STRESSIKOORMUSED VÕISTLUSEL JA TREENINGUL

E.Hahn (GER)

Selleks, et olla edukas, peab laskur tundma psüühilisi protsesse ning osalema teadlikult enda võimete, oskuste ja omaduste arendamisel, et vajaduse korral võistlusel iseseisvalt enda seisundit reguleerida. Asjaolu, et võistlusega kaasneb stress ja psüühika pingeseisund, teavad kõik treenerid ja laskurid. Võistluse käigus saab vaid laskur ise enda seisundit reguleerides hoida end korrektset sooritust võimaldaval tasemel. Selleks on erinevaid psühhoregulatsiooni meetodeid, mis toimivad kõige tõhusalt lõdvestusseisundis. Teatavasti on inimene selline psühho-füüsiline olend, kellel psüühilise pingega kaasnevad ka pinged lihastes ja vastupidi - füüsilise lõdvestumisega käib kaasas psüühika pingeseisundi vähenemine. Sellele baseeruvadki eneseregulatsiooni meetodid.

Enesereguleerimise esimene etapp kujutab endast desensibiliseerimist (tundlikkuse vähendamist) ja lõdvestumist näiteks autogeense treeningu või mõne muu lõdvestusmeetodi kasutamisega.

*Autogeense treeningu tekstilised enesesisendused peavad toimuma laskuri emakeeles. Eestikeelseid tekste on välja andnud Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskond, vene emakeelega laskuritele on väga häid materjale A.Aleksejevi raamatus „ Sebja preodoletj “.*

Kui pingeseisund on oluliselt alanenud, siis järgneb mentaalne sooritus (H.Kochi järgi antitsipatsiooni meetod), see on võimalikult täpne kujutlus sellest, kuidas peab eelseisev sooritus detailselt toimuma.

Kuid ka treeningul võivad aset leida stressikoormused ja neil on omad põhjused :

-- monotoonsus, ühekülgne treening ja perspektiivi puudumine

subjektiivne häälestatus : treeningu sisu, kestvus ja intensiivsus ei sobi,

tekib antipaatia ja vastumeelsus

* treeningu planeerimine : harjutused ei ole konkreetsed, need on liiga kiired või liiga aeglased ehk siis raskesti teostatavad.
* treeningu eesmärgid jäävad ebaselgeks, sisu ei vasta eesmärgile.
* sotsiaalsed tingimused : võistkonna sotsiaalne kliima, klubisisesed suhted, treeneri ja laskuri suhted jt.
* organisatsioonilised tingimused nagu ebasobiv treeninguaeg, ebapiisav puhkeaeg, ebapiisavad treeninguvõimalused.
* spordivälised tingimused nagu suur koormus tööl, õppimisel või on olmeprobleeme.

*Tõlge ja kommentaar : J. Talu*