

Sport



Gerd Kanter ja Rasmus Mägi augustis toimunud Zürichi Euroopa meistrivõistlustel. Mõlemad mehed tulid suurvõistluselt tagasi hõbedase autasuga. Foto: Mihkel Maripuu

Tippsportlased peavad öiseid võitlusi

Postimees 5. juuni 2015 07:07

Ühest probleemist on Gerd Kanter ajapikku, Eesti spordi kindlaks medalimasinaks küpsedes, lahti saanud. See on probleem, millest sportlased väga palju avalikult ei räägi, sest see kummitab neid öösel. Teinekord tundide kaupa.

Postimees+ tasulised lood

Oled raamatukogus ning sulle on Postimees+ uudised tasuta!

Igatahes mäletab Kanter, et kui ta eelmise kümnendi algul Münchenis, Pariisis ja Ateenas oma esimestel suurtel tiitlivõistlustel käis, sattus ta juba kvalifikatsioonieelsel ööl raskustesse. Ta heitis voodisse, lebas teki all, aga... und ei tulnud. Kell on 12... kell on üks öösel – ikka und pole. Mõistus ütles talle, et kui unetunde jääb napiks – ja neid ei olnud ka kusagilt juurde võtta, sest kvalifikatsioon pidi toimuma hommikul –, võib võitlus aia taha minna.

Aia taha nood võistlused Münchenis, Pariisis ja Ateenas läksidki: Kanter heitis seal alla võimete. Siiski mitte väheste unetundide tõttu, vaid pigem muudel põhjustel, väidab ta, näiteks lagunenu tehnika. Kuid aastate möödudes ja kogemuste lisandudes, kinnitab Kanter, on ta võistluseelsel ööl kummitavast uneprobleemist jagu saanud. Ta ei mäleta, et enne Pekingi olümpiat, kus ta võitis kulla, ja enne Londoni mängu, kust tuli pronks, oleks otsustava etteaste eel uinumisega raskusi tekkinud.

Ilmselt on Kanter ses osas erandlik. Kui mainida tähtsa stardi eel magamise küsimust Tartu Ülikooli spordipsühholoogia teadurile Aave Hannusele, kuulutab ta pikemalt mõtlemata: «Väga sage probleem!» Probleem tekib tema sõnul enamasti sellest, et sportlane hakkab võistluseelsel ööl võistlust peas läbi ketrama ning sellest tekib ärevus, mis ei lase tal uinuda, ja kuna und ei tule, hakkab ta selle pärast veelgi rohkem muretsema. «Kui pöörad millelegi ekstratähelepanu, siis see asi kipubki võimenduma,» nendib Hannus. «Põhimure on see mure, et ei jää magama.»

Eesti mullust parimat meessportlast, 400 meetri tõkkejooksjat Rasmus Mäge painab treenerist isa Taivo Mäe sõnul pigem häda, et võistluseelsetel päevadel ei taha toita hästi sisse minna. Kuid ka unemured pole võõrad. Näiteks Londoni olümpia eeljooksu hommikul märkas isa, et poja silmad on väsinud. Tuli välja, et ta oli väga halvasti maganud või suisa magamata. «Eks ta oma mõtetes jooksis seda jooksu läbi,» oletab Taivo Mägi. (Rasmus Mägi viibib praegu võistlusreisil Aasias.)

Sellegipoolest saavutas Rasmus Mägi Londoni olümpial normaalse tulemuse 50,05, mis andis 27. koha. Hilisematel suurvõistlustel pole isa teada pojal unega rohkem probleeme olnud. «Praegu tundub, et saab hakkama,» lausub Taivo Mägi.

Välismaal sportlaste seas tehtud teadusuuringud kinnitavad, et õhtune uinumine enne järgmise päeva tähtsat starti valmistab raskusi paljudele. Nii Saksamaa kui Austraalia rohkem kui 900 tippsportlase küsitluses selgus, et ligi kaks kolmandikku neist olid möödunud 12 kuu kestel vähemalt korra olulise jõuproovi eel väga halvasti maganud. Põhiline, mis segas, olid ärevus ning eesootava võistlusega seotud mõtted.

Öised võistlussõidud

Festi narim nikamaaiooksia Tiidrek Nurme ei salna. et temaqi on nidanud õhtuti enne tähtsaid starte

Eesti parim pseudoprobleemide lahendaja on endagi ettepanekul võistlusele enne võistlust alustada endaga võitlema. Tihti juhtub, et võistlusele enne jääb üks kuni kolm tundi harjumuspärasest lühemaks. «Taktistavaks asjaoluks,» lausub Nurme, «võib saada ärevus, mis baseerub hirmudel: oi, mis nüüd saab... olen ju palju tööd teinud... selline apsakas enne võistlust... kõik on metsas.»

Eesti kõigi aegade edukaim iluuisutaja Jelena Glebova tunnistab, et ei saanud kogu karjääri jooksul enne tähtsaid etteasteid kunagi rahulikult magada. «See oli mulle väga tuttav ja harjunud tunne,» lausub ta. «Närv oli sees.» Närvierimist põhjustas voodis homse päeva kava läbimõtlemine, mida ta tegi kümneid ja kümneid kordi. Kulus mitu tundi, enne kui ta magama jäi.

Sellegipoolest, kinnitab Glebova, ei tundnud ta hommikul ärgates, et on väsinud ja energiast tuleb puudu. Ta ei ütle, et napp ja kehv uni oleks ühelegi tema võistlusele jälje jätnud. «See on iluuisutajatel tavaline asi, et rahulikult magada ei saa,» lisab ta. «Keegi ei võta seda kui probleemi. Kõik lepivad sellega.»

Ei, kõik siiski ei lepi. Nii mõnedki püüavad uneprobleemile lahendust leida. Näiteks Nurme on avastanud, et kui ta korrestab oma mõtteviisi ega sea sportimist elus ülemäära olulisele kohale, magab ta öösel rahulikult. «Ja isegi kui sa ei maga enne võistlust, ära karda,» soovib ta. «Võid rahulik olla: sinu vorm ei kao sellega kuhugi. Mõtle positiivsetele asjadele ning ära unusta, et tegemist on kõigest mänguga. See on tegevus, mis sulle ju meeldib, ning sportlik tulemus ei ole ju mingi eluline küsimus.»

Ka Eesti parim ujuja Martti Aljand on leidnud unemurede peletamiseks oma meetodi. Nii nagu seda tegi Glebova, meeldib temalgi eelmisel öhtul järgmise päeva võistlust vaimusilmas läbi teha. Päris mitu korda, lisab ta. Aga erinevalt Glebovast ei jää Aljand oma etteastet silme ees lõpmatuseni kerima. Kui ta tunneb, et kellaag on juba hiline, paneb ta kõrvaklapid pähe ning paneb mängima kas «Sõrmuste isanda», «Käähiku», «Gladiaatori» või Enya muusika, mis viib mõtted spordilt mujale. «Kui mõtted lähevad rändama, rahunen maha,» ütleb Aljand. «Siis on aeg magama jääda.»

Ometi ei tähenda see, et ta saab öösel enne tähtsaid starte magada kaheksa tundi. Enamasti, pakub Aljand, koguneb kvaliteetset und viis-kuus tundi. Kuid ega ta seda täpselt tea. «Vahel lamad, mõtted rändavad, kuid ega sa tea, mis unestaadiumis oled,» kirjeldab Aljand. Ta mäletab, et kui õppis Ameerikas ja võistles California ülikooli eest, kasutasid mitmed meeskonnakaaslased, kes ergutasid end enne starti kofeiiniga, öhtul uinumiseks melatoniini. Tema mitte.

Tarbetud tabletid

Ka Jaak Mae, Eesti auhinnatumaid suusatajaid, kuulas vahetevahel une tekitamiseks öhtul muusikat, kuid lemmiktegevus, et mõtted eesootavalt võistlusel eemale viia, oli tal siiski lugemine. «Peaasi, et ei jää oma mõtetega üksi,» sõnab ta. «Loed, kuni tunned, et tahaks magada – siis tuli surnuks ja magama.»

Mae meeliselektüüri moodustasid kriminullid ja põnevikud, näiteks ameeriklase Robert Ludlumi ja rootslase Stieg Larssoni teosed. Une tekitamiseks sai tal öhtuti voodis lebedes läbi loetud isegi Larssoni «Millenniumi» triloogia.

Siiski olid ka Mae üksvahe unetabletid varuks. Ja juhtuski nii, et enne 2001. aasta Lahti MM-võistluste teatesõitu ei tahtnud uni sugugi tulla. Tal oli selleks ajaks selja taga juba kolm starti, kaks päeva varem sõidetud 30 km oli läinud kesiselt, toonud kõigest 27. koha, ning ta muretses, kas on piisavalt hästi taastunud, et kaaslasi mitte alt vedada. Viskles kella kaheni unetult voodis, kuni otsustas, et peaks tablette võtma. Aga selgus, et nende kasutamistähtaeg oli möödas. Ühtlasi tabas Mae end mõttelt: oot-oot, kui pean unerohu võtma, siis pole asi õige. Ja jõudis järeldusele, et peab ise endaga hakkama saama. Edaspidi saigi.

Spordipsühholoog Hannus soovib igal sportlasel leida mooduse, mis tal paremini uinuda aitab, olgu selleks lugemine või ristsõna lahendamine, öhtune jalutuskäik või dušš. Üks kasulik meetod on tema sõnul lõdvestustehnika, kus pingutada ühekaupa viieks sekundiks kõiki 16 suurt lihasgruppi, iga lihasgrupi pingutuse järel seda 30–60 sekundit lõdvestades. (Hannuse isiklik lemmikmeetod: kriminullide lugemine.)

Loomulikult leidub ka selliseid sportlasi, kellele unemured on võõrad. Näiteks Eesti omaaegne parim ujuja Indrek Sei nimetab uneküsimust pseudoprobleemiks. Kümnevõitluse olümpiavõitja Erki Nool ütleb, et «mina olen see mees, kes paneb pea padjale ja jääb magama». Hiljuti jalgpalliga lõpparve teinud kauane Eesti koondise kapten Raio Piiroja jällegi kinnitab, et «mina olen inimene, kes magab igal ajal igal pool», lisades: «Kui veel sporti tegin ja hakkasin vaatama «Aktuaalse kaamera» uudiseid, siis spordiudiseid enam ei näinud.» Ta pidi heaks enesetundeks magada saama 10–11 tundi – ja sai ka.

Vaimne läbipõlemine

See, mis enamikku noist, kel uni enne tähtsat starti tulla ei taha, voodis väherdes närviliseks muudab, on mure, et võistluseks, kus on vaja värskest ja erksust, jääb korralikult välja puhkamata. Samas kinnitavad siinse loo jaoks usutletud sportlaste kogemused, et kartuseks, nagu võiks peaaegu magamata öö sooritusvõimet vähendada, pole alust.

Jaak Mae mäletab, kuidas jõudis kord reisilt lennukite hiline mis tõttu koju Otepäele alles kella viieks hommikul, aga pidi juba nelja tunni pärast alustama Tartus maksimaalset pingutust nõudvat kehalist testi. Ta sai kõigest kaks tundi sõba silmale. Enesetunne oli hommikul pehme ja väsinud. Sellegipoolest lasi ta koormust pidevalt tõsta ning lõpuks kordas testil isiklikku rekordit. «See oli psühholoogiliselt kasulik,» meenutab ta, «sest sain aru, et üks öö tulemust väga palju ei mõjuta.»

Seda muidugi juhul, kui vaimselt läbi ei põle. Just nii juhtus paraku Nurmega neli aastat tagasi Barcelonas. Ta oli heas vormis, äsja mäestikulaagrist tulnud, ja lootis kõrgetasemelises 5000 meetri jooksus täita Londoni olümpia normi. Nurme oli sedavõrd keskendunud, et iga kõrvalekalle ideaalrutiinist tegi ärevaks. «Leidsin endas hirme, mida oli raske eemale peletada,» tunnistab ta. «Kartsin näiteks, et hotellituba pole magamiseks piisavalt vaikne. Tahtsin ju kõike oma kontrolli all hoida.»

Tagajärg oli see, et võistlusele enne jäi magamata. Nurme oli pettunud, arvates, et kõik on kadunud, sealhulgas hea vorm. Ometi, kui kõlas stardipauk, kihutas ta enda sõnul kui rumal mullikas üle aia. «Põrutasin esimesed ringid maailma tippmeestega maailmarekordi tempos,» räägib ta. «Igasugune kontroll enda üle oli kadunud. Rumala alguse tõttu sain haamri ning jooks oli rikutud. Juhtus see, mida kartsin.» Tema resümee: «Põlesin läbi.»

Aga kui endal vaim alt ei vea, ei tee magamata öö, nagu kinnitavad rahvusvahelised teadusuuringud, kehalisele võimekusele midagi halba. Näiteks sportlastel, kes on püsinud järjest ärkvel 30 tundi, ei kiirene callat nika pingutuse ajal eeldatavasti ena suurena kanniku tarhimise vastand määrih vastavaid

Suurel pinda pingutust ega suurt meeleolu ega suurendavat rõõmu ei tundu olevat, märgib vastavast uurimusi koondav Sports Performance Bulletin. Sealtsamast leiab uuringuid, mis näitavad, et koguni nii äärmuslik magamatus nagu 64 tundi ei halvenda 100 meetri jooksu tulemust ega kärbi lihasjõudu. Lisaks saab sealt lugeda, et isegi kui sportlane magab kolm ööd järjest igal ööl vaid kaks ja pool tundi, ei kahane tema hüppevõime, hingamisteede ja kopsude võimekus ega vastupidavus.

Mõistagi on erandeid, sest kõik sportlased on ju erinevad. Erinevus, kuidas õnnestub öösel magada, tuleneb sellestki, kas oled mees või naine, kas harrastad individuaal- või võistkonnaala. (Uuringute järgi magavad kehvemini mehed ja individuaalala tegijad.) Piiraja märgib, et näiteks jalgpallureile, kes astuvad rahva ette enamasti öhtul, valmistab raskusi hoopis mängujärgne uinumine: «Oled väsinud, rähkled, ja nii kui silmad kinni paned, hakkab mäng jälle pihta.»

Sama probleem vaevab treenereid, kinnitab TÜ/Rocki korvpallimeeskonna peatreener Gert Kullamäe. Mängijana, meenutab ta, oli magada lihtsam – ehkki mitte täiesti muretu –, sest vastutus kohtumise tulemuse eest jaotub mitme mehe peale. «Aga unetud ööd treenerina on absoluutselt teisest vallast,» väidab ta. «Mul on olnud treenerina pärast mängu öid, kus ei maga üldse. Ketrad peas mängu tunde ja tunde, film jookseb, kuni vaatad, et kell on seitse hommikul – siis paned kohvi keema ja algab uus päev.»

Ometi on Kullamäe näinud oma treenerikarjääri jooksul üht veelgi lootusetumasse olukorda sattunud mängijat. Kaks aastat tagasi tuli TÜ/Rocki serblane Uroš Luković. Millegipärast saabus ta alailma hommikusse trenni kottis silmaalustega. Ja iga kord oli tal üks ja sama jutt: «Treener, ma ei saanud öösel magada.»

Luković lahkus TÜ/Rockist kolme kuu möödudes. Ametlik põhjendus kõlas: tal oli meeskonda ja keskkonda sissesulamisega raskus.

Seda oli ta silmaalustestki näha.

Kurnatus võib tulla rutem

Kuigi enamik uuringuid näitab, et isegi täiesti magamata öö ei kahanda järgmisel päeval võistlusvõimekust pea põrmugi, leidub uuringuid, mis väidavad vastupidist.

Sporditeemalisi uurimusi koondav Sports Performance Bulletin toob näiteks välja, et kui sportlane on olnud 36 tundi magamata, saabub keskmisest tugevama intensiivsusega pingutuse korral (südamelöögisagedus 87 protsenti maksimumist) kurnatustunne ligi kümme protsenti kiiremini kui korralikult maganuna. Tõsi, kurnatuse saabumise kiirus on siiski äärmiselt individuaalne, ning mõnel sportlasel, nagu selgus, tõukab pikem magamatus kurnatuse saabumist koguni edasi.

Sports Performance Bulletin viitab ka uurimusele, mis näitab, et tavalisest pikem magamatus kahandab maksimaalse lühiajalise soorituse võimet. Ehk teisisõnu: need, kellel on tuntav unevõlg, ei suuda joostes nii tugevasti spurtida ega rattaga mäest üles pressida nagu need, kel unevõlga pole. Samuti tsiteerib Bulletin uurimust, mis kinnitab, et vähene magamine halvendab sportides liigutuste koordineerimist ja tõhusust.

2014. aastal korraldatud rahvusvaheline uurimus, kus ligi kuu vältel vaadeldi 124 tippportlase unerütmi, tuvastas, et nad magavad keskmiselt vähem kui väljapuhkamiseks soovitatavad kaheksa tundi. Individuaalala sportlased magavad öösel keskmiselt kuus ja pool tundi, võistkonnaliikmed seitse tundi.

Postimees



Autor: Priit Pullerits
vanemtoimetaja

Märksõnad Erki Nool Gerd Kanter Indrek Sei Jaak Mae