

Tenisininkai ne tik žaidžia, bet ir treniruoja sporto klube!



Jonas Simoneit'as treniruoja sporto klube RE.FORMATAS

APŠILIMAS IR ATVĖSIMAS PO VARŽYBŲ PRIVALO BŪTI KIEKVIENO TENISO MĖGĖJO ĮPROTIS IR RUTINA

Vilniaus teniso akademijos ir sporto klubo RE.FORMATAS fizinio parengimo treneris Jonas Simoneit'as nuolat rūpinasi tuo, kad perspektyviausi akademijos tenisininkai spėtų paskui kiekvieną varžovų siųstą kamuoliuką, o ilgų ir varginančių dvikovų pabaigoje jiems užtektų jėgų lemiams kirčiams. Jau daugelį metų su profesionaliais dirbantis treneris viena akimi stebi ir *SEB arenoje* bei Bernardinų parke sportuojančius teniso mėgėjus.

„Plika akimi matyti, kurie iš jų savo fizinei formai skiria daugiau dėmesio, o kurie ja visiškai nesirūpina. Puikiai žinau, kad fizinis pasirengimas yra velniškai sunkus procesas, reikalaujantis daug valios ir laiko. Galbūt ne visiems pakanka vieno ar kito, tačiau visiškai apleidus fizinį pasirengimą, ne tik prastėja rezultatai, bet ir didėja traumų tikimybė. Pastebiu ir dar vieną labai prastą tendenciją – mėgėjai prieš savo teniso treniruotes ar susitikimus praktiškai visai neskiria laiko apšilimui, o po žaidimo – kūno atvėsinimui“, – pasakoja treneris.

SVARBIAUSI APŠILIMO ASPEKTAI

Visų pirma kiekvienas privalo žengti į teniso kortus iki tinkamo lygio pakėlus kūno temperatūrą. „Mėgstu kramtomosios gumos analogiją. Jei užminame ant jos vasarą, ji prilimpa ir tempiasi, jei žiemą – skilinėja ir lūžinėja. Taip yra ir su raumenimis. Jei jie šalti, didėja patempimų, plyšimų tikimybė. Raumeniui sušildyti tinka įvairios priemonės ir pratimai: bėgimas, šokdynė, dviratis. Tam pakanka 5–10 min. Pastebiu, kad kai kurie mėgėjai bando tai daryti trumpiau, bet intensyviau, tačiau tai ne apšilimas, o nuovargis“, – sako J. Simoneit'as.

Antrasis svarbus apšilimo aspektas yra tempimas, o ypač dinaminis. „Tenisas yra judėjimo sportas. Jo metu raumenys išsitempia ir vėl susitraukia. Todėl ir tempimo dalis apšylant turi būti tokia. Nebent sportininkas yra turėjęs tam tikrus judesius ribojančią traumą. Tuomet tinka ir statinis tempimas su užlaikymu“, – teigia treneris.

Paskutinė apšilimo fazė yra likusių programų – raumenų aktyvacijos, koordinacijos, sprogstamosios jėgos – įjungimas. „Prieš pirmą kamuoliuko padavimą ar priėmimą tenisininko galvoje turi būti įjungtos visos būtinos programos. Kojų ir rankų raumenų aktyvacijai labai tinka elastingės gumos, koncentracijai – pratimai su teniso kamuoliuku. Pažadinti greitį ir sprogstamąją jėgą padeda įvairūs šuoliukai, pagreitėjimai, kurie turi būti daromi palaipsniui didinant apkrovą. Kelis koordinacijai ir kojų darbui būtinus pratimus galima atlikti tiesiog kortė, naudojant jo linijas. Suprantu, kad teniso mėgėjui visa tai skamba gana sudėtingai, tačiau iš tiesų tai yra įpročio ir rutinos klausimas. O susidaryti

apšilimo programą pakanka vienos konsultacijos su treneriu“, – pasakoja J. Simoneit'as.

PO VARŽYBŲ AR TRENIRUOTĖS BŪTINAS RAUMENŲ ATVĖSIMAS

Kalbant paprastai, tai yra raumenų grąžinimas į jiems įprastas vietas ir funkcijas. „Tenisas yra asimetrinis sportas. Tyrimai rodo, kad sportininkai net iki 80 proc. smūgių atlieka iš stipresnės ir jiems patogesnės pusės. Suprantama, jog ta pusė po šimtų smūgių būna persitempusi. Kalbu apie petį, mentę, nugarą, ranką. Tad po žaidimo rekomendučiau bent 5–7 min. lėto bėgimo, dviračio mynimo. Pamenate, ką Rafael'is Nadal'is veikė po velniškai ilgo ir sunkaus šių metų Australijos atvirojo čempionato finalo? Atsiėmė taurę ir valandai sėdo ant kardiotreniruoklio. Po lėto bėgimo ar dviračio mynimo – 10 min. statinis raumenų tempimas, kurio metu raumuo ištempiamas ir palaikomas ištemptas 7–10 s. Tempimo pratimai turi būti pakartojami po kelis kartus. Tai labai sumažina traumų tikimybę ypač tiems žmonėms, kurie papildomai nesportuoja“, – aiškina Vilniaus teniso akademijos ir RE.FORMATO treneris.

Po varžybų taip pat būtina iš raumenų kuo greičiau išvaryti pieno rūgštis. „Tam puikiai tinka ledo dėjimas ant kojų raumenų ar, pavyzdžiui, 5 minučių šaltas dušas“, – pataria J. Simoneit'as. Anot trenerio, būtina nepamiršti įvairių papildų. „Po žaidimo organizmas per maždaug pusvalandį bando greitai atsistatyti iš savų išteklių. Vėliau šis procesas lėtėja, todėl reikia jam padėti ir vartoti maisto papildus, turinčius angliavandenių, elektrolitų ar net baltymų. Aišku, juos reikia vartoti ir žaidimo ar treniruotės metu. Tam geriausiai tinka elektrolitų prisotinti gėrimai. Beje, vasarą, esant dideliame karščiui, klaidinga gaivintis vien tik vandeniu. Jis kaip tik iš organizmo išvalo reikalingas druskas“, – moko treneris. ■

Man kultūrizmas pirmiausia – tai asmeniškai žmogaus kūno kultūra

Kalbino

Remigijus BIMBA



Laima Kybartienė treniruoja sporto klube RE.FORMATE

Laima Kybartienė – legendinė Lietuvos televizijos diktorė, o dabar – laidų vedėja, redaktorė, prodiuserė.

Jos diena prasideda gana anksti, apie 6 valandą, o po visų darbų, filmavimų L. Kybartienės laisvas vakaro laikas tik nuo 22 valandos. Televizijos, šeimos reikalai kartais užima visą dieną, bet tai netrukdo skirti laiko sportui. Pirmiausia prie nepakeičiamų filmavimų valandų derina sporto treniruotes, tuomet, jei lieka laiko, visi kiti buities reikalai. L. Kybartienė treniruoja sporto klube RE.FORMATAS su asmeniniu treneriu du kartus per savaitę, dar kartą arba du vaikšto su šiaurietiškomis lazdomis. Optimizmo ir ryžto šiai moteriai netrūksta, todėl jos gyvenimo moto: *Džiaukis tuo, ką turi, daryk*

viską, ką gali, ir niekada nesustok!

– **Papasakokite apie savo dienotvarkę.**

– Jaučiuosi gerai ir visai negalvoju, kad esu LEGENDA. Televizijoje dirbu jau daug metų, ir tas nuolatinis darbas ekrane kažkaip sudėlioja, susistemina dieną ir labai įpareigoja. Televizija, ekranas, scena yra tokios vietos, kuriose atsiradęs žmogus visuomet yra nužiūrimas, vertinamas, kartais, jei išmintingai kalba, ir girdimas. Pasirodyti ekrane gali daugelis, bet išlikti jame ilgus metus tikrai nepaprasta. Štai sportininkai irgi turi ribotą savo karjeros laiką, bet vėliau dėl pasiekimų yra matomi, stebimi ir, tapę treneriais, dalinasi savo patirtimi, profesionalumo paslaptimis, augina jaunąją sportuojančiųjų kartą. ▲



Laima Kybartienė loterijos žaidimo studijoje

– **Nuo kada pradėjote sportuoti?**

– Aš pati jaunystėje nemėgau fizinio lavinimo pamokų, stengdavausi *nusimuilinti*, pabėgti iš jų, neturėjau jokios motyvacijos sportuoti. Matau ir dabar tokių mokytojų, kurie vaikų nesudomina nei sportu, nei sveikata. Vaikus įkvepia mokytojo pavyzdys, žinios, jo santykis su moksleiviais. Tad ir aš pati nuolat sportuoti pradėjau, kuomet jau buvau užauginusi dukras, nes anksčiau nerasdavau nei laiko, nei motyvacijos. Bet būdama 42 metų, pajutau, kad privalau sportuoti, arba gyvenimas gali praeiti pro šalį. Reikėjo labai anksti keltis, o treniruotės su trenere prasidėdavo 7 ryto. Labai ankstų rytą su sportine kuprine, kosmetikos krepšiu ir rankine klampodavau per sniegą, nes tuo metu dar neturėjau automobilio ir galvodavau, *kas mane neša į tą galerą*. Ar tikrai man reikia to beprotiško tempo? Juk galėjau dar porą valandų pamiegoti. Tačiau rasdavosi mintyse ryžtas, kad aš galiu, man tikrai to reikia. Vykdavo dvi, o vėliau ir trys, keturios treniruotės per savaitę. Susidėliojo savaitės dienvartė, kuomet laikas trenirutei skiriamas besąlygiškai. Susidėliojo ir darbai, ir sportas. Dabar neįsivaizduoju gyvenimo be sporto. Nors įsprausti treniruotes tarp filmavimų, o jų per dieną dabar turiu po tris ir kartais keturis, tikrai nepaprasta. Reikėjo išmokti sudėlioti dienos grafiką taip, kad visur suspėčiau ir negalvočiau apie pasiteisinimus, nes jų visada rasi. Man padeda mintis: *jei nori gyventi, turi judėti*. O koks tas judėjimas, manau, kiekvieno pasirinkimas.

– **Kokiomis sporto veiklomis šiuo metu užsiimate?**

– Pradėjau sportuoti paprastai, kaip tik sugeba niekad nesportavusi gerokai apkūni ir mėgstanti patingėti moteris. Patampydavau treniruoklius, pakilodavau svarmenis ir pradžioje kažkaip nebuvo rezultato. Jau buvau benuleidžianti rankas, bet susipažinau su puikia trenere Jūrate ir pradėjome su ja dirbti. Pradžioje būdavo valandos aerobikos treniruotė, po to dar pratimai pilvo raumenims lavinti, ir *įsivažiavau*. Vėliau keičiau sporto klubą, atsirado dar baseinas. Tad per keturis metus atsikračiau

nereikalingų kilogramų, ir gyvenimas palengvėjo.

Bet jei sustosi ir vėl socialiai vakarieniams, lepinsiesi skanėstais ar kitais maloniais dalykais, kurie tik pamaitina mūsų nerimą ir nuovargį, ir vėl gali sugrįžti ten, nuo ko pradėjai. Išbandžiau aerobiką, jogą, pilatesą. Šiuo metu treniruojuosi salėje su treneriu profesionalu, kuris neleidžia man atsipalaiduoti ir atidžiai stebi, kaip atlieku pratimus. Atrodo paprastas pratimas pilvo raumenims lavinti, o atliekant jį klaidingai, gali *patempti* nugarą. Ne viena mano draugė yra pasakojusi, kaip buvo sporto salėje, treniruotėse, o po to savaitę negalėjo atsigauti. Tuomet išsigando ir nustojo sportuoti.

– **Kodėl, jūsų manymu, Lietuvoje labai mažai žmonių sportuoja?**

– Taip, tingėjimas, noras pailsėti, įvairiausi pasiteisinimai dirba savo juodą darbą, atitraukia žmogų, o ypač moteris, nuo sportavimo. Ir čia nepadės jokie įkalbinėjimai. Visi mes žinome, kad sportas sveika, tačiau bet kuriai veiklai reikia laiko ir motyvacijos. Žmonės užsisukę savo rūpesčiuose, darbuose, pamiršta pačius save. Juk žmogus nejaunėja. Per laiką keičiasi jo oda, raumenynas, net kaulai. Ir kai pradėsi suvokti, kad tavo gyvenimo laikas skirtas ne tik darbui, jau būna praėję pusė tau skirto laiko šioje žemėje. Dar blogiau, kai apie gyvenimo ribotumą pradeda priminti įvairiausios ligos, skausmai ir metai, kai gauni signalą iš savo kūno, kad reikia kažką daryti. Todėl ir man atėjo laikas, kai jau buvau po keturiasdešimties, susivokti ir pagalvoti apie save ir savo sveikatą. Visos ligos nuo nervų. Būtų juokinga, jei nebūtų tiesa.



Laisvalaikiu Laima Kybartienė eina su specialiomis lazdomis

O sportuodama aš atsipalaiduoju, mintys nukrypsta nuo buities rūpesčių, esu priversta susikaupti ir dėmesį skirti raumenų grupei, kuri tuo metu turi dirbti. Kai sportuoji nuolat, nekankindama savęs, ateina malonumo jausmas ir rezultatas. Nesvarbu, ar tai būtų šiaurietiškas ėjimas, joga, plaukimas ar kitoks sportas. Jei pagauni tą malonumo, pasitenkinimo jausmą, neišvengiamai rezultatas būna geras.

– **Kas jums yra kultūrizmas?**

– Man kultūrizmas pirmiausia – tai asmeniška žmogaus kūno kultūra. Mes stengiamės būti išsilavinę žmonės, studijuojame universitetuose, plečiame savo intelekto ribas, kaupiame žinias. Tad ateina laikas, kai tos žinios turi pradėti veikti žmogaus naudai. Manau, kūno kultūra ir prasideda nuo savęs suvokimo. Reikia gerbti savo kūną, kurį gavai iš tėvų ir Dievulio. Jei alinsi jį be saiko maistu, malonumais ar darbu, susidėvės labai greitai, ir gyvenimas bus neįdomus. Pareikalauti pačiam iš savęs, rasti suopračio ir ryžto sportuoti dėl geros savijautos ir malonumo, – tai man ir yra kūno kultūra.

O kultūrizmas kaip sporto šaka – labai žavinga. Be galo vertinu sportininkų gebėjimus taip suformuoti savo kūnus ir išlaikyti tiesiog nerealias kūno formas. Tačiau toks sportas, kaip ir visas profesionalus sportas, duoda kerintį vaizdą, patraukia žiūrovus, gerbėjus, bet patiems sportininkams negailestingas.



Laima namuose su vaikaite Auguste

– **Kokia jūsų sėkmės formulė?**

– Nėra jokios formulės, tiesiog gyvenimas toks, kokį sugebu gyventi. Sudėtinga žodžiais apibūdinti tai, ką jauti, kuo vadovaujiesi kiekvieną dieną. Tad pasakyčiau, kai suvoki, kad tau niekas nepadės, tik pati gali kurti savo kiekvieną dieną, savo nuotaiką, sėkmę, ateina vidinis suvokimas, kad tai, ką aš turiu šiandien, čia ir dabar gebu daryti, tai ir yra dovana. Renkiesi pati ir nuolankiai priimi tai, ką gauni, dėkodama už viską. Skamba labai patosiškai, bet tas įkvėpimas visada kuria viltį. Tad sėkmės paslaptis man – turėti VILTĮ, gebėti daryti tai, ko tau ir tavo artimiesiems reikia. ■

LAIMOS KYBARTIENĖS TRENIRUOČIŲ PROGRAMA

A TRENIRUOTĖ
Apšilimas (10–15 min.).
Pratimai statinei ir dinaminei pusiausvyrai lavinti.
Pilvas. Susirietimai gulint ant mankštos kamuolio.
Pilvas. Posūčiai į šalis sėdint ant kilimėlio.
Nugara. Traukimas lyno sėdint į pilvą su siaura rankena, delnai pasukti vienas į kitą.
Nugara. Traukimas lyno sėdint iki smakro suėmus plačiau nei pečių plotis.
Krūtinė. Vilkyma su svarmeniu gulint ant suoliuko.
Šlaunys. Pritūpimai, kojos plačiau nei pečių plotis.
Sėdmenys. Dubens kėlimas gulint ant suoliuko.
Šlaunys. Kojų pritraukimas sėdint treniruoklyje.

Visus pratimus atlieka po 4 serijas, 12 pakartojimų. Kartais pratimai atliekami naudojant treniruočių intensyvinimo būdą *supersetą*.

B TRENIRUOTĖ
Apšilimas (10–15 min.).
Pratimai statinei ir dinaminei pusiausvyrai lavinti.
Pilvas. <i>Miręs vabalas</i> .
Pilvas. <i>Šoninė lenta</i> .
Šlaunys. Svorio spaudimas sėdint treniruoklyje, kojos plačiau nei pečių plotis.
Šlaunys. Kojų lenkimas gulint ant treniruoklio.
Sėdmenys. Romėniškoji trauka su svarmenimis.
Krūtinė. Svarmenų spaudimas sėdint ant nuožulnaus suoliuko.
Nugara. Vieno svarmens traukimas pasilenkus.
Trigalvis žasto raumuo. Rankų tiesimas su virve stovint prie treniruoklio su lubų lynu.