid ebamugavusi hoojooksu katsetamisega, mida võistluste käigus saab teha ainult kohtunike loal.

Pärast soojendusharjutusi mindagu hüppepaigast eemale, et kuskil mujal oodata oma järjekorda. Võib puhata ka hüppepaigal, kuid siis tuleb püüda mitte jälgida teiste hüppeid. Vaadates, kuidas nõrgemad hüppajad ajavad lati maha või ületavad vaevu madalaid kõrgusi, tekib tahtmatult mõte, et hüppamine polegi nii kerge. Sellega kaotatakse sageli sundimatus hüppeiks. Võib ka juhtuda, et võistleva asudes hakatakse kordama samu vigu, mida just enne seda pandi tähele teiste juures.

Teivashüppaja käitumine peab nagu igal sportlasel olema äärmiselt korrektne. Igasugused sportlikud kõnelused ja jutuajamised enne võistlusi ei tarvitse küll olla tagamõttega, sest neid põhjustab liigne erutus, kuid tuleb teada, et nende jutuajamistega ei vähendata, vaid isegi suurendatakse erutust. Kuid samal ajal võiks märkida, et normaalsuse piires erutus, mida võis tähele panna võistluste eelpäeval ja mis suurenes võistluste

päeval, aitab sageli kaasa paremate resultaatide saavutamisele. Kulminatsioonipunkti tõuseb erutus enne esimest hüpet. Ootamine on seda erutust paisutanud. Kuid niipea, kui on tehtud esimene hüpe, võib kohe „vabamalt hingata“. Tõuseb usk oma võimeisse ja erutus muutub vaevaltmärgatavaks.

Esimesse hüppesse tuleb suhtuda niisama tõsiselt kui rekordhüppesse. Esimene hüpe annab n. ö. tooni kõigile ülejäänud hüppeile. Liialdatud enesekindlus ja sellest johtuv algkõrguste alahindamine põhjustavad sageli nõrku resultaatte, mõnikord koguni võistlustelt väljalangemist juba algkõrgusel. Igasugusesse lati kõrgusse tuleb suhtuda hoolika tähelepanuga. Tuleb püüda iga kõrgus ületada esimesel katsel. See võib otsustada mitte ainult paremusjärjestuse, vaid vältida ka liigset väsitamist. Kui vahepealseile katseile kulutatakse asjata jõudu, ei jätku seda rekordhüpete sooritamiseks. Teivashüppaja motoks jäägu: iga kõrgus ületada esimese katsega.

Iga võistluse eel tekib teivashüppajal küsimus, missugusest algkõrgusest alustada. Selles suhtes võetagu tavaks alustada ühel ja samal hooajal alati ühelt ja samalt algkõrguselt. See loob parima enesekindluse. Iga teivashüppajale on võistlustel seatav algkõrgus selleks, et katsetada hoojooksu ja tööd teibal, et kontrollida tellingute asetust ja et veel kord veenduda, kas kõik on korras. Järgmiseks kõrguseks tõstetagu latt 20 sm ja edasi, nagu tavaliselt, 10 sm võrra. Kuid mõnikord tuleb kõigi katsete puhul tõsta latti 20 sm võrra. Kõige rohkem peetakse seda soovitavaks rekordi ründamise puhul, et säilitada rekordkõrguse ületamiseks võimalikult rohkem jõudu.

Meistrivõistlustel tehtagu katsed kaasa kõigil kõrgustel, jättes neid vahele ainult madalamail. Vastasel korral võib juhtuda, et kui näiteks pärast 3,80 ei õnnestu 4,00 ületamine, võidakse see, kes vahepealse kõrgusena ületas 3,90.

Võistlustel arvestatagu 6—8 hüppe sooritamist, millest lähitudes valitagu algkõrgus. Kui jätta rekordkõrguse ületamiseks kolm katset, jääb eelnevaile kõrgustele 3—5 katset. Näiteks NSVL-i meistrivõistlustel 1938. aastal alustasin 3,70-st, ületades seejärel 3,90, 4,10 ja 4,20. Peale selle tegin kolm katset kõrgusei 4,28. Kokku tegin 8 hüpet (4,20 õnnestus alles teisel katsel). Nõukogude teivashüppajad Andrejev, Zavadski, Berezinski jt. alustavad 3,40—3,60-lt, hüpates kõigil kõrgustel. Kuni 3,90—4,00 saavutamiseni kulub neil samuti 7—8 katset. Omaaegsed maailmarekordimehed ameeriklased W. Sefton ja E. Meadows alustasid

3,80-st, hüpates järgnevalt 4,00, 4,15 ja 4,25. Olümpiamängudel 1936 oli klassifikatsioonikõrguseks 3,80. Õhtustele võistlustele pääsesid ainult need, kes selle kõrguse ületasid hommikul peetud kvalifikatsioonivõistlustel. Õhtul tõsteti latti varemääratud korra järgi järgmiselt: 3,80—4,00—4,15—4,25—4,35 ja viimasena 4,45, millisel kõrgusel Meadows tegi kolm ebaõnnestunud katset.

Algajad teivashüppajad ei lepi katsete väikese arvuga, sest et nad peavad vahel alustama võrdlemisi madalalt. Olen mõnedel võistlustel tähele pannud teivashüppajaid, kes alustavad 2,50 ja kes küünevad 3,40—3,50-ni, kusjuures suuremail kõrgustel tulevad neil hüpped paremini välja. See tuleb sellest, et madalamail kõrgustel nad alles n. ö. töötavad sisse, kuna hiljem nad hüppavad paremini. Kui nad alustaksid kohe veidi suuremalt kõrguselt, võiks see neil ebaõnnestuda.

Jättes mõne kõrguse vahele peab kohe arvestama, kui mitu inimest sel kõrgusel katsetab. Kui neid on 8—10, kulub aega 15—25 minutit. See tähendab, et vahelejäetud kõrguse puhul tekib nii pikk sunnitud puhkepaus. Vastuvõetavaimaks puhkepausiks on 8—10 minutit, millal võib tekisse mähituna või soojas treeningdressis lamada. Hüppe vahelejätmisega aga venitada puhkus kuni 25 minutini pole kuigi kasulik. Parem on seda kõrgust hüpata koos teibaga. Pikem puhkus on vajalik ainult suure väsimuse puhul. Sel ajal on soovitatav võtta veidi kerget massaaži.

Hüppetehnikas tugev hüppaja ärgu seadku kunagi algkõrguseks hoidepunktist madalamat kõrgust, vaid see olgu 5—10 sm võrra viimasest kõrgemal. Kui hüppaja on treeninguil harjunud alustama madalalt kõrguselt, tehku ta seda ka võistlustel. Ja vastupidi: kui soovitakse võistlustel alustada kõrgemalt, peab seda harjutama juba treeningul.

Paljud teivashüppajad küsivad, et kas esimesed hüpped võistlustel sooritada treeningdressis või ilma. See on täiesti harjumuse asi. Mõnedele näib, et vabastades enda suuremate kõrguste puhul treeningdressist on neil kergem hüpata, mis ühtlasi loob suurema enesekindluse. See on täiesti õige. Soovitada võib järgmist: madalalt alustavad teivashüppajad sooritagu esimesed katsed treeningdressis, seda nii enesekindluse kui ka soojust säilitamise mõttes. Neil aga, kes alustavad kõrgelt, kus on vaja head hüppetehnikat, on parem hüpata ilma treeningdressita, sest viimane takistaks liigutusi ja võiks ajada ka lati maha.

Võistlustel tuleb iga hüppe eel kontrollida, kuidas seisavad tellingud, ja need seada nii, nagu on harjutud treeninguil. Pärast ebaõnnestunud hüpet mõeldagu ja kaalutagu hästi järele, mis võis põhjustada lati mahaajamise: kas hoojooks oli õige, kas ei oleks pidanud jooksusamme venitama jne. Kohe tuleb kontrollida ka äratõukekohta. Kui latt on maha aetud juba jalgade heitmisel üles, tähendab see, et tellingud tuleb kas veidi kaugemale nihutada või haarata teibast kõrgemalt. Kui aga latt on maha aetud enda langemisega sellele ülalt, tuleb kas tellingud nihutada rohkem jooksuraja poole või haarata teibast madalamalt. Veel rohkem tuleb arvestada tuult, mille iil, kas või pärituule puhul, võis väga võimalikult hüpet segada. Endal on võistluste ajal kõiki ebaõnnestumise põhjusi raske kindlaks teha. Head abi võib aga pakkuda vilunud treener või teine hüppaja.

Ukraina NSV meistrivõistlustel 1938 õnnestus mul 4,29 ületada alles pärast teise teivashüppaja nõuannet — viia hoidepunkt 5 sm võrra madalamale. Pärast seda ma otse lendasin üle selle kõrguse. Võistlustel 1935. aastal Kiievis ajas meie parimaid teivashüppajaid V. Djatškov kõigil kolmel katsel lati maha kõrgusel 3,80. Võistluste ajal ei suutnud keegi talle anda õiget nõu. Alles hiljem saadi filmiülesvõtete abil kindlaks teha, et ta vajus liiga kiirest hoojooksust niivõrd ettepoole, et ajas lati maha enne, kui heitis kere üles. Oleks aga latt (koos sellega tellingud) asetsenud 15—20 sm kaugemal, oleks ta selle kõrguse ületanud vabalt koguni 20—30 sm võrra.

Kõike seda peab võistlustel hästi meeles pidama. Lati võib maha ajada mitte ainult puuduliku treeningu tõttu, vaid ka lohakuse tõttu enne hüpet. Ebaõnnestunud hüppe puhul ei tohi heituda, vaid kainelt analüüsida ebaõnnestumise võimalikke põhjusi. Liigne ärritumine ja närvlemine neil puhkudel viivadki mõttele, et kõrgus pole ületatav. Isegi siis, viimasel katsel, tuleb meenutada, et paljud rekordid teivashüppes on püstitatud just kolmanda katsega. Kogu oma tähelepanu keskendatagu sellele viimasele, tihti otsustavale hüppele ja peetagu silmas, et hüpe toimuks enesekindlalt ja pingevabalt.

Teivashüppes tuleb harjuda sellega, et kui hoojooksu on juba alustatud, ei tohi seda mingil juhul katkestada, et alustada uuesti. Üle jooksuraja sammunud kõrvaline isik, äkiline tuuleiil või teised häirivad põhjused teevad vähem halba kui keskendumise lõdvendamine enne hüpet. Alustatud, kuid katkestatud hoojooks võrdub ebaõnnestunud hüppega.

Võistluste ajal kontrollitagu ka oma sammumärke, mis juhuslikult võivad olla paigalt nihkunud. Kõige parem on neid märkida väikeste eredavärviliste lippudega (Euroopa meistri-võistlustel 1946. aastal Oslos kasutati selleks mitmevärvilisi piljardikuule). Ärgu unustatagu teivast mähkimast hoidepunktis uue isoleerpaelaga. Magneesiumi kasutamine selleks pole end hästi õigustanud. Kleepuva isoleerpaela puudumisel on parem tarvitada männitõrva, kuid väga vähesel määral. On väga hea, kui teiba saab asetada vahariidest kaitsetupesse. See kaitseb teivast vihma vastu. Kui hoidekoht teibal saab märjaks, on säärase teibaga võimatu hüpata.

Soojendusharjutuste ajal enne võistlust vaadatagu järele, kas hüppekast on hästi kohevile kaevatud. Sellele tuleb tähelepanu pöörata kõigil võistlustel, et vältida halva hüppekasti tagajärjel tekkida võivaid vigastusi hüppajatega.

Võistluste-aegne treening

Kergejõustikuhooja jooksul võib startida 10—15 suuremal võistlusel. Erandjuhtumel peetakse hooajal ka kuni 20 võistlust. Peab siiski ütleva, et kõige saavutusterikkam on võistelda 10-päevaste vaheaegade järele.

10—12 päevast piisab küllaldaselt nn. hüppevärskuse taastamiseks. Mina isiklikult pole kunagi suutnud saavutada häid resultate võistlemisega iga pühapäev (või iga nädal). Esinedes aga kuni kahe nädalase vaheaja järele olen jõudnud end hästi ette valmistada.

Võistluste vaheajal pole vaja palju trennida. Siis tuleb vaid peamiselt säilitada ja parandada vormi. Kuid nii võivad talitada ainult meisterklassi hüppajad, kellel on hea tehnika. Viimistlemata hüppetehnikaga teibamehed peavad aga ka vaheaegu kasutama tehnika edasiarendamiseks. Neil tuleb lähtuda sellest seisukohast, et nad on võistlusteks ainult siis hästi ette valmistatud, kui nad omavad hea hüppetehnika.

Paljusid huvitab küsimus, kui kaua suudetakse olla suvel heas vormis. Arvamused selle kohta on lahkuminevad. Peab arvama, et kui ei võistelda liiga sagedasti, suudetakse head vormi säilitada 3—4 kuud. Rekordne resultaat võidakse saavutada ükskõik missugusel võistlusel, kuid, nagu sellest oli juttu juba eespool, ei sõltu tippmark alati just väljapaistvast kehali-

sest vormist ega ka hüppetehnikast. Suurepärasest vormis olev teivashüppaja peab sageli leppima palju nõrgemate resultaati-dega ainult seepärast, et kas tellingud polnud õigesti aseta-tud või et uus teivas ei „töötanud“ hästi või et oli mõni muu pidurdav põhjus. Samal ajal võib rekordseid resultate näidata isegi võrdlemisi keskpärasest vormis olles. Teivashüppes etendab sageli juhus väga tähtsat osa.

SÜGISENE PERIOOD

Treening sügisel perioodil

Pärast viimast võistlust suveperioodil ei tohi kohe teivast nurka visata ja loobuda ka teiste kergejõustikualade treeningust. Sügisese perioodi ülesandeks on pikkamisi üleminek puhkusele, mille kõrval jätkatakse töötamist ka hüppetehnika kallal.

Kui viimaseile võistlustele järgneks kohe pikem puhkus ilma mingisuguse treeningutööta, halvaks see suuresti organismi, mis on harjunud regulaarse treeninguga. Eriti mõjuks see tegevusele südame piirkonnas. Halvemaks muutub ka ainetevahetus, meeoleolu langeb ja sellega ühtaegu ka üldine töövõime. Sel ajajärgul suurenevad võimalused igasuguseiks haigestumisteks.

Kahjutult mõjub ainult kehalise koormatuse järk-järguline vähendamine, milleks kulub umbkaudu kuu aega. Selle üleminekukuu jooksul jätkatagu endiselt teivashüppe tehnika viimistlemist, kasutades suve jooksul peetud võistlustel ja treeninguil saadud kogemusi. Eriti tuleb seda soovitada noortele teivashüppajatele, kes pole veel omandanud tehnikat nagu kord ja kohus.

Hüppata tuleb muidugi väikese hoojooksuga ja üle madalate kõrguste. Suurte kõrguste harrastamine ainult segaks tehnika õppimist või viimistlemist. Peamine rõhk pandagu jalgade hoole ja lati ületamisele. Hiljem, millal hüppeid hakkavad takistama vilud ja külmad ilmad, võib veelgi töötada äratõuke ja jalgade hoo kallal, kuid hüppates ilma latita.

Suvel selgunud vigu ja puudusi hüppetehnikas saab sügisel üsna tunduvalt parandada. See võimaldab järgmisel aastal alustada treeningut palju täiuslikuma hüppetehnikaga. Vigade ja puuduste kõrvaldamist tuleb teostada suure järjekindlusega. Alustatagu põhilisest veast, mis mõjutab kõiki teisi hüppeliigu-

tusi. Ühe kuuga ei suudeta just väga palju korda saata, mispärast pööratagu tähelepanu 2—3 põhilisele detailile. Korraga kogu hüppetehnika omandamine ei arene edukalt.

Peale teivashüppe võetagu sügise perioodi treeningusse murdmaajooksu, jalutuskäike ja mõningaid heitealaseid, mis arendavad peamiselt jõuliigutusi, nagu kuulitõuge ja vasaraheide. Treening on rajatud niisama nagu kevadel. Erinevus on ainult selles, et kui kevadel järjest suurendati treeningu koormatust, siis sügisel seda aina vähendatakse.

Heidete võtmine sügise perioodi treeningusse on põhjendatud tarvidusega säilitada ja koguni edasi arendada jõudu. Murdmaajooksud ja kestvad jalutuskäigud on parimaiks vahendeiks viimaseil treeninguil sügisel.

Puhkeperiood

Kaks kuud aastas pole üldse vaja tegelda kergejõustikuga. Pärast rohkeid treeninguid tuleb spordist täielikult puhata. Puhkust võib veeta ükskõik missuguse tööga, sealhulgas ka kehalise tööga, kuid mitte spordiga.

Sportliku puhkuse perioodil võib alles jätta ainult tervis-hoiulise hommikuvõimlemise ja jalutuskäigud. Pärast neid on soovitatav võtta dušši. Kehakaalu suurenemine sel perioodil on täiesti loomulik. Sõltuvalt individuaalsest kehalistest omadustest võib kaalu juurdevõtmine kõikuda 3—5 kg vahel. Kuid sihilikult kehakaalu juurde võtta pole siiski otstarbekohane.

Hooaja analüüsimine

Nii, nagu iga võistluse järele, on tähtis teha kokkuvõtet esinemistest kogu hooajal. Kõigepealt tuleb vastata küsimusele, miks ei õnnestunud saavutada paremaid resultate. Kas segas seda puudulik hüppetehnika või nõrk kehaline ettevalmistus, või olid pidurdajaks mõlemad asjaolud? Analüüsides rekordseil kõrgustel tehtud ebaõnnestunud katseid saab võrdlemisi kergesti kindlaks teha, milles oli peasüü. Lahates nii võistlustel kui ka treeninguil sooritatud õnnestunud ja ebaõnnestunud hüppeid avastatagu põhilisi momente, mis võisid takistada paremate resultaatide püstitamist. Hüpete analüüsimisele aitavad palju kaasa fotod, veel rohkem aga kinofilm.

Oletame, et analüüs näitas puudulikku tehnikat lati ületamisel isegi 40—50 sm võrra madalama hoidepunkti puhul. Nüüd tuleb kohe üles otsida põhjus, mis takistas „ronimast“ kõrgemale. Küsimuseks on, kas jäi puudu kehalisest jõust või ainult oskusest.

Esimesel puhul on kindlaks tehtud tarvidus intensiivsemaks riistvõimlemiseks talvel. Teisel puhul tuleb palju harjutada lati ületamist kindlast toengust. Samuti tuleb sooritada ka teisi taolisi harjutusi. Kui rekordsete kõrguste puhul teivas ei jõudnud hästi latini ja kui teivast madalamalt hoida polnud mõtet, tähendab see, et järgmisel aastal tuleb treenida sprinti.

Enamjaolt leiutavad isegi kogenud teivashüppajad puudusi hüppetehnikas ja hoojooksu kiiruses. Töötehnika teibal sõltub väga palju keha ja käte jõust. Seepärast ühtub hüppetehnika viimistlemine kehalise täiustamisega. Eriliselt tuleb aga tähelepanu pöörata sprindile, mis on teivashüppajale väga vajalik. Kiiresti väljapaistvaid resultate saavutada võib ainult siis, kui iga aasta alustatakse treeningut kindla eesmärgiga, mida on dikteerinud puudused ja vajakujäämised eelmisel hooajal.

Võistlustel on mitte ainult võite, vaid ka lüüasaamisi, viimaseid vahest isegi rohkem. Kuid pärast lüüasaamist ei tohi kunagi heituda. Võttes õppust kaotusest ja samal ajal õppides võitjaist rühitagu edasi suure tahtejõuga, ja küllap jõutakse resultaatideni, millest esialgu ei teata unistadagi. Argus ja meelekindlusetus tapavad usu endasse ja oma võimeisse. Pärast lüüasaamist tuleb endale tunnistada, et võitja oli paremini ette valmistunud ja et tal oli parem tehnika. Visa treeninguga võib kõike seda saavutada ka ise.

Võitjale tuleb soovitada mitte minna upsakaks. Vastasel korral ei lähe lüüasaamiseni kuigi palju aega. Ei tohi rahulduda saavutatud edu ja võitudega, vaid tuleb rühkida üha kõrgemate resultaatide poole, maailmarekordi saavutamise poole, et tuua see nõukogude sportlaste nimele.

Hüppepaigad

Hoojooksurada teivashüppeks peab olema kõvem kui tavaline jooksurada. Seda on vaja seepärast, et hoojooks toimub alati ühel ja samal kohal. Raja mõõted on ette nähtud võistlusmäärustes.

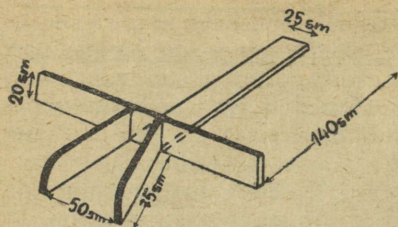
Ka hüppekast liivaga ja hüppeauk valmistatakse vastavalt määrustele. Rääkida tuleb ainult eriliselt hoolikast suhtumisest hüppekasti valmistamisse. Hüppepaiga allalangemisel 3—4 m kõrguselt varitseb palju ebamugavusi. Sellest on ka arusaadav, et hüppekast peab olema võimalikult pehme ja elastne.

Ameerikas valmistatakse hüppekast järgmiselt:

Kaevatakse tavaline 5×5 m suurune ja 85 sm sügavune auk. 30—35 sm kõrgusele augu põhjast tehakse laudkate 5—6 sm paksustest laudadest, mis on kinnitatud ainult otstest, kuid mitte omavahel. Laudadele asetatakse present või midagi taolist ja auk täidetakse 60—80 sm kõrguse liiva- või liiva- ja saepurukihiga. Niisugune hüppekast on väga elastne, sest siin pehmedab hüppepaiga maandumisel tõuget peale liivasegu laudkatte vetruvus liivakihi all. Mõnikord pannakse liivakihi alla turvast. Hüppekasti pind peab ulatuma 30—40 sm võrra üle maapinna kõrguse.

Et hoojooksurajal mitte alati joosta mööda selle keskpaika, kasutatakse kas ümberpaigutatavaid hüppeauke või seatakse mitu hüppeauku kõrvuti, mis puhul hüppekast ehitatakse laiem või ei kaevata üldse auku hüppekasti jaoks, vaid asetatakse 50—60 sm kõrgune liivakiht maapinnale. Hüppeaugu ümberpaigutamiseks aetakse ka liivakiht teise paika. See kõik on muidugi otstarbekas ainult laiade hoojooksuradade puhul spetsiaalseil kergejõustiku-staadionidel.

Hüppetellingud on kõige parem valmistada teineteise sisse asetatud metalltorudest, mida saab tõsta või alla lasta 50 sm piires. Alumine toru on kinnitatud kas jalaristile või ümmargusele



Pilt 44. Puidust seadeldis, mis võimlas asendab hüppeauku.

Hüpete puhul talvel võimlas, kus ei saa ehitada hüppekasti, kasutatakse võimlemismatte (6—8 tükki), mis on pealt kaetud tiheda riidega. Teiba torkamiseks auku valmistatakse puidust seadeldis (pilt 44), mille üks ots lükatakse mattide alla, kuna ristlaud toetub vastu matte. Hoojooksuks on soovitatav kasutada kummist valmistatud 1 m laiust rada, mida saab kokku rullida ja ära koristada. Ameerikas kasutatakse sisevõistlustel sageli puidust valmistatud rada (pilt 45). Rada ehitatakse põiki asetatud männilaudadest, mis veidi vetruvad, muutes seega hoojooksu elastseks. Kingadel peavad olema 4—5 mm pikkused naelad.

Riietus ja jalatsid

Teivashüppaja spordidress on samasugune kui teistel kergejõustiklastel. See ei tohi takistada liigutusi. Kuid see ei tohi olla ka liiga vaba, eriti pükste osas, mis puhul naelkingad jääksid neisse kinni. Tulemusena rebitakse katki mitte ainult püksid, vaid võidakse kriimustada ja tekitada haavu ka jalgadele. Tuleb läbi ajada ilma taskuteta treeningdressi esiküljel, sest need võiksid lati maha ajada. Treeningdressi särgi asemel on parem kasutada õhukest villast svetrit. Särk või svetter pistetakse pükste kummivärvi vahele. Vähem otstarbekad on baika- või flanellriidest treeningdressid, sest need on rasked ega veni järele. Säärases treeningdressis on väga raske joosta ja hüpata.

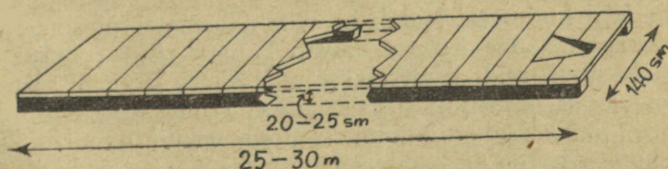
Spordipüksid on tavalise väljalõikega, kusjuures kummivärvel ei tohi segada liigutusi. Pabertrikotaažist või villane spordisärk olgu sügavate väljalõigeteta kätele, sest et keha heitmisel üles on rind ja üks külg tihedasti vastu teivast, kusjuures särgi

väljalõike äär käte juures võib teiba mõjul käänduda ja teivas-hüppaja võib saada kriimustuse. Üldse pole soovitatav hüpata ilma särgita. Eriti tugevaid kriimustusi või marrastusi võib saada isoleerpaelaga mähitud teibast. Säärased haavad ei kasva niipea kinni, nii et vahepeal on võimatu hüpata teivast. Eriti tuleb rõhutada suspensori vajadust.

Soovitatavad on õhukesed paberkoest või villased sokid, mis kaitsevad jalgu hõõrumise ja liivaterade vastu. Võib kasutada ka seemisnahkseid poolsokke, mis tõmmatakse jalapöia eesosa otsa. Kui aga naelkingad on hästi ümber jala ja kui nende seesmine nahk pole kare, võib läbi saada ka ilma sokkideta. Naelkingad peavad olema kerged nagu sprinteritel, kuid need peavad omama tugeva kannu ühe kannanaelaga. Nii see kannanael kui ka kuus eesmist naela olgu 18—26 mm pikkused. Naelte pikkus oleneb suuresti raja pinnasest. Kõva pinnase puhul võivad naelad olla lühemad, ja vastupidi. Edukalt võib tarvitada ka tavalisi spordikingi ilma kannanaelteta. Nende ainukeseks puuduseks on, et need võivad kannu asetamisel äratõukeks põhjustada jala libisemist. Hüppeiks võimlas kasutatakse kautšuk- või vilttallaga tuhvleid. Puidust jooksurajal olgu jalatseil 4—5 mm pikkused naelad all.

Paljud ameerika teivashüppajad tarvitavad kingataoliselt ömmeldud jalatseid, mis kaitsevad sääreliigeseid põrutamise vastu maandumisel. Selleks kasutatakse ka säärekaitseid ja elastseid mähiseid ümber liigeste. Eriti on need vajalikud siis, kui liigesed on saanud varem põrutada. Üldiselt tuleks aga juba liigesed arendada treeningul nii tugevaks, et ei tekiks vajadust igasuguste sääre-, põlvekaitsete, mähiste jne. järele.

Muidugi ei tohi spordidressil olla mingisuguseid metall-esemeid, mis võiksid kriimustada hüppajat ennast.



Pilt 45. Puidust jooksurada hoovõtuks sisevõistlustel.



Pilt 46. Tiriseis taral. Selles asendis järgneb ke-re painutus ja parema käe sirgenemine (N. Ozolin).

Teivas

Kogu maailmas kasutatakse hüppeks pillirooteivast (bambus). Selle asendamine terasest või du-raalalumiiniumist toruga pole seni veel tulemusi andnud.

Teivashüppel kasutatav bambus peab olema kerge ja tugev, painduv ja nõtkuv. Peale selle peab teivas omama silindrilist või sigaritaolist kuju.

Musta mere ääres Kaukaasias kasvab head sorti bambus „madak“, mis väga hästi sobib hüppeteibaks. See on silindrikujuline, kuid vahel leidub ka sigarikujulist. Keskosas on lülide vahemaa 30—32 sm. See puusort pole raske. Värvuselt on see roheline, kuid muutub pärast ümbertöötamist kollaseks. Ka on „madak“ painduv ja vetruv. Äkiliste temperatuurimuutuste puhul on sel aga kalduvus mõranemiseks sõlmekohtades. Nõukogude Liidus tarvitatakse teibad valmistatakse enamjaolt sellest puidusordist. Säärase teibaga püstitasin ma üleliidulised rekordid 1936.—1938. a.

Meie laial kodumaal leidub ka teisi teibamaterjali sorte. Subtroopilises sovhoosis Adleris kasvab Hiinast pärit rohekas-meigashall bambus, mida nimetatakse selle värvi järgi. See bambus on sihyakas ja enamjaolt sigarikujuline. Lülide pikkus on kuni 30 sm ja sõlmekohad on üldpinnast ainult veidi kõrgemad. Tugevate seinte tõttu on see bambus veidi raske. See omab head elastsust, on keskmiselt vetruv, kuid kaotab oma elastsuse kiiresti. Pärast kuumutamist muutub värvuselt valkjaskollaseks. Seda

Pilt 47. Aratōuke ja
rippe algul pillirooteiba
asemel noorel kasel
(V. Andrejev).

bambust tuleb hoida ühtlases temperatuuris, vastasel korral tekib sõlmekohtades mõranemisi. Seepärast mähistatakse bambuse keskosad. Värskest lõigatuna tuleb sellest bambusest teibad transportimisel hästi sisse pakkida, kuna vastasel korral rikneb pealispind. Säärase teibaga hüppasin ma 1938. aastal 4,29.

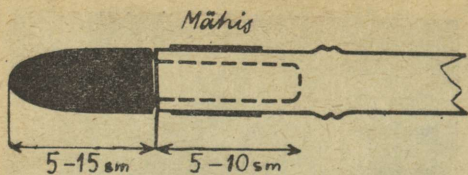
Vähesel määral kasvab Adleris ka nn. kuldbambust, mis on pärit Jaapanist-Hiinast.

Algul on see tumerohelist värvi ja kollase helgiga. Kujult on see sigaritaoline. Lülide vahemaa on väike, ainult 20—23 sm. Sõlmekohad tõusevad veidi esile. Pärast toorelt lõikamist on kuldbambus väga raske, kuid kuivamisel kaotab niipalju kaalust, et muutub rohakas-meigashallist bambusest kergemaks. On väga sitke ja elastne ja võrdlemisi painduv. Suure sitkuse tõttu võib kuldbambusest teibad valida peenemad kui teistest sortidest teibad. Pärast kuumutamist muutub kuldbambus värvuselt kuld-kollaseks, millest ta on saanudki oma nimetuse. Säilib hästi ega mõrane, isegi suurte temperatuurikõikumiste puhul. Kuldbambusest teibaga olen ma püstitanud oma elu parima resultaadi — 4,30.

Eespool mainitud bambuse sordid sobivad kõige rohkem. Kirjeldasin neid selleks, et teivashüppajad oleksid teadlikud nendest teivaste valimisel. Muidugi kasutatakse teivaste valmistamiseks ka teisi bambuse sorte, kuid need on kvaliteedilt halvemad.

Teiba valik on iseendast vastutuslik töö, eriti kui tahetakse toorest bambusest ise valmistada teivas. Mina olen toorest bam-





Pilt 48. Teiba otstück- (läbilõige).

aga nõus saatma soovijaile igasuguseid nõuandeid kirja teel. Siinkohal annan mõningaid juhendeid teivaste valiku ja korrashoiu kohta.

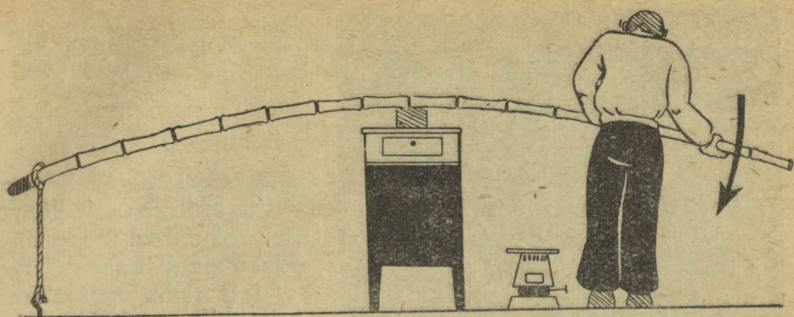
Teiba pikkus valitakse vastavalt sellele, missuguseid kõrgusi hüppaja katvateb rünnata. Rekordseiks kõrgusteks peab teivas olema kuni 430—460 sm pikk. Et teivas oleks kergem ja painduvam, tuleb mõnikord seda emmast-kummast otsast lühemaks lõigata. Mõnikord tuleb aga teivas varustada puidust otstückiga (otsik, tera), et teivas oleks vastupidavam. Otstück, mis valmistatakse kõigi bambuse sortide puhul niinepuust ja mähistatakse, võib olla 15—25 sm pikk (pilt 48).

Teiba keskmised lülid, millel hüppe ajal on maksimaalne pingutus (surve), mähitakse vastupidavuse mõttes sageli isoleerpaelaga. Kuid sellel mähistamisel on ka oma halb kül. Nimelt tõusul üles tekib keha kokkupuutel teibaga hõõrumine vastu isoleerpaela, mille tagajärjel liikumine üles on veidi pidurdatud. Seda võib hüljata väikeste, mitte aga rekordsete kõrguste puhul. See pärast eelistavad paljud hüppajad üldse mitte mähistada teivast.

Mina katsetasin järgmist moodust:

Mähistasin ühe või teise koha teibal 5 sm laiuse batistribaga, mille tõmbasin kõvasti ümber teiba, toppides otsad esialgu isoleerpaela alla. Pärast seda katsin ma mähise ohtralt emailiidiga (kasutatakse lennuasjanduses) või omavalmistatud tselluloidilahusega atsetoonis. Nii võõpasin mähist kolm korda, lastes emailiidil iga kord täielikult ära kuivada, ja katsin selle siis värviga (õlilakk), mis andis täiesti sileda pinna. Emailiidiga immutatud riideriba tõmbus kõvasti ümber teiba. Samaviisi mähistasin ja võõpasin teiba alumise otsa, kuhu panin otstücki. Mähistada tuleb ka teiba ülemist lüli, mis teiba mahakukkumisel kipub kõige sagedamini mõranema. Hoidepunkt teibal mähistatakse 30—40 sm pikkuselt kleepuva isoleerpaelaga, mis annab kätele parema toe.

busest teivaste valmistamiseks teiba ise valinud (pilt 50), kuid et Nõukogude Eesti teivashüppajad väevalt hakkavad toorest bambust kohale tellima, siis ma teiba valmistamisel ei peatu. Olen



Pilt 49. Teiba õgvendamine kodusel viisil.

Paar sõna ka seks puhuks, kui teivast (eriti aga toorest teivast) tuleb õgvendada. Teivast õgvendatakse sõlmekohtades, mitte aga vahelülides, nagu seda kahjuks tehakse mõningais spordiriistade vabrikuis. Viimasel puhul rikutakse teiba silindrilisust ja mille tagajärjel tekivad nõrgad kohad, mis pole sugugi kasuks teibale.

Teivast hakatakse õgvendama selle kõige kõveramatest kohtadest. Teinud kindlaks sõlmekoha, kust tuleb õgvendada, kuumutatakse seda käes hoides lihtsa priimuse kohal, teivast pikkamisi keerutades, et see kuumeneks igast küljest ühtlaselt. Tähelepanelikult jälgitagu seda, et teivas ei hakkaks kõrbema. Väga kuiva teiba puhul niisutatakse seda veega. Teiba õgvendamine ise toimub järgmiselt: mingisugusele kõrgemale alusele (taburet, kapike jne.) asetatakse telliskivi, sellele pannakse kalts ja kõige peale teivas, sõlmekohaga tellise äärel. Teiba üks ots kinnitatakse tabureti kõrguselt, kuna teine ots painutatakse pikaldaselt ja ettevaatlikult alla, vastupidises suunas teiba kaardutõmbumisele ja sügavamalt kui kõverduskoht (pilt 49). Hoidnud teiba otsa ses asendis 3—4 minutit, lastakse teivas lahti ja kontrollitakse õgvenemist. Viga võib parandada ilma teiskordse kuumutamisetä. Teiba kiiremaks jahtumiseks tehakse „mähis“ külma vette kastetud kaltsuga. Eriliselt seda soovitada siiski ei saa, sest tagajärjeks võivad olla mõrad sõlmekohas. Pärast kogu teiba õgvendamist tuleb lasta sel jahtuda, riputades teiba vertikaalasendisse või asetades selle lihtsalt põrandale. Tavaliselt saab õgvendamise protseduuri läbi viia ainult uhiuue teibaga.

Teiba valimisel pööratagu kohe tähelepanu sellele, et teivas painduks võrdselt igasse külge. Juhtub sageli, et teivas paindub



Pilt 50. N. Ozolin valimas sobivat bambust hüppeteiba valmistamiseks.

ainult ühele poole. Selline teivas ei kõlba. Ei kõlba ka need teibad, mis painduvad ainult kahele poole, sest teiba torkamisel auku ei saa alati valida teiba paindumise suunda. Painutamisel igasse külge ei tohi teivas praksuda. Peale selle peab teivas painduma kogu pikkuses, mitte ainult üksikuist kohtadest.

Teibaid on soovitatav hoida püsiva temperatuuriga ruumis vertikaalasendis. Alati ei saa viimast nõuet täita, mispärast

neid hoitakse kas kallak- või horisontaalasendis. Teivaste hoidmine vahariidest tuppedes või ajalehpaberisse mässituna kaitseb neid temperatuurikõikumiste vastu talvel.

Teibaid, mis ei paindu liiga tugevasti, võib kasutada mitu aastat järjest. Kuid on ka teibaid, mis peavad vastu ainult ühe hooaja, sest et nende paindumisvõime on väike.

Head teivast tuleb hoida õrnalt, laskmata seda kukkuda maapinnale või vastu kõvu esemeid, sest kõige selle tagajärjel võib teivas kergesti praguneda või mõraneda.

Teivas on hüppajale väga tähtis. Ainult siis, kui on valitud hea teivas ja kui sellega ollakse harjunud, võib teivashüppaja loota maksimaalsete resultaaside saavutamisele.

S I S U K O R D

	Lk.
Eessõna	5
Teivashüppeõpiku ilmumise puhul	7
Autorilt	11
*	
Ajaloolisi andmeid	12
*	
Hüppetehnika	16
Uldskeem	16
Hoojooks	17
Äratõuge	25
Ripe	32
Jalgade tõus	36
Lati ületamine	44
Latist eemaldumine	50
Maandumine	53
Teivashüppestiilidest	56
Teivashüppaja kehalised nõuded	58
Treening	62
Talvine treening	63
Talvise treeningu alad — 63. Riistvõimlemine — 65.	
Raskuste tõstmine — 66. Korvpall — 66. Suusata-	
mine — 66. Kergejõustikualad — 66. Teivashüpe	
võimlas — 67. Talvise treeningu kava — 70.	
Kevadine treening	72
Üld- ja erialast laadi ettevalmistusharjutused — 72.	
Kergejõustikuharjutused — 74. Teibaga hüpped	
maastikul — 74. Kevadise treeningu kava — 76.	

Suvine treening	
Treening suveperioodi esimesel etapil — 80. Teivas- hüppe treening staadionil — 82. Treening suveperi- oodi teisel etapil — 93. Psüühiline treening — 96. Hommikune treening — 97. Suveperioodi treeningu- skeemid — 98. Ettevalmistus võistlusteks — 104. Võistluste-eele treeningukava — 105. Tegevus võist- luste päeval — 110. Võistluste-aegne treening — 117.	
Sügisene periood	118
Treening sügisel perioodil — 118. Puhkeperiood — 119. Hooaja analüüsimine — 119.	
Sisustus ja varustus	121
Hüppepaigad	121
Riietus ja jalatsid	122
Teivas	124

Pildid tehnika ja treeningu kohta joonistatud autori kavandite järgi.

Kaas ja illustratsioonid: Alfred Saldre.

Raamatu kujundamine: Aadu Adari.

Vastutav toimetaja A a d u A d a r i

Keeleline toimetaja L j u b a R a n d m a n

Ladumisele antud 14. I 1947. Trükkimisele antud 25. II 1947. Trüki-
arv 4200. Paber 56×79, 1/16. Trükipoognaid 8,25. Trükitähti trüki-
poognas 45248. Arvutuspoognaid 9. MB 02091. Tellimise nr. 48.
Trükikoda „Noor-Eesti“, Tartu, Kastani 38.

Николай Озолин: „Прыжок с шестом“. Учебное пособие.
На эстонском языке.

