LASKURI LIHASHOOLDUS

K.Norvapalo (FIN)

Sportlase lihashoolduse all mõistetakse kõiki neid sportlase aktiivseid ja/või passiivseid tegemisi, millega kiirendada keha füüsilist või psüühilist taastumist treeningu või võistluse järel. Lihashoolduse eesmärgiks on ka ennetada väsimusest tingitud vigastuste tekkimist, saavutada optimaalne lõdvestusseisund ning õpetada sportlast leidma võimalikult tõhus ja lihaskudesid säästev viis oma keha kasutamisel.

Lihashooldus ja lihastasakaal. Lihashoolduse kõige olulisem põhimõte on terviklikkus ja regulaarsus. Lihashoolduse erinevate meetoditega õpib laskur kuulama ja tunnetama kehasiseseid signaale. Taastumise kiirendamiseks on tähtis hooldada lihaseid ja tugistruktuure. Lihashooldus jaguneb laskuri enese poolt tehtavaks ning teise inimese poolt tehtavaks (treener, massöör, füsioterapeut, toitlustamisterapeut, arst). Tähtsad on laskuri enese poolt tehtavad lihashooldustööd. Need on näiteks tasakaal treeningu ja taastumise vahel, lihastasakaal, kogukoormuse kontroll, aktiivsed ja passiivsed venitused, lõdvestusharjutused, õige sooritustehnika ning tervislik toit. Tegevuse käigus koostöö spordiarsti ning füsioterapeudiga annab aluse, et hinnata laskuri erialast lihastasakaalu ja rühti. Lihastasakaalu kaardistamine tuleks ette võtta juba juuniorieas laskuritele. Siis on varakult märgatavad tegevusega kaasneda võivad häired, ennem kui need hakkavad põhjustama tehnikavigu ja võimalikke vigastusi.

Taastumine ja ületreening. Tõhus treening seab keha taastumisprotseduuride ette nõudlikke väljakutseid. Tähtis on, et laskur taastuks mingil viisil enne järgmist treeningut. Kui elundid ei jõua taastuda eelmisest treeningust ehk võistlusest, siis ebatäieliku taastumise korral kõva treeningu jätkudes võib tekkida probleeme tugi- ja liikumiselundites (lihased, liigesed, kõõlused). Need hädad võivad põhjustada üleväsimusolukordi ning erilisi väsimusvigastusi. Harjutamise tõhusus langeb. Ületreeningu peamiseks põhjuseks spordis on sageli treeningkoormuste liiga kiire suurendamine. Närvisüsteemi üleväsimust juhtub sageli siis, kui püütakse õppida ja harjutada liiga kiiresti nõudlikke ja raskeid liigutusradu ja –seeriaid ning ka ühekülgsete treeningmeetodite rakendamisel, kus keha ei saa piisavalt vahelduvaid koormusi. Korraliku taastumise ning tasakaalustatud arengu eelduseks on harjutuste mitmekesisus ja vaheldumine. Liiga rohke võistlemine viib samuti üleväsimuseni, sest võistlus on laskurile alati maksimaalne sooritus. Seetõttu peale pingelist võistlusolukorda peaks alati järgnema kergem, rütmiline taastumisperiood, kus laskur saab laadida oma vaimseid ja füüsilisi akusid.

Treeningulised faktorid. Laskuri arenguks on tähtis, et treeningu- ja võistlusprogrammid oleks kavandatud individuaalselt. Kavandatu peab vastama seatud eesmärkidele, võttes arvesse laskuri tausta, elukutset (karjääri) ning individuaalseid vajadusi (iseloom, hobid). Kõik lihashooldustööd võivad osutuda asjatuks, kui treeningu- ja võistlusprogramm on pikaajaliselt liiga koormav. Seetõttu võibki öelda, et õigesti kavandatud treeningu- ja võistlusprogramm ongi üks väga tähtis lihashooldusabinõu. Kogenud treener suudab märgata laskuri väsimusolukorda sooritust testides ning üldise reipuse, käitumise ja väsimusseisundi alusel. Laskuri antud tagasiside ning treeningpäeviku pidamine ja analüüsimine on olulised, kui üritatakse leida optimaalne harjutamiskoormus. Laskuri ja treeneri regulaarne koostöö treeningutel kindlustab seda, et sooritustehnikad ja asendid säilivad puhtaina.