

Tartu Ülikooli Kehakultuuriteaduskonna spordipedagoogika ja treeningõpetuse

instituut **kutsub osalema kesk- ja pikamaajooksjaid**

uuringus:

„Kesk- ja pikamaajooksjate antropomeetriliste, kehalise töövõime ja sammusageduse näitajate seos võistlustulemustega“

PLANEERITAVA UURIMUSTÖÖ EESMÄRK.

Planeeritava uurimustöö eesmärk on selgitada, kui palju sõltub jooksja võistlustulemus spetsiifilistest antropomeetrilistest (sh erinevate keha pikkuste suhted) ja keha koostise näitajatest, aeroobsest võimekusest ja sammusagedusest jooksu ajal.

UURINGUS OSALEMISE KRITEERIUM.

Ootame uuringus osalema vähemalt 18 aastaseid meessoost sportlaseid, kes on 2009. aasta välislooja edetabelis vähemalt ühel alal 800 meetrist kuni maratonini esimese 20 hulgas.

LÄBI VIIDAVAD MÕÕTMISED JA TESTIMISED.

Uuringus osalemine eeldab kolmel erineval päeval testimist Tartus.

Esimesel testipäeval teostatakse järgmised mõõtmised:

1. Antropomeetrilised mõõtmised (pikkus, kaal, nahavoltide paksused, erinevad ümbermõõdud, luude pikkused ja laiused). Uuringus osaleja on lühikestes pükstes ning mõõdetakse kokku 42 erinevat antropomeetrilist mõõdet. **Mõõtmine võtab aega ~20 minutit.**

2. Standartne koormustest liikuv jooksurajal maksimaalse hapnikutarbimise määramisega. Sarnane testile, mis viiakse läbi spordiarsti juures koormustesti tehes. Jooksujalanõu külge asetatakse andur sammusageduse registreerimiseks. Antud andur on väga

kerge ning ei sega mingilgi määral jooksmist. **Test võtab aega ~60 minutit**, millest 20-30 minutit on lindil jooksmine ning 30 minutit testi ettevalmistamine ning pärast kokkuvõtete tegemine.



Pilt 1. Jooks liikuvale jooksurajal



Pilt 2. Polari jooksuandur S3, mis kinnitatakse jooksujalanõu külge. Kaal 21 grammi.

3. Keha koostise määramine DEXA meetodil Tipparst OÜ Ortopeediakeskuses. Testi lõppedes saab sportlane teada erinevate luude tihedused, kogu keha ja erinevate kehapiirkondade (vasak käsi, parem käsi, vasak jalg, parem jalg, ülakeha jne) lihasmassi, rasvamassi, luude massi, rasva protsendi. **Protseduur võtab aega ~30 minutit.**



Pilt 3. DEXA protseduur.

Teisel testipäeval teostatakse järgmised mõõtmised:

1. 3x2000 meetri laktaaditest 2 minutiliste pausidega jooksulõikude vahel. Test viiakse läbi kergejõustiku sisehallis 200 meetrisel ringil. Esimene jooksulõigu intensiivsus on aeroobse läve tasemel, teine anaeroobse läve tasemel ning kolmas maksimaalse hapnikutarbimise näitajate tasemel. Testi vältel kannab sportlane näomaski, mille kaudu määratakse tema hapniku omastamise tase ja seeläbi kehaline töövõime. Sõrmeotsast võetakse vereproov laktaadi kontsentratsiooni määramiseks enne esimest jooksulõiku, vahetult pärast iga jooksulõigu lõppu ning kolmandal, viiendal ja seitsmendal taastumisminutil pärast viimast jooksulõiku. Vaatlusaluse jalanõu külge asetatakse andur sammusageduse registreerimiseks.

Test võtab aega ~1 tund ja 15 minutit.



Pilt 4 ja 5. 3x2000 meetri jooksutest ning näomask.

Kolmandal testipäeval teostatakse järgmised mõõtmised:**1. Võistlussimulatsioon 3000 meetri jooksutestina kergejõustiku sisehallis 200 m ringil.**

Testi vältel kannab sportlane näomaski, mille kaudu määratakse tema hapniku omastamise tase ja seeläbi kehaline töövõime. Sõrmeotsast võetakse vereproov laktaadi kontsentratsiooni määramiseks enne jooksu algust, vahetult pärast jooksu lõppu ning kolmandal, viiendal ja seitsmendal taastumisminutil pärast jooksu lõppu. Vaatlusaluse jalanõu külge asetatakse andur sammusageduse registreerimiseks. **Test võtab aega ~30 minutit.**



Pilt 6. 3000 meetri jooksutest koos näomaskiga.

LISAINFO JA KONTAKT

Antud uuringu raames on kõik testimised sportlasele tasuta. Toon võrdluseks välja orienteeruvad hinnad, kui sportlane sooviks antud teste iseseisvalt läbida erinevates meditsiini-asutustes.

Teenuse kirjeldus	Hind
Antropomeetrilised mõõtmised	350 krooni
Koormustest jooksulindil koos gaasianalüüsiga	1500 krooni
DEXA ehk densitomeetria (keha koostise määramine)	900 krooni
3x2000 m jooks sisehallis koos gaasianalüüsiga	1500 krooni
7 laktaadiproovi 3x2000 m testis (7x65 krooni)	455 krooni
3000 m jooks sisehallis koos gaasianalüüsiga	1500 krooni
5 laktaadiproovi 3000 m jooksutestis (5x65 krooni)	325 krooni
Kokku	6530 krooni

Kui on tekkinud huvi, küsimusi või soovite lisainfot antud uuringu kohta, siis võtke julgelt ühendust. Vastan meeeldi Teie küsimustele.

Martin Mooses

Tartu Ülikooli Kehakultuuriteaduskonna doktorant

Tel. 53463066

kipka@kipka.ee

skype: martinmooses