

# SPORT CHANBARA TREENERI ÕPPEMATERJALID

EKR 5 TASE



Koostanud Sergei Bobrov ja Oleg Pugatsov

2019



# SISUKORD

1. Sport chanbara võistluste analüüs .....	3
2. Sport chanbara treeningu planeerimine vastavalt sportlase tasemele .....	5
3. Üldfüüsiline ettevalmistus (ÜE) ja akrobaatika.....	6
4. Individuaalsed baasharjutused .....	6
5. Baasharjutused partneriga .....	7
6. Sportlik kahevõitlus .....	7
7. Strateegia ja taktika.....	8
8. Taktikalised harjutused .....	8
9. Tehnilised harjutused kõrge tasemega sportlasele.....	9
10.Sport chanbara tehnika õpetamine - keerulisemad kombinatsioonid .....	10
11.Sport chanbara harjutused ülesannete peale .....	14
12.Kohtunikutöö Sport Chanbara`s .....	17
13. Ealiste iseärasustega arvestamine sport chanbara treeningul .....	18
14. Psühholoogiline ja taktikaline ettevalmistus suurvõistlusteks .....	23
15.Hooaja võistlusplaani planeerimine .....	25
16.Režiim, toitumine ja taastumisvahendid.....	27
17.Arstliku kontrolli olulisus ja planeerimine .....	31
18.Taastumine treeningutest ja võistlustest .....	36
19.Kasutatud kirjandus .....	39

# 1. Sport chanbara võistluste analüüs

Võistlusanalüüs on kõige olulisem vaatlusmeetod.

Lihtsaim vorm on tulemuste analüüs, kus kogutakse ja analüüsitakse kõiki saadaolevaid võistlustulemusi (koht, võidud ja lüüasaamised, tehtud ja saadud torked ja lööked).

Mis puutub treeningkontrollimeetmetesse, siis on oluline teada, milliseid sportlasi (parema- või vasakukäelisi, suured või väikesed sportlased) võideti ja milliste sportlaste vastu kaotati.

Samuti on tähtis analüüsida, milliste liigutustega õnnestus torge kirja saada ja millistega neid takistati ja millised olid põhjused, see kõik registreeritakse spetsiaalse võitluse jälgimise ajal. Vigadel on strateegilis-taktikaline põhjus siis, kui olukorda ei tunta ära, tuntakse ära liiga hilja või seda hinnatakse ebatäpselt ja kui sportlase otsus on ebasoodus või liiga hiline.

Kui selliseid tähelepanekuid tehakse pikema aja vältel ja analüüsitakse koos sport chanbara vehklejatega, siis annavad need olulisi ideid treeningu parandamiseks.

Väga lihtne meetod on pidada arvestulehti võitlustegevuste ja nende tulemuste kohta. Kui kasutatakse ettevalmistatud vorme, saavad seda ilma pingutuseta teha isegi teised sel hetkel mitte võistlevad sportlased. Mudelid loetlevad kõik tulemused, mida treener vajab. Isegi elementaarsed sagedusdiagrammid võimaldavad huvitavaid järeldusi teha.

Üksikasjalikumate järelduste tegemiseks sobivad teaduslikel meetoditel, videomaterjalidel ja keerulistel arvuti videoanalüüsisüsteemidel põhinevad võitlusanalüüsid ja progresseerumise logid. Kogenud sportlastel ja nende treeneritel on ka juurdepääs oluliste vastaste vaatlusandmetele ja nad saavad seetõttu välja töötada spetsiifilisi strateegilis-taktikalisi ideid ja suudavad paremini tulevasteks võitlusteks ettevalmistuda.

## Tehnikanalüüsi kriteeriumid ja meetodid

Iga treeneri kõige olulisem kontrollmeetod tehnika analüüsimiseks on liikumise jälgimine. Eelkõige põhinetakse treeningtaseme hindamisel kvalitatiivsetel kriteeriumitel, kasutades kavandatud sooritusviisi (eesmärgiks olev tehnika) kindlaid omadusi.

Jälgitakse ja hinnatakse järgmist:

- Liikumise täpsus

Liikumise täpsust mõõdetakse sooritatud ja ette antud liikumise vahelise järjepidevuse astme alusel. Sõltumata sellest, kas analüüsis käsitletakse tulemustele orienteeritud (liikumisülesanne on täidetud või mitte, see tähendab sihtmärki tabati, rünnak pareeriti või saavutati) või protsessile orienteeritud liikumist (teatud voo parameetrid ja omadused saavutatud või mitte, mis tähendab, et liikumisel ei ole õõtsumist, piiratud ruum, lühim teekond) võrreldakse sihtväärtust ja tegelikku väärtust, leitakse variatsioonid, hinnatakse probleemide lahendamist eeldatavate tulemuste põhjal, määratakse vigade põhjused ja tehakse parandusi.

Eesmärgi määramise täpsus mõjutab oluliselt analüüsi kvaliteeti. Mida täpsemad ja edasijõudnumad on vehkleja oskused, seda täpsem ja keerukam peab olema määratlemine ja analüüs. Kõrgematel treeningtasemetel ei ole eriti mõeldav seda vaid vaatlusega saavutada. Siin peab treener kasutama videosalvestisi ja nende üksikasjalikku hindamist ning vajadusel ka

biomehaanilisi mõõtmismeetodeid. Viimased on liikumiskiiruse objektiivseks jälgimiseks hädavajalikud.

- Liikumise järjekindlus

Siin jälgitakse treeningtaset tehnika ja selle järjekindluse osas, vaadeldes korduvalt tehtavate liikumisjärjestuste järjepidevuse astet.

Tehnika treenimise eesmärk on tagada, et iga kord oleks õpitud tehnika võrdse kvaliteediga. Liikumisi, mis täidetakse suure järjekindlusega ja mis on suuresti automatiseeritud (tehakse alateadlikult) kui võitlustegevuse motoorsed elemendid, nimetatakse mootorseteks oskusteks.

- Liikumise rütm

Liikumise rütm peegeldab peamiselt tehnika ajaliselts dünaamilisi parameetreid: aja struktuuri, kiirenduse ja aeglustuse dünaamilist struktuuri või jõuimpulsside kestust ja intensiivsust.

Liikumise rütmi välise jälgimise kriteerium on ajastus. Sellepärast on kõrvalise liikumise rütmi väliselt suurema tõenäosusega kuulda kui näha.

Võistluste süstemaatiline jälgimine ja üksikasjalik tehniline hindamine annavad kriitilised vihjed sport chanbara vehkleja tegeliku tehnilise treenituse taseme kohta. Pikemas perspektiivis näitavad võistluse edukriteeriumid – õnnestunud ja tabamata torked ja lööked, rünnaku pareerimine või liiga lühikest aega pareerimine –, kas sportlase on tehniliselt hea või mitte.

Mõnikord ütlevad treenerid, et nende sportlased on treeningu ajal täiusliku tehnikaga, kuid võistluse ajal torkavad nad sihtmärgist mööda või unustavad kõik õpitu. Siis tuleb kindlaks määrata, kas võistlustel nõutavat tehnikat – kiire ja täpne, kindel ja muutlik – harjutati või lihviti, nagu iluvõimleja või sukelduja tehnikat. Ja see lihtsalt ei tööta sport chanbaras. Lisaks peaks iga treener koostama valikulised võistlusanalüüsid ja võtma arvesse ka tehnikapõhiseid vigu.

Ühest küljest, kuna treenerid saavad treeningprotsessi ajal jälgida põhiliselt väliseid liikumisomadusi (liikumise täpsus), ja teisest küljest, sisendatakse määravad õppimisimpulsid sportlastele täieliku sisemiselt sihttehnikale antud väärtusega (sisepildid), oleks oluline edasimineku tehnilises treeningus, kui sportlased suudaksid ennast ise jälgida ja hinnata.

## 2. Sport chanbara treeningu planeerimine vastavalt sportlase tasemele

Süsteemilise noorukite sport chanbara treeningu kohta on ulatuslikult ettekujutusi, kogemusi ja teadmisi, kuid samas on see ka problemaatiline. Ühest küljest kasutatakse noorte treenimisel samu vahendeid, meetodeid ja organiseerimisviise, nagu muu pikaajalise treeningu ja soorituse arendamise puhul. Teisest küljest on noorte treeningul oma eesmärgid, sisu ja struktuur. Noorte treenimise esialgne väärtus ja eesmärkide võrdlusparameeter on üldine sport chanbara vehklemiseks ja selle distsipliinideks vajalike nõuete spetsifikatsioon ja tippportlaste sooritusstruktuur. Samuti on oluline teada, milliseid oskusi või omadusi tuleks teatud treeningetapi jooksul millise tasemeni arendada ja kuidas neid hinnata, et järgmisi treeningülesandeid saaks nendele ehitada.

Treeningeesmärgid noorte treenimisel:

- sport chanbarale suunatud tegevustega seotud oskuste arendamine
- füüsilisele töökoormusele vastu pidamise arendamine
- võistleja psühhofüsioloogiline stabiliseerimine
- pikas perspektiivis ideaalne treeningteekond
- algkoolitust saavatele lastele mõeldud süsteemiline ja vanusepõhine treening
- fundamentaalsed põhimõtted ja edasijõudnud treening.

Treeningfaas	Vanus	Eesmärgi, põhiülesanded ja treeningvormid
Baas sporditreening	kuni 10	Motoorsete eelduste ja liikumiskogemuste mitmekülgne baas. Vehklemise õppimine turniirivalmiduse testini. Edu ja ebaeduga hakkama saamine võitlustes ja esimestes võitlustes, rõõmsad ühiskogemused. Grupitreeningu domineerimine. Üldise/spetsiifilise treeningu suhe 60% \ 40%.
Baastreening	vanus 11/12	Kiirusele ja liikumisele suunatud mitmekülgne motoorne areng. Mitmekülgne tehniline treening (rõhk kiirusel ja rütmil) ja põhiliste taktikaliste kvalifikatsioonidega alustamine. Iseseisvuse arendamine ja pikaajaline vehklemise motivatsioon. Partnertreeningu õppimine. Üldise/spetsiifilise treeningu suhe 50%/50%.
Edasijõudnute treening	vanus 13/14	Mitmekülgse tehnilise ja taktikalise repertuaari stabiliseerimine suurema kiiruse ja reaktsiooninõudlusega. Teatud tugevuste ära tundmine ja kindlate tugevuste treenimise alustamine individuaaltundidega. Võitlustel on kaks funktsiooni: keeruline treeningvorm ja sooritusoskus. Võitmisele ja käitumisele orienteeritud treenimise alustamine. Üldise/spetsiifilise treeningu suhe 30%/70%.

Tabel: Erinevad treeningfaasid ja eesmärgid

### **3. Üldfüüsiline ettevalmistus (ÜE) ja akrobaatika**

#### ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS (ÜE)

- a) Harjutused käte jõu tugevdamiseks (võimlemiskangi ja köite abil)
- b) Harjutused jalgade jõu tugevdamiseks
- c) Harjutused selja- ja kõhulihaste tugevdamiseks
- d) Osavusharjutused
- e) Vastupidavusharjutused
- f) Reaktsiooniharjutused
- g) Kiirusharjutused
- h) Lühimaajooks
- i) Pikemaajooks

#### AKROBAATIKA

- a) Lihtsad akrobaatilised elemendid
- b) Enese julgestamise tehnikad

### **4. Individuaalsed baasharjutused (kison dosa)**

- a) Asend
- b) Käsklused
- c) Löökide tüübid
- d) Ümberpaiknemiste, liigutuste ja löökide amplituud
- e) Kongsentratsioon
- f) Tempo ja rütm
- g) Kihon dosa kohtunikutöö
- h) Võistluspraktika

## **5. Baasharjutused partneriga (Kodachi Gosindo kata)**

- a) Ohutustehnika
- b) Asend ja distants
- c) Ümberpaiknemine ja sünkroniseerimine
- d) Rünnakuviisid
- e) Kaitseviisid
- f) Kaitsetegevuse üleminek vasturünnakuks
- g) Liigutuste ja löökide amplituud, tempo ja rütm.

## **6. Sportlik kahevõitlus (datotsu)**

- a) Ohutustehnika
- b) Kahevõitluste klassifikatsioon relvaliikide järgi
- c) Võitluste jagunemine: individuaalsed, meeskondlikud, rühmavõitlused
- d) Asend ja distants
- e) Ümberpaiknemise tüübid
- f) Rünnakuviisid
- g) Kaitseviisid
- h) Kaitsetegevuse üleminek vasturünnakuks
- i) Rünnaku üleminek kaitseks
- j) Liigutuste ja löökide amplituud
- k) Kontsentratsioon ja sünkroniseerimine
- l) Vaba vehklemispraktika partneriga
- m) Võistluspraktika

## 7. Strateegia ja taktika

- a) Kahevõitluse stiilid
- b) Kahevõitluse taktika
- c) Asendistrateegia
- d) Petteliigutused ja taktikalised lõksud
- e) Vehklemine kahe ja enama vastase korral
- f) Kahevõitlus kitsas ruumis

## 8. Taktikalised harjutused

- Mõttes erinevate lahendusalternatiividega tegelemine ja meele paindlikkus tegevusel ja käitumisel põhinevate otsuste osas.
- Strateegilis-taktikalise käitumise konkreetsed vormid, eriti distantsiga seotud käitumine, tõenäosusega seotud käitumine ja funktsionaalne mälu.
- Kogemused võitlustest paljude erinevate sportlastega
- Positiivne suhtumine strateegilis-taktikalistesse treeningülesannetesse ja vaimu värskus.

Ülesanneteks võivad olla torgata ainult kõrgele/välisküljele, pähe või käe sisekülge või anda võitlustes nende piirkondade eest kaks või kolm punkti. Võitlus jätkub seni, kuni on saadud kindlaksmääratud arv punkte.

See lähenemisviis parandab täpsust ja ebakindlate liigutuste treenimist ning kõrvaldab nõrkusi.

Rünnakute ja kaitse kindlad elemendid

Siin on protsess sarnane konkreetse sihtpiirkonna torkamisega. Õpitud elementide kasutamiseks, eriliste liigutuste stabiliseerimiseks või kindlate nõrkuste kõrvaldamiseks täpsustatakse kas torkamiseks või kaitsmiseks kasutada võidavad elemendid või antakse nende eest vastavalt rohkem punkte. Taktikaline rõhk on vastase petmisel ja manööverdamisel, kuna too teab umbes, milliseid liigutusi kasutatakse. Mõlema võimaluse kombinatsioon – kindla sihtpiirkonna torkamine kindla elemendiga – suurendab raskusastet ja nõuab, et sportlane tegutseks tahtlikult.

Ilma vasturünnakuta

See arendab peamiselt rünnaku otsustavust ja järjepidevust ning stabiliseerib ja täiustab kaitsja kõige olulisemaid rünnaku pareerimise reflekse.



## 9. Tehnilised harjutused kõrge tasemega sportlasele

### TEHNILISTE EESMÄRKIDEGA MATŠID

Need täiustavad ja stabiliseerivad võitlustehnikat.

#### **Võitlustegevuste tehniline täpsus**

Ei hinnata tehtud torkeid, pigem loetakse torgeteks partneri tehnilisi ebatäpsusi (õõtsuv liikumine torgete tegemise ajal, määratlemata rünnaku pareerimine, vale koordineatsioon).

Kui tehakse viga, siis treeningvõitlus peatatakse, viga analüüsitakse ja võitlus jätkub kuni üks sportlasest on teinud eelnevalt kindlaksmääratud arvu torkeid ja löökeid.

#### **Rünnakuelementide tehniliselt täpne sooritamine**

Võitmiseks peab sportlase tehnilise täpsusega sport chanbara vehklema. Kohtunik teeb otsuse vastavalt võitluse eeskirjadele. Treener või volitatud sportlase võib teha ka otsuseid tehniliselt korrektse soorituse kohta. Torge või lööge kehtib ainult siis, kui mõlema otsus on „jah“.

#### **Nende liigutuste kordamine, mis ebaõnnestusid tehniliselt ebatäpse soorituse tagajärjel**

Juhul, kui liigutus tehnilise vea tõttu ebaõnnestus, rekonstrueeritakse esialgne võitlusolukord ja ebaõnnestunud liigutust korratakse kuni saavutatakse tehniliselt positiivne tulemus.

#### **Tehniliselt täpse ja kiire vastutorke sooritamine**

Sellisel juhul on ründaja kohustatud viivitamatult oma esimest rünnakut jätkama. Kõige lühema aja peale seadistatud hindamismasin või kohtunik otsustab, kas vastutorge(lööge) oli tõesti kiire.

#### **Tasakaalus püsimine ja joone jälgimine**

Selleks vähendatakse riba laiust kriidiga laiussele 20–40 cm. Tehniliselt vigane poos ja külgmise piirjoone ületamine (ühe või mõlema jalaga) toovad torke(lööge).

### TEHNILISTE JA TAKTILISTE EESMÄRKIDEGA VÕITLUSED

Need võitlused sarnanevad rohkem reaalse võitlustegevusega, kuna tehnika ja taktika on omavahel seotud.

#### **Spetsiifilise tabamispiirkonna torkamine/löömine**

Tänu suurema skoori stiimulile peaks sport chanbara vehkleja suunama tähelepanu oma rünnaku või kaitse tugevatele või nõrkadele kohtadele.

# 10. Sport chanbara tehnika õpetamine - keerulisemad kombinatsioonid

## VASTULÖÖK

Vastulöögid on ründetegevused, mis järgnevad kohe edukale kaitsetegevusele (kaitse või kõrvale põiklemine). Nad reageerivad vastase ründetegevusele. Kaitse on põhiline kaitsetegevus ning moodustab tehnilis-taktikalise üksuse koos järgneva ründetegevusega.

Eduka vastulööki eeltingimus on kaitse, mis võetakse õigel hetkel. Kaitse määrab sisuliselt vastulööki tüübi ja soorituse ning kavandatava vastulööki tüüp määrab kaitse valiku, tüübi ja soorituse. Kaitse määrab vastulööki, mitte vastupidi. Vastulööki valmistatakse ette kaitset valides. Löögisurve intensiivsus või tugevus vastu vastase tera määrab vastulööki tüübi ja suuna ning suuna, milles vastase tera lükatakse.

Vastulööki iseloom ja kaitsmata koht, mida sportlane soovib lüüja, otsustab esimese pöörde suuna (väljapööratud või sissepööratud). Randme tõstmise või langetamise määr on samuti eelnevalt kindlaks määratud kaitse ja vastulööki muutuva suhtega. Vastulööki saab teha pärast igat liiki kaitset: otse, liini sulgedes, paiskudes, ülekandega või nurga all. Sport chanbara vehklemise eripära on vastulööki vastavat liini sulgedes, et välistada vastase samaaegne löök. Võimalikud variatsioonid on kirjeldatud ülekandega rünnakute all.

## PETTERÜNNAKUD

Kui kaitsja tõrjub edukalt ründaja põhilised rünnakud tõrjetega, on järgmine loogiline tegevus petterünnak, et muuta vastaste kaitsetegevused ebaefektiivseteks.

Pete kujutab endast teeseldud rünnakut eesmärgiga panna kaitsja kaitsetegevust tegema, mis avab kaitsmata koha, kuhu saab lõpliku torke teha. Petterünnak koosneb kahest elemendist: pettest (kui petterünnak) ja ülekandega torkest ülekande või ületõstega, millega vastase kaitse üle kantakse ja tehakse torge. Kõiki rünnakuelemente saab kasutada petetena.

Petterünnakud identifitseeritakse strateegilise rünnakuelemendina kasutatava pette, rünnaku numbri, kõrvale põiklemise tüübi ja petterünnaku lõpetava rünnaku elemendi abil (nt avalöögiga petteliigutus, ülekandega torge).

Petterünnakute kasutamine nõuab selgust selle kohta, kuidas vastane neile tõenäoliselt reageerib. Vastane sunnitakse tegevustesse petete kaudu. Sellepärast saavutab ründaja tempoelise. Pette edu sõltub sellest, kui hästi ründaja suudab tõelise rünnaku mulje jätta. Ainult sel juhul püüab vastane kaitsta ohus olevat kaitsmata kohta.

Petet võib käivitada otseste, viskega, nurga all või opositsiooni (vastava liini sulgemine) torgetega. Viimane torge tehakse enamasti ülekandega, kusjuures viimast torget saab teha ka *flick*'ina ehk visketorkena või nurga all torkena kätte. Näide: Otsene avalöögiga petteliigutus kõrgele käsivarde sunnib vastast ennast kuuenda kaitsega kaitsma. Esile kutsutud kaitse kantakse üle ja viimase torke saab teha nii nurga all torkena madalale käsivarde või ülekandega torkena kõrgele käsivarde. Nende viimaste torkeliigutuste tehniline teostamine on identne ülekandeerünnakuga. Vasturünnakute oht sunnib ründajat sooritama äkitselt, kiiresti ja jõuliselt

petterünnakuid, piirates vasturünnakute jaoks soodsaid hetki ja sundides vastast ennast kaitsma. Lisaks sellele tuleks käsivarde või kehasse suunatud torked alati läbi viia opositsioonis, et veelgi piirata vasturünnakute võimalust.

On olemas erinevat tüüpi pettelööke ja üleminekulööke, mis välistavad igasuguse realistliku võimaluse sooritada käevarre sirutusega pete, sest lähedal olev vastase tera saab need kohe kaitsta. Sellel erilisel juhul omab löök või ühendus pette efekti. Ülekande- või ületõstelöök järgneb kohe tavapärase käevarre sirutamise asemel.

Petterünnakud nõuavad häid vaatlusoskusi, head distantsitunnetust ja väga täpseid torkeid. Petterünnakud eristuvad teada ja mitte teada olevate tulemuste järgi.

Petterünnakute tüüp ja sooritus sõltub vastase käitumisest, distantsist ja tera asendist. Petterünnakud sport chanbara vehklemises on sarnased floretiga, kus kasutatakse tihti ületõste petteid kätte, kuid harvem käevarde, kehasse või jalga, sest seda tehes saab kergesti vasturünnakuga torkega pihta. Petterünnakute usaldusväärsus suureneb, kui käekaitse on pette ajal opositsioonis oodatud vasturünnakuga. Siis tuleb tähelepanu pöörata ainult kaitsele.

#### PETTERÜNNAKUD „TEADA OLEVATE“ KAITSETE VASTU

See viitab petterünnakutele, mille käigus ründaja on tänu eelnevate ettevalmistustegevustele piisavalt informeeritud sellest, kuidas vastane pettele reageerib. See võimaldab ründajal kohe lisada lõpliku ülekandega torke pärast nõutud pette sooritamist, sest ta on saanud signaale vastase kaitseliikumise ajastuse ja tüübi kohta ning oskab neid ette ennustada. Pärast ettevalmistamist peab sportlasel olema kogu tegevusjärjestusest täielik sisemine kujutis.

Sellise kavandatud tegevusega jääb mõelda vaid sellele, millal (tempo) seda saab alustada. Pärast tegevuse alustamist ei ole parandusi võimalik teha; tegevusprogramm peab toimuma. Nõutav väga kiire tegevus ei võimalda teha parandusi. Rünnakute treenimise ajal võime harjutada kinniste silmadega, et vaimsete kujutiste loomist reguleerida ja parandada. Seda saab teha nii õppetundides kui ka partneriga harjutustes või mannekeeniga. Petterünnakud ette ennustatavate kaitsete vastu on vajalikud, sest võistlustes heade sportlaste vastu tuntakse kaitset tavaliselt väga hilja ära ja järgnev reaktsioon ülekandega võtab kauem aega kui kaitse sooritamiseks vajalik aeg.

#### PETTERÜNNAKUD „MITTE TEADA OLEVATE“ TULEMUSTEGA

Sellist tüüpi petterünnakutes (näiteks „nähtav petteliigutus“) ei ole sport chanbara sportlasel rünnaku alguses vastase käitumise kohta mingit informatsiooni. Usaldusväärsus suureneb, kui saab varakult kindlaks teha, et vastane kaitseb end alati tõrjetega, nii et vasturünnakut pole vaja oodata. Pärast pette vihjamist jätkatakse rünnakut vastavalt vastase pettele reageerimisele. Tehniliselt sooritatakse sellist tüüpi petet alustades aeglaselt samal ajal tera ja jala liikumisega. Teised toimingud lükatakse edasi, kuni vastane reageerib.

Sellel hetkel peab liikumisjärjestus kiirenema ja torge (löök) peab tabama kaitsmata kohta. Selle teeb keeruliseks valitud sihtpiirkonnale piisavalt lähedale saamine, et kujutada endast reaalselt ohtu ja olla samas suuteline vastase kaitse üle kanda, hoolimata tera suhetest. Lõppfaasis on kriitilise tähtsusega, kui hästi ulatutakse sihtpiirkonda viivitusega lähenemisest olulise kiirendamisega. See peab toimuma enne, kui vastane kasutab järgmist kaitset. Sport chanbaras kasutatakse neid petterünnakuid ainult väga kõrgel tasemel sportlaste poolt, sest neid on keeruline sooritada, liigutused on piiratud ja need on seotud võimalike vastaste kiirete mööda tera löökidega.

Selle erijuhtumi puhul kasutatakse õppetükis järgmisi harjutusi. Sportlane ründab viivitusega otsetorke(otselööki) ja väljaastega. Treener hoiab ta mitmesuguste kaitsetega eemal, mille sportlane peab üle kandma. Treeneril on võimalus intensiivsust suurendada, oodates järjest kauem enne oma kaitse sooritamist. Ülesanne on kõige raskem, kui treener ainult aeg-ajalt kaitseb. Kui ta üldse ei kaitse, peab sportlane otsetorke(otselööki) tegema.

## METODOLOOGILISED SOOVITUSED PETTERÜNNAKUTE ÕPETAMISEKS

- Petterünnakute tehniline teostamine on peaaegu identne üksikute strateegiliste rünnakuelementidega. Käe sirutamises on erinevusi. Petterünnakutes ei saa relvakäe sirutamist liialt õpetada, et saaks endiselt olla valmis kaitse või vastutorkega (vastulöökidega) reageerima vastase äkiliste vastarünnakute vastu.
- Vastaseid, kes harva tõrjeid kasutavad, rünnatakse ikka petetega. Sellistel juhtudel on soovitatav rünnak teise kavatsusega.
- Kuna sport chanbara vehklemises ei ole prioriteeti, ei sega petterünnakuid vastase teraga kontakti loomine. Pigem tuleks püüda takistada vastase tegevus, mis järgnes kontaktile läbi vastutorke (vastulööki), ja teha enda torge (lööki) nii kiiresti kui võimalik. Kehapetteid kasutatakse abiks vastaste vastu, kes ei reageeri petetele relvaga.

## HARJUTUSTE NÄITED

1. Partner A ründab kuuendast positsioonist otsese pettetorkega (pettelöökidega) kätte.
  - B reageerib pettele neljanda kaitsega.
  - A kannab kaitse üle ülekandega torkega (löökiga) käevarre kõverdumiskohta.
  - B peaks aeg-ajalt vastama kiire vastutorkega.
2. B on neljandas positsioonis.
  - A ründab pettega (löökiga) käevarre väliskülge ja kannab üle B kuuenda kaitse ülekandega torkega (löökiga) käevarre kõverdumiskohta.
3. A sooritab pettetorke kätte kuuendast positsioonist.
  - B kaitseb kaheksandast positsioonist kuuenda kaitsega.
  - A kannab selle kaitse üle nurga all torkega (löökiga) alla.
4. A ründab kuuendast ühendusest ülekandega torke (lööki) pette – ülekande torkega (löökiga) B neljanda kaitse vastu.  
Lõplik torge (lööki) tehakse käevarre kõverdumiskohta kõrgele/välisküljele. - B peaks aeg-ajalt sooritama vastutorke (vastulööki) kuuendas.
5. A ründab neljanda avalöögiga petteliigutusega käsivarre siseküljele.
  - B reaktsioonile neljanda kaitsega järgneb ülekandega torge (lööki) käsivarre väliskülge.
6. A ründab kaheksanda avalöögiga petteliigutusega kõrgele käsivarde.
  - B reaktsioonile kuuenda või neljanda kaitsega järgneb ülekandega torge (lööki) kõrgele kätte käevarre kõverdumiskohta.
7. A ründab kuuenda avalöögiga petteliigutusega käsivarre siseküljele.
  - B reaktsioonile kuuenda kaitsega järgneb ülekandega torge (lööki) nurga all käe sisekülge.
8. A ründab petteliigutusega kõrgele käsivarde.
  - B reaktsioonile kuuenda kaitsega järgneb ülekandega torge (lööki) nurga all käsivarre alumisse osasse või otse reide.
  - B reaktsioonile kaheksanda kaitsega järgneb ülekandega torge (lööki) keha ülaossa/väliskülge või sisekülge.

Soovitav on, et petterünnakuid harjutades pöörataks erilist tähelepanu neile, mis ülekande *remise*'idega lõppevad. Vastase käitumine vastuseks rünnakutele on enamasti selline, et distants avatakse väga kaugelt. Sööstrünnakud on seega eriti sobivad rünnakute jätkamiseks.

## VASTURÜNNAKUD

Kaitset kasutatakse kaitkena põhiliste rünnakute vastu. Petet kasutatakse vastusena kaitsele. Kõige lihtsam kaitse petterünnakute vastu on vasturünnak. Sport chanbara vehklemise eripära on see, et vasturünnakuid kasutatakse võistlustes tihti, mitmekülgelt ja erinevalt.

Vasturünnakud sisaldavad põhilisi tehnilisi rünnakuelemente, kuid neid kasutatakse strateegiliselt peaaegu igasuguste rünnakute vastu, et neid ründavalt ära tõrjuda. Mõningates koolides nimetatakse vasturünnakut aktiivseks kaitsetegevuseks, mille käigus saab nii rünnakut kui ka kaitset realiseerida samaaegselt ühe tegevustüübi raames.

Sõltuvalt rünnaku tüübist sooritatakse vasturünnakud viimase lööki vastu, petetega aga viiakse nad esimese, teise jne või viimase tempo vastu. Eelistatud on vasturünnakud käsivarde, kehasse või jalga. Ei ole oluline, kas lähenemisel on otsese või ettevalmistava rünnaku omadus.

Vasturünnakud on olulised strateegilised elemendid ja paljudel juhtudel määravad võitluse tulemuse. Järgnevate tõrjetega kombineerides ja distantsi avamisel, raskendavad need oluliselt teiste rünnakuelementide edukat sooritamist. Sportlased, kellel on hea kaitseüsteem ja kellel on hea arusaam distantsist ja tempost, võivad vasturünnaku läbi viia peaaegu iga vastase rünnaku ajal. Seda tehakse otse, opositsioonis, viskega või nurga all olenevalt ühenduse olukorrast, seistes või taganedes, etteliikumiste ja kõrvale põiklemistega.

Peamiselt kasutatakse sport chanbara vehklemises: sihtmärgi asukoha muutusega (tabamispiirkonna liigutamine, kõrvale viimine torke (lööki) vältimiseks), vastulöökidega vasturünnakuid, kõrvale põiklemisega vasturünnakuid ja vahepealseid rünnakuid.

# 11. Sport chanbara harjutused ülesannete peale

## Võitlusharjutused

See treeningvorm (teatud ka kui *contres*) asetseb treeningu ja võistluste vahepeal. Mis puutub võitlusliigutustesse, siis seni omandatud ja stabiliseeritud tehnilis-taktikaliste elementide lihvimist jätkatakse võitluslaadses olukorras. Samamoodi võib öelda ka, et võistluse tehnilis-taktikalised elemendid võetakse välja ja neid treenitakse eraldi ettenähtud tingimustes.

Eesmärgiks on, et sportlane kohtub partneriga, kes tegutseb maksimaalse takistusega eelnevalt kindlaksmääratud olukorras. Seda tehes on üks partner peamiselt ründaja, teine kaitsja. Mõlemad võivad teha otsustava lööke. Sõltuvalt ülesandest võib ründav sportlane seda teha põhiliste rünnakute, *remise*-rünnakute ja petterünnakutega ning peamiselt kaitsev sportlane tagasitulekute või vasturünnakutega. Põhiline olukord on järgmine:

Kaitsev sportlane võtab positsiooni nii, et tagasi liikumine muutub võimatuks või võib olla täpselt suunatud. Sein, pink, tool või midagi sarnast on takistuseks. Märgistused (jooned, sümbolid) rajal võimaldavad taandumist kontrollida.

Ründaja võtab määratud kaugusel sisse võistlusseisu ja üritab vastast lüüja kaitsjale teada oleva (eelnevalt määratletud) tegevuse või ühe või kahe enama variandiga (valikuline). Ründaja määrab rünnaku algusaja.

See nõuab, et ründaja:

- Varjab rünnaku algust ja rünnakuvõimalust.
- Sooritab rünnaku järjekindlalt ja kiiresti.
- Sooritab tegevused täpse tehnikaga.

See nõuab, et *kaitsja*:

1. Tuvastab rünnaku alguse ja tüübi.
2. Sooritab kaitse ja vastutorke õigesti ja õigel ajal.

Seda tehes suurendab ründaja võimsust ja täiustab oma tehnikat ning rünnakute järjekindlat kasutamist. Kaitsja parandab oluliselt kontsentratsiooni, taju ja reaktsioonikiirust.

## **HARJUTUSTE NÄITED**

Kaitsja seisab võistlusseisus. Ründajal on ülesanne rünnata keskmiselt distantsilt otsetorkega. Kaitsja teeb neljanda kaitse ja vastutorke kõrgele/siseküljele.

Võimalikud variatsioonid:

3. Kaugus (lähi-, kesk, kaugdistants).
4. Terade suhe esialgses positsioonis (vaba, puutes, ühenduses).
5. Rünnaku tüüp (kõrge, madal, otse, ülekandega, ületõstega, haardega).
6. Kaitse (esimene kuni kaheksas).
7. Vastutorge (vastulöök) (kõrge, madal).

**Harjutused koos rünnakute ettevalmistamisega.** Ründaja saab võimaluse varjata oma rünnakut, mängides distantsi, fraasi või distantsimängu ja (faasiga. Tähelepanu tuleb pöörata rangelt ülesannete täitmisele ja rünnaku alguse distantsi säilitamisele.

**Harjutused õigeaegselt.** Kaitsja muudab positsioone meelevaldselt (kõigi võimaluste vahel, ainult otse, ainult poolring või ring või mõlemad, rütmiline või mitterütmiline). Ründaja otsib tempot ründamaks kaitsmata kohta (koos otse- või ülekanderünnakuga). Treening muutub rohkem võitluslaadseks, kui ründaja on kaugdistantsil ja kaitsja teeb positsiooni muutmisega samme edasi ja tagasi. Rünnak järgneb ühel kaitsja ette sammul. Ründaja ootab sammu ja seda tehes kaitsja oodatavat tera liikumist.

**Erinevate rünnakute valikuline sooritamine.** Põhiline alternatiiv siin on valik põhirünnaku ja petterünnaku vahel. Seda tehes peaks valik olema selline, et pete on suunatud sihtpiirkonna suunas, mida võib samuti tabada põhirünnakuga (nt otsetorke, pettitorge – ülekandega torge (löök) või neljanda liini (mööda tera) ülekandega pettitorge (pettelöök).

Rünnaku varjamiseks võib täiendavate manöövradena lubada ka eesoleva jalaga maa löömist ja lühikesi, raskeid lööki.

Nendest vähestest nimetatud harjutustest ja nende võimalikest variatsioonidest, mida saab kasutada individuaalselt või erinevate kombinatsioonidena, võib näha, kui mitmekesine on nende võitluslike harjutuste kasutamine.

Treenerite ja sport chanbara vehklejate loomingulisele initsiatiivile ei ole piiranguid. Kõik harjutused sobivad ka võistlustena.

Metodoloogilised nõuanded

- Suure emotsionaalse mõju tõttu on vajalik suurem vaatlus ja hea organiseeritus. Treeneri järelevalve all joone moodustamine, kui ka partnerite vahetamine ringis või kolmeses rühmas, kus kolmas sõltumatu mitte osalev sportlane vaatleb, on osutunud edukaks. Ründajad ja kaitsjad peaksid vahetuma või partnereid tuleks muuta umbes 4–10 rünnaku järel.

- Olukord ja ülesanne peavad olema selgelt määratletud. Rünnakute vabatahtlikul sooritamisel ei tohiks algajate jaoks alternatiivide arv olla suurem kui kaks, edasijõudnute puhul neli kuni viis.
- Võitluslike harjutuste puhul peaks assistendiks nimetatud vehkleja või treener jälgima iseloomulikke vigu, milleks on:

#### **Ründaja jaoks:**

- Vahedeta rünnakud (need põhjustavad tehnilisi vigu ja aeglustavad rünnakuid).
- Rütmilised ajavahed rünnakute vahel (need muudavad kaitsja töö lihtsamaks).
- Aeglane või äratuntav rünnaku algus tänu ebakindlusele või võimu puudumisele.
- Rünnakute ebajärjekindel täitmine, et vältida võimalike vastulööki läbi torke saamist.

#### **Kaitsja jaoks:**

- Varajane (enne rünnaku alustamist) kaitse.
- Ebakindel või hiline kaitse, kuna puudub kontsentratsioon või puudub reaktsioonivõime.
- Tehniliselt ebaadekvaatsed (liiga lai või liiga lühike) kaitsed.
- Üritatakse teha vältivaid liigutusi taha või küljele.
- Kaitse ilma vastutorketa.

Kaitsjad on ebasoodsamas olukorras, kuna ajavahemik, mis on vajalik rünnaku läbiviimiseks keskdistsantsilt, on lühem kui on vaja kaitsetegevuseks. Kaitsja peab ennetama rünnaku hetke ja suunda.



## **12. Kohtunikutöö Sport Chanbara`s**

- a) Sissejuhatus kohtunikutöö alustesse
- b) Võistlustüübid
- c) Võistlusreeglid
- d) Võistluste üldine korraldamine
- e) Võistlusväljak
- f) Ohutustehnika võistlustel
- g) Vanuserühmade eripärad
- h) Kohtunikupraktika
- i) Kohtunike testid

# 13. Ealiste iseärasustega arvestamine sport chanbara treeningul

## PÕHITEAVE NOORTE TREENIMISE KOHTA

Tugev ja mitmekülgne sportlik ettevalmistus on eeltingimus, et lapsed pühenduksid pikas perspektiivis vehklemisele ja et neil oleks põhitreening, millele saaks tugineda. Seda saab saavutada peamiselt laste ja noorte treenimise pikaajalise struktuuri kvaliteedi ja tõhususe (tõhususe tase) parandamise kaudu. Seejuures ei ole mõistlik püüelda üha nooremate sportlaste spetsiifilise soorituse arendamiseni, seega võistlustulemusi arengutee alguses üle tähtsustades.

Laste ja noorukite jaoks sageli nõutav vanusele vastav või vanusel põhinev harjutus-, treening- ja töökoormuse korraldus järgib enamasti üldisi bioloogilisi, psühholoogilisi ja pedagoogilisi arengumudeleid. Need annavad treeningprotsessile üldised suunised, mis põhinevad väga üldistatud keskmistel andmetel, et suunata laste individuaalse arengu taseme hindamist. Tuleb märkida, et spetsiifilise noorte treenimise arengusamme tuleks alati kasutada positiivses suunas seoses teatud treeningvõime ajasegmentidega, mitte aga kaitsmise eesmärgil. Lapsi kaitsevad ülemäärase lihaskoormuse eest suuresti bioloogilised mehhanismid (madal glükolüütiliste ensüümide sisaldus lihaskoes, madal katehoolamiini tase) ning nad on kehaliselt oluliselt võimekamad ja sooritusest motiveeritumad ning seega taluvad suuremat töökoormust ja on treenitavamad kui üldiselt arvatakse. Kuid treeningaja pikendamine toob selgelt kaasa harjutuse efektiivsuse ja treeningu efekti vähenemise. Veel stabiliseerimata koordineerimismustrid (tehnilised mustrid), eriti kiirusele ja täpsusele orienteeritud tehnikate jaoks olulised rütmi ja kiiruse omadused, võivad saada negatiivselt mõjutatud (seda nimetatakse ka veatreeninguks).

Laste töökoormust puudutav oluline teave on järgmine:

- Vähenenud tugisüsteemi, eelkõige skeleti töökoormuse taluvus, seega ühele poolele keskenduva töökoormuse vältimine.
- Ei tehta jõutreeningut raskustega, mis panevad luustikule, eriti selgroole, palju koormust.
- Ei treenita vigastatud (isegi kergelt vigastatud) lastega, isegi kui neil on ainult külmetus.
- Erinevad nõuded, mis sobivad bioloogilise arengutaseme ja trennis käidud ajaga, isegi rühmatreeningutes (varaküpsed ja hilisküpsed, algajad või kogenud).

Vanus ei anna siin adekvaatset pilti. Selles vanusekategorias võib bioloogiline arengutase mõlemas suunas 2 kuni 3 aastat erineda.

Seega võib 12-aastane laps olla bioloogiliselt nagu 10-aastane laps (hilisküps) või 14-aastane laps (varaküps). Bioloogiliselt noorem laps vajab aega küpsemiseks ja bioloogiliselt vanemat last ei tohiks üle hinnata. Keeruline on iga lapse jaoks nii valikuid teha, et enamus valikuid oleksid õiged ja annaksid positiive lõpptulemuse.

Treeningtegevuse kontseptsioon on suunatud ka isiklikele eesmärkidele ning enda motiveerimisele, vaatlemisele ja hindamisele. Laste treenimisel on treeningu oluline

hariduseesmärk see, et lapsed õpiksid määrama enda taset ja seeläbi tõstaksid ettevaatlikult oma eesmärgid ja ülesannete raskusastet.

Reeglina peavad lapsed alati saama piisavalt magada, nad peavad hästi toituma ja neil peab olema piisavalt aega lõõgastumiseks ja meelelahutuseks.

Laste treenimise saab muuta tõhusamaks, kui paremini kasutada arengust sõltuvaid hea treenitavuse ajavahemikke. Vaheldust ohverdamata tuleb erilist tähelepanu pöörata edaspidise vehklemissoorituse jaoks vajalikele oskustele ja omadustele.

Isegi eelkoolieas on hea idee kombineerida tehnilised harjutused reaktsiooniharjutustega. Koos õigesti harjutama ja treenima õppimisega, algab varajases koolieas (vanuses 7–10 aastat) fundamentaalsete vehklemisele omaste tehniliste elementide treenimine, mis on seotud õige ajalise ja ruumilise struktuuriga (liikumisrütm) ja liikumist reguleerivate (sh koordineerivate) võimete täiustamine. Lapsed alustavad floreti või espadroniga. Võistlustegevused võivad alata umbes 9. eluaastast.

Lastetreeningul on ulatuslikud tagajärjed. See on hariv (suunatud laste üldisele isiksuse arengule), õpetlik ja adaptiivne (suunatud reguleerimise ja isereguleerimise protsessidele / praktika ja õppimine kui õppetegevus), sisaldab suhtlust (standardite, reeglite, käitumismallide omandamine, ootustega tegelemine, koostöö partnertreeningul ning vastasseis võistlustel) ja on afektiivselt efektiivne (meeleolu, suhtumist ja tundeid arvestav, tagab positiivsed kogemused, töötleb soove ja vajadusi, toimub südamlikus, hoolivas ja avatud keskkonnas).

Sport chanbara vehklemises, mis on peamiselt suunatud sooritusele, on rühma- ja partnertreening eriti oluline ja lapsele sobilik. Teenimisel vajavad lapsed enamasti teisi lapsi. See arendab vastastikust vastutustunnet.

Seda arengut ei tohiks takistada, pannes liiga palju rõhku tundidele treeneriga.

Laste treenimine ei ole täiskasvanute treenimise vähendatud vorm. Pedagoogilisest vaatenurgast lähtuvalt on võistlussport lastele kasulik siis, kui see on kavandatud pikema aja peale ja on suunatud eluaegsele vehklemiskarjäärile või suurepärase soorituse saavutamisele tulevikus (pikaajaline soorituse üles ehitamine).

Sport chanbara vehklemises on parim aeg süstemaatiliste harjutuste ja treeninguga alustamiseks umbes kaheksanda eluaasta paiku. Selles vanuses on lapse üldine areng tähtsam kui treening- ja võistlusstandardid.

Kontseptsiooni, mis keskendub noorte pikaajalisele treenimisele, saab edukalt rakendada ainult siis, kui sellele lisatakse töötav võistlussüsteem, millel on motiveeriv, väärtustav ja reguleeriv funktsioon. Võistluse sisu määravad noorte treeningu põhieesmärgid ja -ülesanded.

Lisaks spetsiifilistele võistlustele, mis annavad piisava motivatsiooni eelkõige kiire arengu (varaküpsed) ja suurema treeningkogemusega noortele, peaksid arengule orienteeritud võistlused või võistlusvormid rohkem keskenduma koordineeriva ja vormiga seotud mitmekülgse reguleerimisele ja hindamisele, tehnilise teostuse kvaliteedile ja võitlemise ja vastasseisu võime komponentidele.

Võistlused ja konkursid aitavad kaasa psühholoogilise stabiilsuse, eriti edukuse ja ebaõnnestumise puhul stabiilsuse säilitamise arengule ning on seetõttu olulised treenimise vahendid.

## VÕISTLUSED

Sport chanbara vehklemises otsitav sooritusvõime põhineb struktuurilt keerulisel psühhofüsioloogilisel potentsiaalil kui ka teatud spordi tehnilistel ja strateegilis-taktikalistel oskustel. Treeningprotsessi vältel on lisaks aegajalt individuaalsetele sooritusteguritele perioodilisele keskendumisele vaja ka arendada sooritusvõime oma keerukuses või vastavalt sellele struktuurile. Sport chanbara vehklemises saab see toimuda ainult treenimise ja võistlemise kokku kuuludes nende vastastikuse mõju kaudu. Seepärast ei ole võistlused mitte ainult treenimisel eesmärkideks, vaid ka soorituse arendamise vahendid. Need on nii treeningvahendid kui ka treeningeesmärgid. Kõrgete vastaste või treeningpartnerite vastu võistlemine rikastab võistluskogemust ning õige treeningu ja metoodika rakendamisega võib panna sportlastele suure koormuse ja tuua kaasa spordi tehniliste ja strateegilis-taktikaliste oskuste stabiliseerimise. Põhimõtteliselt saab psühholoogilisi võistlusoskusi areneda ainult erineva raskusastmega võistlustel.

## VÕISTLUSED KUI TREENINGVAHENDID

Erinevalt õpetus- ja treeningvõitlustele, ei pane võistlusvõitlused takistusi sportlaste tehnilistele, taktikalistele ja võitlusega seotud võimalustele. Võistlustel hindab sportlane ümber oma tehniliste oskuste tõhususe ja oma tegevusega seotud võime ja selle stabiilsuse erinevates võitlusolukordades ja erinevate vastaste vastu. Ta saab enesekindluse oma tegevuses ja jälgib enda füüsilise vormi taset ja enda vaimset seisundit. Ta kontrollib oma võistlusteks ettevalmistumise tõhusust ja individuaalsete võistluste vahelise aja organiseerimist ning ta õpib, kuidas ennast turniiri käigus iga võitluse jaoks ette valmistada.

Kõige olulisem on saada võitluskogemus kõige mitmekülgsematest võitlussituatsioonidest ja kõige erinevamate vastastega. Seda ülesannet saab täita vaid peaaegu eranditult võistlusvõitluste käigus.

Treeningutel saab luua vaid ligikaudu realistlikke võistlusspetsiifilisi olukordi. Peale selle tuleb märkida, et kui suured spordikeskused välja jätta, pole suhteliselt võrdsete vastaste arv klubis väga suur. Igal sellisel vastasel on tugevused ja nõrkused ning teatud võitluseripärad, millega kõik pärast paljusid võitlusi tutvavad on.

Pärast sagedasi võitlusi üksteise vastu võib see põhjustada stereotüüpse käitumise ja teha sportlane teiste võõraste vastaste ees haavatavamaks. Lisaks puudub sisemine põnevus ja mõnikord ei kasutata ka kõiki olemasolevaid võimalusi. Võitlused, mis sooritatakse ilma sisemise huvita, on sageli rohkem kahjulikud kui kasulikud.

Võistlustel osalemise eeltingimus on see, et sportlastel on antud võistlusülesannete lahendamiseks vajalikud füüsilised, psühholoogilised, tehnilised ja strateegilis-taktikalised eeldused. Võistlusvõitlusel osalemise miinimumnõue on see, et sportlane on omandanud algtaseme rünnaku ja mitmed kaitselemendid nende põhilises tehnilises vormis ning teab, kuidas neid taktikaliselt rakendada. Nõutavad on ka korralik relv, võistlusriided, mis vastavad ohutusnõuetele, põhiteadmised võistlusreeglite kohta ning rõõmsameelne ja optimistlik

suhtumine. Vastase vastu võistlemise rõõmu ei tohi rikkuda ebameeldivate sündmustega. Võistluse korraldajatel, grupijuhil ja igal treeneril on seega suur vastutus.

Võistluste raskusaste tõuseb sooritusvõime suurenemisega. Eelistatavad on võitlused võrdse tugevusega vastaste vastu. Kuid üksikuid tugevamaid vastaseid ei tohiks vältida.

Võistluste arv ja iseloom põhinevad iga-aastase treeningtsükli perioodil ja sportlaste treeningtasemel ja sooritusklassil.

Võistlustulemuste hindamisel on oluline, et saadud võitu või kohta ei hinnata kõrgemalt kui võistlustulemusest nähtuvat treeningtaset. Alati tuleb arvestada, kuidas tulemus saavutati.

Iga hea treener üritab fookuseeritud jälgimist kasutades vehkleja sooritust objektiivselt vaadelda. Seda tehes peab ta kõigepealt registreerima võitlustegevuste tõhususe ja kõik ilmnunud vead. Edetabelipunktid ja kohad pole kindlasti piisavad.

Kooskõlas treeningtaseme ja sooritusklassiga antakse võistluste puhul, mis on mõeldud soorituse parandamiseks, järgmised suunised:

### **Põhioskuste treening (vanus 11/12)**

- Võistlused on väga motiveerivad treeningu ja töökoormuse vormid.
- Võistluse sisu on suunatud spetsiaalselt spordi ja distsipliini adaptiivsele joonele.
- Võistluse laad on lihtsustatud, reegleid kohandatakse vastavalt vanusele.
- Ametlikke võistlusi tuleb kombineerida treeningeesmärkide jälgimisega.
- Võistlused jaotuvad kogu aasta jooksul ühtlaselt.
- Põhioskuste treeningu ajal ei tehta spetsiaalset ettevalmistust võistlusteks.
- Võistlused annavad tingimustest sõltuvat teavet selle kohta, millised oskused on teatud treeningu keerukuse puhul tulemuseks.

### **Üles ehitamise treening (vanus 13/14)**

- Võistlustel on kaks funktsiooni: treeningu vorm ja ametlik soorituse ajalugu.
- Ajaline orientatsioon esineb erinevatel perioodidel.
- Võistluseeskirju ei muudeta, kuid tehakse eesmärgist sõltuvaid muudatusi laadis.
- Võistlused on väga olulised konkreetse kohanemisvõime arendamiseks.

### **Jätkuv, soorituslik ja kõrgtaseme treening (vanus >16, >18, >19)**

- Võistlustel on oluline roll ja neil on keskne reguleeriv funktsioon:
- Keerukate soorituste suurendamisel.
- Soorituse tipptasemele viimisel.
- Võistlused on treeningu vorm, millel on suurim integratsioonitase ja isereguleeriv mõju.
- Võistlusi muudetakse aasta jooksul. Nende tähtsus sõltub maksimaalse spetsiifilise funktsioonitaseme ajastusest (aasta peamine võistlus)

Võistlemisele orienteeritud suhtumisega lapsed (võistlemisele ja võitlusele orienteeritud, edust motiveeritud) kipuvad liikuma võistlusspordile orienteeritud treeningute suunas, samas teised orienteeruvad harjutamise, sotsiaalse suhtlemise või isiklike võimete suunas ning tegelevad sport chanbara vehklemise kui nauditava vaba aja tegevusega. Motiveeriv treening peab üha rohkem neid individuaalseid erinevusi arvesse võtma.

Väiksemates klubides on see teostatav erinevate ülesannete ja eesmärkide kaudu. Suuremad klubid eristavad võistlusspordi gruppe, millel on tulemustele orienteeritud põhimetoodika, ja oskusgruppe, millel on peamiselt protsessile orienteeritud meetodid. Laste treenimisel ei tohiks sellist eristamist kunagi kasutada treeningu väärtuse mõõtmiseks. Mõlemate valdkondade vahel on võimalik pidevalt liikuda.

Hetkel ei ole teaduslikult tõestatud talentide kindlaksmääramise süsteemi. Lisaks ei ole laste puhul varaste valikute tegemiseks tugevaid põhjusi. Kuna tuleviku sport chanbara vehklemise tipptalente iseloomustab vähem võistlussooritus või lapsepõlves nn „sooritust määravate võimete“ areng, vaid pigem oodatud soorituse arengupotentsiaal, arvestades praegust sooritust võrreldes vastava arenguvanusega, on vehklemises kõige tähtsam motiveeriv ja oskusi kujundav treening. Selle protsessiga peaks kaasnema terviklik ja isikustatud treeningu ja arengu dokumentatsioon. Noorte treenimine on treening, mis arendab oskusi ning säilitab ja toetab andeid.

Laste treening esitab monumentaalse pedagoogilis-psühholoogilise ja metodoloogilise ülesande. Kes ja kuidas sportlane tulevikus on, sõltub oluliselt tema esimeste treeningpäevade, -nädalate, -kuude ja -aastate kvaliteedist. Laste treenerite peamiselt pedagoogilisse ja psühholoogilisse alg-, kesk- ja kõrgetaseme koolitamisesse investeerimine, eriti pedagoogiliste meetodiliste abivahendite väljatöötamiseks noorte treenijate loovaks tööks ning uute treenimise metodoloogiliste lahenduste otsimine on kõige tähtsamad selleks, et vehklemine jätkuks täies oma ulatuses ja et sooritusvõime säiliks.

## 14. Psühholoogiline ja taktikaline ettevalmistus suurvõistlusteks

Suurvõistlus on treeningaasta või mitmeaastase väljaõppe tsükli kulminatsioon ja lõpp-eesmärk. Kõik treeninguga seotud üritused ja suurem osa võistlustest on teisejärgulised. Reeglina on treeningaasta orienteeritud suurvõistlustele. Kaks kõrgpunkti aastas on erand ja see on võimalik ainult siis, kui need on piisavalt eraldatud, et sportlane saaks füüsiliselt taastuda ja uuesti valmistuda.

Objektiivselt ei ole võimalik olla iga võistluse jaoks hästi ette valmistatud ja samal ajal soovida optimaalse soorituse arendamise poole püüelda.

### VAHETU VÕISTLUSEKS ETTEVALMISTUMINE

Võistluse kõrgpunktid nõuavad erilist ettevalmistust. Vahetu võistluseks ettevalmistumise üldine struktuur on aastane treeningsükkel, mis on mõne nädala peale koondatud. Pärast lühikest taastumispausi (tavaliselt pärast viimast kõrgpunkti jaoks kvalifitseerimise võistlust) järgneb ettevalmistav faas, milles on suurem kogus algselt mitmekülgset ja hiljem spetsiaalset treeningut. Pärast seda ehitatakse sooritus üles ja stabiliseeritakse. Vahetu võistluseks ettevalmistamine ei suuda tagasi teha seda, mis treeningaasta jooksul vahele jäi.

Vahetu võistluseks ettevalmistumine aitab stabiliseerida olemasoleva soorituse taseme vastavalt sooritusseisundile ja mobiliseerida võimalikud täiendavad sooritusreservid. Vahetu võistluseks ettevalmistumise ajal toimuvad võistlused aitavad sooritusvõime üles ehitada, stabiliseerida ja seda kontrollida.

Kuid kõrgpunktiks kvalifitseerumine peaks olema juba enne selle treeningufaasi algust toimunud, sest psühholoogiline ettevalmistus ja suhtumine on tulevasel võistlusel väga olulised.

Tippportlastel peab olema ligipääs adaptiivselt piisavale treeningperioodidele ja treeningtöökoormusele, samuti taastumisajale. Seda saab saavutada järgmiselt:

- Oluliste ja ebaoluliste võistluste eristamine.
- Julgus määrata piire, kui süstemaatika kannatab võistluste tõttu.
- Võistlusseeriad suurema intensiivsusega faasides (tsükliid).
- Võistlustest teatud perioodil täielik hoidumine mobiliseerimisvõimaluste säilitamiseks ja taasaktiveerimiseks.
- Tähelepanu pööramine füüsilisele taastumisele pärast olulisi võistlusi.
- Adaptatsiooni edenemise ja oleku sagedane jälgimine kontrollvõistluste ja sooritusdiagnostika (soorituse kontroll) abil.

Seevastu põhjustavad tiitlivõistlused tulemuste ülehindamise tõttu sageli lastele liigset sooritusstressi. Noorte laste treenerite premeerimine laste võistlustulemuste põhjal soodustab paratamatult seda trendi ja kutsub esile enneaegse spetsialiseerumise ja ühekülgse treeningu. Seetõttu peaks võistluste struktureerimine olema seotud vanusega ja omama töökoormuse piirmäära.

## TAKTILISED TREENINGVÕITLUSED

### **Võitlused vastase uurimise eesmärgil**

Treener annab ühele või mõlemale sportlastele ühe või mitu ülesannet koos spetsiifiliste elementide või tegevustega vastase tabamiseks. Need elemendid või tegevused peaksid vastane või vaatlevad meeskonnakaaslased ära tundma. Võitjaks on see, keda uuriti kõige ebaselgemalt tänu osavale maskeeringule või kes tundis vastase kavatsused ära. Tehnikale ei tohiks pöörata liiga palju tähelepanu. See võtaks tegelikult ülesandelt liiga palju tähelepanu.

### **Võitlused välja meisterlikuks kontrollimiseks**

Lisaks regulaarselt kogutud löökidele antakse iga kaotatud väljaosa eest karitustorge ilma võitlust katkestamata.

Võitlused spetsiifiliste võistlusolukordade treenimiseks

- Ühele löökile. See nõuab maksimaalset kontsentratsiooni ja parajat riski, mis põhineb taktikalistel vehklemismomentidel.
- Raja lõpus viimasel meetril. Sellistes olukordades tehakse sageli ärevas olekus kriitilisi strateegilis-taktikalisi vigu.

Lõpetuseks mõned metodoloogilised soovitused õppe- ja treeningvõitluste kasutamiseks:

- Mõlemad sportlased saavad alati kõigiks õppe- ja treeningvõitlusteks selgelt sõnastatud treeningülesanded.
- Treener valib võistluspartnerid. Soorituserinevuste korral võib lubatavate torgete arvu piirata. Partnereid tuleks sageli vahetada.
- Igasugusel õppe- ja treeningvõitluse tüübil on eelised ja puudused. Keskendumine ainult ühele asjale võib kahjustada teisi tegureid. Võti on tasakaalustatud suhe ja osav kompositsioon.
- Kõigil juhtudel peaksid õppe- ja treeningvõitlused lõppema vaba võistlusega. Siin peaks igale sportlasele tegevustes palju vabadust andma. Kõigi vigadega tuleks tegeleda mitte varem kui järgmisel treeningul.



## 15. Hooaja võistlusplaani planeerimine

Kõrgete sportlike tulemuste aluseks on sportlase treeningute efektiivne juhtimine, kuid paraku vaadatakse mõnedest treeningplaani koostamise lihtsatest tõdedest sageli mööda. Püüame vaadelda neid kõige esimesi samme, mida treener (või miks mitte ka sportlane ise) peaks teadma, kui asub eesolevaks hooajaks treeningplaani koostama.

Aastase treeningplaani koostamise etapid

Lühidalt võiks aastaplaani koostamisel jälgida järgmisi punkte:

- Vaadata üle, kus sportlane oma mitmeaastases ettevalmistusplaanis asub, pidades silmas sportlase pika-ajalist lõpp-eesmärki.
- Analüüsida eelnevatel aastatel sooritatud treeningute mahtusid, et neile tuginedes saaks planeerida uue perioodi mahud.
- Vaadata üle võistluskalender ja valida põhivõistlused ning ettevalmistusvõistlused.
- Määrata eeloleva aasta arengueesmärgid ja valida testid ja testimise ajad progressi mõõtmiseks. Seejuures peaks arvestama, et vahel on mitmeaastast ettevalmistusplaani arvestades vajalik ohverdada mõne aasta võistlustulemused.
- Planeerida treeningperioode ja võistlusi arvestav treeningmahu starteegeia (seejuures arvestades aastase mahukasvu piirangutega – u 10%, tippudel u 5%).
- Detailset treeningplaani ei ole mõtet korraga üle 1-4 nädala ette planeerida, sest reaalses elus tuleb pidevalt ette ootamatusi ning tavaliselt tuleb iga plaani jooksvalt ümber teha.

### **Kus me asume pika-ajalises arenguplaanis?**

Igasuguse planeerimise aluseks on arusaam, kus sportlane täna paikneb oma pika-ajalises arenguplaanis. Ehk teisiti öeldes, kui kaugelt ta on jõudnud teekonnal, mille jooksul noorsportlasest kujuneb tippportlane. Eriti oluline on mitmeaastase ettevalmistuse üldise struktuuri mõistmine noortetreeneritele, sest nende kätes on korraga nii noorsportlase tervis kui tulevased saavutused.

Kiireid ning kergeid lahendusi spordis ei tunta – enamusel spordialadel tuleb täiskasvanute klassis kõrgete tipptulemuste saavutamiseks trennida keskmiselt 6-8 aastat.

### **Mis on eeloleva hooaja läbiv eesmärk?**

Lisaks pika-ajalisele arenguplaanile on vaja mõista, milliseid võimeid on vaja eesoleval treeningaastal arendada. Sellised aastased eesmärgid ei pea ilmingimata olema seotud otseselt võistlustulemuse paranemisega, vaid võivad olla seotud mingi kindla ülesandega. Näitek skasutatakse eelseisvat hooaega suurte mahutreeningute tegemiseks, jättes kõrvale kiiruslike võimete arendamise. Selline lähenemine võib jätta jälje antud aasta võistlustulemustele, kuid järgnevatel aastatel saavutatakse tänu põhjalikult laotud vundamendile (aeroobsele töövõimele) kiiruslike võimete arendamisega oluline arenguhüpe. Antud näite puhul tulekski eeloleval hooajal hinnata peamiselt sportlase aeroobse vastupidavuse arengut ning järgneval hooajal eelkõige töövõimet ja sportlikku tulemust. Igal juhul tuleb silmas pidada, et iga järgmine treeningperiood põhineb eelmisel ning ilma eelmist läbimata ei ole võimalik efektiivselt uusi ülesandeid lahendada.

## **Periodiseerimine**

Aastaplaani koostamisel märgitakse esmalt kalendrisse hooaja tähtsamad võistlused. Seejärel jagatakse aasta erinevateks perioodideks, kus igal perioodil on oma kindel suund sportlase arendamisel. Iga perioodi lõppu tuleks planeerida kontrolltestid, mis näitavad, kas tehtud treening aitab saavutada eesmärgid.

Kui perioodid on paigas, tuleks planeerida treeningute üldine maht hooajal, mida sõltuvalt spordialast ja treeneri eelistustest väljendatakse kas ajaliselt, distantsiliselt või ka raskustega (jõutreeningu puhul). Mahu ajaline arvestamine on kõige universaalsem, sest nii tekib kõigile planeeritavatele treeningutele ühine parameeter, mis loob koondmahtudest parema ülevaate. Samuti on selliselt lihtsam kontrollida plaani täitmist ja teha perioodide kokkuvõtteid. Aja põhjal planeerimist toetavad ka mitmed uuringud, mis on näidanud, et ajaliselt mõõdetud treeningute maht peegeldab üsna hästi võistlustulemust. Oluline on silmas pidada, et treeningute planeerimisel peaksid vahelduma suurema mahuga nädalad väiksema mahuga nädalatega, sest organismile tuleb anda võimalus taastuda.

# 16. Režiim, toitumine ja taastumisvahendid

## TERVISLIK ELUVIIS

Sport chanbara võistlusvehklemise esmane eeldus on kindlasti hea tervis. Seetõttu on arstiabi esmane eesmärk hea tervise säilitamine paralleelselt sooritusarendamiseks vajaliku suure töökoormusega.

Sportlane võib ise sellele märkimisväärselt kaasa aidata, tarbides stimulante nii vähe kui võimalik.

Suitsetamine põhjustab näiteks veresoonte ahenemist. See põhjustab kehva vereringe lihastes, mis halva hapnikuvarustuse tagajärjel põhjustab loomulikult ka soorituse alanemise. Lisaks põhjustab see süsinikmonoksiidi kogunemist kopsudesse. See seob ennast kergemini hemoglobiiniga ja takistab seega hapniku transportimist kopsudest lihastesse. Lisaks blokeerib isegi üks sigaret päevas bronhid flegmaga, kuna bronhide puhastusmehhanism on ajutiselt halvatud, mis jällegi vähendab keha hapnikuvarustust.

Kõik kindlasti teavad, et alkohol häirib koordineerimist ja kontsentreerumist. Seega on peaaegu mõtlematu treeningu või võistluste ajal alkoholi tarbida. Dopinguvastased eeskirjad keelavad samuti alkoholi tarbimise ja karistavad seda rikkumisena. Vähem on teada, et alkohol häirib ainevahetust. Treeningul loome stiimuli, mis muuhulgas peaks suurendama lihaste paksust ja tugevust. Selleks vajame proteiini komponente, mis moodustuvad maksas. Aga just nimelt see on koht, kus alkohol häirib ja takistab valkude tootmist. Seega tühistab treeningujärgne õlu paljud treeningtulemused.

Kofeiin on koostisosa, mis leidub kohvis, tees, energiajookides ja väikestes kogustes isegi kakaos. Seda tarbitakse stimuleeriva toime eesmärgil, kuid see võib kergesti põhjustada närvilisust ja värisemist. See on sport chanbaras kindlasti ebasoodne, sest peened motoorsed oskused on väga olulised. Tiheda kuritarvitamise tõttu on teatud kontsentratsioon kofeiini alates 2003. aastast olnud keelatud dopingunimekirjas.

Narkootikumid, nagu marihuaana (THC), on olnud samuti alates 2004. aastast Maailma Antidoping Agentuuri keelatud ainete loetelus.

## TUGEVAMAKS SAAMINE JA KAITSEMEHCHANISMIDE SUURENDAMINE

Lisaks ebatervisliku elustiili ja kahjulike mõjude vältimisele on olemas ka viise, kuidas aktiivselt kaitsta keha nakkuste eest, seeläbi kaitstes treeningpingutust. Isegi väike nakkus vähendab viivitamatult kehalist võimekust ja sarnaselt vigastusele, võib tähendada mitme nädala pikkuse treeningaja kaotamist.

Antikehade tugevdamine tähendab valgete vereliblede toime ja paljunemise parandamist. Pikkade külma vee duššide võtmine ja saunas käimine on sel eesmärgil osutunud väga tõhusaks. Erinevate ekstraktide (Echinacea) võtmine võib samuti aidata kaitset parandada. Selleks tuleb siiski spordiarstiga konsulteerida. Minevikus sageli kasutatavad autoloogsed vereülekanDED võivad stimuleerida keha kaitset, sest organismil on vaja luua antikehad, mis võimaldavad naha alla süstitud verd kataboliseerida. Seega, iga verevalum, kuigi valulik, suurendab keha kaitset. Infektsioonide põhjustatud eluohtlikes olukordades süstitakse tavaliselt viivitamatult antikeha kontsentrante, et aidata organismi kaitsel patogeenidega võidelda. Näiteks antiseerumi

Tetagami süst tehakse vigastuse korral juhuks, kui teetanuse kordussüst on hiljaks jäänud. Ka juhul, kui tegemist on ootamatu reisiga, mille puhul ei ole vaksineerimiseks aega, on hepatiidi ennetamiseks võimalik saada immunoglobuliini.

Hiljuti on tõestatud, et mikroelement tsink mitte ainult ei aktiveeri valgeid vereliblesid, vaid paneb need ka paljunema.

Russel Jaffa kümmet parema tervise reeglit võib loomulikult muuta või täiendada vastavalt klubi konkreetsele olukorrale või sportlase individuaalsetele vajadustele.

1. Hingake sügavalt ja vältige õhus olevaid saasteaineid.
2. Võimalusel sööge ainult sobival kogusel mahepõllumajanduslikku, looduslikku toitu.
3. Õppige ennast tundma ja elage endaga harmoonias.
4. Tegelege regulaarse spordiga, mis sobib teie füüsilise võimekusega.
5. Võtke antioksüdante (vitamiine, mineraale ja mikroelemente).
6. Naerge kõvasti vähemalt üks kord päevas.
7. Tehke lõõgastusharjutusi ja mediteerige.
8. Tunnistage enda ja oma treeningkaaslaste õnnestumisi ja andestage endale ja teistele eksimused.
9. Jääge rahulikuks – nii peas kui vaimus.
10. Tundke end iga päevaga paremini.

## TOITUMINE

Treening ja võistlemine kasutab keha energiavarusid ja aeg-ajalt ammendab need. Lihaskontraktsiooniks ja energia vabastamiseks vajalik adenosinotriifosfaat (ATP) tuleb võtta süsivesikutest, rasvast ja vajadusel valkudest. Kõigepealt kasutatakse energiavarustuseks glükogeeni, veresuhkrut ja rasva. Äärmise vastupidavuse olukorras on keha võimeline põletama kuni 10% lihaskontraktsioonidest.

Energia vabastamise reguleerimine kasutab mitmeid ensüümsüsteeme, vitamiine ja mineraale, mida keha osaliselt regenereerib, kuid neid tuleb ka toiduga lisada. Iga tegevus põhjustab vedelike suuremat kadu, eriti higistamise kaudu. Vedelikke tuleb manustada varakult, et vältida soorituse enneaegset langust.

Selliste korrelatsioonide tagajärg on vajadus mõistlikult toituda enne ja pärast treeningut, aga ka mitmeid tunde kestvate võistluste ajal.

Tugeva ja pikaajalise lihaste aktiivsuse jaoks valmistumiseks tuleb täita süsivesikute reservuaarid lihastes ja maksas. See saavutatakse kõige paremini siis, kui põhitoit sisaldab 60% süsivesikuid, 10–15% valku ja ülejäänud osas rasva.

Nii suure hulga süsivesikute tarbimine on tihti mahuprobleem. Energiabatoonid, sealhulgas piimast ja sarnastest toiduainetest valmistatud, on väga populaarsed, kuid nende rasvasisaldus on alati liiga kõrge. Kahjuks on madala rasvasisaldusega toidu maitse sageli vastuvõetamatu ja seetõttu tarbitakse seda harva, sest maitse parandamiseks kasutatavad lõhna- ja maitseained on peamiselt seotud rasvaga. Eriti madala rasvasisaldusega dieedi puuduseks on vitamiinide tarbimise vähenemine, sest paljud vitamiinid on jällegi seotud rasvaga. Selline vitamiinipuudus tuleb vajadusel likvideerida.

Kõrge süsivesikute sisaldusega toitumine on eriti oluline viimastel turniirielsetel päevadel. Viimane söök tuleks süüa 2–3 tundi enne võistlust.

Suhkrut sisaldavaid jooke võib tarbida peaaegu kuni võistluse alguseni. Lisaks vedelike taastamisele võib juba kulutatud energiat taastada sobivate toitudega võistluse ajal.

Eriti tähtis on järgida toitumismeetmeid, mis soodustavad taastumist, näiteks söömine pärast sporti on eriti tähtis, kuna organism on pärast väsitavat kehalist tegevust tunde assimilatsiooni faasis. Samal ajal toimub koe, eriti lihaskoe intensiivne ülesehitamine. Treeningpäeva lõpus on sõltuvad töökoormusest tühjad peaaegu kõik glükogeeni reservid, mida tuleb üleöö täita. Neid saab uuesti täita, tarbides süsivesikuid varsti pärast füüsilist koormust.

Glükogeeni sünteesiks on vaja umbes 0,3 grammi süsivesikuid 1 kg kehamassi kohta iga kahe tunni tagant või umbes 350 grammi 24 tunni jooksul. Sobivad ja vastuvõetava maitsega on makaronid, leib, riisitoidud, kartul ja suhkur. Täiendavalt tuleb võtta B-vitamiini. Veevarud tuleb kiiresti täita vee ja mahlasegude või magusa tee, mett sisaldavate jookide või teisi süsivesikuid sisaldavate jookidega. Esimesele süsivesikurohkele toidukorrale järgneb portsjon liha, kala või linnuliha ja madala rasvasisaldusega piimatootega, lisaks puuviljad, köögiviljad ja salat.

Süsivesikute õige tarbimine ja sellega seotud paranenud kontsentratsioon ja vorm võib isegi vähendada vigastuste ohtu.

Kuid mõistliku toitumise kõige olulisem nõue on madala rasvasisaldusega toitumine. Selle vältimiseks on eriti tähtis peidetud rasvade silmas pidamine. Lubatud on ainult piimarasv ja õlid. Kuna proteiini nõuded ei ületa kogu kaloritest isegi suure füüsilise pingutuse ajal 12%, kuid tavaline toit sisaldab juba 15% proteiini, ei ole proteiinilisandi kasutamine või liha tarbimise suurendamine loogiline ja need võivad tõenäoliselt põhjustada selliseid probleeme nagu ülekaal ja podagra. Need kaalutlused näitavad, et eriti tänapäevane trend süüa kiirtoitu, mis sisaldab suures koguses rasva, ja juua pärast sportimist õlut, on täiesti vale.

## ÕIGE SPORDIJOOK

Dehüdratsioon, mis on tingitud higistamisest intensiivse pingutuse ajal ja sooja isoleerivast spordiriietusest, on sportlasele probleem, mida ei tohiks alahinnata. Kuigi vedeliku kadu ei põhjusta siin eluohtlikku kriisi nagu kõhulahtisusega haigused, võib vedelike suhteliselt vähene kadu (ligikaudu 2% kehamassist) põhjustada märkimisväärset kontsentratsiooni kadu ja sooritusvõime vähenemist. Vedelike kadu tähendab ka mineraalide ja mikroelementide kadu.

Need kahjud tuleb kompenseerida nii kiiresti kui võimalik. Kuid soolestik suudab ainult piiratud hulga vett ajahüki kohta vastu võtta. Seepärast on tihtipeale vaja enne võistlusi vett tarbida ja kindlasti jätkata seda võistluste vaheaegadel, nii et veepuudust ja sellest tulenevat väsimust, krampe ja kontsentratsiooni kaotust saaks täielikult vältida.

Soole vee imendamine sõltub mao tühjenemisest ja osmootselt rõhust. Süsivesikud mõjutavad just eriti mao tühjenemist. Uurimistulemuste kohaselt peaks süsivesikute kontsentratsioon olema 5%, sest kui süsivesikute kontsentratsioon on 10% või rohkem, aeglustub oluliselt mao tühjenemine. Sellisel juhul takistaks veekõht sportlast rohkem kui sooritust parandaks. See seletab, miks ei sobi vedeliku asendamiseks karastusjoogid ja mahlad, mis sisaldavad rohkem

kui 1% süsivesikuid. Lisaks on teavet selle kohta, et puuviljahapped, mis sisalduvad puuviljamahlades, mõjutavad samuti mao tühjenemist.

Samuti ei pruugi soolade lisamine mao tühjenemisele kaasa aidata. Soolestikus vee imendumine on täielikult passiivne protsess, mis sõltub ainult osmootsest rõhust ja vees lahustunud osakeste imendamisest, mida soolestikus aktiivselt transporditakse. Eelkõige võib siin sekkuda ja vee imendumist parandada glükoos ja lauasool.

Peensoole seina kaudu suudab vesi imenduda kiirusega 1 ml vett 1 cm<sup>2</sup> kohta tunnis. Seda saab suurendada ligikaudu 4 ml võrra, kui segu on optimaalne ja sisaldab ligikaudu 7% süsivesikuid ja 25 mmol/l naatriumi. Kuid see tähendab üsna madalat süsivesikute tarbimist. Peale eelmainitud puuduste on karastusjookidel ja mahladel liiga kõrge osmootne rõhk. See toob aga kaasa hoopis veepuuduse tõusu lihaskoes kohe pärast joomist, kuna keha vabastab kõigepealt kudetest vett soolestikku, et tasakaalustada joogi kõrgemat osmootset rõhku.

Seetõttu on spetsiaalsed õige süsivesikute kontsentratsiooni ja osmootse rõhuga spordijoogid suure pingutuse ja vedeliku kaotamise ajal hädavajalikud.

Lennukite kliimasüsteem põhjustab olulist vedelike kadu naha kaudu, mis jääb peamiselt märkamatuks ja mida peaks juba lennu ajal tasakaalustama, kuid mitte tee ega kohviga.

Ainevahetusprotsessid jätavad maha vabad radikaalid. Toksiinid, nagu nikotiin ja heitgaasid, saastavad organismi samuti hapniku radikaalidega. Nende neutraliseerimiseks vajab keha piisavas koguses mikroelemente, mineraalaine, vitamiine ning teisi vabade radikaalide püüdjaid (antioksidandid). Seda on võimalik saavutada toitudes täisteratoodetest, kaun- ja puuviljadest ning salatitest ja köögiviljadest. Liha söömise kohta tuleb siin mainida nii palju, et see toimib peamiselt mikroelementide ja mineraalide jaotajana. Liha on vähem sobilik proteiini kohaletoimetamiseks. Kaltsiumilisandid aitavad ära hoida luumurde, eriti väsimusega seotud murde. Multivitamiinide võtmine võib olla mõistlik.

# 17. Arstliku kontrolli olulisus ja planeerimine

## SPORDIMEDITSIINI ASPEKTID SPORT CHANBARA VEHKLEMISEL

Spordimediitsiini vaatepunktist on sport chanbara vehklemisel palju sarnast teiste spordialadega. See algab sportlase õige toitumisega, seejärel jätkub tervisliku eluviisi, vastupidavustreeningu, vigastuste ärahoidmise ja ravi, dopinguvastaste reeglite, vaksineerimiste ning kaitserõivastega ja lõpeb väga spetsiifilise võitlustegevuste treenimisega. Mõned üksikasjad, mida tuleb sport chanbara vehklemise treeningul arvestada, on juba eelmistes peatükkides käsitlust leidnud. Seda tehti peamiselt treeningteadlase ja psühholoogi vaatepunktist. Selles peatükis saab spordimediitsiini spetsialist võimaluse rääkida. Esitatavad teemad on valitud spordimediitsiini spetsialisti vastutuse perspektiivist lähtudes. Nad vastutavad vehklejate tervise ja sooritusvõime eest ning on treeneri ja sportlaste partnerid.

Spordimediitsiini arsti töö võistlemisele ja sooritusele orienteeritud treeningu puhul on aidata terveid sportlasi tervetena hoida ja parandada nende sooritust süstemaatilise treeningu kaudu.

Sooritusnõuete ja turniiride kasv koos sageli liiga lühikeste taastumisperiodidega suurendab keeruka treeningu ja soorituse kontrollimise olulisust. Asjaomastel isikutel on keeruline ülesanne hoolitseda vehklejate eest, kes lisaks oma töökohale ja igapäevaelule tegelevad võistlusspordiga nagu profid, et nad oleksid võimelised proffe võitma.

## TÜÜPILISED VIGASTUSED JA LIIGA SUUREST KOORMUSEST PÕHJUSTATUD KAHJUSTUSED SPORT CHANBARA VEHKLEMISES

Vastupidiselt ületreenimisele, millel on hajutatud, järk-järgult algavad sümptomid, on vigastused ja liiga suurest koormusest põhjustatud kahjustused selgelt seotud põhjuste ja nende tagajärgedega. Vigastuste puhul eksisteerib seos mõjuva jõu ja selle tagajärgede vahel. Liiga suurest koormusest põhjustatud kahjustuse puhul, mida põhjustab sagedase ja ühtlase jõu mõju, on see kahjustuse asukoha ja mõjutatud struktuuri valureaktsiooni vahel, mis on kõige sagedamini nõrgim lüli liikumise ahelas.

Kuid esmalt on siin kokkuvõtte spordimediitsiini mõnedest üldistest aspektidest.

Sport chanbara vehklemine on tehnilis-taktikaliselt otsustatav sport, mis nõuab teatavaid motoorseid eeltingimusi, kiireid reaktsioone ja võimet kontsentreeruda ning kiiresti mõelda ja tegutseda. Sport chanbara vehklejate vorm ja taktikaline mõtlemine mõjutavad märkimisväärselt duelli. Tervislik, treenitav kardiopulmonaalne süsteem ja täiuslikult toimiv ainevahetus, hea psühholoogiline ja füüsiline taastumisvõime, ja terved sensoorsed elundid on samuti heaks sportlaseks olemise

hädavajalikud eeltingimused. Pärast teatud sooritustiheduse saavutamist on turniiridel edukaks olemiseks oluline psühholoogiline stabiilsus.

Tänu kasvavale kommertsialiseerumisele ja professionaliseerumisele rahvusvahelises vehklemisvõistluses, ei ole klassikaline lähenemisviis, kus treeningud jagatakse perioodideks, enam eriti teostatav.

Rahvusvaheliste võistluste süsteemi iseloomustab maailmameistrivõistluste turniiride reguleerimata tõus. Lisaks määravad korraldajad individuaalselt kuupäevad ja ignoreerivad täielikult spordi metodoloogia kaalutlusi.

Kogu varase staadiumi väljaarendamiseks kulub aeg, mis koosneb suuresti üldisest spordi materjalist, nagu vastupidavustreening, jõutreening või koordineerimisvõimete treenimine, on muutunud väga piiratuks. Süstemaatiline soorituse kasvatamine on vaevu võimalik.

Seejärel järgneb võistlusetaap, mis koosneb 3–4 võistlusblokist, millele järgneb lühike vaheaeg. Kuid eriti just juuniorid peavad sageli topelnõudluse tõttu osalema juuniorite ja aktiivsete turniiridel. Kuus võistlust kaheksa nädala jooksul ei ole ebatavaline.

Järgneva võistlustevaba faasi ajal korrigeeritakse vigu, tehakse tööd taktikaliste puudujääkidega, ravitakse vigastusi ning toimub psühholoogiline ja füüsiline taastumine.

Pärast vaheaega järgneb hooaja kõrgpunktiks, nagu näiteks maailmameistrivõistlusteks ettevalmistumine. Siin täidab valmistumistreening ennekõike taastumise, seejärel spordivormi tõstmise ja lõpuks tehnilis-taktikalise treeningu rolli.

Kogu see teave näitab, kui tähtis on noore sportlase pikaajaline areng alates õpilase vanusest kuni juuniori vanuseni. Igaüks, kes lubab siin esinevaid puudusi, eriti sport chanbara vehklemise valdkonnas, aga ka üldiste koordineerimise ja spordivormiga seotud võimete ja oskuste arendamisel, seab ohtu sportlane pikaajalise arengu, kuna sportlane saab tulevikus kergesti vigastusi ja tal on sooritust piiravad puudused madala üldise spordivormi tõttu. Igal treeneril on juuniorite treenimisel pikaajalise soorituse kasvatamise disainimise juhised, mis põhinevad treeningteadusel.

Isegi spordifüsioterapeutide ja -arstide pideva hoolduse korral võivad spordiga seotud kahjustused siiski tekkida, sest üksikute struktuuride töökoormus on olenevalt kasvuperioodist väga erinev.

Järgnev on kokkuvõtte **sport chanbara vehklemisele spetsiifilistest valesst kaalu jaotamisest tekitatud vigastustest**, mis võivad esineda:

- Sportlane seisab vastase poole küljega, et näidata võimalikult väikest sihtpiirkonda. Algselt on tema kaal jaotunud võrdselt mõlemale jalale, torso on pööratud paralleelselt vaagnaga. Tulemuseks on see, et lihased ei ole tasakaalus ja tekib lülisamba nimmepiirkonna hüperlordoos, mida soodustab puusa fleksorite ja põlve sirutajalihaste lühenemine.
- Jalgade töö tegemisel peaks gravitatsioonikese alati vaagna keskkoha kohal püsima. Kuid see ei ole tihti väljaastete ja sööstrünnakute ajal võimalik ning võib põhjustada



ülekoormuse tõttu kahjustusi. Samuti on relvakäe ja eesoleva jala üheaegne ette liikumine ebafüsioloogiline ja mõjutab selgroo liikuvust.

Liikumisaparaadile pandud erinevate nõudmiste tõttu on vehklejate lihased määratud tasakaalust väljas olema. Treeningul on seetõttu väga oluline kompenseerida neid erinevusi kompenseerivate ja täiendavate harjutustega.

Isegi väikesed vigastused võivad põhjustada lihaste funktsiooni vähenemist refleksiooniteede kaudu ja seega asetada liigestele vale koormuse. Sellepärast on mikrotraumade korralik ravimine ja paranemine nii tähtis.

## SPORT CHANBARA VIGASTUSED

Tänu paremale kaitseriietusele ja mittepurunevatele relvadele on eluohtlikud vigastused muutunud palju harvemaks, kuid neid ei saa täielikult välistada.

Väiksemad löikehaavad on pea tagaosas ja relva käel, aga ka relva hoidval käsivarrel sagedased.

Nagu kõigi spordialade puhul, ei saa vältida sinikaid, nikastusi ega sidemete vigastusi, kusjuures hüppeliigese välja väänamine on kõige sagedasem.

Lihaskiudude vigastustel on palju põhjuseid, nagu närvide ja lihaste vigane koostöö, kiirus *versa* tugevus või varasemad vigastused. Tõsise vigastuse korral tuleb võitlus tavaliselt katkestada. Kuid mõningate lihaskiudude vigastuste korral võidakse võitlus lõpuni viia, kui vigastatud ala teibitakse. Spordifüsioterapeut saab otseselt ravida relva käel või jalataldadel olevaid valulikke villoid.

## VALEST KOORMAMISEST TEKITATUD VIGASTUSTE JA KAHJUSTUSTE RAVIMINE

Sõltuvalt diagnoosimise tulemustest tegeleb vigastusega kas raviarst või korraldab ta protseduuri. Paralleelselt sellega toimub füsioteraapia laialdane rakendamine. Kasutatakse väikese, keskmise ja suure voolusagedusega elektriravi. Vigastust saab ravida soojuse (fango, infrapunavalgus, kuum rullik) või külmaga. Erinevad massaažid võivad kaasa aidata vigastatud lihaste paranemisele. Funktsionaalsed sidemed (teipimine) võimaldavad kiirelt kerge treeningu juurde tagasi pöörduda.

Ennetamise puhul ei saa ka spordifüsioteraapiat tähelepanuta jätta.

Täielik taastumine sagedase treeningu ja võistluskoormuse vahel on võimalik saavutada ainult füsioteraapia abil taastumisaja lühendamisega.

Spetsiifiline füsioteraapia – individuaalne või grupiteraapia, aktiivne või passiivne, neurofüsioloogilistel põhimõtetel põhinevad veeharjutused, venituslaud tugevuse, vastupidavuse, paindlikkuse, koordineerimise, vereringe, lõdvestuse, stabiliseerimise ja liikumisjärjestuste parandamiseks – on efektiivne ja vajalik.

Manuaalne teraapia kui holistiline teraapia, mis tugineb biomehaanilise ja neuroloogilise funktsiooni analüüsil, et funktsionaalset lihase ja närvi ühendust mobiliseerida, stabiliseerida ja säilitada, on muutumas üha olulisemaks.

Termo-, hüdro- ja elektriravi kasutatakse valu leevendamiseks, vereringe parandamiseks, toonuse reguleerimiseks ja ainevahetuse olukorra positiivseks mõjutamiseks.

Erinevad massaaži vormid on klassikaline massaaž, sidekoe massaaž, funktsionaalne massaaž, sidekoe tehnikad või manuaalne lümfidrenaaž valu leevendamiseks, kiudude orientatsiooniks, aglutinatsiooni lahustamiseks, ninakinnisuse vähendamiseks, vereringe parandamiseks ja ainevahetuse ning reflekside hõlbustamiseks.

## SPORDIMEDITSIINI RAVI JA LÄBIVAATUSTE SÜSTEEM

Sportlase poolt saadava ravi intensiivsus ja tüüp sõltuvad iga sportlase vanusest ja aktiivsusest.

Spordimeditsiini kontrollis pööratakse erilist tähelepanu lokomotoorse süsteemi kõrvalekalletele ja südamedefektidele. Noorukitel esineb sageli skolioosi ja lampjalgsust, mis tuleb ravida. Neid kontrole tuleks teha igal aastal. Sel ajal tuleks uuendada vaktsiine, tuleks esitada toitumisinfo ning tuleks arutada võimalikke treeningu nõuandeid või spordivõistlusi.

Noorte sportlaste spordimeditsiinis registreerimine algab väga varakult. Noori sportlasi kontrollitakse kohalikul litsentseeritud keskustes vastavalt standardtingimustele.

Sisu peaks sisuliselt vastama tipp sportlaste ennetava ravi ja tervisekontrolliga. Tulemused tuleb anda sportlastele kirjalikult, nii et järgmisel arstil oleks võimalus teavet näha, kui vehkleja peaks teise ühendusse üle minema.

Sportlik tervisekontroll peaks toimuma kord aastas kohustusliku põhikontrollina vastavalt läbivaatuse pidevalt arenevatele suunistele.

Nende kontrollide peamine eesmärk on:

- Kinnitada sobivust ja säilitada tervist üldise ja spordialase tervishoiu seisukohalt.
- Üldise koormustaluvuse kindlakstegemine kasutades mittespetsiifilist ergomeetriat EKG jälgimisega.
- Sooritusvõime säilitamine häirete, akuutsete spordivigastuste ja spordist tingitud kahjustuste varajane kindlaks tegemine ja ravimine.
- Alaliste spordiga seotud kahjustuste ennetamine.

Läbivaatuse teostavad sisearst ja ortopeed. Kui põhiülevaatuse ajal tuvastatakse midagi ebatavalist, siis selgitatakse probleemi täiendavate uuringute abil, samas kui ravi määramisel on arstidel valikuvabadus.

Võistlusvehklemine ei ole soovitatav järgmiste häiretega inimestele:

- Rasked südame-veresoonkonna haigused, rütmihäired, südamedefektid, hüpertensioon.
- Astma ja tsüstiline fibroos.
- Kontrollimatu II tüüpi diabeet.
- Tõsine põlvekedra III tüüpi düsplaasia, vastavalt Wibergi klassifikatsioonile.
- Puusa düsplaasia puusa luksatsioonini.

- Spondülolüüs alates teisest astmest, vastavalt Meyerdingile.
- Talitlushäired pärast kõõluste ja lihaste operatsioone.
- Sagedaste krampidega epilepsia.
- Tõsised nägemishäired halvenenud ruumilise nägemise ja piiratud visuaalse väljaga.

# 18. Taastumine treeningutest ja võistlustest

## TREENING, EELDUSED JA EESMÄRGID

Iga sportlik tegevus on inimkehale kohanemisstiimul. Treening viitab sportlikule tegevusele, mille tulemuseks on sooritusvõime suurendamine efektiivsete protseduuride, meetodite ja protsesside kaudu. Selles protsessis osaleb spordimeditsiini spetsialist, toetades treenerit treeningkontrolliga. Lisaks sportlikule ebaõnnestumisele, põhjustavad ebaõige või ebaefektiivne treening (treeningkoormus on liiga madal või liiga kõrge) või ebasoodsad treeningutingimused tihtipeale vehklejates pettumust.

Erilist tähelepanu tuleks pöörata lokomotoorsele süsteemile liiga suurest koormusest põhjustatud kahjustustele, mis sportlaste puhul on põhjustatud spetsiifilise treeningu ebapiisavast ettevalmistusest ja jälgimisest ning psühhomotoorsete ja psühhovegetatiivsete protsesside väärtalitusest, mille on põhjustanud töökoormuse ja taastumistsükli ebapiisav reguleerimine. Sellepärast on spordi jaoks sobiva treeningu planeerimine ja kontroll hädavajalik eeltingimus, et sportlased terved hoida ja treeningust kavandatud soorituse paranemist näha.

Treeningimpulss mõjutab organismi treeningkoormuse läbi ja aktiveerib organismis bioloogilise kohandumise reaktsiooni. Seda nimetatakse ka kohandumisnähtuseks, mille puhul on eeltingimuseks teatud stiimuli intensiivsus, täpsemalt üle läve stiimul. Keha vastus stiimulile sõltub treeningkoormusest. Näiteks toob vastupidavustreening kaasa lihastes talletatava suhkru hulga suurenemise ja parandab hapniku põletamist. Teiselt poolt suurendab jõutreening lihaste ümbermõõtu ja parandab anaeroobset energiavarustust.

Keha reaktsioon stiimulile toimub järgmiselt: Pärast teatud aja möödumist järgneb konkreetse isikliku sooritusaseme treeningstiimulile väsimusfaas. Pärast pingutuse lõppemist järgneb taastumisfaas.

Koormustegurite täpne individuaalne proportsioneerimine on kriitilise tähtsusega adekvaatse treeningkoormuse saavutamiseks (koormuse intensiivsus, kestus, maht, sagedus, tihedus ja kvaliteet). Ideaalselt tuleks ülekompenseerimise faasis määrata füüsilisele kontsentreeritud uus treeningkoormus, et korduvad treeningimpulsid viiksid kõrgema sooritusasemeni. Vastasel korral, kui treeningkoormuse intervallid on liiga pikad, ei parane sooritus. Treeningu puhul, mis on suunatud kontsentratsioonile ja koordineerimisele, on uue treeningkoormuse jaoks vajalik baastaseme taastumine.

Treeningkoormused, mis on liiga sagedased, liiga pikad või liiga intensiivsed, ei võimalda pärast treenimist täielikku taastumist. Järgmine treeningstiimul toimub mitte taastunud funktsiooni ja toitainete ülemineku ajal. Selle tulemusena väheneb sportlase sooritusvõime.

Treenimise planeerimise aluseks kõrgetasemelise soorituse tasemel on lihaste taastumisperioodide tundmine. Näiteks maksimaalse vastupidavustreeningu puhul kehtib 12–24 tunni pikkune taastumisperiood, jõutreeningu puhul on selle pikkuseks 24–36 tundi. Need andmed kehtivad heas füüsilises vormis inimeste kohta ja võivad vormis mitte olevate inimeste puhul võtta kaks korda kauem. Alkoholi tarbimine esimese nelja tunni jooksul pärast treeningut pikendab selgelt taastumisperioodi. Kuid spordis tegeleme harva ületreenimisega seotud probleemidega. Puudused, mis on seotud sellistele olulistele treeningpõhimõtetele ebapiisava

tähelepanu pööramise või meisterlikkusega, nagu järjekindlus, süstemaatika ja individualiseerimine, kujutavad endast palju suuremat probleemi.

Kuna olulisi energiaülekande struktuure, näiteks kõõluseid, ei toideta vere, vaid rangelt difusiooniga, on neil pikem taastumisperiod ja neil on seega suur oht saada pidevate treeningimpulsside tagajärjel vigastatud. Selle vältimiseks tuleks igasse treeningkavasse lisada stabilisatsioonifaas. Nii saab toetav aparatuur kompenseerida kohanemisreaktsiooniga.

Ebaõnnestunud treeningprogrammid ei vii planeeritud soorituse suurenemiseni. Need võivad põhjustada terviseprobleeme nii tava- kui ka profispordis.

Pärast iga suuremat töökoormust võime leida happesuse (atsidoos), elektrolüütide nihke, veepuuduse, tühjad energiavarud ja kahjustatud valgud ja rakkude organellid lihastes. Kõik need tuleb taastada. Seda saab hõlbustada ja kiirendada, muutes treeningstiimuleid, aktiivsete protsesside kaudu, nagu maha jahtumine ja venitamine, aga ka passiivselt läbi lõõgastavate vannide või massaažide.

## ÜLETREENIMINE

Ületreenimine (ülekoormus) tähendab korduvat töökoormuse nõuet, mis ületab sportlase olemasolevaid võimeid või kvalifikatsioone. Tulemuseks on sportliku sooritusvõime vähenemine treeningprotsessis pikema aja jooksul koos subjektiivsete ja objektiivsete sümptomitega. Ületreenimine võib põhjustada haigusi ja seda võib leida ainult tippspordis. Kõigepealt märgatakse kõige sagedamini esinevaid vigastusi, millele järgnevad psühhovegetatiivsed häired. Ületreenimise põhjused on alati väga keerulised. Järgnevalt on toodud võimalikud põhjused:

- Treeningprotsessi ajal: taastumise ignoreerimine, nõudlust kasvatatakse liiga kiiresti, treeningkoormuse maht on liiga kõrge, treeningkoormust suurendatakse pärast vigastust või haigust liialt, liiga palju võistlusi, suurem kaotuste kogemine, eesmärgid on liiga kõrged.
- Kahjulikud psühholoogilised tingimused: ootuste surve on liiga kõrge, konfliktid partneriga, probleemid koolis või töökohal.
- Tagaplaanil olevad haigused: infektsioonid siinustes, hammastes; viirusinfektsioonid, kroonilised seedetrakti häired koos vee ja mineraalide puudusega ebaregulaarsete toidukordade ja toiduallergiatega tõttu.
- Eluviisiga seotud: Krooniline unepuudus sagedase võistluskohtade muutumise tõttu, ebapiisav toitumine võistluste ajal eksootilistes riikides, alkohol ja nikotiin, samuti muud ravimid.

**Ületreenimise sümptomid** sõltuvad konkreetse kokku kukkumas oleva süsteemi funktsioonidest. Kesknärvisüsteem, vegetatiivne närvisüsteem, hormonaalsüsteem, lihasenergia süsteem ja kardiopulmonaalne süsteem satuvad kahtluse alla.

Need sümptomid on näiteks:

- Emotsionaalne labiilsus, suured meeleolumuutused, samuti agressiivne või fataalne meeleolu.
- Ajendi puudumine, puudub soov midagi saavutada.
- Unehäired; sagedamini raskused uinumisel, harva öö jooksul ärkamise probleemid.

- Kontsentratsiooni puudumine, liikumisjärjestuste soorituse võime vähenemine.
- Hormonaalsete reaktsioonide nihkumine, stressihormoonide tõus või vähenemine, menstruaaltsükli peatumine, kehakudesid kataboliseerivate hormoonide tõus.
- Lihaste nõrkus, millega kaasneb enneaegne väsimus väikese koormuse ajal.
- Krampi minemise tendents ja kõvad lihased.
- Kalduvus vigastusi saada, eriti lihaskiudude rebenemine.
- Ülekoormuse kahjustused, eriti tendinopaatia kõõluse ja luu ühenduskohas.
- Koordineerimishäired pööravate liikumisjärjestustega.
- Kaalukaotus
- Muutused laboratoorsetes väärtustes, nagu kaaliumi- ja magneesiumipuudus, piimhappe tõus isegi väiksema koormuse korral, lihasensüümide ja karbamiidi tõus.
- Puhkeoleku pulsisageduse muutus (pulss on kindlasti kõrgem hommikul enne tõusmist), harva ka pulsisageduse langus.
- Suurem kalduvus positsioonide vahetamisel minestada.
- Kõrge hingamissagedus.

Nagu varem mainitud, ei põhine ületreenimise diagnoos mitte ühel sümptomil, vaid mitmete väiksemate sümptomite kombinatsioonil. See suurendab oluliselt õige diagnoosi panemise keerukust.

### **Ületreenimise ravimeetmed**

- Mitu nädalat võistlustelt eemal olemine.
- Vähendatud treening või kogu treeningplaani muutmine (stiimulite muutus, dünaamiline uurimine), kuid mitte kogu treeningu katkestamine.
- Vigastuste ja ülekoormuse kahjustuste selgitamine spetsialisti poolt.
- Aktiivne taastumine keskkonna- ja kliimamuutusega.
- Toitumise, mängude ja keharaskusega treeningu vahetamine.
- Füsioteraapia, kas ergutav või lõõgastav.
- Kindlaksmääratud kahjustuste ja vigastuste ravi, näiteks mineraalide asendamine, kõrvalekallete korrigeerimine, leevendavate ravimite kasutamine ja ka autogeenne treening.

Eriline vorm on tippportlase immunosupressiooni sündroom. Sellisel juhul kannatab sportlane püsivate ülemiste hingamisteede nakkuste all. Põhjus on immuunsüsteemi aktiivsuse mõõdetav halvenemine stressihormoonide ja tõenäoliselt ka endorfiinide nihke tõttu.

Kliinilist pilti tuleks ravida ka treeningkoormuse vähendamisega. Immuunmodulaatorite, nagu Echinacea või tsingi võtmine, samuti sooja ja külma vee vahetamine dušši all olemise ajal või saunas käimine võivad samuti taastumisele kaasa aidata.

## 19. Kasutatud kirjandus

- <http://www.internationalsportschanbara.net>
- Eesti Sport Chanbara Liit ([www.spochan.ee](http://www.spochan.ee))
- Eesti Olümpiakomitee ([www.eok.ee](http://www.eok.ee))
- A Coaching Compendium (<https://www.coachescompendium.org/>)
- Aastase treeningplaani koostamise ABC – 1. osa. Jarek Mäestu, teadur, Tartu Ülikooli Treeninguteaduste õppetool
- Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST ([www.sportest.eu](http://www.sportest.eu))