



Imitatsioon ja rullsuusatamine suusataja treeningus

Kaarel Zilmer
Tallinna Ülikool
Terviseteaduste ja Spordi Instituut
Eesti Suusaliit

Lumeta tingimustes on suusatreeninguid tegevate harrastajate üks lemmikküsimusi olnud seotud ikka kas imitatsiooni või rullsuusatreeningutega. Käeolevas kirjutises käsitletaksegi neid mõlemaid, puudutades nii nende tehnilist sooritamist kui treenivat toimet.

Tundub, et paljudeni ei ole veel jõudnud ka teadmine, et imiteerimistreeningutega saab teha hea eeltöö talveks nii tehnika kui treenituse osas. Jäädes vaid rattasõidu, jooksu, ujumise ning jõusaali treeningute juurde, tekibki teatud puudujääk suusatamiseks vajalikus erialases ettevalmistuses

Mida ja kuidas siis imiteerida?

Imitatsioonitreeningutega tahetakse teha n.ö. musta maa treeningut senisest enam suusatamisele sarnaseks. Osaliselt see ka õnnestub, ehkki kokkuvõtvalt võib tõdeda – lumel suusatamist ei saa miski muu treening asendada. On ju ka tippsuusatajad viinud sisse suvised lumetreningud, seda nii suusatunnelis kui igilumel, et olla ikka enam loomuliku ja sajabrotsendilisel erialase tegevuse juures.

Harrastaja peab jääma siia – meretasapinnale ja musta maa juurde harjutama ja otsima siis erinevatest treeningvahenditest suusatamisele lähedaisema ja sobivama.

Suusatehnika osas tahetakse imitatsiooniga **saavutada paremat tasakaalu, midagi suusatunnetuse lähedast, liigutustes aga sooritada samasuunalist ja samatoimelist lihastööd**. Osaliselt see õnnestub, aga osaliselt jääb see siiski vaid imiteerimiseks. Probleem on paljus ka treeningvahendite valiku võimalustes. Kui talvist suusatamist iseloomustavad libisemine ja tõukamine, siis rullsuuskadel liikudes saab seda üsna ligilähedaselt sooritada, aga keppidega tõusuviise imiteerides on küll tõuke pool õigel sooritusel ligilähedaselt korras, aga tugijalal libisemine jääb samas sooritamata. Lühidalt öeldes - imiteerimisel ei anna suusk kunagi tagasi ja tõugata saab „nagu kännu tagant“. Sealt see nõrkus talveks välja koorubki ja annab talvel tunda just pisut raskemates rajatingimustes ja eriti klassikatehnikas. Mustal maal ei saa kuidagi suusarajal ette tulevat suusalipsatamist harjutada.

Imitatsioonitreeningud saab oma olemuselt jagada kolmeks: (1, 2)

- harjutused paigal
- harjutused liikumisel
- harjutused libisemisel.

Eelpool nimetatutest omavad esimesed küllaltki staatilist iseloomu ja kujutavad mingi suusatamisasendi sissevõtmist, selle muutmist. Harjutused liikumisel baseeruvad peamiselt käigul- jooksul ja varieeruvad siis erineva intensiivsuse raames. Libisemise tunnetamiseks peame kindlalt kasutama kas rullsuuski, rulluiske või suusatamist libiseval pinnasel (saepuru, hakkepuut, roog, okkad).

Paigalharjutused loovad põhja.

Kui suusataja ei oska paigal ühtki suusataja liikumisasendit sooritada, ei tunneta keharaskuse paiknevust, selle liikumist ette varvastele, siis taha kandadele või raskuse kandumist ühele jalale ja teise vabastamist, siis hakkavad need puudused häirima ka tegevusi liikumisel. Suusataja tehnilised puudujäägid algavad tasakaalust ja kui paigalharjutustega saab algul korda staatilise tasakaalu, siis hiljem – liikumisel (eriti libisemisel) lisandub ka **dünaamilise tasakaalu omandamine**.

Seega võib paigal harjutades läbi käia kõik laskumisasendid, imiteerida ka poolsahkpidurdust ja sahkpidurdust. Kui soovitakse neid keerukamates tingimustes täiustada, siis võib laskumisasendeid sisse võtta ka mäest alla joostes, kus hetkeks tardutakse mingisse laskumisasendisse ja siis liigutakse edasi.

Alustada võiks **laskumise kõrgasendist** , kus üks pöid asub teisest poole kuni kolmveerandi võrra eespool (paremaks tasakaaluks). Tagapool asetseva jala reis, kere ja pea on ühel joonel, käed ees- all – kõrval. Sellisest asendist on hea liikuda **põhiasendisse**, kus pöidade asend jääb samaks, sääred aga kallutatakse enam ette ja samavõrra ka kere, mis jääb säärttega paralleelseks. Käed liiguvad samas pisut enam kõrvale, tasakaalustamiseks laskumist (1, 2)

Harrastaja peaks omandama ka laskumise **puhkeasendis**, kus raskus liigub taha kandadele, jalad sirgenevad ning tahapoole liigub ka puusavöö. Tasakaalustamiseks seda asendit, kallutatakse kere, käed viiakse ette ja kepitervikud suunatakse taha, Kui suusataja vajab laskumisel enam puhkust, siis võib laskumisel korraks küünarnukid põlvedele toetada, et tunda end laskumisel mugavamalt.

Nii et kõike seda saab ülimalt hästi ja kustahes selgeks teha. Kui soovite sissevõetud laskumisasendeid kontrollida, võite seda teha kas või peegli ees. Pange siis vahepeal isegi silmad kinni ja tunnetage üht või teist õpitud elementi.

Samamoodi saab **paigalharjutustega selgeks teha ka pidurdusviisid**. Esmalt ehk poolsahkpidurdus, kus kandke raskus ühele jalale, madaldage asendit (kere jääb püstiseks) ja viige siis teine jalg kõrvale poolsahkasendisse (pöörake kand väljapoole). Vahetage tugijalga ja sooritage sama teisele poole. Sahkpidurduse õppimiseks liiguge algasendist harkseisu ja pöörake siis kannad välja. Raskus jääb sahkpidurduses taha, kandadele ja jälgige, et reied , kere ja pea on samal joonel. Nii pidurdate püstises, mitte upakil asendis.

Eeltöö ka sõidutehnikale

Paigal saab **imiteerida ka suusatamise sõiduviise**. Esmalt sooritage vahelduvat ja paaristööd ainult kätega. Jälgige, et käed liiguks ette- taha, eest mitte kõrgemale kui õlavöö ja taha minnes ikka puusast mööda. Vahelduvale käte tööle saab seejärel lisada ka suusatõugete imiteerimise, sooritades seda algul ühe, siis aga teise jalaga.

Paaristõuke õppimiseks on paigalharjutused samuti ideaalsed (4,7). Sammuta paaristõukeks kallutage end horisontaalasendisse, viige siis sirged käed taha, justkui oleks keppidega lõpuni tõuganud. Veenduge, et raskus oleks sel hetkel kandadel. Nüüd alustage käte ettetoomist ja samaaegset kere sirutamist. Raskus liigub varvastele, käed aga mitte kõrgemale õlavööst. Selline liikumine annab hea inertsia ja valmistab ette käte tööks (kepitõukeks). Selleks sooritage esmalt tuge kerega ja siis kätega. Maksimaalse kerekaldega (pika) tõuke puhul liiguvad käed taha altpoolt põlvi, minimaalsel ehk kiirel tõukel ülalt poolt. Et tuge ei vajuks n.ö. kätest läbi, tõstke kepitõuke sooritamiseks käsi küünarnukist ja pöörake randmest pisut sissepoole. Pingestage kätetõukel ka kere eesmisi lihaseid ja viige pea rinnale. Pea ei tohisel ajal üles liikuda, sest nii pingestuks seljalihased.

Järgmisena võib paigal harjutada ka paaristõukelist ühesammulist suusatamisviisi, kus lähteasend on sama, aga käte etteviikimisel toimub jalaga suusatõuke imiteerimine.

Nagu näha, saab taoliselt tegutsedes suusatehnika omandamiseks palju eeltööd teha. Ilma et paigalt liiguks ja silm kuskil lumelaiku leiaks.

Kepid kätte ja tõusudele!

Suusatajad teevad palju mustamaatreeningut just tõusul suusatamist imiteerides. Selleks on mitu põhjust – esmalt on see treening tehnika poolelt päris **sarnane suusatamisega**, teiseks on muidugi taoliselt saadav **koormus ülimalt hea kehalise töövõime tõstmiseks** (3,4,5) . Kolmandaks ka see, et selline treeningvahend on igati teostatav – usun , et isegi kõige tasasemates Eestimaa paikades leidub kas või lühike nõlvajupp, kust siis imiteeriva sammuga tõuse võtta. Sellisel treeningul saavad tugeva koormuse nii käed kui jalad, sest muidu jääbki vaid jooksutreeninguid tehes käte ja ülakeha arendamine tahaplaanile. Muidugi määrab saadava koormuse kindlasti aga see – kui pikal tõusul imiteeritakse, milline on sammusagedus ja millist tõusutehnikat kasutatakse.

Imiteerimise jaoks on **kõige sobivamad keskmise raskusega (10 – 20 tõusukraadi piire jäävad) rajad**. Liiga lauge või siis vastupidi – liiga järsk imitatsioonitõus ei lase harjutajal liigutustes loomulikku rütmi hoida , liigutused kipuvad esimesel juhul koordineerimisel segi vajuma, järsust nõlvast üles minnes rohkem ronitakse kui „suusatatakse“. Seega peab suusatamist silmas pidades säilima ka imitatsioonil samasugune liigutuste rütm nagu talvelgi. (6).

Valida ja harjutada erinevaid tõusutehnikaid

Kui suusataja liigub maastikul kepid käes, siis tasastel lõikudel peaks ta keppe mitte kasutama, hoidma joostes nad maast lahti, õhus. Siirdudes tõusule, on aga tõusu imiteerimiseks kolm erinevat varianti. Kui talvel oleneb suusatamise tõusutehnika väga oluliselt tõusunurgast, siis suvel – kui ei saa tunnetada libisemist suusal, on võimalik ühel ja samal tõusul kõiki erinevaid tõusutehnika variante õppida ja harjutada (1,2)

Esmalt käsitleksime **astesamm tõusuvarianti**. Selle imiteerimine on kõige loomulikum jätk käigule. Kasutada võib seda praktiliselt igasuguse raskusastmega tõusul. Astesammu puhul on suusatajal kogu aeg toetus maapinnaga s.t. liikumises puudub nii õelda lennufaas. Sellise mäest üles astumise juures tulevad nüüd appi kätetõuked, mida sooritatakse vahelduvalt ja mille sooritamisel püütakse jäljendada suusatamisel toimivat vahelduvat käte tööd. Käte liikumine olgu nagu suusatadeski ikka ette- taha. Kui käed liiguvad diagonaalselt, siis toimuvad ka kepitõuked kõrvale – küljele. Mida järsem tõus, seda enam kandub raskus just kätele. Jalgade töös tuleks jälgida seda, et liigutaks võimalikult kõrges asendis (mitte kagardunult) ja sammu tehes toimuks tõuge just põiaga. Astesammu kasutamine on loomulik kõigile neile, kes alles alustavad imiteerimistreeninguid ja ei tohiks treeningu intensiivsusega üle pingutada.

Tunduvalt kiirem, aga ka koormust andvam on teine tõusuviisi variant – **jooksusamm tõusuviis**. Seda kasutades minnaksegi astesammu variandilt üle jooksule, kus jalatõuke järel toimub lühem või pikem lennufaas (suusataja mõlemad jalad on korraks maast lahti) ja kogu raskus kandub sel hetkel kepitõuget sooritavale käele. Just see kepitõuge annab sellisele lennukale minekule hoogu juurde. Jooksusamm tõusuviisi kasutatakse väga palju nii suvel kui talvel ja seda nii algajate kui tippsuusatajate puhul. Jällegi peab kontrollima, et liigutused oleksid ette-taha suunalised, jalatõukel ei pöörduks pöid väljapoole ja tõuge ise lõppeks sirutatud jalaga. Paljude imiteerimistreeningute puhul on näha, et suusataja kipub jooksusamm tõusuviisi kasutades tõukama end liiga üles. Tuleb püüda liikuda võimalikult edasi ja selleks peab kepitõuge olema sooritatud teravama nurga alt (kepitervik läheb maha tugijalast tahapoole) Oluline on ka keppide pikkus – klassikatehnikat imiteerides olgu kasutusel ikka klassikatehnika kepid, millega suudab siis õigesti ja piisavalt ka tõugata. Kui aga kepid on liiga pikad, siis järsul tõusul on käte töö lausa võimatu - ette liikudes kerkib käsi peast kõrgemale ja sealt tõuget alustades ei suudeta kuidagi end märke üles tõugata. Selline veniv ja loid kepitõuge aga mõjutab ka jalgade tööd ning sisuliselt näeb taoline imitatsiooniharjutus välja lausa roomamisena. Imitatsioonitreeningutes peaks kindlasti säilima liigutuste rütmikus. Kui treenitus on nõrgem, siis tuleb alustada hoopis kergemate ja lühemate tõusudega, aga kõiki harjutusi tuleks sooritada tehniliselt õigesti.

Kolmandaks tõusuvariandiks on **libisamm tõusuviisi imiteerimine**. Et veelgi liigutust „talvisemaks „ viia, püütakse selle harjutusega imiteerida mingil määral ka suusa libisemist. Seega - kui on sooritatud jalatõuge ja see tõukejalg alustab ette liikumist n.ö. vabajalana – siis püütakse seda jalga ette viia nagu suusatadeski. Jala hooliigutus algab puusast, pöid on pisut üles tõstetud ja selliselt viiakse jalg lõdvestunult ja võimalikult maapinna lähedalt hooga ette. Selliste libisammudega liikudes peaks püüdma saavutada liigutuste sujuvust. Vältida tuleks kõikumisi küljelt küljele ja ka üles- alla. Kui see ilmneb, siis on püütud imiteerida ehk liiga pikkade sammudega.

Ja veel – **selliste imitatsioonitreeningute tegemiseks tuleb kasutada erineva raskuse ja pikkusega tõuse**, et neil liikudes tunnetada erinevate tõusuviiside kasutamise võimalusi. Nagu ikka- raskemad tõusutreeningud vajavad head soojendust ning tõusude järel peaks olema kergemaid ja tasasemaid rajalõike, kus toimuks taastumine. Ülimalt hea on kasutada erinevaid tõusutehnikaid pikematel matkadel, kus vahelduv maastik toob ette erinevaid tõuse. Siin tuleks aga tõusudel intensiivsusega tagasi hoida, pigem jälgida head tehnilist sooritust. Nii suudab pikema matka lõpuni teha ja ka suusatehnikas paremaks saada.

Rullidel - peaaegu nagu suuskadel

Niisugune pealkiri tahab kutsuda harrastajaid teatud ettevaatlikkusele, sest rullsuuskadel sõites saab küll päris hästi suusatamist imiteerida, aga mõnede liigutuste osas on tegevused siiski suhteliselt erinevad. Et lausa huupi ei saa muidugi ühtki treeningvahendit kasutada ja nii on ka rullsuuskadega – siis on teada üsna palju juhtumeid, kus tehakse palju treeninguid rullitades, aga talve tulles on parem hoopis see, kes tegi tõusudel keppidega imitatsioonitreeninguid ja võttis rullsuusatamise appi üsna episoodiliselt. Sageli mõjutavad rullide kasutamist ka tingimused s.t. puudub koht, kus rullsuuskadega sõita ja siis saadakse paratamatult kogu ettevalmistus muude treeningutega – ja häda pole midagi. Nii et – ainult rullsuusatamisega heaks ei saa. Eks ole rullsuusatamine, eriti just harrastajate poolel, tulnud treeningvahendite hulka laiemalt alles viimastel aastatel ning nende kasutamise kogemus alles tekkimas.

Samas on see treeningvahend aga asendamatu **kui tahetakse parandada ka lumeta ajal suusatehnikat, arendada dünaamilist tasakaalu, õppida õigesti keha raskuse ülekannet**. Aga arendamiseks ka käte ning ülakeha jõumadusi või aitama trauma puhul, kui ei saa joosta, sest jalad ei kannata põrutamist.

Mida rullsuusatamine annab, mida mitte?

Esmalt on muidugi hea, et rullidel liikudes tekib kas siis jala või käe (käte) tõukel suusasammu n.ö.libifaas. Tõsi, rullidel on tõukest saadav kiirus igal juhul suurem kui sama profiiliga rajal suusatades. Siin võiks isegi nii öelda, et – **rullil tõugatakse end veerema, suusal aga libisema**. Suusatamisel tekkiv hõõrdetakistus suusa ja lume vahel erinevates lumeoludes on väga muutuv ja seetõttu on ka libisemine vahel üsna napp. Rullsuusatamisel on „olud“ kogu aeg pea et samad ja liigkerge veeremine ongi ehk selle treeningvahendi suurim puudus. Hoolimata sellest - teevad aga just selline tugijalal veeremine ja just tasakaalus püsimine rullsuusatamise igati heaks treeningvahendiks. Samas jälle, eriti just kiirete ehk hea veeremisega rullsuuskade puhul, saab pika libisemise tõttu rikutud tõuke ja libisemise omavaheline rütmisuhe. Suusatades ei saa me ju ühestki suusatõukest taolist pikka libisemist ja just see rullsuusatamise omapära rikub suusasammu üldist käte ja jalgade koordineerimist. Eriti läheb sõidurütm käest ära, kui sõidetakse tasasel ja lisaks tugevatele jalatõugetele tõugatakse kõvasti ka keppidega. Niimoodi minnakse liiga „veerema“ ja tehniliselt on selline liikumine kaugel talvisest suusatamisest. Seega **peaks ka ise tunnetama, et tõugete ja libisemise rütm oleks lähedane talvisele**. Rütm saabki paika kui sõita ilma keppideta ja keskenduda mitte niivõrd libisemisele kui tõukele, raskuse ülekandele – püüdes säilitada liigutuste sujuvuse.

Omamoodi probleem on ka rullimise tõukeliigutustega. Suusal ja seda just klassikalise tehnika puhul peab väga hästi tunnetama suusatõuke kõiki nüansse – tõukenurka ja –suunda, samuti arvestama raja profiilist ja suuskade pidamisomadustest sõltuvat. Seega on suusatõuge ülimalt tunnetuslik tegevus, mille oskusliku sooritamisega saab aga üleüldse libisema minna. Rullidel käib see kõik hoopis lihtsamalt – klassikatehnika

sõitmiseks kasutatava rullsuusa turrimehhanism ei lase kunagi „suusal lipsuda“ ja iga samm on n.ö. kindla peale sooritatud. Sellise „raudse pidamisega „ tehnika kinnistumisel tekib aga talvel probleeme just vahelduvatõukeliste sõidu- ja tõusuviiside kasutamisel. Nimelt ei suudeta suusatada pisutki „lipsuva „ suusaga ja kiputakse suusk liiga pidavaks määrima, et oleks sama kindel tõugata , nagu rullil liikudes.

Uisutehnika harjutamiseks sobivad rullsuusad pisut paremini. Tehnikas pole siin suuri erinevusi, kuna nii rullil kui suusal uisutades tõugatakse libisevalt ja käärselt asetsevalt suusalt/rullilt, samamoodi toimuvad ka raskuse ülekanded. Seega saab rullitades läbi käia kogu vabatehnika arsenal.

Rullsuusad – ideaalsed paaristõugete õppimiseks

Ülimalt hästi saab rullsuuskadel õppida ja harjutada just paaristõukeid . Kui suusatehnika poolelt vaadata, siis ehk vaid pisut on , eriti just algajail, kepitõugete suund ülespoole, sest kardetakse keppide mittehaakumist asfaldiga. Muidu saab rullsuusatamisega aga kõik muu paika. Seda nii paaristõukelise sammuta kui klassikalise jaoks veel ka ühesammulise sõiduviisi omandamisel. Varieerida saab nii sammusageduse kui pikkusega, tõugata nii minimaalse kui maksimaalse kerekaldega. Sõita nende sõiduviisidega nii tasast kui laugemaid tõuse. Nii et ideaalne vahend kontrollimaks ka käte tööd, kus vahepeal võib paaristõukelistele tõugetele vahelduseks panna käed ka vahelduvalt tõukama, kasutades nii ära ka ülakeha aktiivset kallutamist. Nii et kui praegu tekib üha rohkem kergliiklusradasid, aga need on valdavalt kerge profiiliga, siis on seal ideaalne talveks paaristõuked korda saada ja ülakehale ning kätele tõukejaksu koguda.

Ja veel – mitte kõik ei saa harjutada rullsuusatamist üksi ja sobivas ning ohutus kohas. Avalikule sõiduteele suunduv rullsuusataja võtab endale suure riski. Pidurdamine on tal ju peagu et võimatu, samas on kiirus suur ning riskisituatsioon muude liiklejatega võrreldes äärmiselt suur. Seega peaks tiheda liiklusega teele kippuv, pimeduses ilma eraldusvestita ja isegi kiivrita harrastaja üsna tõsiselt kaaluma – kas tasub enda elu ohtu seada.

Kokkuvõtvalt saab mainida, et nii imitatsioon kui ka rullsuusatamine on igati oma koha suusatajate treeningvahendites leidnud ja aitavad hõlpsamini talveks valmis olla.

Kasutatud allikad :

1. Gross, H. Õpime suusatama .Byronet. 2001
2. Zilmer,K. Suusatamise põhikursus. Õppematerjal. TLÜ 2008
3. Maastohiihto. Suomen Hiihtoliito. Helsinki, 1996
4. Scherrer,P. Skating lehr-und Lernbuch. Nordic Verlag Scherrer, 1998
5. Anttila,S., Roponen,T. Kaikki hiihdosta. Docendo Sport, 2008
6. Lukin,L. Laste ja noorte murdmaasuusatamise treeningust. 2009
7. Fomin, S. Spetsialnõje upraznenija lõznika. Zdorovja. Kiev,1988