

5 geros priežastys periodiškai keisti savo treniruočių planą

Periodinis treniruočių plano keitimas yra iššūkio sinonimas. Jei jis geras ir toks, koks yra, keiskite jį, jis gali būti dar geresnis!

1. Didesnis laikymasis plano. Niekas nepasiduoda!

Tyrimas buvo paskelbtas žurnale „Journal of Sport Behavior“ po to, kai buvo pristatytas metiniame Amerikos psichologų asociacijos susitikime (2000 m.). Iš viso 114 vyrų ir moterų buvo suskirstyti į tris grupes. Viena grupė į savo treniruočių planą įtraukė įvairius pratimus. Kita laikėsi to paties plano. O trečia nesilaikė jokio tvarkaraščio ar taisyklių. Tyrimo pabaigoje buvo išanalizuotos išvados: pirmosios grupės dalyviams užsiėmimai patiko 20 % labiau nei antrosios grupės nariams ir 45 % labiau nei trečiosios grupės nariams. Įvairovė prisidėjo prie didesnio laikymosi plano, teigia tyrėjai. Floridos universiteto (JAV) tyrimas „patvirtino tai, ką daugelis jau teigė“, teigia tyrimo vadovė Christine Spain. Christine, kuri tuo metu buvo atsakinga už Fizinio pasirengimo ir sporto tarybos tyrimus, mano, kad treniruotėse pokyčiai padeda nepasiduoti.

2. Pakelkite lygį: galite nueiti toliau!

Kai kuriems žmonėms patinka rutina ir treniruočių nuspėjamumas. Tačiau daugumai sportininkų ar sportininkų patinka išbandyti savo ribas. Jei vieną dieną nubėgate 1 km, kitą savaitę normalu pabandyti nubėgti 1,5 km. Treniruočių intensyvumo didinimas taip pat yra būdas pajvairinti. Vaikščiodami ar bėgdami visada galite pridėti sprinto ar kryžminio treniravimo sesijų. Arba galite pakeisti įprastos treniruotės seką. Užuoat pradėję nuo išstvermės pratimo, pavyzdžiui, bėgimo, pradėkite treniruotę lipdami laiptais. Ar tai prasminga? Pritaikant raumenims naują treniruočių modelį, juos stimuliuojate. Tai fiziškai stimuliuoja ir padidina iššūkių skaičių. Bet ir protiškai!

3. Daugiau malonumo: daugiau to paties yra taip nuobodu!

Sporte viena iš priežasčių pasiduoti yra nuobodulys. Tai pagrindinė priežastis nesitreniruoti! Periodiškai keisdami treniruočių planą, įvesite ką nors naujo. O nauja treniruočių patirtis padidina motyvaciją ir malonumą. Kai skaičiuojate minutes iki bėgimo ant bėgimo takelio pabaigos, tai blogas ženklas. Išbandykite kitus treniruoklius savo sporto salėje arba rinkitės bėgimą lauke. Pakeiskite aplinką, treniruokitės kitu paros metu. Moksliniai tyrimai rodo, kad nauja patirtis gali suaktyvinti malonumo centrų smegenyse.

4. Jūsų smegenys jums padėkos

Jei jums patinka jūsų treniruočių planas ir rezultatai, pakeiskite jį! Kaip? Jūsų smegenis reikia stimuliuoti. Pati treniruotė padės palaikyti jūsų smegenų formą. Tačiau kai keičiate planą ir mokotės naujų judesių ar veiklų, jūsų neuronai patiria iššūkį. Padidėja neuroninių jungčių skaičius, o tai pagerina jūsų atmintį. Dopamino (neurotransmiterio, susijusio su malonumo pojūčiu) kiekis taip pat padidėja, kai esame stimuliuojami naujų dalykų! Kas dvi–keturias savaites stenkitės pakeisti savo treniruočių planą.

5. Treniruočių plano keitimas = mažiau traumų

Kai pakartotinai atliekame tuos pačius judesius, patiriame traumų. Tai gali nutikti, kai žaidžiame tik tenisą, tik bėgiojame arba darome tik atsilenkimus. Kita vertus, periodiškai keisdami treniruočių planą ir derindami veiklas, suteikiame pavargusiems raumenims galimybę atsigauti.