**TEADLASTE JA TIPPTREENERITE SEISUKOHTI**

Nottighami (GBR) ja Würzburgi (GER) ülikoolide teadlased :

* Nutiseadmete ja arvutimängude rohke kasutamine mõjub keskendumisvõimele **hävitavalt**. Kasuta vaid nii palju kui tõesti vajalik ja **nii vähe kui võimalik.** *(keskendumisvõime on laskuri üks kõige tähtsamaid võimeid !)*

Prof. E. Hahn (GER) :  *(Heidelbergi ülikooli professor, endine Saksamaa koondise laskur)*

* Võistlus, milles osaleda, peab vastama laskuri tasemele ja ettevalmistusele.
* Eeldused mängivad laskmises väiksemat rolli, suurem tähtsus on õppimisel ja õpetamisel.
* Tipplaskuril peab oleme hea nägemine, hea lihastunnetus, planeerimisvõime, punktuaalne

tähelepanelikkus, hea keskendumis- ja tasakaaluvõime, kujundlik mõtlemine.

* Objektiivsed stressi ületamise meetodid on desensibiliseerimine ja sensibiliseerimine. De-

sensibiliseerimine - see on autogeenne treening ja transtsendetaalne meditatsioon.

* Sensibiliseerimine aga mentaalne (ideomotoorne) treening, keskendumine eelseisvaks.

G.Anderson (USA) : *(kahekordne olümpiavõitja, seitsmekordne maailmameister)*

- Laskmine on vist ainus spordiala, kus eeldused ei ole väga tähtsad, teisisõnu, on vähe alasid,

kus tulemuslikkus on proportsioonis ettevalmistuse mahu ja kvaliteediga.

* Edu või ebaedu laskmises on eelkõige suhtumise ja hoiakute küsimus, seda igal tasandil :

laskurid, treenerid ja juhtkond. Kõigil on oma roll. Pealiskaudne suhtumine viib mandumiseni.

Suomen Ampumaurheiluliitto :

* Harjoittelun määrä ja laatu on ratkaiseva. *( Kui palju ja* ***kuidas*** *harjutada on otsustavad).*

H.Standl (GER) :

- Halva lihastunnetuse korral kõik liikumised ja nende korrigeerimine toimub ainult teadvuse

abil ja on aeglane. Hea lihastunnetuse korral toimub kõik see automaatselt alateadvuse abil

ja on palju kiirem. Silm näeb ja näpp päästab.

* Heal lihastunnetusel on veel üks positiivne mõju - enesekindluse lisandumine.

A.Poddubnõi (UKR) :

- Hea lihastoonus on täpse lasu garantii. Palju üheksaid ja kauged lasud tulevad peamiselt

lihastes vahetult enne lasku toimuvate muudatuste tõttu.

B.Pullum / F.Hanenkrat (USA) :

- Nõrgal lihasel on nõrk toonus, tugeval lihasel aga hea toonus. Selleks, et lihastes toimuvaid

muudatusi kontrolli all hoida, on püstiasendis ja püstolialadel soovitav lihaseid mõõdukalt

pingestada.

Prof. D.Gerschler (GER) :

* Liigutuse mõttelise sooritamise kvaliteet mõjutab selle liigutuse tegelikku sooritamist. Ala-

teadvus ei tee vahet kujutluse ja tegeliku füüsilise soorituse vahel.

* Visualiseerimine on aju ja lihaste vaheliste närviteede treening ja psühholoogiliste takis-

tuste eemaldamine.

Dr. S.Iljukov (FIN) : *(Soome suusatajate olümpiakoondise arst intervjuus POSTIMEHELE)*

- Spordis tavalise treeninguga tippu enam ei jõua. Vajalik on teaduspõhine ettevalmistus,

millega tuleb alustada otsekohe. Muidu ei ole Eesti spordil tipptasemele enam asja. Kahjuks

otsustajad ei tea seda. Teavad need, kes ei ole otsustajad.

R.Singer (GER) :

- Ilma motivatsioonita sportlase treening ei ole tulemuslik

K.Ravizza (ITA) :

- Laskur suudab õppida ja iga päev harjutada stressi valitsemist ning seda integreerida lasu

protsessis. Optimaalse seisundi (flow state) aluseks on kartuse puudumine, tähelepanu

kitsas fookus, eeskujulik sooritustehnika ning pingevaba sooritus.

Prof.V.Levi (RUS) :

- Keskendumise ja kordamistega viiakse liigutusmudelid lühiajalisest mälust pikaajalisse

( teadvusest alateadvusse) ja hiljem hakkavad need automaatselt toimima. Motoorsest

aistingipildist ajus kujuneb motoorne automaatprogramm.

Prof. H.Tivald (AUT) :

* Kehalise töövõime optimaalne realiseerimine on võimalik vaid psüühilise töövõime pideva

täiustamise tulemusena.

W.Deer , H.Kunz (GER) :

- Positiivne mõtlemine on vahend negatiivsete hoiakute vältimiseks. Positiivne energia viib

sind soovide täitumiseni. Võitjad ei kõhkle, kõhklejad ei võida.

T.Blasi (ITA) :

- Stressitingimused võistlusel toovad armutult esile sooritustehnilised puudused. Märkame

nende olemasolu ja enesekindlus on kadunud. Ebakindluse põhjuseks on lihtsad ja keerukad

tehnikavead.

*Kommentaarid : J.Talu*