



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Juhiseid suusatamisharrastuseks

Kaarel Zilmer

Tallinna Ülikool/ Eesti Suusaliit

Hoolimata mõnegi talve heitlikest ilmadest ja nappidest lumeoludest näitab murdmaasuusatamise harrastus Eestis jätkuvat kasvutrendi. Et osaliselt on ilmakapriiside vastu saadud ka lumetootmisega ja viimastel aastatel on hangitud kaasaegseid rajahooldusmasinad, siis on kas või Eesti terviseradade projekti kaudu tekkinud head suusatamisolud väga erinevatesse Eesti piirkondadesse. Samas tõdeme, et kasvab ka nõudlus suusatamisalase teadmiste järele – käiakse koolitustel, loetakse erinevat kirjandust, otsitakse nõu asjatundjatelt. Järgnev juhendmaterjal püüab samuti just seda lünka täita, pakkudes harrastajatele suusatamisealaseid teadmisi.

Suusatamisharrastust kujundavad tegurid

Suusatamise kui harrastuse soosivaid tegureid käsitledes võiks märkida järgmisi:

- suusatamine on suhteliselt lihtsalt õpitav ja kasutatav liikumisviis, mis juba olulisemate oskuste omandamisel annab väga head kehalist koormust
- suusatades koormatakse pea et kogu lihaskonda ja lihastöö on iseloomult väga dünaamiline
- suusatamine sobib väga hästi mitmekülgseks kehaliseks ettevalmistuseks, arendades eelkõige muidugi vastupidavust, aga mõjudes soodsalt ka näiteks tasakaalu, koordinatsiooni, rütmi arendamisele
- suurimaks plussiks on suusatamisel aga liikumiskeskond – loodus, värske õhk, kus tuleb küll vahel tunda külma, tuult ja teisi talviseid tingimusi, aga oskuslikul riietumisel ei muutu need tegurid häirivateks.
- suusatamisharrastus pakub head sotsiaalset suhtlust, on selleks siis tavaline lävimine suusarajal või mingi suurema suusasõidu (maratoni) kogemus
- seega – omandades kord suusatamisoskuse ja seda arendades , saab harrastaja selle kaudu meeldiva ja kogu elu jooksul kasutatava liikumisharrastuse

Suusatamise harrastamisega liitub muidugi ka probleeme, mida peavad kas siis harrastaja ise või harrastust korraldavad inimesed lahendama. Nendeks oleksid :

- sobiva varustuse hankimine ja selle igapäevase hoolduse oskuse omandamine
- suusatamisoskuse sellisel tasemel omandamine ja täiustamine, et suuta liikuda murdmaarajal ja tunda suusatamisest naudingut

- sobiva harrastuskoha leidmine, sest paljud praegused suusakeskused asuvad suurematest elamupiirkondadest eemal ja sinna jõudmine nõuab palju vaba aega
- muutuvad ilma- ja lumeolud, mis ei lase tegevusi pikalt ette planeerida ja võivad harrastust oluliselt takistada.
- seega – nagu iga teine liikumisharrastus, vajab ka suusatamine pühendumist sellele tegevusele ja õigepea tekib kogemus ning nauding sellest alast.

Suusatamine ja kehaline võimekus

Suusatamist peetakse esmalt ikkagi vastupidavust arendavaks kehaliseks tegevuseks ja seda ta harrastuslikul tasandil eelkõige ka on. Aeroobse energiatootmise tõttu võimaldab suusatamine olla kehalise tegevuse juures pikka aega ning alles võistlustegevuses või mingi tulemuse parandamist soovides lisatakse suusatamisse intensiivsust (ühtlasi ka anaeroobset tööd). Tipptasandile lähenedes kasvab nii jõu- kui kiirustreeningute osakaal ja seda just läbi erialase treeningu. Nii et kui harrastaja teab, milline on tema harrastuse eesmärk, siis on vaja sellest lähtuvalt ka erinevatüübilisi treeninguid teha.

Suusatamises omavad aga igal tasandil tegutsedes olulist rolli ka sellised kehalised võimed nagu tasakaal ja koordineeritus. Eriti liitub see suusatehnika omandamisega, kus harrastajad jäävad kimpu lihtsamategi harjutustega. Libisemine suusal või suuskadel nõuab just dünaamilise tasakaalu omandamist. Koordineeritus aga tagab erinevate suusatamisviiside kasutamise, nende sujuva vaheldumise lähtuvalt raja profiilist, lumeoludest ja suuskade seisundist. Nii et algajal suusatajal peaks kuluma oluline osa esimestest suusasõitudest just nende kehaliste võimete ja sealt tulenevate oskuste arendamisele. Seda enam, et pikaajalist tööd saab teha siiski suusatehnika algtõdesid osates ja neid oskuslikult murdmaarajal kasutades.

Kui eelpool oli juttu ka jõutreeningutest, siis harrastajal jääb paljudel juhtudel puudu just käte ja kerelihaste jõust, ei suudeta sooritada just paaristõukeid ja osaliselt võib seda tunda ka vahelduvatõukeliste suusatamisviiside osas. Seega – kõik kehalised harjutused, mis arendavad ülakeha ja käte jõudu, aitavad parandada suusataja võimekust.

Kui vaadelda nimetatud kehaliste võimete arendamist, siis palju saab nende arenguks ära teha ka mustamaa perioodil, osadele annab aga siiski loomuliku arengu vaid liikumine suuskadel, kus arenevad välja sellised võimed nagu dünaamiline tasakaal ja libikiiruse tunnetus (oskus tunnetada suusa libisemise kiirust ja selle muutumist). Viimasest aga lähtub oskuslik üleminek ühelt suusatamisviisilt teisele.

Nii et kehaliste võimete tasakaalustatud arendamine annab aluse suusatamisviiside omandamiseks ning võimaldab neile tuginedes rakendada paremini ka koormusi.

Omaette küsimuseks on ka n.ö. vaimu valmisolek pikemajaliseks tööks. Eriti rutiinseks tükib harjutamine kujunevat mustamaa treeningutel ja kerge pole ka halbade lumeolude, viletsa ilmaga harjutada. Pisut kestvam treening ja ilmaolude trotsimine annab aga kindlust ja arendab tahet, mis kulub samas nii mõnelgi talvisel sõidul väga ära.

Suusatamise treeningvahendid

Peamiseks ja kõige erialasemaks vahendiks on muidugi suusatamine, mille kasutamise võimalus on igaljuhul erinev. Reeglina jääb enamusel harrastajatest puudujääk just suusatamise osas. Et seda tühimikku täita, otsitakse pidevalt suusatamisele lähedasi treeningvahendeid

Suusatamise kohta võiks aga lisada, et kui juba ollakse suusatreeningul, siis peaks olema väga selge – mida treeningu käigus tehakse - kas toimub suusatehnika omandamine, tahetakse arendada vastupidavust ja olla pikajalisel treeningul või tehakse kiirusliku või erialase jõu arendamise suunaga treeninguid. Viimaste osakaal peaks harrastajal muidugi jääma suhteliselt tagasihoidlikuks.

Suusataja muud treeninguvahendid on eelkõige käik – jooks (nii keppide kasutamisega kui ilma - ehk suusatamise imiteerimisega) , rullsuusatamine ja – uisutamine, rattasõit, ujumine, sõudmine – aerutamine , aga paljudel ka orienteerumine ning muidugi kõiksuguste pallimängude kasutamine. Reeglina pole suusatamiseks mingi tegevus vastunäidustatud, selleks on ehk vaid ülimalt spetsiifiline jõutreening, mis ei ühtu suusatamiseks vajalikuga.

Suusatamisele lähedaisem on rullsuusatamine, seda nii klassikalist kui uisutehnikat kasutades. Rullitreening on väga universaalse toimega, oleneb vaid sellest, millele rõhk asetada. Kui tahame käte ja ülakeha arendada, sobivad hästi paaristõukelised suusatamisviisid. Jalgade arendamiseks võib kasutada keppideta suusatamist. Ja muidugi saab varieerida nii raja raskusastme, tõusude pikkusega, sammusageduse ja palju muuga. Tähtis osa on rullsuusatamisel ka tasakaalu arendamisel, libikiiruse tunnetamisel, liigutuste koordineerimise parandamisel ja sõidurütmi omandamisel.

Käik – ja jooks on üks loomupäraseimaid tegevusi. Suusaharrastuses tuleks aga võimalikult palju (seda eriti sügisperioodil) sooritada käiku- jooksu koos keppidega suusatamisviise imiteerides. Suusatehnika poolest on ka see tegevus üsna lähedane talvisele suusatamisele, eriti kui kontrollida hästi enda liigutusi, püüda eriti just tõusul liikuda nii võimalikult suusasammu imiteerides, säilitades seejuures liigutuste sujuvuse läbi oskusliku raskuse ülekande jalalt jalale. Muidugi on imitatsioonil puuduseks libisemisfaasi puudumine pärast suusatõuget, aga kõik talvised jooksusammutõusuviisid on võimalik ka mustal maal treenides suurepäraselt ära

õppida. Ja muidugi on selline imiteerimine hea kehalise võimekuse parandaja – treening on raske ja seda on vaja siduda kergematega.

Jalgrattasõit, sõudmine jmt. üldised treeningvahendid aitavad hoida head kehalist seisundit, annavad piisavalt aga koormust ning on heaks vahelduseks erialasele treeningule.

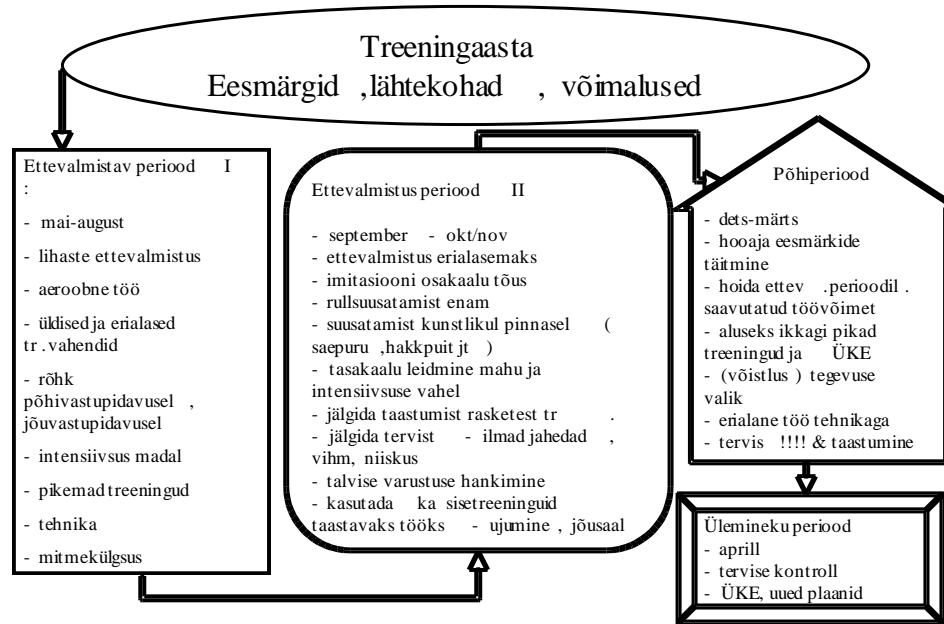
Veel kuuluvad treeningute juurde kindlasti igat sorti soojendus – ja venitusharjutused. Kuna palju treeninguid tuleb teha jahedamate ilmadega, siis igat tugevamat treeningut peaks alustama erialase võimlemisega, lihaste ettevalmistamisega tugevamaks tööks, sama tähtsad on ka treeningutejärgsed venitusharjutused, kuna tsüklilise töö tõttu tekib lihaste jäikus.

Kindlasti on läbi aegade olnud suusataja ettevalmistuses tähtsad ka kõiksugused füüsilise tööga seotud koormused. Esmalt seetõttu, et valdav osa selliseid tegevusi on aeroobse iseloomuga, protsessis ollakse pikka aega ja sageli ei jää töö tegemise tõttu erialasteks treeninguteks enam aegagi. Lõpptulemusena on selline treeningperiood pea et alati andnud hea põhja muudeks erialasteks treeninguteks.

Harrastussuusataja treeningprotsessi põhimõtteid.

Käesoleva materjali raames ei ole võimalik avada suusatreeningute kogu käsitlust, pigem saab rääkida põhimõtetest. Kõige ülevaatlíkuma pildi kogu tegevusest saab alljärgneva treeningprotsessi planeerimise ja tegevuste käsitlusest. (R. Olle, K. Zilmer , 2007)

TREENINGU PLANEERIMINE



Eelpoole esitatud treeningprotsessi korraldades võiks lähtuda järmistest põhimõtetest

- harjutada tuleks regulaarselt, vältida pauside tekkimist
- harjutamisel tuleks püüda lähtuda individuaalsetest võimetest, eriti kerge on üle pingutada rühmaga koos treenides
- Raul Olle üldistuse põhjal tuleks pigem harjutada 10% vähem kui 3 % üle võimekuse
- harrastajal domineerivad rohkem madala (mõõduka) intensiivsusega treeningud, mida sageli ajanappuse tõttu kiputakse asendama liiga intensiivsete treeningutega
- jälgida tuleks enesetunnet, tahet treenida
- vältida harjutamist haigena

Kogu tegevus oleks hea endale üles märkida, et hilisema analüüsiga teha selgeks, milline treening sobis ja milline mitte. Treeningutegevuse kohta võiks fikseerida järgmised andmed – treeningu iseloom, intensiivsus, kestus, kasutatud vahendid, enesetunne.

Talvetingimustes võiks teha märkmeid ka suusa hoolduse ja määrde sobivuse kohta – märkides ära lume- ja ilmaolud ning kasutatud määrdevariandi.

Käesoleva materjali maht ei võimalda käsitleda suusatehnika õpetamist ja täiustamist, samuti eritüübiliste treeningute ülesehitust. Täiendava lugemisenä nendes valdkondades oleksid Hans Grossi „Klaasikaline suusatamine“, A. Viru „ Sportlik treening“ ning käesoleva juhendmaterjali autori erialased artiklid Eesti Päevalehe „ Spordilehes „ 2006/2007.aastal.

Kasutatud kirjandus :

Fogelholm M, Vuorimaa T. Haastena pitkät kestävyyslajit. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino OY, 1991

Viru A. Sportlik treening. Tallinn: Eesti Raamat,1988

Zilmer K. Suusatamise õpetamise algkursus. Õppematerjal.Tallinna Ülikool : 2006

Zilmer K. Suundumusi suusatehnikas. Õppematerjal. Tallinna Ülikool : 2007

Eesti Suusaliidu murdmaasuusatamise treenerikoolituse I-II taseme koolitusmaterjalid. Tallinn : ESL, EOK , 2006