



Miks kiirus-jõualadel jõutakse tippu kiiremini kui vastupidavusaladel?

Martin Mooses

Oü Kipka
kipka@kipka.ee
www.kipka.ee



Miks kiirus-jõualadel jõutakse tippu kiiremini kui vastupidavusaladel?

Martin Mooses

Kiirusjõualadel jõutakse tippu kiiremini, kui vastupidavust nõudvatel aladel. Eestis räägitakse, et vastupidavusalad on madalseisus ning keegi ei kannata ära oodata arengut. Paljud jooksjad tahavad kindlamat elu, kui pakub sport, kus on ainult väike võimalus tippu jõuda ning pärast gümnaasiumi, parimatel juhtudel pärast ülikooli lõpetatakse aktiivne treening vastupidavuse arendamiseks. Arvatakse, et just siis kui paljud lõpetavad, oleks pidanud natukene veel treenima ja kannatama, kuni saabub läbimurre. Arvan, et selles on ka tõetera, kuid tänapäeval on väga raske loota ainult spordile ning spordis läbilõõmisele ning seega lõpetavad paljud vastupidavusalade esindajad oma nõ. karjääri juba 20-23 aastaseks, samas kui maailma tippu jõuavad sageli alles 28 aastased ja veel vanemad sportlased. Samas sprinterite seas on suhteliselt vähem nii „vanu“ sportlaseid, kui pikamaajooksjaid. Seega võib teha järelduse, et vastupidavusalad nõuavad kauakestvamaid treeninguid kui sprindi ning jõualad.

Kiirus-jõualade varem tippujõudmist võib seletada nende võimete erinevate adaptatsiooniaegadega. Erinevatel liigutuslikel võimetest on erinevad adaptatsiooni ajad mitmeaastase treeningu käigus.

KIIRUS. On võimalik mõjustada ainult lapsepõlve ning noorukieas. Algul arendatakse liigutuste sagedust, hiljem lisandub kiire äratõukekontakti aeg. Kokku on kiirust võimalik arendada ligikaudu 5 aastat.

KIIRE JÕUD. Kiiret jõudu on soovitatav treenida alates 13-14 aasta vanusest. Efektiivselt on võimalik seda mõjustada 10-12 aastat, pärast seda on paranemine võimalik ainult läbi liigutuste regulatsiooni ja maksimaalse jõu taseme paranemise.

AEROOBNE VASTUPIDAVUS. Aeroobset vastupidavust on võimalik mõjustada alates 11-12 aasta vanusest ning efektiivne mõjustamise aeg on üle 20 aasta.

Nagu eelnevast näha on kiiruse arendamise efektiivne aeg umbes 4 korda lühem, kui vastupidavuse arendamisel. Kiiruse arendamine toimub põhiliselt enne täiskasvanuks saamist liigutuste sageduse arvelt. Hiljem võib ajaline paranemine sprindis olla tingitud sammupikkuse suurenemisest ning äratõukekontakti aja lühenemisest, mis kaasneb jalgade jõu suurenemisega. Üsna kindel on aga see, et liigutuste kiirust enam täiskasvanu eas väga ei



arenda. Kiiret jõudu on efektiivne trennida 13-14 aasta vanuselt ning selle parim arendamise aeg on 10-12 aastast, seega pärast 24-25 eluaastat on võimalik vaid jõu säilitamine, samas kui juurdekasv on juba vähem tõenäoline. Aeroobse vastupidavuse seisukohalt võib teda arendada alates 11-12 eluaastast kuni 32 eluaastani välja. Hiljem on võimalik säilitamine või isegi aeroobsete mehhanismide mõningane paranemine, kui varem on pööratud sellele vähem tähelepanu.

Et olla vastupidavusaladel edukas, on tähtis palju liikuda juba lapsepõlves. Kasutusel on mõiste akumulereeritud maht. Selle alla kuulub ligikaudne kilometraaž, mida sportlane on lapse ning noorukieas läbinud erinevate tegevuste kaudu (liikumine mängudes, jooksmine kooli, koju jne). On arvatud erinevate vastupidavusalade jaoks vastav optimaalne akumulereeritud maht, mille läbimine on eelduseks jõudmisel tipptasemele. Need mahud ulatuvad kuni 40 000 km-i, sõltuvalt spordialast. Maratonil rohkem, 1500 m vähem. Kui on aastate jooksul läbitud selline distants, siis on täidetud nõ. kriteerium, mille pealt kõikide eelduste korral võiks saavutada edu. Kiiruse ning jõu aladel sellist kriitilist mahtu (akumulereeritud mahtu) ei ole.

Olen arvamisel, et kiirusjõualadel tippjõudmine on kiirem vastupidavusaladest ka geneetiliste mehhanismide tõttu. Kiirusjõualadel on määratud geneetiliselt liigutuse kiirus, mida ei ole võimalik väga palju arendada. Ning kõige soodsamad arengud selle võime osas toimuvad lapse ning noorukieas. Samas on vastupidavusaladel määratud geneetiliselt maksimaalne hapnikutarbimine, kuid seda on võimalik õige treeninguga mõjutada umbes 15-20% ning seda on võimalik efektiivselt arendada alles pärast hingamis- ning vereringesüsteemi väljaarenemist. Seega algab vastupidavuslike võimete areng hilisemas vanuses, kui kiiruse areng. Erinevate vastupidavust mõjutavate faktorite arenguks on protsentuaalselt suuremad võimalused, kui kiirusjõu aladel. Sellest tulenevalt on ka nende efektiivse arendamise periood ka pikem.

Kiirus-jõualadel jõutaks tippu kiiremini, kuna nende võimete arendamine algab nooremas eas (kiirus) ning kestab lühemat aega kui vastupidavuse arendamine. Olulised on ka geneetilised eeldused ning nende eelduste maksimaalne arendamine juba lapse ning noorukieas.