

A-16750

1904

S. TAMBIJEV



11

11

11

13312

EESTI NSV MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv
KEHA KULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

S. TAMBIJEV

Sundeksemplar

MURDMAAJOOKSU TREENING

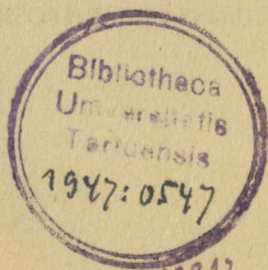
(ETTEVALMISTUMINE JOOKSUKROSSIDEKS)

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TARTU

1947



13312

A-16750



SISSEJUHATAVAT

Kevadised murdmaajooksud ehk jooksukrossid on nõukogude kehakultuurlaste armastatuimaks traditsiooniks, mis toob jooksuradadele sadu tuhandeid noori. Pealegi ei nõua nende jooksude korraldamine erilist sisseaset, vaid neid saab läbi viia kõikjal, kus on parke, põlde, metsa, maanteid, aasu jne. Muidugi, mida mitmekesisem maastik, seda haaravam ja huvitavam on jooks.

Ka Nõukogude Eestis omab murdmaajooks suurt populaarsust. Selle tõenduseks on näiteks järgmised arvud: 1945. a. võttis kevadistest jooksukrossidest osa üle 34 000, 1945. a. aga juba üle 105 000 inimese. Kahtlemata tõuseb see arv iga aastaga.

Meie ülesandeks on murdmaajooksu igati propageerida, samal ajal ka kõiki jooksjaid hästi ette valmistada. On veel paljusid, kes ei tea, kuidas ette valmistada jooksukrossideks. Näiteks ei teata, et pärast distantsi edukat läbimist võib sooritada ühtlasi

kompleksi „Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks“ I ja II astme normid ja täita ka järgusportlase normid.

Käesoleva massilise tiraažiga väljaande ülesandeks on anda jooksjaile kõige vajalikumaid juhendeid murdmaajooksu-võistlusteks ettevalmistamise alal.

MURDMAAJOOKSU NORMATIIVID

Eeskätt tutvume murdmaajooksu uute normatiividega.

Vastavalt Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirjale nr. 418 — 22. VII 1946 on VTK kompleksi normatiivid murdmaajooksudes järgmised:

VIK I aste

Distsants	M e h e d		
	16—30 a.	31—40 a.	41 a. ja vanemad
1000 m	3 min. 25 sek.	3 min. 35 sek.	3 min. 45 sek.

Distsants	N a i s e d		
	16—25 a.	26—32 a.	33 a. ja vanemad
500 m.	1 min. 55 sek.	2 min. 00 sek.	2 min. 10 sek.

VIK II aste

Distsants	M e h e d			
	17—30 a.		31—40 a.	41 a. ja vanemad
	„täitnud“	„väga hästi“		
3000 m	12 m. 00 s.	11 m. 40 s.	12 m. 15 s.	12 m. 30 s.

Distsants	N a i s e d			
	17—25 a.		26—32 a.	33 a. ja vanemad
	„täitnud“	„väga hästi“		
1000 m.	4 min. 15 sek.	4 min. 00 sek.	4 m. 25 s.	4 m. 40 s.

Vanemaisse vanusegruppidesse kuuluvad kehakultuurlased peavad VTK II astme normi sooritamiseks hindele „väga hästi“ saavutama aja, mis vastab ühe grupi võrra noorema grupi normile.

UUED JÄRGUNORMID

Uued järgunormid on vastavalt Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirjas nr. 132 — 22. II 1947 kinnitatud üleliidulise ühtse spordiklassifikatsiooni juhendile järgmised:

Meistersportlase nimetuse saavad need, kes üleliidulistel meistrivõistlustel on tulnud 1.—10.

kohale või kes on saavutanud aasta jooksul kaks võitu 50% sportlaste üle, kes samal aastal on sooritanud meistersportlase normi ja kes on seejuures lõpetanud võistluse. See on kehtiv nii meeste kui ka naiste kohta.

Teised järgunormid on järgmised:

Distants	I järk	II järk	III järk	Noorte järk
M e h e d				
1 km	—	2.55	3.10	3.25
2 km	—	—	—	7.10
3 km	9.30	10.20	11.20	12.20
5 km	16.30	17.40	19.20	21.30
8 km	28.00	30.00	33.00	—
N a i s e d				
500 m	—	1.32	1.42	1.52
1000 m	3.18	3.35	3.50	4.05
2000 m	7.10	7.40	8.10	—

Ületades hästi VTK normi võidakse samaaegselt sooritada ka järgusportlase nimetuse saamiseks ettenähtud normi. Järgusportlase nimetus kinnitatakse aga alles siis, kui on sooritatud vastavale järgule ettenähtud VTK märk kogu ulatuses.

Igal juhul saab aga toodud andmete järgi orienteeruda ja tarbe korral võib põhjalikumalt süveneda üleliidulise ühtse spordiklassifikatsiooni juhendisse.

Nooremail jooksjail olgu aga esimeseks eesmärgiks sooritada vähemalt VTK kompleksi norm. Kui aga võimeid piisab rohkemaks, on see seda kiiduväärsem.

TREENING VTK I ASTME NORMIDE SOORITAMISEKS

Enne murdmaajooksutreeningule asumist tuleb tingimata käia arstlikul järelevaatusel, mida peab võimaldama organisatsioon, kuhu jooksja kuulub. Saanud arstilt loa, võib asuda tegelikule tööle.

Millega alustada treeningut?

Ennekõike koostatagu treeninguplaan ja määratagu kindlaks, kui mitu korda nädalas treenida. Kõige parem on alustada kahest korrast nädalas ja alles pärast 3—4 treeningut lisada üks kord juurde. Ettevalmistava treeningu üldkestus olgu umbkaudu 1—1½ kuud, mille jooksul peetakse 10—16 treeningujooksu. Kõige parem on treenida väikestes gruppides, kuid tingimata mehed ja naised eraldi.

Kohustuslikult kuulugu jooksja üldtreeningusse peale jooksude võimlemisharjutused, mis aitavad kaasa kehalisele üldarengule. Võimlemisharjutustega saavutatakse liigeste aparatuuri suurem liikuvus, arendatakse vastavaid lihasgruppe, muudetakse lihased elastsemaks jne.

Selleks on igas treeningutunnis võimlemis- või virgutusharjutusi, mis võetakse läbi enne tunni põhi-osa. Need harjutused on heaks soojenduseks kogu organismile, valmistades lihaseid ja ka hingamist ette intensiivsemaks töötamiseks järgnevas tunniosas.

Võimlemisharjutusi sooritatakse järgmises näitlikus korras:

1. Kõndi kiirendusega	30 sek.
2. Hingamisharjutusi	30—30 sek.
3. Harjutusi käte ja jalgade lihaseile	2—3 min.
4. Jalgade harjutusi	2—3 min.
5. Kereharjutusi	3—5 min.
6. Hüppeid või sörki	1—2 min.
7. Kõndi	1—2 min.
8. Hingamisharjutusi	1 min.

Kokku 13—15 min.

Murdmaajooksu treeningutunni näitlik skeem oleks järgmine:

1. Sissejuhatav osa (3—5 min.). Kõndi keha soojendamiseks ja aeglast jooksu.

2. Ettevalmistav osa (20—25 min.). Võimlemisharjutusi, hüppeid ja jooksusörki.

3. Peaosa. Kõndi ja jooksu treeninguplaanis ettenähtud distantsil.

4. Lõpetav osa (5—7 min.). Pikaldast kõndi, lödvendus- ja hingamisharjutusi.

NÄITLIK TREENINGUPLAAN MEESTELE 1000 m JOOKSUKS

1. t u n d. Pärast ettevalmistavaid võimlemisharjutusi keha soojendamiseks asutakse põhitreeningule. Esimeses tunnis on aga kõige soovitamam teha jalutuskäik, mille kohaks valitagu lähedane mets või selle ümbrus. Jalutatagu 5—6 km, kusjuures see distants kaetagu umbes ühe tunniga. Pärast niisugust jalutuskäiku sooritatagu lõdvendusharjutusi jalgade ja kerelihaseile, peale selle hingamisharjutusi.

Järgnevalt võetagu dušši või hõõrutagu keha niiske käterätiga. Sellega lõpebki esimene tund.

Tunni kestuseks olgu umbes 90 minutit.

2. t u n d *). 1500—2000 m kõndi kiirusega umbes 5—6 km/t. Sellele järgneb 250—300 m pikaldast jooksu, mille lõpuks on umbes 500 m kõndi.

Kõnni ja jooksu ajal pööratagu tähelepanu sellele, et jalapöid sirutataks välja liikumissuunas ja et samas suunas liiguksid ka põlved. Käed olgu küünarnukist kõverdatud 90°.

*) Kordamiste vältimiseks märgime, et iga tundi alustatagu pärast ettevalmistavat osa võimlemis- või soojendusharjutustega. Siis alles järgneb see, millega siinkohal on iga tunni kirjeldamist alustatud. Tunni lõpp on samasugune nagu esimeses tunnis.

3. t u n d. 800—1000 m keskmises tempos kõndi, seega veidi kiiremini kui kahes eelmises tunnis. 300—400 m pikaldast jooksu, mis lõpeb 60—80-meetrilise spurdiga (kiirendusjooksuga). 500—700 m kõndi, mis lõpetatakse väga aeglases tempos.

Pööratagu tähelepanu jalapöia asetamisele, põlvede liikumisele ja käte asendile. Õlgu mitte tõsta.

4. t u n d. 600—800 m kõndi. 200—250 m keskmises tempos jooksu, mis läheb üle 50—60-meetrilisele jooksule täiskiirusega. 250—300 m kõndi.

Kõike seda sooritatakse kaks korda.

Jooksu ajal pööratagu erilist tähelepanu hingamisele. See olgu võimalikult ühtlane ja toimugu läbi nina. Iga kolme sammu tagant hingatagu sisse ja iga järgmise kolme sammu tagant välja. Erilist rõhku pandagu väljahingamisele.

5. t u n d. 600 m kõndi, mis läheb üle 400 m pikkusele pikaldases tempos jooksule. Edasi tuleb 100 m tempos jooksu, lõppedes 30—40 m pikkuse täiskiirusel jooksuga. Lõpuks 400 m kõndi.

Jälgitagu jooksutehnikat ja õiget hingamist jooksu ajal.

6. t u n d. 500—600 m pikaldases tempos jooksu, pöörates erilist tähelepanu jalgade asetusele, kere asendile ja käte tööle. 400 m kõndi.

Kõike seda korrata kolm korda

7. t u n d. 400—600 m kõndi. 500—600 m pikaldases tempos jooksu. Seda korrata kolm korda ja lõpetada siis 400 m kõnniga.

Pöörata tähelepanu liikumistehnikale.

8. t u n d. 200—300 m kõndi. 700—800 m jooksu. 150—200 m kiirendusjooksu. 60—80 m jooksu täiskiirusega. 400—500 m kõndi.

Korrata kaks korda.

9. t u n d. 200 m kõndi. 500 m keskmises tempos jooksu. 200 m tugevas tempos jooksu. 200 m kõndi.

Korrata kaks korda.

10. t u n d. 100 m jooksu aja peale. 200 m kõndi.

NÄITLIK TREENINGUPLAAN NAISTELE 500 m JOOKSUKS

Eelharjutuste skeem on sama mis meestel 1000 m treeningul, kuid kordusharjutuste arvu vähendatakse.

1. t u n d. 3—4 km jalutuskäiku metsas või maastikul. Tunnikiirus mitte üle 5 km. Pärast jalutuskäiku hingamis- ja lödvendusharjutusi, milleks kulutatakse 5—8 minutit. Lõpuks dušš või keha niiske hõõrumine käterätiga.

2. t u n d. 1 km kõndi samal maastikul nagu esimeses tunnis. Pärast seda 200—300 m kerget jooksu. Jooksu ajal pööratagu tähelepanu sellele, et jalapöiad ja põlved oleksid kindlalt jooksu suunas. Käed olgu kõverdatud 90°-ni, säilitades neid nii kogu

jooksu aja. Püüda, et õlad ei tõuseks. Samuti välditagu pingutatud olekut.

Pärast jooksu siirduda kõnnile ja 300—400-meetrilisel kõnnil kontrollida veel kord käte ja jalgade tööd.

3. t u n d. 400—500 m pikaldases tempos jooksu, kontrollides kõike sama mis eelmises tunnis ja lisaks pöörates tähelepanu hingamisele. 400—500 m kõndi.

4. t u n d. 200—300 m kõndi, millelt siirdutakse 400—500 m jooksule pikaldases tempos. Jooksnud veel 100—150 m keskmises tempos, kõndida 300—400 m.

5. t u n d. 100—150 m kõndi. 200—250 m pikaldases tempos jooksu. 250—300 m kõndi.

6. t u n d. 200 m pikaldases tempos jooksu. 100—180 m keskmises tempos jooksu. 300—400 m kõndi.

7. t u n d. 100 m kõndi. 300 m pikaldases tempos jooksu. 250—300 m keskmises tempos jooksu. 100—120 m kiiret jooksu. 300—400 m kõndi.

8. t u n d. Sama mis eelmine tund

9. t u n d. 100 m kõndi. 100—180 m pikaldases tempos jooksu. 400—500 m keskmises tempos jooksu. 80—100 m kiiret jooksu. 300—400 m kõndi.

10. t u n d. 500 m jooksu aja peale. 300—400 m kõndi.

TREENING VTK II ASTME NORMIDE SOORITAMISEKS

Et asuda VTK kompleksi II astme normide ettevalmistamisele murdmaajooksus ja et neid edukalt sooritada, selleks peab olema kehaliselt rohkem arenenud kui VTK I astme normide sooritamisel. Kõigepealt on II astmes jooksudistantsid pikemad — meestel 3000 m ja naistel 1000 m. Arusaadav, et see nõuab organismilt suuremat vastupidavust. Vastupidavuse saavutamiseks tuleb aga süstemaatiliselt treenida, vahele jätmata ühtki treeningutundi.

Tõeliselt hea ja korraliku treeningu puhul võib juba 15—20 treeningutunniga saavutada niivõrd hea kehalise vormi, mis võimaldab sooritada VTK II astme normid murdmaajooksus. Seejuures joostakse esimesel kahel nädalal kaks, edaspidi juba kolm korda nädalas.

Paljud jooksjad, kes treenivad süstemaatiliselt, jõuavad 2—3 kuu jooksul niivõrd heade resultaati-deni, et ületavad VTK II astme normid tunduvalt. Pärast normide sooritamist asuvad nad veelgi inten-

siivsemale treeningule, võttes ette jookse üle päeva või koguni iga päev. Need jooksjad talitavad tuntud ütluse järgi: et hästi joosta, tuleb palju joosta. Kahtlemata arenevad neist kehakultuurlastest juba kvalifitseeritud jooksjad, kes hakkavad ründama meisterlikkuse tippe.

Siinkohal piirdub meie ülesanne ainult ettevalmistusega VTK II astme normide sooritamiseks, millele vastavalt ka materjal on toodud. Kuid sama materjali järgi saab orienteeruda ka selles, et koostada treeninguplaan III või II järgu sportlase nimetuse saamiseks üleliidulise spordiklassifikatsiooni alusel.

Võimlemisharjutused keha soojendamiseks, ilma milleta ei tohi üldse asuda kõnnile või jooksule, võiksid olla järgmised:

1. Hingamisharjutusi	30 sek.
2. Kaela- ja käte lihaste harjutusi	2— 3 min.
3. Jalaharjutusi	2— 3 min.
4. Kereharjutusi	3— 5 min.
5. Hüppeid või jooksusörki	1 min.
6. Kõndi	2 min.
7. Hingamisharjutusi	1 min.

Kokku 13—15 min.

Need harjutused kuuluvad iga tunni ettevalmistavasse ossa. Samuti kuulub iga tunni lõpetavasse ossa hingamis- ja lödvendusharjutusi, mille lõpul kas minnakse duši alla või hõõrutakse keha niiske käterätiga.

NÄITLIK TREENINGUPLAAN MEESTELE 3000 m JOOKSUKS

1. t u n d. 2—3 km kõndi, soovitavalt maastikul või metsas. Järgneb kergelt jooksu, et harjutada õiget hingamist. Sisse hingatakse kolmel ja välja 3—4 järgneval sammul. See jooks läheb üle 300—400 m pikkuseks jooksuks pikaldases tempos. Edasi järgneb 300—400 m kõndi, 300—400 m pikaldases tempos jooksu ja 400—500 m kõndi.

2. t u n d. 1000—1200 m kõndi. Alustatakse pikaldases tempos, mis muutub keskmiseks tempoks. Jälgida, et hingamine oleks ühetasane. Pärast kõndi 800—900 m pikaldases tempos jooksu. Jalapöiad ja põlved peavad liikuma jooksusuunas. Käed on kõverdatud 90°-ni, õlad langetatud ja õlavööndi ülaosa peab liikuma ilma pingutuseta õlgades. 500—700 m kõndi. 400—500 m pikaldases tempos jooksu hingamistehnika arendamiseks. Lõpuks muutub jooks kõnniks. Järgnevad lõdvendus- ja hingamisharjutused jne.

3. t u n d. 1000—1200 m pikaldast kõndi, mille tempo muutub lõpuks tugevamaks. 800—1000 m pikaldases tempos jooksu. Jälgida hingamist ja jooksutehnikat. 500 m kõndi. 500 m keskmises tempos jooksu. 50 m tugevas tempos jooksu. 400 m kõndi.

4. t u n d. 800—1000 m pikaldasest keskmisele tempole üleminevat jooksu. 1200—1500 m pikaldases tempos jooksu. Jälgida hingamist ja jooksutehnikat.

400 m pikaldast kõndi. 500 m keskmises tempos jooksu. 100 m tugevas tempos jooksu. 400 m kõndi.

5. tund. Sama mis 4. tund.

6. tund. 1000 m kõndi. 2000 m pikaldases tempos jooksu hingamise ja jooksutehnika arendamiseks. 400—500 m kõndi.

7. tund. 800 m pikaldases ja 200 m keskmises tempos jooksu. Korrata seda kolm korda.

8. tund. 400 m pikaldases, 400 m keskmises ja 100 m tugevas tempos jooksu. Korrata seda kolm korda.

9. tund. 1000 m pikaldases tempos jooksu. 200—300 m kiirkõndi. 1000 m pikaldases tempos jooksu, rebides tugevasti viimasel 100 meetril.

10. tund. Sama mis 7. tund.

11. tund. Sama mis 8. tund.

12. tund. 3000 m pikaldases ja 200 m keskmises tempos jooksu. 400 m kõndi.

13. tund. 1000 m pikaldases tempos jooksu. 400 m pikaldases tempos kõndi. 1000 m keskmises tempos jooksu. 200 m kõndi. 300 m keskmises ja 200 m tugevas tempos jooksu. 400 m kõndi.

14. tund. 1500 m pikaldases ja 500 m keskmises tempos jooksu. 800 m pikaldases tempos kõndi. 500 m pikaldases ja 1000 m keskmises tempos jooksu, kusjuures viimane 100 m on tugev rebimine. 300—400 m kõndi.



15. t u n d. 1500 m keskmises tempos jooksu. 400 m kõr. di. 1500 m keskmises tempos jooksu. Viimasel 100 m rebitakse mõlemal puhul tugevasti. 400 m kõndi.

16. t u n d. 3000 m keskmises tempos jooksu. 400 m kõndi.

17. t u n d. 1500 m jooksu aja peale. 400 m kõndi.

18. t u n d. 3000 m keskmises tempos jooksu, kusjuures viimane 200 m rebitakse tugevasti.

19. t u n d. 1000 m keskmises tempos jooksu 100-meetrilise tugeva lõppspurdiga.

20. t u n d. 3000 m jooksu aja peale.

NAITLIK TREENINGUPLAAN NAISTELE 1000 m JOOKSUKS

Soojendusharjutusi tunni ettevalmistavas osas võib sooritada meestele antud skeemi kohaselt, kuid vähendades harjutuste kestust umbkaudu 10—12 minutini. Tunni lõpetavas osas on samuti lödvendus- ja hingamisharjutusi.

1. t u n d. 1000 m kõndi. 200—300 m pikaldases tempos jooksu. 400—500 m kõndi.

2. t u n d. 800 m kõndi. 400—500 m pikaldases tempos jooksu, pöörates tähelepanu jooksutehnika õppimisele. 200—300 m kõndi.

3. t u n d. 500 m kõndi. 800 m pikaldases tempos jooksu. 400 m kõndi.

4. t u n d. 1000 m pikaldases tempos jooksu. 300—400 m kõndi.

5. t u n d. 700—800 m pikaldases ja 200—300 m keskmises tempos jooksu. 400—500 m kõndi.

6. t u n d. 700—800 m pikaldases ja 400—500 m keskmises tempos jooksu. 400—500 m kõndi.

7. t u n d. 500 m pikaldases ja 800 m keskmises tempos jooksu. 400—500 m kõndi.

8. t u n d. 500 m pikaldases tempos jooksu. 200 m kõndi. 500 m keskmises ja 300 m tugevas tempos jooksu. 800 m pikaldases tempos kõndi.

9. t u n d. 400 m pikaldases tempos jooksu. 400 m kõndi. 400 m keskmises tempos jooksu. 400 m kõndi. 400 m keskmises tempos jooksu. 400 m kõndi.

10. t u n d. 800 m keskmises tempos jooksu. 400 m kõndi.

11. t u n d. 400 m keskmises tempos jooksu. 400—500 m kõndi. 400 m keskmises tempos jooksu. 400 m kõndi.

12. t u n d. 500 m keskmises tempos jooksu. 400 m kõndi. 300 m tugevas tempos jooksu. 400 m kõndi.

13. t u n d. 600 m keskmises tempos jooksu. 400 m kõndi lõdvendusharjutustega. 200 m tugevas ja 200 m keskmises tempos jooksu. 400—500 m kõndi.

14. t u n d. 800 m keskmises tempos jooksu, viimane 100 m tugevasti. 400—500 m kõndi.

15. t u n d. 300 m pikaldases, 400 m keskmises ja 200 m tugevas tempos jooksu. 400—500 m kõndi.

16. t u n d. 400 m pikaldases, 400 m keskmises ja 200 m tugevas tempos jooksu. 400—500 m kõndi.

17. t u n d. 500 m pikaldases, 300 m keskmises ja 200 m tugevas tempos jooksu.

18. t u n d. 500 m pikaldases ja 300 m keskmises tempos jooksu. 400 m kõndi. 300 m keskmises ja 200 m tugevas tempos jooksu. 400 m kõndi.

19. t u n d. 500 m pikaldases ja 300 m keskmises tempos jooksu. 500—800 m kõndi.

20. t u n d. 1000 m jooksu ajapeale. 400 m kõndi.

MIDA JOOKSJA PEAB TEADMA

Millele tuleb pöörata tähelepanu jooksu õppimisel?

Esmajoones tuleb suurt rõhku panna õigele hingamistehnikale. See ei tohi olla sage ega katkendlik, vaid, nagu on öeldud juba eespool, ühetasane. Hingatakse sisse kolmel ja välja kolmel-neljal sammul. Ja tingimata hingatakse läbi nina.

Teiseks peetagu meeles, et jooksu ajal tuleb olla võimalikult pingevaba. Keha tuleb võimalikult rohkem lõdvendada. Kuid mida nimelt tuleb lõdvendada? Jalg peab olema pärast äratõuget täiesti lõdvendatud ja pingevaba. Lõdvendatud peavad olema õlaliigesed. Käte liikumisel ette-taha ei tohi mingil juhul tõsta õlgu.

Kere peab edasi liikuma sirgjoonelisel, mitte kõikudes või õõtsudes kahele poole kõrvale. Samuti ei tohi jalgu tõsta kõrgele. Kõik need üleliigsed liigutused nõuaksid asjatult energiakulu. Jooksu rikub kas see, kui põlved või jalaninad laiali hoitakse.

Kõval pinnasel joostakse kandade põrutamise vältimiseks varvastel. Tavalises olukorras astutakse kas kannale, et rulluda üle talla välisserva varvastele ehk jalaninadele, või kogu tallale.

Peetagu tingimata silmas, et ei treenitaks üleväsimuseni. Selgeiks üleväsimuse tundemärkideks on isuja unepuudus, millega seltsib tahte kadumine jooksmiseks. Suure väsimuse puhul vähendatagu treeningu koormatust, lühendades 2—3 tunnil distant-sid pooleni või loobudes mõneks päevaks üldse tree-ningust.

Tuleb õppida pidama enesekontrolli. Treenerituse parimaiks näitajaiks on pulss ja hingamine. Treeneri-mata täiskasvanud mehel on keskmine pulss 60—65 lööki (lamades) ja 14—17 hingamist (sisse- ja välja-hingamist) minutis. Naistel on need arvud veidi suu-remad. Treeneritud mehel on aga pulss alla 50 ja hingamine 9—11. Püstiasendis on pulsisagedus tre-nerimata mehel 75—85, treeneritul aga tunduvalt väiksem.

Jälgida tuleb ka oma keha kaalu. Treeningu esi-mesel perioodil on keha kaalu langus paratamatu, kuid edaspidi see tõuseb pikkamisi, muutudes nor-maalseks. Igaüks peaks teadma seda, kuidas kind-laks määrata oma normaalset keha kaalu. Selleks on lihtne vormel: keha pikkuse sentimeetreist lahutatagu 100 sm ja jääk tähendab seda, kui mitu kilogrammi vastav inimene peaks kaaluma. Näiteks: kui ollakse 170 sm pikk, peaks keharaskus olema 70 kg.

Treeningu alguses tuntakse jooksu ajal sageli pis-teid rinnus, mis suuresti pidurdab jooksu. Niisuguseil puhkudel tuleb sügavamini hingata ja kas vähendada jooksu tempot või üle minna kõnnile, et hiljem uuesti jätkata jooksu. Niisugused nähtused kaovad pärast mõningaid treeninguid.

Tuleb meeles pidada, et esimesed treeningud ei tohi olla liiga tugevad, mis tähendaks organismi ülekoormamist. Koormatust suurendatagu järk-järgult, sest vastasel puhul tuntakse lihaseis suurt valu, samuti tekib peavalu ja ületreeningu puhul tõuseb koguni keha temperatuur.

Teatav valu lihaseis pärast esimesi treeninguid on siiski normaalne nähtus. See näitab, et lihased arenevad. Valu ise aga kaob pärast 2—3 päeva.

Jooksmise ajal võib juhtuda, et mõnd aega pärast startimist saabub moment, mil jooksjärgu nagu ei tunne enam jõudu jooksu jätkamiseks — ta hakkab hingeldama ega suuda enam edasi liikuda. Seda momenti ei tohi sugugi karta, vaid tuleb kogu tahtejõuga sundida end jooksu jätkamisele ja selle momendi ületamisele. Seda momenti nimetatakse „surnud punktiks“. See ei kesta aga kaua, sest varsti saabub nn. teine hingamine, kus tuntakse end kergena ja saadakse juurde palju uut jõudu. Sel ajal hakatakse higistama, hingamine muutub vabamaks ja on tunda värske jõu juurdevoolu. Mida kiirem on jook, seda kiiremini saabub „surnud punkt“. Tavaliselt tuleb „surnud punkti“ ajal tempot veidi vähendada.

Eriti tähtis on meeles pidada ka seda, et treenida ei tohi varem kui 1,5—2 tundi pärast sööki.

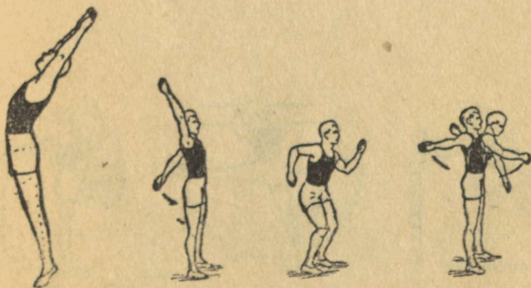
Sooja ilmaga kantakse spordisärki, -pükse ja kergeid spordikingi. Külma ilmaga tuleb aga olla treeningdressis. Sokkidenä on soovitatavamad villased. Väga tähtis on, et jalatsid oleksid parajad. Kui olakse sunnitud treenima tavalisis jalatseis, välditagu siiski kõrgete kontsadega jalatseid. Sokid peavad olema ilma kummideta. Samuti ei tohi olla muid keha nõõrivaid pealu või kumme, mis võiksid takistada vereringvoolu ja seega jooksu segada.

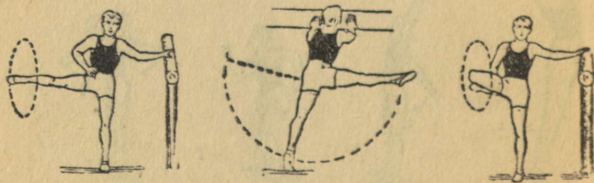
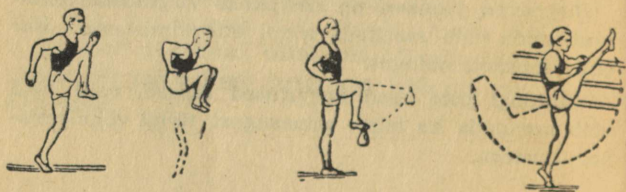
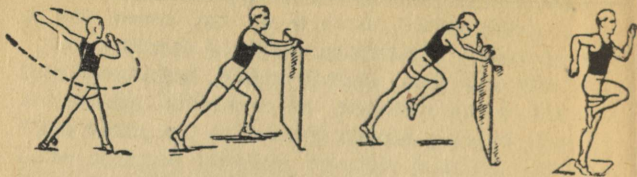
Pärast treeningut on soovitav pesta end kuumas vees, kas saunas, duši all või vannis. Kui need võimalused puuduvad, tuleb end hõõruda niiske käterätiga või pesta kogu keha ja hõõruda end kuiva käterätiga.

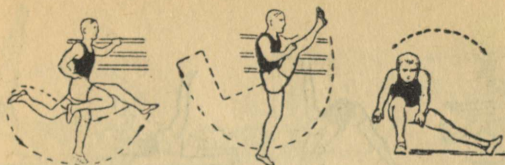
NÄITLIKKE VIRGUTUSHARJUTUSI ENNE JOOKSU

Järgnevad joonised on näitlikeks virgutusharjutusteks, mida võib sooritada tunni ettevalmistavas osas enne jooksutreeningut.

Muidugi pole need harjutused ainsad, vaid neid võib asendada ka teiste samasugust tüüpi võimlemis-
harjutustega.







Tutvuge brošüüriga

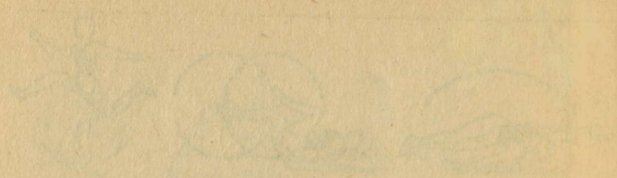
„Jooksukrosside
organiseerimine“







Need oleksid kõige hädavalikumad juhendid kõigile noortele jooksjaile.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO, ILLINOIS

SISUKORD

	Lk.
Sissejuhatavat	3
Murdmaajooksu normatiivid	5
VTK I aste	5
VTK II aste	6
Uued järgunormid	6
Treening VTK I astme normide sooritamiseks . .	8
Näitlik treeninguplaan meestele 1000 m jook- suks	10
Näitlik treeninguplaan naistele 500 m jook- suks	12
Treening VTK II astme normide sooritamiseks .	14
Näitlik treeninguplaan meestele 3000 m jook- suks	16
Näitlik treeninguplaan naistele 1000 m jook- suks	18
Mida jooksja peab teadma	21
Näitlikke virgutusharjutusi enne jooksu	25

Vastutav toimetaja Aadu Adari
Keeleline toimetaja Ljuba Randman

Ladumisele antud 17. V 1947. Trükkimisele antud 18. V 1947.
Trükiarv 20000. Paber 61 x 86 ¹/₃₂. Trükipoognaid 1,0. Trükitähti trüki-
poognas 56320. Arvutuspoognaid 1,3. MB-04134. Tellimise nr. 1569.
Trükikoda „Kommunist“, Tallinn, Pikk 2.

На эстонском языке.

С. Тамбиев. „Подготовка к беговым кроссам“.

T. R.

Rbl. 1.—.

A-16750

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00496934 3

410