

## Iesildīšanās un atsildīšanās nozīme pilnvērtīgā treniņu procesā

*Sandra Rozenštoka, Signe Rinkule*

*Rīgas Stradiņa universitātes doktorantūra, Latvija*

### II

**Ievads.** Profesionāliem sportistiem un sportistiem amatieriem treniņu režīms ir regulārs un intensīvs. Tajā tiek veikta maksimāla fiziskā slodze, lai paaugstinātu organisma maksimālās funkcionālās spējas un attīstītu katram sporta veidam nepieciešamās fiziskās spējas. Tomēr pārāk intensīva treniņu slodze makrociklā vai mezociklā ar biežu dalību sacensībās, neadekvāts slodzes plānojums monociklā jeb katrā treniņā un nepilnvērtīga atpūta un uzturs var izraisīt organisma pārslodzi. Iesildīšanās laikā organisma sistēmas tiek sagatavotas treniņa pamatslodzei: paātrinās sirdsdarbība, palielinās sirds izsviede, paaugstinās sistoliskais arteriālais asinsspiediens, uzlabojas asinsrite mērķorgānos – muskuļos, paātrinās elpošana, pieaug elpošanas tilpumi, palielinās muskuļu šķiedru un saišu elastība un daudzas citas izmaiņas. Savukārt strauji palielinot treniņu slodzi, bet nenodrošinot adekvātu iesildīšanos treniņu beigās, atjaunošanos starp treniņiem vai pēc sacensībām, sportista organismā veidojas pārslodze un samazinās organisma adaptācijas spējas.

**Darba mērķis.** Novērtēt treniņu daļu esamību un efektivitāti sportistu treniņu procesā.

**Materiāls un metodes.** Sportistu treniņu režīma novērtēšanai izmantota speciāla anketēšanas metode: regularitāte, biežums, ilgums un intensitāte katram konkrētam sportistam. Kardiopulmonālā (kompleksā) slodzes testā tiek novērtēta sirds un asinsvadu sistēmas un elpošanas sistēmas funkcionalitāte iesildīšanās un atsildīšanās laikā. Kompleksā slodzes testā novērtē organisma reakciju uz slodzi un adaptācijas spējas slodzei.

**Rezultāti.** Pētījumā tika iesaistīti 200 sportisti, vīrieši, (vecums  $30 \pm 3$  gadi, svars –  $82 \pm 2$  kg, augums –  $181 \pm 2$  cm un ķermeņa masas indekss (KMI) –  $24 \pm 1$  kg/m<sup>2</sup>, kuri nodarbojas ar cikliskiem sporta veidiem ar augstu dinamisko un zemu statisko slodzi. Regulāras fiziskās slodzes ilgums –  $8,5 \pm 0,8$  gadi,  $4 \pm 1$  dienas nedēļā,  $1,5 \pm 0,5$  stundas. Treniņa slodzes sadalījums katrā treniņā bieži ir nepareizs, pārāk īss vai intensīvs. Atsildīšanos bieži saprot kā nepieciešamību veikt stiepšanās vingrojumus.

**Secinājumi.** Sportisti bieži neveic treniņa pirmo – iesildīšanās daļu vai veic to pārāk īslaicīgi vai intensīvi. Atsildīšanās laikā netiek veikta zemas intensitātes dinamiskā slodze, bet tikai stiepšanās vingrojumi. Tādējādi pie regulāra un intensīva treniņu režīma pakāpeniski veidojas organisma pārslodze, kas var samazināt sportista darbaspējas vai paaugstināt sporta traumu risku.