

Финская команда национальной лиги по хоккею с успехом использует опыт компании Aikasyke для подготовки команды к ММ-2015.



Главный тренер команды Leijonat - Kari Jalonen – видит восстановление после нагрузок одним из наиболее важных аспектов для команды.

Перед ММ соревнованиями у команды Leijonat несколько недельные сборы.

Aikasyke производит измерения нагрузок и восстановления игроков, из которых они получают важные данные, которые помогут им к подготовке к соревнованиям ММ-2015.

Изменения пульса говорят о восстановлении (17.4.2015)

Насколько хорошо спортсмен восстанавливается после тренировок, путешествий или даже разницы во времени? Осознание индивидуальных различий помогает в отслеживании нагрузок.

Не смотря на то, что традиционный пульсометр показывает индикаторы, более подробные измерители показывают, что также в состоянии покоя и легкой нагрузки пульс человека постоянно изменяется и это называется изменением частоты сердечных сокращений (ЧСС), или время между ударами сердца.

Изменение ЧСС велико, т.е. время между ударами сердца изменяется в большой степени, если нервная система человека восстанавливается автономно – так например происходит во время глубокого сна или после еды. Если изменение мало, то вопрос в физических или умственных нагрузках.

В национальной команде А измерения ЧСС или уровня нагрузок уже производятся в течении двух лет. Система Firstbeat от компании Aikasyke и прилагающиеся измерители находятся в использовании команды, которые хорошо подходят для сборов и хоккея в целом. От начала до конца специалистом по производству замерений являлся Janne Miettinen.



Игроки по очереди носят измерители в течении 1-5 дней, после чего проводится анализ данных.

- Нам интересно, какую часть суток занимает восстановление, а какую часть – нагрузки, говорит врач команды Leijonat **Harri Hakkrinen**.

- Важно, чтобы например во сне ЧСС достигала состояния покоя как можно скорее и таким образом, восстановление могло начаться. Если же вариация показывает нагрузки и во время сна, такое восстановление после нагрузок не является оптимальным. Одна или две ночи во время сборов может быть в состоянии стресса, однако если вся неделя так проходит, то вопрос встает о возможном восстановлении после сверх нагрузок, гриппе или других факторов воздействия.

В измерении частоты сердечных сокращений не является важным, на сколько высоко поднимается пульс или как быстро он падает. Цель в обнаружении средств восстановления после нагрузок, путешествия или изменения часовых поясов.

Защитник **Topi Jaakolan** использует измерения ЧСС в команде и повседневной жизни уже около года.

- Действительно интересно знать, как происходит восстановление после тренировок.

- Такой мониторинг дает возможность для разработки собственных подходов к работе – что можно сделать лучше, как нужно тренироваться, а как нет, говорит Jaakola.