PROFESSIONAALNE SUHTUMINE

Suhtumine ja hoiakud on laskurile edu saavutamiseks olulise tähtsusega. Samuti on need väga olulised tulemuslikuks treeneritööks. „See on raske, kuid võimalik. Ma hakkan seda tegema“ on võitja hoiak. „See võib olla võimalik, kuid on liiga raske“ on kaotaja hoiak. Iga noortega töötav treener peab hoolealustele hakkama tasapisi õpetama professionaalset suhtumist. Neid märksõnu on palju ja kõik nagunii ei jää korraga külge. Seda kõike on vaja aeg-ajalt taas üle korrata.

**Põhiasjad** Need on toit, puhkus ja uni, lihashooldus, ettevalmistuse planeerimine,

keskendumine, regulaarne harjutamine.

**Tausta asjad** Töö või õppimine, pere ja sõbrad, rahaasjad, riietumine, esinemine, mee-

diasuhted, suhted sponsoritega, taustaorganisatsioonid.

 **Eksitajad :** sõltuvusasjad ja –ained nagu suitsetamine, alkohol, arvutimän-

 gud, televiisor, „hängimised“ ja halvad „sõbrad“.

 **Õppimine** Lihtsamalt keerukamale, tuttavalt uuele, osadest tervikule, teadmisest

oskuseni , õige tunnetus, tuhanded õiged sooritused, motivatsioon,

 mentaalne sooritusmudel, tagasiside, vajaduse korral muudatused.

**Eesmärgi seadmine** Saavutusspordis peavad olema eesmärgid. Saavutuslik eesmärk peab igal

aastal olema reaalselt saavutatav. Soorituslikke eesmärke peab seadma iga

 päev ja saavutusliku eesmärgini jõudmine toimub vahe-eesmärkide kaudu

 samm-sammult. Usalda end ja tee tööd. Tippu ei ole võimalik tõusta „käed

taskus“

**Omaksvõtmine** Seatud eesmärgid tuleb omaks võtta : „ **jah !**“ , ma hakkan seda tegema.

Vältimatu abiline on ettevalmistusplaan.

**Kohanemisvõime** Kõva treening, väsimus, tühi kõht, muud ärritajad, halb võistlustulemus,

välised tingimused, võistkonnast tulenevad asjad, ootamatused. Kõige

 sellega on vaja kohaneda.

**Üldised treeningupõhimõtted.** Igale harjutusele eesmärk : kuidas teed soorituse ? Soorituse

osad, oma sooritusmudel, soorituse lihtsus.

**Laskma ei õpi ainult laskmisega.** Vajalikud on veel lihaste ettevalmistamine, lihaskontrolli-

harjutused, venitusharjutused, vastupidavusjõu arendamine, aeroobsed

 koormused, keskendumisharjutused, tasakaaluharjutused, erialaharjutused.

**Võistluseks valmistumine.** Individuaalselt sobiv soojendus, oma rutiin,mentaalne sooritus,

võimalikud häired, lasketiiru ja tingimustega tutvumine, võistlustaktika,

 varuvariandid, psühholoogiline ettevalmistus ja võimalike häirete planee-

 rimine treeningul, visualiseerimine.

**Psüühika roll** See on tähtsaim võrdsete võistluses. Olulised on positiivsus, rõõmsameel-

sus ja enesekindlus, keskendumine soorituseks, kõik muud mõtted peast

 välja. Veel lõdvestusoskus, mentaalne sooritus, autogeenne treening ja

 optimaalse seisundi saavutamise oskus.

**Võistluspinge talumine.** Teatud toonus on vajalik, tugev treening annab enesekindluse,

hoolas valmistumine, realistlik eesmärk. Pööra asjad positiivseks, ära jälgi

 teisi, las teised jälgivad sind. Keskendumine igaks soorituseks (60 x 1 lask).

 Võisteldes õpid võistlemist.

**Positiivne mõtlemine.** See lisab energiat ning jõuvarusid ja enesekindlust. Võitja mõtleb

mida tahab saavutada, kaotaja kardab seda, mida ei taha - ebaõnnestumist