

Sama treenn, paremad tulemused

Tekst: Risto Uuk | Fotod: erakogu, Aivar Kullamaa

Spordiklubis ringi liikudes näeb inimesi, kes teevad trenni üpris sageli, kuid hoolimata rassimisest pole neil viimase aasta või poolega ette näidata erilisi tulemusi. Nad ei ole kaalu langetanud ega lihasmassi kasvatanud, nad pole eriti tugevamad ega ka vastupidavamad. Miks küll?

Tean üht lugu naisest, kelle eesmärk oli keha-kaalu langetada. Ta tegi ära koormustesti ja hakkas kaalust allavõtmiseks kuus korda nädalas rühmatrennis käima. Kuue kuu pärast tegi ta uue koormustesti ja selle tulemus oli kehvem kui eelmine. Naine oli endast väljas ja mõtles, kuidas see võimalik on, kui ta teeb nii palju trenni. Tõenäoliselt olid treeningud tema jaoks liiga intensiivsed ja sagedased. Sporditreening ei ole nii lihtne, et lähed trenni ja saadki paremaks. Optimaalseteks tulemusteks on vaja treenida teadlikult ja intelligentselt. Alati ei piisa lihtsalt distsipliinist ja tahtejõust. Ükskõik kas su eesmärk on põletada rasva, kasvata lihasmassi või arenada oma lemmikspordialal, kehtivad mõned üldised sporditreeningu printsiibid kõigile.

Treeningu ABC

Sporditreeningus luuakse kehas muutus, millega organism peab kohane- ma. Põhimõtteliselt on treening kohane- mine stressiga. Stress põhjustab organismi mingi kindla funktsiooni taseme ajutise languse, mille tulemusel selle funktsiooni endine seisund paraneb. Kohanemiseks toimuvad muutused nii närvi-, hormonaal- kui ka teistes süsteemides.

Üldine treeninguteooria eeldab, et treeningu tulemusena toimub organismi teatud biokeemiliste substraatide taastumine treeningueelsest tasemest kõrgemale tasemele. Taastumise tu-



Palju parem sooritus

Robert Veskimäe, BSC Reggae Boyzi kogunud ründaja

Juba väiksena ootas pikisilmi iga treeningut ning ega see praegugi muutunud ei ole. Noore poisina ei osanud ma hinnata individuaalse treeningu tähtsust, sellest olen hakanud aru saama alles hiljem. Jalgpallitreeningude kõrvalt olen käinud jõusaalis nüüd viimased poolteist aastat. Kuigi mängin praegu oma lõbuks, olen selle aja jooksul tasemelt paremaks läinud (seda on mulle öelnud nii endised kui ka praegused võistkonnakaaslasel).

Enne tegin trenni pigem enda äranägemise järgi, kuid viimasel kuuel kuul on andnud mulle nõu personaaltreener, kes on koostanud mulle treeningu- kava, mis keskendub mu nõrgematele külgedele. Seejuures olen püüdnud parandada ka oma toitumist. Lühikesed, kuid efektiivsed jõusaalisessioonid ei ole keha ära kurnanud ning olen saanud tegeleda aasta ringi eri jalgpalli- liikidega (11v11, saal, rand), ilma et tunneks eriti väsimust. Usun, et sportlik sooritusvõime on mul väga hea. Suvel kaitsevæest tulles hakkasin paralleelselt tegelema nii ranna- kui ka tavalise jalgpalliga, alates juunist olen teinud trenni vähemalt korra päevas. Trennidele lisaks on olnud nädalavahetustel ka võistlused. Hooaja lõppedes algas aga saaljalgpalli liiga, seega pausi tegelikult olnud ei ole. Kuigi vahel tunnen väsimust, suudan ennast trenni- või mängupäeval alati paariks tunniks kokku võtta, et endast maksimum anda.

lemusena algsest kõrgemale tõusnud substraatide taset nimetatakse **super- kompensatsiooniks**.

Kui taastumisperiod treeningu- te vahel on liiga lühike, siis sportlase sooritusvõime väheneb. Kui taastumine on piisav, toimub järgmine treening superkompensatsiooni faasis. Kui taas- tumine venib liiga pikaks, siis treeningu positiivne mõju sportlase sooritusvõimele lõpeb enne järgmise treeningu algust.

Valmisolek uueks treeninguks onoleb paljudest faktoritest ning pole võimalik ette määrata alati samamoodi toimi- vat taastumisaega. Kõik stressiallikad mõjutavad keha kohanemisvõimet. Seda ei mõjuta ainult sporditreening, vaid toitumine, uni, vaimne stress jm.

Kehale ei meeldi muudatused. Normaalingimustes üritab keha tasakaalu säilitada. Ainult siis, kui keha on sunnitud oma tasakaaluseisundist välja minema, ►

tekivad mingid muutused. Sporditreeningu kõige olulisem põhimõte on tõenäoliselt progressiivne ülekoormus, mis tähendab lihtsalt regulaarselt suurema hulga töö tegemist. Kui kehal ei ole regulaarset ja piisavat koormust, ei ole tal põhjust areneda.

Üks levinumaid vigu treeningutes on ühesuguste koormuste liigne kasutamine. Seetõttu ei anna treening edaspidi efekti ning saavutusvõimes tekib seisak. Kui treeningutes endiselt midagi ei muuda, on võimalik isegi töövõime vähenemine.

Valmista keha ette!

Mida suurem on treenija kehaline võimekus, seda paremaks on võimalik arendada tema tehnilisi, taktikalisi ja psühholoogilisi omadusi. Ilma piisava kehalise ettevalmistuseta saabub väsimus kiiremini, mis omakorda mõjutab kõiki teisi oskusi. Kuidas oma võimekust parandada?

1. Õpi tehnika korralikult selgeks!
Kui sa alles alustad regulaarse treeninguga, pole võimalik kohe esimesest päevast alates hakata igas järgmises trennis intensiivsust ja mahtu suurendama. Kõigepealt tuleb selgeks õppida põhiliigutuste korrektne sooritus. Vastasel juhul viib intensiivsuse ja mahu kiire suurendamine vigastuseni. Õpi liigeseid korralikult stabiliseerima ja liigutama. Liigutused peavad olema biomehaaniliselt korrektsed, et sportimine oleks turvaline ja efektiivne.

2. Suurenda liigutuse amplituudi.
Esimest korda mingit sportlikku liigutust teha on tõenäoliselt võrdlemisi ebaloomulik, sest igapäevaelus ei pea me oma keha päris sellisel moel liigutama. Tavaelus on liigutused enamasti väga väikese amplituudiga



ning mitte eriti kompleksed. Kui liigutus tundub juba loomulikum ja seda saab suurema enesekindlusega sooritada, võiks proovida liigutuse amplituudi suurendada ehk teha ühe soorituse kohta rohkem tööd. See tähendab omakorda paremaid treeningutulemusi. Kui algul suudad sirge seljaga kükkida võib-olla ainult 90 kraadi, võid tasapisi proovida liigutuse ulatust suurendada, kuni reielu on põrandaga paralleelne (umbes 110 kraadi põlvepainutus).

3. Tee rohkem kordusi.
Kui eelmises trennis tegid mingit harjutust 10 korda, tee järgmine kord näiteks 12 kordust. Tegelikult isegi üks kordus rohkem tähendab arengut ja väljakutset kehale. Trennist trenni pole mõtet kogu aeg sama arv kordusi teha, sest see ei anna mingit tulemust. Keha kohaneb ning tal pole põhjust muutuda.

4. Suurenda raskust.
Suurem raskus tähendab suuremaid nõudmisi närvisüsteemile. See toob kaasa muudatusi organismis. Keha muutub tugevamaks ning tal on suurem võimekus ka lihassassi kasvatada. Algajad suudavad kindlasti regulaarsemalt raskust suurendada kui edasijõudnud sportlased. Näiteks pole ebatavaline, et nad suudavad igas trennis või igal nädalal raskusele 1–2,5 kg juurde lisada, kui õige tehnika on omandatud.

5. Vähenda puhkepauside kestust.
Puhkepauside pikkuse vähendamine tähendab, et pead sama hulga tööd ära tegema lühema ajaga. See on kehale uus väljakutse. Kui sinu treeningu eesmärk on rasvapõletus, on see üks hea viis progressiivset ülekoormust rakendada. Väiksema aja sees rohkem tööd teha tähendab suuremat kalorikulu.

6. Soorita liigutust plahvatuslikumalt.
Kui sa teed sama raskusega sama palju kordusi, mis eelmistel treeningutel, aga liigutuse sooritus on kiirem (loomulikult ka kontrollitud!), siis see arendab. See võib kasuks tulla paljudel spordialadel. Näiteks kui suudad praegu raskuse kontrollitult üles tõsta 1 sekundiga, oleks kiiruse tõstmine 0,9 sekundi peale




Areng rühmatrenne katsetades

Siim Kornel, muusikaliartist ja rühmatreeningute fänn

Olin lapsest saati spordivõõras poiss, kelle pikad jäsemed andsid eelise vaid eelteismelise sprinti joostes või tehnikat hästi tabades ujumises, eriti pikematel distantsidel. Mu olematu treenitus sai pöörde, kui tudengipõlve alguses Tallinna kolisin ja Fittesti klubiga liitusin. Olin varem lõputult algajatele mõeldud sporditeemalisi artikleid lugenud, kuid innustusin hoopis tuttava soovitusel teistega koos alustada. Võtnud julguse kokku, tegin tutvust rühmatreeningutega ja alustasin *bodypump*iga. Esimesest treeningust olematute raskustega taastusin terve nädala, kuid jonn ei jätnud ja seitsme päeva pärast jõudsin juba enamiku lugusid lõpuni vastu pidada. Kuu aega möödus kahe treeningukorraga nädalas, seejärel hakkasin tasahilju raskusi suurendama ja teise kuu lõpuks lisandus nädalasse ka kolmas treening. Kui olin proovinud *easy-spinning*utunde, tundsin üha kasvavat vajadust aeroobse koormuse järele ning uute Les Millsi kavade tulekuga leidsin enda jaoks *bodyjami*, mida harrastasin võimalusel kuni kolm korda nädalas. Hoopis vabamalt hakkasin end tundma siis, kui lisasin oma nädalasse treeningurutiini ka *bodybalance*'i. Õige tehnika hoidmine, näiteks kükke tehes, muutus lihtsamaks sõdalasepooside hoidmise tulemusena. Nende asendite toel julgesin lõpuks kükiraskust *bodypump*is suurendada ja see oli korralik arenguhüpe (12 kilolt 22 kiloni). Pilatese osa aitas jõuda plangu variatsioonide jm isomeetriliste harjutuste lõpuni sooritamiseni. Boonusena muutus ka laulmine tänu kõhulihaste paremale tunnetusele energiasäästlikumaks.

uus väljakutse, millega keha kohanema peaks.

7. Soorita rohkem seeriaid.
Üks lisaseeria mõnele harjutusele võib tähendada suuremat koormust kehale, millega kohaneda. Teadusuuringud näitavad, et lihassassi kasvatamise eesmärgil on parem teha mitu seeriat harjutuse kohta kui ainult ühe seeria (eriti edasijõudnud treenijatel).

8. Vähenda kehamassi, jätkates sama tööd.
Kehakaalu langetamise ajal on väga raske sama tööhulga tegemist jätkata ja veel raskem treeningukoormust suurendada. Keha on energiadefitsiidis ning toitaineid ei pruugi olla piisavalt, et treeningus märkimisväärselt edasi areneda või vormi säilitada. Kui sa suudad seda teha, tähendab, et su treening töötab ja keha areneb. 

Et rattaga sõita, tuleb rattaga sõita!

Kerstin Kotkas, harrastaja ja lumelauainstruktor

Kui eelmisel suvel panustasin maastikurattasõidule, siis äsja jäi seljataha minu esimene maanteerattahooaeg, võtsin osa nii Filtri sarjast kui ka mõnest suuremast võistlusest, nagu Tartu rattaralli ja Tallinna rahvasõit. Varem imestasin,

kuidas maanteeratturid jõuavad 100+ km võistlusdistantse läbida, kiirust hoida ja grupis püsida. Saladus on lihtne: selleks, et rattaga sõita, tuleb rattaga sõita! Sellise lause ütles mulle üks kaasvõistleja ja tõsi ta on. Võistlustel tuleb valida sobiv distants, mina võtsin iga võistlust kui pikka ühistreeningut. Tavaharrastaja, kes mõistusega võtab, teab oma piire ja end ribadeks sõitma ning naabrimehele ära panema ei lähe.

Rattaspordis, nagu ka teistel vastupidavusaladel, tulevad kasuks pikad tempotreeningud, suvel käisin vähemalt kord nädalas täiesti üksinda ühel 100+ km otsal ja proovisin hoida tempot 35 km/h peal. Rattaspordis aitaski mul pidev distantside pikendamine võhma juurde saada. Kui on plaan mõnel võistlusel osaleda, on kindlasti tähtis praktiseerida grupis, muidu sead ohtu nii ennast kui ka teisi. Palju on abi eesmärkide seadmisest, näiteks: *sel nädalal käin vähemalt kolm korda pikemal sõidul ega lase kiirusel langeda alla 30 km/h või läbin Tartu rattaralli lühikese distantsi alla kahetunnise ajaga.* Kusjuures, rattasõidus tuleb *bodypump*is ja jõusaalis käimine vägagi kasuks, näiteks kükid kangiga ja seljatõmbed.

Jõutreening on aga aidanud ülakeha tugevdada, nii et õlavööde ei jäänud enam sundasendist ja lenksuhoidmisest nii kangeks.

Põhiline viga, mida algajad rattasõitu alustades teevad, on aga kindlasti liiga

Rattaspordis, nagu ka teistel vastupidavusaladel, tulevad kasuks pikad tempotreeningud.

kiire tempo valik, tahtes korraliku põhja puudumisel teistega sammu pidada ja klassi näidata. Tulemus on see, et tehakse liiga oma südamele, seejärel ongi lihtsam alguses sõita kas üks või mõne samal tasemel ratturiga. Talvel käin hea meelega spinningus, mis küll rattasõitu ei asenda, aga on hea võimalus kiiruslikke võimeid säilitada – väntamist ei asenda miski. Spinninguratta miinuseks on kindel tasakaal, aga selle tõttu võid just jalgadele maksimumi anda, kartmata, et valusalt küljega asfalti kütad.

