

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

M. KUTMAN, B. MATVEI

KOLMIKHÜPE

METOODILISED MATERJALID
TEHNIKA ÕPPIMISEKS JA TREENINGUKS

TARTU, 1954

A-20299

Trüchtstein

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

M. KUTMAN, B. MATVEI

KOLMIKHÜPE

METOODILISED MATERJALID
TEHNIKA ÕPPIMISEKS JA TREENINGUKS

TARTU, 1954

SISUKORD.

	Lk.
Sissejuhatus	3
Kolmikhüppe tehnikast	4
Kolmikhüppe tehnika õpetamise metoodikast	7
Tüüpilisemad vead ja nende parandamine	9
Kolmikhüppe treeningu metoodikast	10
Ettevalmistav periood	12
Põhiperiood	13
Ülemineku periood	15

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

SISSEJUHATUS

Kolmikhüppe areng NSV Liidus on teinud suuri edusamme. Tehnilised tagajärjed näitavad aastast aastasse pidevat tõusu ning maailmarekord tagajärjega 16,23 m kuulub kahekordse euroopameistri, moskvalase L. Štšerbakovi nimele. *16,50*

Teistsugune on olukord Eesti NSV-s. Meil on praegu vähe selliseid kolmikhüppajaid, kes oleksid võimelised konkureerima NSV Liidu parimatega sel alal.

Eesti NSV kolmikhüppe taseme nõrga arengu põhjused seisavad eelkõige selles, et ainult üksikud kergejõustiklased on valinud endale kolmikhüppe põhialaks (K. Tsõgankov, H. Reidmaa, T. Kaljot). Enamasti harrastatakse aga kolmikhüpet kõrvalalana. Tihti peetakse kolmikhüpet isegi kardetavaks, kuna see põrutavat jalgu, mistõttu paljud kergejõustiklased loobuvad kolmikhüppe harrastamisest. Aastakümnete kogemused aga on näidanud, et kõik kergejõustiklased, kes aastaid on spetsiaalselt tegelnud kolmikhüppega, on säilitanud jala- lihaste elastsuse ja vetruvuse ning võivad edukalt harrastada ka kõiki teisi kergejõustikualasid.

Teine oluline mahajäämuse põhjus seisneb selles, et meie kolmikhüppajad ei arenda end küllaldaselt kiirjooksus ning sooritavad liialt vähe kolmikhüppajale vajalikke spetsiaalseid hüppeharjutusi. Tuleb silmas pidada, et tänapäeva taseme juures saavutab häid tagajärgi ainult see sportlane, kes mitme aasta jooksul aastaringselt treenides kasutab eesmärgi saavutamiseks ära kõik võimalused ja meetodid treeningprotsessis.

Kolmikhüppe hoogsamat arengut on kahtlemata pidurdanud ka vastava eestikeelse kirjanduse puudumine. Et seda tõsist lünka täita, püüame alljärgnevalt anda lühikese ülevaate kolmikhüppe tehnikast, õpetamis- ja treeningumetoodika küsimustest.

KOLMIKHÜPPE TEHNIKAST

Vastavalt kehtivatele võistlusmäärustele on kolmikhüppe üldskeem järgmine: pärast hoojooksu hüppepakult ära tõuganud, maandub hüppaja äratõuke sooritanud jalale; seejärel sellega ära tõuganud, maandub teisele jalale ja uuesti ära tõuganud, maandub hüppekasti mõlemale jalale.

Hoojooks kolmikhüppes on sirgjooneline, pidevalt kiirenev, pikkusega 30—40 m, kusjuures maksimaalne kiirus tuleb saavutada viimastel hoojooksu sammudel. Et tõukejalaga täpselt äratõukekohta tabada, kasutatakse tavaliselt kahte kontrollmärki, millest üks tähistab hoojooksu algust, teine aga asub umbes hoojooksu keskel.

Hüppaja keha asend hoojooksul on samasugune nagu tavalises kiirjooksus. Viimane hoojooksu samm tuleb sooritada energiliselt ja kiirelt. See samm on eelmistest ka veidi lähem (10—20 sm). Äratõukeks asetatakse jalg pakule täistallale. See on vajalik selleks, et paremini säilitada hoojooksust saadud kiirust, ning et sooritada äratõuge võimalikult teravama nurga all.

Esimene hüpe, mis sooritatakse tugevamalt jalalt, on madal. Selgituseks tuleb märkida, et kolmikhüppajal peaksid mõlemad jalad olema võrdselt tugevad. Levinud termineid „tugevam” ja „nõrgem jalg” on kasutatud käesolevas kirjutuses seetõttu, et igal hüppajal on ühelt jalalt mugavam hüppeid sooritada kui teiselt, ning see jalg on tal kaugus- ja kõrgushüppes tõukejalaks või nn. tugevamaks jalaks. Kui hüppajal on selliseks jalaks näiteks parem jalg, tuleks kolmikhüppes esimene hüpe sooritada paremalt jalalt jne. Huvitav on märkida, et teaduslikud katsed (E. Ambarovi dissertatsioon) on näidanud, et tõukejala valik ei olene mitte niivõrd jala tugevusest kui just osavusest. Osavam jalg aga valitakse hoojalaks.

Äratõuke ajal rebitakse vabajalg nagu kaugushüppeski ette-üles, kuid see liikumine on suunatud enam ette kui üles ning äratõuke momendil on vabajalg kaugushüppega võrreldes põlvest vähem kõverdunud. Äratõuke tõhustamiseks tõstab hüppaja äratõuke ajal käsi ja õlavööd ning sirutab täielikult välja tõukejala. Sellises sammasasendis püüab hüppaja lennata võimalikult kaua. Esimese hüppe lennu-

faasis teeb ta õhus jalgade vahetuse (nagu kaks jooksusammu, kaugshüppe käär- ehk tallamishüppe sarnaselt). Selline jalgade vahetus sooritatakse võrdlemisi hilja, hüppe teisel poolel, kusjuures tõukejalg, mis asub algul taga, viiakse tugevalt kõverdatud põlvega kiiresti ette-üles. Sellisest asendist alustatakse äratõuget teiseks hüppeks. Lennufaasi lõpul hüppaja ei tohi sirutada säärt ette ja passiivselt oodata, kuni jalg puudutab maad. Samuti pole õige kui esmalt puudutab maad kand, rulludes sealt edasi kogu tallale. See pidurdab hüppaja edasilikumist ja vähendab kiirust.

Viimase aja kogemused, eriti maailmarekordi omaniku L. Štšerbakovi hüppeviisi, on näidanud, et hüppaja peab tõuke pärast esimest ja teist hüpet sooritama „aktiivselt”. Maandudes ei oota ta jala kokkupuutumist maaga ega püüa hüpet pikendada, asetades jala kaugele ette kanale. Sooritades hilise jalgade vahetuse, hüppaja nagu valmistuks jala tugevasti vastu maad lööma. Tegelikult sünnibki see nii. Hüppaja alustab uut tõuget juba õhus, sooritades tõukejalaga kiire liigutuse alla, vastu maad. Maandumisel puudutab labajalg maad pea-aegu horisontaalasendis või siis kand ainult hetk varem kui päkk. Kogu talla maha puutudes sirutub jalg jällegi täielikult uueks tõukeks. Niisugune tõukejala „raiuv” liigutus on väga sarnane jala mahasetamise liigutusele jooksmisel. Selline maandumine vähendab maandumise pidurdavat toimet ja võimaldab ära kasutada jalalihaste elastust. Kuid ühtlasi esitab see hüppaja jalalihastele suuremaid nõudeid, mistõttu vilumatu kolmikhüppaja ei suuda algul hüpet selliselt sooritada. Kuna aga sellist hüppeviisi kasutades on saavutatud paremaid tagajärgi, peaks see olema kõigi kolmikhüppajate eesmärgiks.

Kõige raskem on kolmikhüppe juures teine hüpe. Algajad sooritavad selle suuremalt osalt valesti, astudes ainult sammu, mistõttu see hüpe jääb väga lühikeseks. Eesmärk on teist hüpet võimalikult pikendada. Teine hüpe sooritatakse kõrgem kui esimene hüpe. Pärast äratõuget liigub vabajalg teiseks hüppeks kõverdatud põlvega ette-üles. Hüppaja tõukab end ära maapinnalt, võttes õhus väljaasteasendi. Seda asendit püüab hüppaja säilitada võimalikult kaua, hoides vabajala põlve üleval. Liigutuste sooritamisel tekib nagu paus, mille kestel hüppaja liigub edasi. Tõukejalg jääb taha, kõverdudes põlvest. Põlvest kõverdatud vabajalg on suurema osa hüppe kestel ees, enne maandumist aga rebitakse vabajala põlv võimalikult vastu rinda, millega kaldub ette ka hüppaja ülakeha. See on vajalik selleks, et saavutada järgnevat „aktiivset” tõuget. Samal ajal viib hüppaja taha mõlemad käed, et kolmas hüpe sooritada tugeva käte hooga. Hetk enne seda, kui jalg jällegi „raiuvalt” maapinda puudutab, algab üheaegselt käte ja vabajala hoogne alla-ette-üles rebimine. See aitab suuresti kaasa samal ajal toimuva äratõuke sooritamisele. Äratõuge toimub

samuti, nagu pärast esimest hüpet, s. t. hüppaja alustab tõuget juba õhus.

Kolmas hüpe tehakse võimalikult kõrge. Äratõuge sooritatakse nagu kaugushüppeski, kusjuures keha liikumise hoog on kahanenud. Tõuge toimub nõrgemalt jalalt. Pärast äratõuget rebib hüppaja vabajala nõlvest kõverdatult ette-üles, võttes väljaaste asendi. Edasi toob ta tõukejala vabajala kõrvale ja läheb üle kägarasendisse. Järgnev käte ja jalgade etteširutamine maandumiseks toimub samuti nagu kaugushüppeski. Üldiselt sooritatakse kolmas hüpe kaugushüppe kägarhüppe tehnika taoliselt. Mõnel juhul leiab kasutamist ka siruhüppe tehnika.

Käte töö esimese ja teise hüppe ajal on kooskõlas jalgade tööga. Teise hüppe lõpul viiakse käed taha, kolmandal hüppel aga rebitakse äratõuke tõhustamiseks üles. Enne maandumist viiakse käed ette, et aidata keha raskuskeskmel liikuda üle jalgade.

Hoojooks, kõik äratõuked ja maandumine toimuvad ühel sirgjoonel.

Kuna hüppe kestel keha hoojooksust saadud liikumise hoog järjest väheneb, tuleb esimene hüpe sooritada madal, teine kõrgem ning kõige kõrgem kolmas hüpe, mille juures kasutatakse ära kõik säilinud jõu ja hoo varud.

Väga tähtis on üksikute hüpete suhteline pikkus. Tavaliselt on kõige pikem esimene hüpe, veidi lühem kolmas ning kõige lühem teine hüpe. Kolmikhüppajad (eriti algajad) peaksid püüdma pikendada kogu hüpet eelkõige teise hüppe arvel.

Üksikute hüpete õige suhe peaks olema järgmine:

Kogu hüpe	I hüpe	II hüpe	III hüpe
12.00	4.30	3.70	4.00
13.00	4.70	4.00	4.30
14.00	5.00	4.40	4.60
15.00	5.40	4.60	5.00
16.00	5.80	5.00	5.20
16.22	5.80—5.90	5.60—5.50	4.82 (F. da Silva)
16.23	6.07	4.97	5.19 (L. Štšerbakov)

Kogu hüppe sooritamisel peab hüppaja säilitama kindlat rütmi, mis tuleb omandada treeningul. Algajate juures lugegu treener või kaaslane ühtlases taktis „üks”, „kaks”, „kolm”. (Edasijõudnud hüppajate juures pole rütm täpselt sama, vaid tekivad individuaalsed erinevused).

Treeningu käigus tuleb pidevalt jälgida üksikute hüpete suhtelist pikkust ning tuleb kõrvaldada kõik kramplikud ja üleliigsed liigutused. Et omandada head hüppetehnikat, peab iga kolmikhüppaja püsivalt täiustama oma mitmekülgsel kehalisel ettevalmistust, arendama hüppevõimet ja hoojooksu kiirust.

KOLMIKHÜPPE TEHNIKA ÕPPIMISE METOODIKAST

Alustades kolmikhüppe tehnika õppimist, tuleb kõigepealt tutvuda kolmikhüppe tehnikaga kirjanduse, treeneri seletuse ja ettenäitamise, fotode, filmide või kinogrammide kaudu, et saada õige ettekujutus sellest, kuidas kolmikhüpet sooritada.

Asudes hüppetehnika õppimisele, võib seda teha järgmiselt.

Kõigepealt tuleb ära õppida hüppe õige struktuur. Võtnud mõne sammu hoogu, tõugatakse ära tugevama jalaga ja maandutakse samale jalale; sellelt ära tõugates maandutakse teisele jalale, ning sooritatakse siis kaugushüppe taoline hüpe, mille juures maandutakse mõlemale jalale. Seejuures pole veel vaja jälgida üksikute hüpete täitmise tehnikat, vaid eesmärgiks on õppida hüpete õiget järjekorda.

Järgnevalt tuleb õppida esimest hüpet. Selleks võetakse jällegi mõni samm hoogu ning sooritatakse hüpe tugevamalt jalalt samale jalale, minnes siis üle jooksule. Tuleb tähele panna, et hüpe ei oleks liiga kõrge ega ka ülemäära pikk. Vastasel korral tõukejal ei jõuaks maandumiskoormust taluda.

Teise hüppe õppimiseks sooritatakse terve rida üksteisele järgnevaid hüppeid ühelt jalalt teisele (sammhüppeid), kusjuures vabajala põlve tuleb hüppe lennufaasis rebida võimalikult kõrgele.

Edasi võib juba siduda esimese hüppe teise hüppega ning seejärel mitme teise hüppega (sooritades esimese hüppe samal jalal, teha edasi mitu hüpet ühelt jalalt teisele). Samuti on soovitav sooritada hulk üksteisele järgnevaid hüppeid, tehes kaks hüpet järjest ühel ning siis kaks hüpet järjest teisel jalal. Sellega õpitakse nii esimest kui teist hüpet.

Tuleb rangelt jälgida, et kõik sellised hüpete seeriad (õppimise algusest peale) viiakse läbi pehmel murul, saepururajal, rannaliival, samblasel või muidu pehmel pinnasel. Täiesti pehmel liival, näiteks, hüppekastis, pole aga soovitav hüppeid sooritada, kuna siin puudub tõukeks vajalik toetuspind. Õppimise käigus mitmesuguseid hüppeid tehes tuleb jälgida, et kõik hüpped sooritatakse võimalikult ühel sirgjoonel. Võimaluse korral võib maapinnale tõmmata joone, võib asetada maha nööri või paela ning selle järgi kontrollida jalajälgi.

Järgnevalt tuleb sooritada keskmise hooga kaugushüpet, tõugates ära nõrgemalt jalalt. See on sarnane kolmikhüppe kolmandale hüppele.

Õige käte töö õppimiseks viimasel hüppel tuleb sooritada kahe, nelja- või kuuesammulise hoojooksuga hüppeid nõrgemalt jalalt, maandudes teisele jalale. Hoojooksu viimase sammu lõpul tuua mõlemad käed taha ning rebida need äratõuke ajal ette-üles. Selliseid hüppeid

peid võib sooritada korduvalt terve seeriana 30—50 m ulatuses. Sellised hüpped on vajalikud õige kätetöö õppimiseks.

Nüüd, kus kõik hüpped on üksikult õpitud, tuleb asuda hüppe sooritamisele tervikuna 8—14 m hoojooksuga, kusjuures tuleb juba jälgida tehnikanoüete täitmist (et hüpped oleksid ühel joonel, et esimene hüpe oleks madal, teine kõrgem, kolmas veel kõrgem, et teine hüpe oleks venitatud ja põlvehoid sealjuures kõrge, et hüpetel oleks enam-vähem ühtlane rütm jne.).

Selliseid hüppeid väikese hooga on soovitav läbi viia selliselt, et hoovõturajal rehitsetakse arvatavatele maandumiskohtadele raudrehaga ruudu- või ristkülikukujulised lapid, et maapind oleks pehmem ning hüppejäljed hästi näha. Talvel võimlas võib selleks kasutada üksikuid matte. Maandumiskohale lähem ruut või matt võiks olla 2 m kaugusel, teised kaks 3 meetri või sammu kaugusel üksteisest (vastavalt hüppajate võimetele). Olles selliselt valmistanud kolm umbes 60 sm laiust pehmemat riba või ruutu, tehakse hüppeid, püüdes äratõukeid sooritada nendest kolmest ruudust. Maandumine pärast kolmandat hüpet toimub hüppekasti. Ülalkirjeldatud moodust kasutades on võimalik mõõta ka üksikute hüpete pikkust, kuna hüppejäljed pehmemal pinnasel on hästi näha.

Selline on üldskeem, mille järgi võib õppida kolmikhüppe tehnikat. Kui olukord nõuab (harjutajad omandavad kohe hea tehnika), võib sellest üksikud harjutused ära jätta või kasutada metoodilisi võtteid veel rohkem. Näiteks hüpete õige suhtelise kõrguse saavutamiseks võib sooritada kolmikhüpet, liialdades sihilikult esimese hüppe lame-duse ning viimase hüppe kõrgusega, võib kasutada ka hoota kolmikhüpet jne.

Teine moodus kolmikhüppe õppimiseks on selline, et algul õpitakse ära hoota kolmikhüpe. Olles selles juba kindluse ja rütmiga saavutanud, tuleb alustada kolmikhüppe õppimist ühesammulise, edasi mõnesammulise hoojooksuga jne.

Olles ühe ülalkirjutatud mooduse abil kolmikhüppe tehnika põhiliselt omandanud, tuleb asuda õppima üksikuid tehnika detaile, et hüpetehnikat viimistleda.

Selleks sooritatakse hüppeid keskmise hoojooksuga, rõhutades eriti teist hüpet, siis vabajala põlve ülesrebimist esimesel ja teisel hüppel, seejärel pöörata peatähelepanu kolmandale hüppele jne.

Teise ja kolmanda hüppe õppimiseks ja viimistlemiseks on sobiv kasutada nn. „kaksikhüpet”. Selleks sooritatakse mõnesammulise hoojooksu järel hüpe tugevamalt jalalt nõrgemale ning sellelt tugev hüpe, maandudes mõlemale jalale.

Järgnevalt tuleb kindlaks teha hoojooksu pikkus ja mõõta välja kaks kontrollmärki. Esimesest märgist alustatakse hoojooksu. Teist

kontrollmärki, mis asub hoovõtu distantsi keskel, tuleb tabada tõukejalaga. Olles kontrollmärgid kindlaks määranud, sooritatakse hüppeid juba täishoolt, õige rütmi ja üksikute hüpete õige suhtelise pikkusega.

Tehnika parandamine ja viimistlemine toimub ka edaspidi kogu treeninguprotsessi kestel. Selleks sooritatakse hüppeid täie ja keskmise hooga, et täiustada üksikute hüpete rütmi, õiget suhtelist pikkust, vabajala tööd, käte tööd jne. Paralleelselt hüppetehnika täiustamisega peab iga kolmikhüppaja arendama hoojooksu kiirust, jalgade tõukejõudu, osavust, spetsiaalset vastupidavust ning täiendama oma mitmekülgset kehalist ettevalmistust. Ainult kehaliselt hästi arenenud kergejõustiklane on võimeline kolmikhüpet sooritama tänapäeva tehnika-nõuete kohaselt.

Kuna kolmikhüppe sooritamisel täie hoojooksuga on koormus suur, tehakse treeningu käigus enamik hüppeid kas lühema hoojooksuga, hüpe ise täie jõuga, või siis täie pikkusega hoojooksu juures sooritatakse hüpe ise poole jõuga. Samuti sooritatakse hüppe osi üksikult, s. o. esimest, teist ja kolmandat hüpet, nagu see toimus kolmikhüppe õppimise käigus.

Olles kolmikhüppe tehnikaga küllalt vilunud, sooritatakse juba täishooga hüppeid tagajärjele (paar korda nädalas 4—5 hüpet) ning võetakse osa võistlustest.

Kolmikhüppe tehnika õppimise käigus esineb tavaliselt mitmesuguseid vigu. Vaatleme neid lühidalt.

Tüüpilisemad vead ja nende parandamine. Iga algaja kolmikhüppaja juures esineb tavaliselt viga, et teist hüpet ei sooritata hüppena, vaid lühikese sammuna, millest tingituna hüppel puudub õige rütm ja üksikutel hüpemel õige pikkus. Selle vältimiseks tuleb erilist rõhku panna teisele hüppele, püüda seda teadlikult venitada, hoides vabajala põlve võimalikult kaua kõrges asendis ja saavutada üksikute hüpete ühtlane rütm. Tuleb teha palju sammhüppeid kõrge põlvetõstega ning kaksikhüppeid. Tihti aitab seda viga parandada ka teise hüppe õigele maandumiskohale asetatud märk, mida tuleb püüda maandumisel tabada.

Teine tüüpiline viga algajate juures seisab selles, et esimene hüpe tehakse liialt kõrge, mille tagajärjel hüppaja pole enam üldse võimeline teisi hüppeid sooritama („jalg vajub alt ära“), või selle all kannatavad teine ja kolmas hüpe. Et seda vältida, tuleb sooritada esimene hüpe teadlikult madalam ning optimaalse pikkusega, teised selle asemel aga hästi pikad, või kasutada esimese hüppe õige pikkuse saavutamiseks eespool nimetatud rehitsetud ruutu või märke. Siinjuures peab märkima, et see on kehtiv ainult algajate kohta. Kogenud kolmikhüppajate juures, kellel on välja kujunenud individuaalne hüppetehnika, esineb tihti vastupidine viga, s. o. esimene hüpe on liialt lühike.

Esimene hüpe võib olla kolmikhüppaja isiklikust kaugushüppe rekordist lühem mitte rohkem kui 1,2—1,6 m. Kui vahe on suurem, siis on ilmne, et esimene hüpe on liiga madal ja selle kõrgust tuleb tõsta.

Tavaline nähe kolmikhüppajate juures on, et pöörates suurt tähelepanu esimesele ja teisele hüppele, ei rõhuta nad enam küllaldaselt kolmandat, mille tulemusena see sooritatakse tehniliselt halvasti — jääb madalaks ja lühikeseks. Selle vea kõrvaldamiseks võib kasutada järgmist moodust. Mõnikümmend sentimeetrit enne arvatavat maandumiskohta hüppe lõpul hoiab treener või kaaslane umbes poole meetri kõrgusel kepikest, mida hüppaja püüab ületada. Seetõttu on hüppaja sunnitud keskendama enam tähelepanu kolmandale hüppele ning tulemuseks on tehniliselt parem, kõrgem hüpe.

Peale ülalnimetatud vigade võib esineda veel palju teisi. Neid peab treener, märkides ära vea põhjuse, igal konkreetsel juhul eraldi parandama.

KOLMIKHÜPPE TREENINGU METOODIKAST

Et saavutada kolmikhüppes häid tagajärgi, tuleb treenida aastaringelt mitu aastat. Treeningu kestel tuleb lahendada kolm põhiülesannet:

- 1) õppida ära kolmikhüppe tehnika ja seda pidevalt viimistleda,
- 2) arendada hüppevõimet,
- 3) parandada oma tagajärgi kiirjooksus.

Nende kolme ülesande täitmine peab läbima kogu kolmikhüppaja treeningu.

Tehnika õppimiseks kasutatakse spetsiaalseid harjutusi, milliseid käsitleme allpool. Hea tehnika omandamise eelduseks on pidevalt tõsta mitmekülgset kehalist ettevalmistust, arendada osavust, jõudu, kiirust ja spetsiaalset vastupidavust.

Keskne koht kolmikhüppaja treeningus on hüppevõime pideval suurendamisel. Tuleb pidevalt arendada jala lihaste jõudu, sest mida tugevamad on jalad, seda suurem on nende tõukejõud, seda kiiremini võib sooritada äratõuget, seda pikem on hüpe. Hüppevõimet arendavatest harjutustest on kõige tähtsamad mitmesugused hüpped ja hüplemised. Siia kuuluvad korduvad hüpped ühel jalal, hüpped ühelt jalalt teisele (sammhüpped), hüpped ühel jalal üle mitmesuguste takistuste (kõrgus 50—100 sm), kägarhüpped kahelt jalalt paigal ja üle takistuste, rütmilised hüpped ühel ja kahel jalal mitmesugustes variatsioonides (jalgade hargitamise, ristitamise ja kääritamisega) paigal ja liikudes, kõrgus-kaugushüpe ja kaugus-kõrgushüpe, hüpped kõrgematele esemetele, hüplemised hüpetsaga ja ilma jne. Hüppeharjutuste toime tõhustamiseks võib kasutada lisaraskusi. Nii sooritatakse hüppe-seeriaid, hoides samal ajal käes käsikuid, topispalle, liivakotte või

kandes tina- või liivavööd (kuni 5 kg). Hüppeharjutusi lisaraskustega pole siiski otstarbekohane teha rohkem kui umbes $\frac{1}{4}$ osa kogu hüpete hulgast, kuna raskuse suurenemisega tahes-tahtmata väheneb hüppe sooritamise kiirus. Suvisel võistlusperioodil hüppeid lisaraskustega seepärast ei kasutata.

Mitmesuguseid hüppeseeriaid võib sooritada kuni väsimuseni, korra sedasida mitu korda pärast mõneminutilist puhkamist. Algaja sportlane ei suuda algul kaua hüppeid sooritada. Samuti ei saa ühes treeningtunnis läbiviidavate hüppeharjutuste hulk olla suur. Seepärast on treeningu üheks eesmärgiks tõsta erialast (spetsiaalset) vastupidavust hüpetes, et olla võimeline suuremat treeningkoormust taluma. Kui suur võib olla spetsiaalne vastupidavus hüpete sooritamisel, näitab ilmekalt maailmarekordiomaniku L. Stšerbakovi kogemus. L. Stšerbakov sooritas ühel treeningul 2 korda 400 m sammhüppeid, 2×400 m hüppeid paremal ja 2×400 m hüppeid vasakul jalal. On arusaadav, et esimesel treeninguaastal ei saa kolmikhüppajal hüppeseeriaga läbitav distants olla väga suur. Piisab, kui algaja sooritab hüppeid 30—40 m ulatuses, pikendades seda distantsi järkjärgult kuni 100 meetrini ja rohkem.

Et koos spetsiaalse vastupidavusega arendada hüpete sooritamise kiirust, läbitakse treeningul vahetevahel hüppeseeriaga kindel distants (näiteks 20—100 m) võimalikult kiiresti, fikseerides aega. Hüppepikkuse saavutamiseks püütakse aga teatav distants läbida võimalikult väikese arvu hüpetega. Niisuguseid hüppeseeriaid on sobiv läbi viia võistlusena harjutajate vahel.

Kuna kolmikhüppes toimub kahel viimasel hüppel äratõuge seoses maandumisega eelmiselt hüppelt, peaks iga kolmikhüppaja sooritama spetsiaalseid harjutusi lihaste pidurdusjõu suurendamiseks. Selleks võib kasutada näiteks kõrgushüpet, kõrgemalt esemelt allahüpet ühele jalale ja sealt kohe edasihüpet samal jalal jne.

Et jalgade tõukejõu arendamiseks kasutada mitmesuguseid võimalusi ja meetodeid, on otstarbekohane peale harjutuste treeningtundides sooritada mitmesuguseid jalgade jõuharjutusi ka kodus või põimida neid hommikvõimlemisse. Selleks peaks iga kolmikhüppaja välja töötama sobivad standardsed harjutused, milliseid võiks kodustes tingimustes regulaarselt läbi viia. Need võiksid olla: kükkimine ühel või kahel jalal; kükkhüpped; hüpped kükkasendisse laskumisega kahel ja ühel jalal; üleshüpped kahelt jalalt või ühelt jalalt koos vaba jala hooga; hüpped üles, püüdes käe, pea või põlvega puudutada kõrgemalasetsevaid puuksi või selleks lakke riputatud eset jne. Treeningtundides seevastu, kus võimalused on avaramad, tuleb harjutusi läbi viia väga mitmesugustes variatsioonides, kuna ühesugused harjutused muutuvad pikapeale tüütavaks. Huvi äratamiseks tuleks hüppevõimet

vahetevahel, näiteks kord kuus, ka kontrollida. Selleks teha hüppeid kahelt jalalt hoota või ühelt jalalt hooga koos vabajala rebimisega üles, püüdes ülal käega haarata teatavat eset või tahvlit, millele tulemuste arvestamiseks on märgitud mõõdustik.

Hüppevõime oleneb veel lihaste elastsusest ja oskusest oma lihasjõudu maskimaalselt rakendada, samuti tahtejõust. Et muuta lihaseid elastsemaks, tuleb teha hüppeid kiire ja sügava allaistega (kuna lihastöö on efektiivsem pärast venitust), hüplemisharjutusi hüpitsaga ja ilma, hüppeid trampliinilt ja vetruvalt hoolaualt, ja sooritada hüppelist jooksu, milles hüppe iseloom on ligilähedane kolmikhüppe esimesele ja teisele hüppele.

Et hüppevõime oleneb tahtejõust, seda näitavad juhud praktikast, kus hüpetes üle looduslike takistuste (veega täidetud traavid, tarad) või kinniste kunstlike takistuste (poom, hobune) rakendatakse tugevamat jõudu kui tavaliselt. Seepärast võiks kolmikhüppaja treeningus olla ka selliseid harjutusi.

Samuti nagu hüppevõime tõstmisele, peab kolmikhüppaja pöörama ka tähelepanu kiiruse arendamisele, kuna hea tagajärje saavutamise eelduseks kolmikhüppes on kiire hoojooks. Kiiruse arendamiseks kasutab kolmikhüppaja kiirjooksja harjutusi nagu põiajooks, põlvetõstejooks, hüplev jooks, lähteharjutused, jooks vahelduva kiirusega ja kordusjooksud, lühikeste vahemaade (10—40 m) läbimine maksimaalse kiirusega lendstardist jne.

Vahetevahel tuleb trennida koos kiirjooksjaga ning pidevalt täiustada oma kiirjooksu tehnikat. Abistavate spordialadena kasutatakse kiirete liigutuste arendamiseks korv- ja võrkpallimängu, „võitlust palli pärast“, uisutamist, teatejookse ja liikumismänge. Korv- ja võrkpall arendavad ühtlasi hüppevõimet.

Paralleelselt spetsiaalsete ülesannete lahendamiselega peab kolmikhüppaja pidevalt täiendama oma mitmekülgset kehalist ettevalmistust. Peamiselt toimub see ettevalmistaval perioodil.

Treeningu ülesehitamine treeningperioodide järgi toimub üldiselt samuti nagu kõigil kergejõustiklastel (vt. kergejõustiku treeningu alused).

Ettevalmistav periood. Et iseloomustada kolmikhüppaja treeningut ettevalmistaval perioodil (detsembrist kuni aprillini), toome alljärgnevalt ühe näitliku treeningsükli II või III järgu kolmikhüppaja talvisest treeningust. Antud juhul toimub treening nädalase treeningsükli alusel, kusjuures treeningtunnid toimuvad neli korda nädalas, kestusega 1,5—2 tundi.

Teisipäeval:

1. Soojendus (üldarendavad harjutused, harjutused topispalliga).
2. Põiajooks, põlvetõstejooks, hüplev jooks, tõusva kiirusega jooks — $3 \times 20-30$ m.
3. Kolmikhüppe tehnika õppimine ja täiustamine (hoota kolmikhüpe, kolmikhüpe 7 m hooga), pöörates tähelepanu äratõukele, esimesele ja teisele hüppele.
4. Harjutused tõstekangiga (või liivakottidega): rebimine, tõukamine, hüplemine, painutused.
5. Korvpallimäng.
6. Sörkjooks, käik.

Kolmapäeval:

1. Soojendus (üldarendavad harjutused ja harjutused varbseinal).
2. Madallähe 10 m ulatuses ja kiirjooks üle ritta asetatud topispallide.
3. Hüppeseeriad mattidel (sammhüpped, hüpped paremal ja vasakul jalal, hüpped üle tõkete, kaksikhüpped).
4. Kõievedu.
5. Võrkpallimäng.
6. Sörkjooks, käik.

Reedel:

1. Soojendus (üldarendavad, osavus ja paarisharjutused).
2. Võimlemine riistadel (kang, rööbaspuu, rõngad, hobune) või akrobaatika.
3. Kõrgushüpe (tõugetega vaheldumisi mõlemalt jalalt).
4. Hüppeseeriad raskustega (tinavöö, topispallid või liivakotid).
5. „Võitlus palli pärast”.
6. Sörkjooks, käik, lõdvendusharjutused.

Pühapäeval:

Treening maastikul (suusamatk, uisutamine, jäähoki) või maastikujooks:

- 1) soojendus;
- 2) tõusva kiirusega jooks — 3×100 m, poole jõuga;
- 3) sammhüpped ja hüpped ühel jalal;
- 4) kestusjooks 10—15 min.;
- 5) käik, rahustavad harjutused.

Toodud skeem on näitlik, seda tuleb muuta vastavalt konkreetsetele tingimustele.

Põhiperiood. Parimad võimalused kolmikhüppe tehnika õppimiseks ning kiirjooksu arendamiseks avanevad põhiperioodil (maist kuni

oktoobrini). Seepärast ongi siin peaülesandeks tehnika täiustamine ja võistlusteks ettevalmistamine.

Põhiperioodi treeningu iseloomustamiseks toome jällegi ühe näitliku treeningtsükli põhiperioodi algusest II või III järgu sportlasele. Antud juhul toimub treening nädalase treeningtsükli alusel, kusjuures treeningtunnid toimuvad 4 korda nädalas.

Teisipäeval:

1. Soojendus. 2—3 tõusva kiirusega jooksu 40—50 m ulatuses.
2. 4—6 hüpet täishooga kontrollmärkide kontrollimiseks (hüpe ise sooritada kergelt, poole jõuga).
3. 3—4 hüpet 8-sammulise hooga.
4. 3—4 kaugushüpet nõrgemalt jalalt 5-sammulise hooga.
- 5) 2—3 kaksikhüpet 3—5-sammulise hooga, rõhutades kõrget põlvetõstet esimese hüppe lõpul.
6. Kordusjooks — 2×120 m, poole jõuga.
7. Sörkjooks, käik, lõdvendusharjutused.

Kolmapäeval:

1. Soojendus. Põiajooks — 3×40 m, põlvetõstejooks — 2×20 m.
2. Tõusva kiirusega jooks — 2×80 m.
3. Madalstart — $6-8 \times 20$ m (2 korda ajale).
4. 2×30 m lendstardist (ajale).
5. Läbida 30 m hüpetega, üks kord paremal, üks kord vasakul jalal (ajale).
6. Läbida 100 m võimalikult väikese arvu sammhüpetega.
7. Kettaheide, kuulitõuge, vasarheide või odavise.
8. 600 m jooks poole kiirusega.
9. Sörkjooks, käik, lõdvendusharjutused.

Reedel:

Treening toimub maastikul.

1. Soojendus. Tõusva kiirusega jooks — 2×80 m ja 1×40 m.
2. Sammhüpped — 2×100 m.
3. Kaks hüpet ühel, kaks teisel jalal — 2×60 m.
4. Hüpped paremal jalal — 30 m, vasakul jalal — 30 m.
5. Rippped ja hooglemised puude okstel.
6. Aeglane jooks (poole kiirusega) 10—15 min. koos hüpetega üle looduslike takistuste, püüdes käega tabada kõrgel asetsevaid oksid.
7. Rahustavad harjutused.

Pühapäeval:

1. Soojendus. Jooks tõusva kiirusega — 2×60 m.
2. 6×10 hüpet täishooga.

3. 8—15 hüpet 5—10-meetrise hooga, juhtides tähelepanu hüpete rütmile ja üksikute hüpete õigele suhtelisele pikkusele ning kõrgusele.
4. Teiste kergejõustikualade harrastamine vastavalt soovile.
5. Põlvetõstejooks, 3 korda kuni väsimuseni.
6. Sörkjooks, rahustavad harjutused.

Hiljem (juunis) asendatakse pühapäevane treening kontrollkatsetega või võistlustega.

Põhiperioodi teisel poolel toimuvad pühapäeval võistlused. Selleks tehakse reedene treening metsas või maastikul kergem, aktiivse puhkusena. Ka teisipäeval ja kolmapäeval tuleb hüpete korduste arvu mõningal määral (näiteks $\frac{1}{3}$ võrra) vähendada. Võistluste perioodil võib treeningut läbi viia ka selliselt, et kolmapäevane treening viiakse üle neljapäevale, vähendades tunni üldist koormust ja sooritades sealjuures mõned hüpped täie hoojooksuga koos kontrollmärkide kontrollimisega.

Kui on tunda lihasvalu sääre-, reie- ja puusalihastes, mis ilmselt on tingitud liiga suurest treeningukoormusest, tuleb hüppeharjutustes vahet pidada või neid vähendada, jätkates sprindiharjutusi. See on vajalik sellepärast, et kiirjooksus langeb saavutusvõime juba vähegi pikemaajalisel treeningust loobumisel, hüppevõime aga säilib olemasoleval tasemel kauem.

Teistest kergejõustikualadest on kolmikhüppajale eriti kasulikud kiirjooks, tõkkejooks, kaugus- ja kõrgushüpe, kuna need alad arendavad hoojooksu kiirust, hüppevõimet ning rütmitunnet (tõkkejooks).

Esinedes võistlustel, tuleb teha enne 2—3 proovihüpet ja kontrollida kontrollmärke. Tuleb arvestada seda, et võistlustel, olles erutatud olekus, hästi puhanud jne., võivad jooksusammud olla veidi pikemad, või liigsest kramplikkusest, vastutuulest, halvast jooksurajast jne. tingituna lühemad. Seepärast ei tohi sattuda segadusse, vaid kohe, kui see ilmneb, tuleb asetada kontrollmärgid vastavalt ette- või tahapoole. Niisugune kõikumine võib esineda 1—1,5 m piires.

Ülemineku periood. Ülemineku perioodil (oktoobris, novembris) toimub treening algul vähendatud koormusega, kusjuures viimistletakse tehnikat. Välja on lülitatud harjutused kiirjooksu arendamiseks ja pingutavad hüppeseeriad. Hiljem, ülemineku perioodi II poolel lülitatakse treeningusse tegelemine teiste spordialadega, nagu võrkpall, korvpall jt.

Toimetaja B. Matvei.

Hans Heidemanni nimeline trükikoda, Tartu, Vallikraavi 4. 1954. 3770. 1000.
MB-19660.

На эстонском языке. М. Кутман, Б. Матвей. Прыжок тройной.

Tasuta

A

20299

5978756

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00597875 6