

Uus teadusdoktor Rasmus Pind

SISEMISE TREENINGKOORMUSE KVANTIFITSEERIMINE JA SELLE PRAKTILINE RAKENDAMINE TREENINGUL

4. mail 2022 kaitses Rasmus Pind liikumis- ja sporditeaduste filosoofiadoktori väitekirja „Sisemise treeningkoormuse kvantifitseerimine ja selle praktiline rakendamine treeningul“ (*Quantification of internal training load and its use in different practical training applications*).

Väitekirja juhendaja oli kaasprofessor Jarek Mäestu Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudist. Oponeeris professor Kerry Stephen Seiler Agderi ülikooli tervise ja sporditeaduste teaduskonnast.

Intensiivsus, kestus ja sagedus on kuldne kolmik, mida muutes saab sportlase sooritusvõimes esile kutsuda kohanemisprotsesse heade sportlike tulemuste saavutamiseks. Liigne treening viib tavaliselt ülekoormuseni, vähene ei taga organismile piisavat mõju ning ei ole seetõttu arendav. Et optimaalselt treenida, on oluline jälgida, mõõta ja mõista nn kuldse kolmiku tulemit – treeningkoormust.

Treeningkoormust on kirjeldatud kui ärritajat, mida õiges koguses rakendades kutsutakse organismis esile soovitud kohanemine. Tegelik sooritusvõime sõltub sportlase kohanemisest välise treeningkoormuse suhtes. Seda kutsutakse organismi reaktsiooniks ehk sisemiseks treeningkoormuseks, mis kajastub näiteks verepildi muutustes, südame löögisageduse ja hapnikutarbimise suurenemises. Nende parameetrite hindamise üks praktiline meetod on sportlase enesehinnang treeningu raskusele. Subjektiivset hinnangut korrutades treeningu kestusega saab sisemise treeningkoormuse arvulise väärtuse, mille alusel on võimalik koormus kategoriseerida kergeks, keskmiseks või raskeks.

Väitekirjas uuriti treeningkoormuse kategoriseerimist ning analüüsiti selle seoseid sooritusvõime ja väsimusega. Leiti, et noorsportlastel sama välise koormuse kasutamine kutsus esile erineva hinnangu koor-



musele ning see võib mõjutada ka nende kohanemist treeningutega. Samuti leiti, et nn rasked treeningud on seotud sooritusvõime paranemisega, ent kombinatsioonis keskmisel koormusel treeningutega kutsuvad need esile ka väsimuse suurenemise. Lisaks iseloomustasid koormushinnangud paremini sportlase väsimusseisundit, võrreldes südame löögisageduse hindamisega.