

Cette présentation a été faite par Tapio Korjus champion olympique en 1988 au colloque de l' AEIFA à champs sur marne, en Mars 07.

Traduction Serge Olivares

Les bases de l'entraînement de Tero Pitkämäki

Par Hannu Kangas

1. Bases de l'entraînement :

La santé :

On se concentre sur la récupération

Footing, Ski, aviron

Stretching chaque jour

Renforcement des petits muscles

Pas de massage

Plan sur 3 à 5 semaines, avec un équilibre correct entre la puissance et les exercices de récupération.

2. Bases de l'entraînement :

De novembre à avril

Le but : l'équilibre

Entraînement de la Puissance

Récupération/régénération

Camps d'entraînement-
5 longs weekends / an en Finlande
- 1-2 fois
2-3 weeks-ends à l'étranger (au chaud!)

Lancers
-2x/semaine
-avec toujours en plus:
*course
* sauts
* lancers de poids et de Medecine balls

Force-
2 fois par semaine

Renforcement musculaire en circuit training
- 1x/semaine

Entraînement Aerobie
- 2x/semaine

Renforcement musculaire des muscles stabilisateurs-
2x/semaine

Soins du corps
6x/semaine-
Stretching
- Nutrition
-Supplements alimentaires

3. Bases de l'entraînement :

Trouver sa propre route

Nous avons trouvé le meilleur entraînement possible pour Tero, même si nous avons aussi su regarder ailleurs.

Nous avons suivi le même entraînement durant six ans, ajoutant seulement quelques mouvements.

Nous avons créé notre propre prise en charge des relations avec les partenaires, en compagnie du manager de Tero.

4. Bases de l'entraînement :

Globalité

Il faut tenir compte de : De l'articulation entre l'entraînement et les études.

De la vie sociale ; amis, famille, entraîneur

De la publicité

Des sponsors

D'un mode de vie régulier

De la nutrition

Du plaisir et de la joie dans le sport

5. Bases de l'entraînement :

Pour être un lanceur de javelot, il faut **lancer**

Les principaux exercices de la semaine sont donc les lancers

Avec une concentration totale,

avec la veille du repos ou une séquence de récupération.

Il faut un grand nombre de lancers, environ 12 000 lancers par an.

La moitié avec le javelot, la moitié en lancers avec des engins lestés

Ainsi on est confiant dans sa technique

On pourra lancer durablement

6. Bases de l'entraînement :

Il faut choisir des buts clairs et réalistes pour un entraînement sur l'année et à long terme (comme les prochains jeux olympiques).

Le but est d'améliorer les records sur les exercices tests, un petit peu chaque année.

L'explosivité, l'élasticité, la vitesse qui ont été atteintes doivent être entretenues.

La force augmente tranquillement (au mieux 5 à 10% par an)

Le principal but est de créer une longue carrière

7. Bases de l'entraînement :

La qualité : Vous devez réaliser chaque petit détail du mieux possible, même mieux que vos rivaux, car eux aussi s'entraînent aujourd'hui !

Cette pensée doit toujours être en vous.

Penser est toujours recommandé, si vous pensez atteindre les sommets cela devient possible