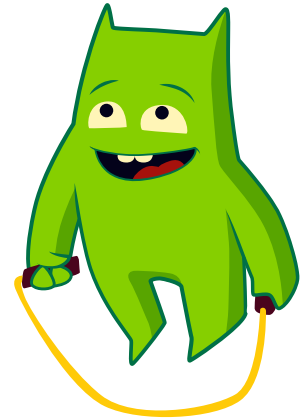


Treening



Treeningu mõiste: treening on teadlik ja eesmärgipärane tegevus, mille kaudu soovitakse parandada inimese kehalisi võimeid: kiirust, vastupidavust, osavust, jõudu jne.

Treeningu puhul on hästi oluline süsteemsus, see tähendab et treeningud toimuvad regulaarselt ja harjutused on valitud kindla eesmärgiga. Näiteks, kui sa tahad saada heaks jalgpalluriks, siis on oluline teha palju erinevaid jooksuharjutusi, mitte lihtsalt ükskõik milliseid harjutusi. Ujumine, suusatamine, tasakaalupoomil kõndimine kindlasti arendavad ka jalgpallurit, aga põhiliselt on vaja siiski teha erinevaid jooksuharjutusi. Seega sõltub treeningu sisu sinu eesmärgist. Hästi ujumiseks ei piisa ka jalgpalli mängimisest.

Treeningu puhul on veel hästi oluline, et koormus ehk raskus, oleks jõukohane. Ei saa panna ühte trenni kokku väga erinevas vanuses lapsi, sest nende võimekus erinevaid harjutusi teha on väga erinev. On siililegi selge, et kui sina läheksid jooksma koos maratonijooksjaga, siis sa ei suudaks hoida sama tempot, väsiks kiiremini ära ja pigem kurnaksid liigselt oma keha. Seepärast teevad enamasti trenni koos sarnaste võimetega inimesed, mis ei tähenda seda, et vahel ei oleks päris tore ka koos oma vanematega jalgrattaga sõitma minna või jalgpalli mängida. Kuid see on pigem kehaline aktiivsus, kui treening, mis on ka väga kasulik.

Treeningu puhul on väga oluline ka puhkus. Treenida on küll hea ja kasulik, aga ühtegi head asja liiga palju ei ole ka hea. Näiteks 8 tundi päevas joosta on kindlasti liiga palju, aga 1-2 tundi trenni teha ja kehaliselt aktiivne olla on väga hea. Trenniga on selline imelik asi, et kui seda teha liiga vähe või liiga palju, siis on tulemus sama – väsimus. Kui trenni teha aga õige koormusega ja parasjagu, siis on enesetunne hea. Hea enesetunne see tähendab, et sa tunned ennast energilisena, jaksad palju teha (õppida, sõpradega koos olla, trenni teha, tegeleda hobidega) ja sinu tuju ehk meeleolu on enamasti hea. Trennil nimelt on selline omadus, et see aitab vähendada stressi ja paneb tööle heaolutunnet tekitavad hormoonid meie kehas.

Mis juhtub sinuga treeningu ajal?

Kui sinu kehaline aktiivsus suureneb, siis peavad sellele reageerima ka sinu keha ja organid. Süda peab pumpama verd kiiremini kehasse, et varustada lihaseid toitainetega. Kopsud peavad rohkem tööd tegema, et hapniku jätkuks igale poole. Kõik rakud vajavad hapniku, eriti tundlikud on hapniku osas ajurakud. Kui kehaline koormus ehk treeningukoormus on päris suur, siis sa hakkad hingeldama. See juhtub sellepärast, et organism proovib suuremas koguses hapnikku kätte saada, sest treeningu ajal keha vajab rohkem hapniku. Sellega on umbes nii, et kui sa kulutad rohkem energiat, siis sa vaja toiduga ka hiljem suuremas koguses energiat tagasi. Vahe on ainult sellest, et kui süüa saab enne ja pärast treeningut, sest toitaineid oskab organism varuda ette, siis hapniku ette varuda ei saa ja seda on vaja koguaeg juurde saada. Me suudame hinge kinni hoida umbes pool minutit kuni minut, väga treenitud inimesed ka kuni 2 minutit. Sööma me õnneks nii tihti ei pea, sest varem valmis varutud tagavarad viiakse verega nt lihastesse ja nii saamegi pikemat aega liikuda ilma söömata.

Treening

Eeltoodule lisaks juhtub trennis sageli seda, et me hakkame higistama. Miks? Keha jaoks on väga tähtis hoida ühesugust temperatuuri, aga kui meie kehaline aktiivsus suureneb, siis keha hakkab ise rohkem sooja tootma. Kui seda üleliigset sooja kusagilt välja ei lase, siis keha kuumeneb üle. Keha temperatuuri hoidmiseks ongi higistamine. Higistades eraldub sinu kehast ka vedelikku. Lisaks temperatuuri hoidmisele üritab keha hoida endas ka piisavas koguses vett. Kui sa higistad, siis peagi tunned joogijanu. Sellega annab sulle keha märku, et soovib higistamise kaudu kaotatud vee tagasi saada. Trennis me reeglina küll ei söö, aga vett on ikkagi tark juua, et keha ei jääks veenälga. Kuid vett ei pea ämbrite kaupa sisse jooma, pigem on hea vett treeningu ajal tarbida väikestes kogustes, sest hirmus halb tunne on joosta kui liiter vett maos ringi loksud. Liiga palju vett korraga ei suuda keha treeningu ajal ka vastu võtta.

Treening ja erinevad võimed.

Treeninguga on võimalik arendada: kiirust, jõudu, vastupidavust, osavust ja paljusid teisi võimeid. Edaspidi me räägime veel erinevate võimete arendamisest täpsemalt, aga siinkohalt tahaks ära märkida ühe olulise asja. Nimelt sama harjutust tehes on võimalik arendada korraga erinevaid võimeid. Võtame näiteks kullimängu. Kullimänguga saab arendada kiirust (kui kiiresti kellelegi järgi sööstad), vastupidavust (kui kullimängu piisavalt kaua mängida), lihasjõudu (kui kullimängus peab nt kükke tegema), osavust (kui mängida pallikulli ja peab sihtima või siis kui teed möödapõikeid). Väga vähe on selliseid harjutusi, millega saab treenida ainult ühte kehalist võimet.

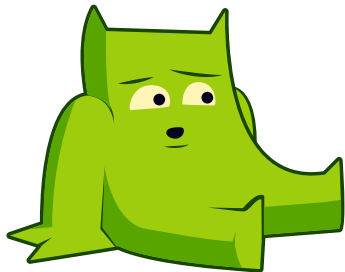
Lõpetuseks.

Veel on leitud selliseid seoseid, et need kes teevad piisavalt trenni saavad paremini hakkama kooli- või tööülesannetega. Regulaarselt trenni tegevatel inimestel on reeglina vähem erinevaid haigusi. Nad on sageli vähem ülekaalulised ja nagu juba räägitud, siis ka rõõmsameelsemad. Hästi tähtis on leida endale selline treening, mis meeldib ja mida sa tahad ise teha.

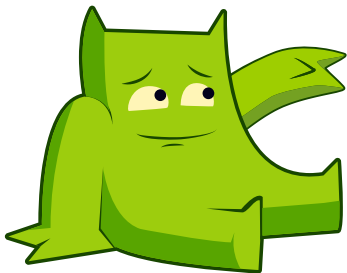
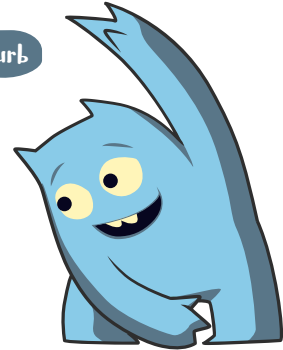
Küsimused!

- Mis on teistmoodi, kui sa teed trenni või loed raamatut?
Mis tunne sul on, kui sa trenni teed? Mis on sinu kehas teistmoodi?
- Mis juhtub treeningu tulemusena, kohe pärast treeningut ja pika aja pärast, kui sa oled pidevalt trenni teinud?
- Miks on treening vajalik? Millised on treenitud ja treenimata inimeste erinevused?
- Miks on kasulik teha erinevaid treeninguid, nt ujuda, mängida korvpalli ja käia ratsutamast?

Treening

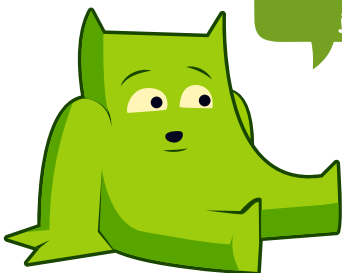
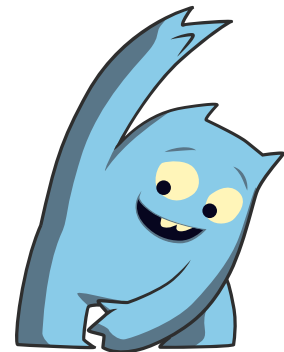


Kuj sa trenni ei tee, siis on sinu süda kurb



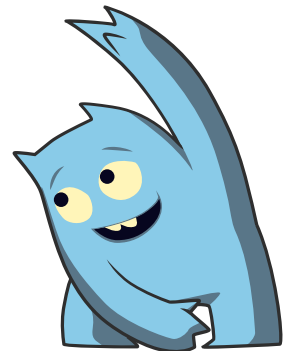
Ma teen trenni. Ma käin jookjas

Kulla söber, jookja on hea küll, aga sinu süda sellest tugevamaks ei saa. Sa pead teistsugust trenni ka tegema.



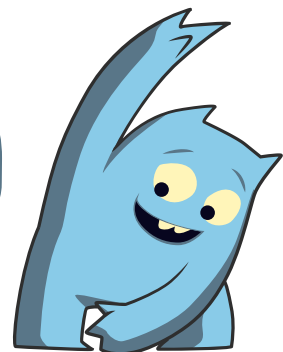
Trenn on trenn! Mulle meeldib jookja, sulle jooksmine.

Trenn peab olema mitmekülgne nagu tootmine. Sa ju ei söö ka ainult porgandeid. Trenniga on sama, tuleb erinevaid harjutusi teha, muidu sa paindud küll hästi, aga süda on ikka nõrk ja kurb, sest joosta sa ei jaksa.



Mulle ei meeldi jooksmine, aga ma ei taha et mu süda oleks nõrk

Südametreeninguks on teisi võimalusi ka peale jooksmise. Sa võid sõita rattaga, ujuda, suusatada.



Treening

Ülesanded

Spordialade pantomiim

Kirjutada sedelite peale spordialad. Õpilane tõmbab loosiga endale spordiala ja peab seda teistele ette näitama ja sõnu kasutamata teistele selgeks tegema, mis spordiala see on.

Aerutamine	Käsi-pall	Rulluisutamine
Allveesport	Laskesuusatamine	Saalihoki
Autosport	Lauatennis	Sulgpall
Golf	Maadlus	Suusaspord
Jalgpall	Male	Sõudmine
Jalgrattasport	Matkasport	Tennis
Judo	Minigolf	Uisutamine
Jõutõstmise	Orienteerumine	Ujumine
Jäähoki	Pesapall	Vehklemine
Karate	Poks	Vettehüpped
Kepikõnd	Purjetamine	Võimlemine
Korvpall	Ratsustamine	Võrkpall

- Iga spordiala juures võib arutada, et milliseid füüsilisi võimeid spordiala eeldab.
- Lisaks võib välja selgitada, milline spordiala on klassis kõige populaarsem. Iga õpilane võib öelda, millise spordialaga ta sooviks tegeleda või millist spordiala ta sooviks proovida.