EESMÄRKIDE SEADMINE

D.Johnson (USA)

Tänapäeva tippspordis onn võimalik edu saavutada vaid eesmärgistatud ja sihipärase ettevalmistuse kaudu. Erialatreening relvaga on vaid üks osa laskuri ettevalmistusest, kuid kahjuks on palju laskureid ja treenereid, kes teisi ettevalmistuse vorme ja meetodeid ei tea ega tunne. Selleks, et võistlusolukorras häid tulemusi saavutada, tuleb laskuril treeneri abiga arendada veel erinevaid võimeid ja oskusi. Ühekülgse treeningu tulemuseks on laskuri tülpimus, sooritusvigade kinnistumine ning arengu peatumine mingil keskpärasel tasemel.

Edu saavutamiseks seatakse kahte liiki eesmärke : saavutuslikke ja soorituslikke. Saavutuslikud eesmärgid seatakse vaid võistlushooaja kõige tähtsamateks võistlusteks (1 – 2 võistlust). Eesmärgid võivad olla pikaajalised (rohkem kui 12 kuud), keskmise pikkusega ning lühiajalised (vähem kui 6 kuud).

Soorituslikud eesmärgid on ettevalmistusprotsessi igapäevased eesmärgid ning need on laskuri arengut silmas pidades väga olulised. Need eesmärgid jagunevad neljaks osaks : **tehnilised, taktikalised, füüsilised ning mentaalsed** (sh. psühholoogilised) eesmärgid. Edasipürgiv laskur peaks endale sisse seadma nn. treeningupileti : kirjutama enne treeningu algust treeningpäevikusse, mida tahad arendada ja kuidas kavatsed seda teha. Need on soorituslikud eesmärgid tänaseks treeninguks ja neid võib olla mitu erinevat. Peale treeningut aga on vaja anda hinnang tehtule : kas tegin kõik nagu vaja ning mida pean tegema järgmisel korral. Treeneri osa on siin oluline, tema peab jagama oma aega individuaalseks tööks erinevate laskuritega, aidates neid nende eesmärkide saavutamisel. Soorituslike eesmärkide seadmine peaks toimuma koostöös treeneriga, kes saab laskurile head nõu anda. Pidevalt niiviisi toimides on ettevalmistus eesmärgistatud ja tulemuslik.

Sageli võib näha, et treeningutel lootustandvaid tulemusi saavutanud laskur ebaõnnestub võistlusel. Sageli on põhjuseks see, et võistlusel hakkab laskur niiöelda kivist vett välja pigistama ja keskendub soorituse asemel hoopis tulemusele. Sooritus kannatab ja tulemus jääb oodatust nõrgemaks. Püstolilaskuril avaldub see tavaliselt selles, et silm hakkab rändama sihtimisseadmete ja märklehe vahel, püüdes saavutada seda ideaalset sihtpunkti. Päästesõrm jääb seisma, lõpuks tuleb sunnitud lask ja tulemus on nigel.

Saavutusliku eesmärgini jõudmine peab toimuma korduva õpitud ja õige soorituse kaudu. Sooritusele keskendunud laskur oskab teha hea lasu. Võistlus peab laskuri jaoks olema mitte üks 60-lasuline (40, 120-lasuline), vaid palju **ühelasulisi** võistlusi, kus laskur keskendub igaks soorituseks, visates peast välja kõik kõrvalised mõtted. Ära mõtle sellele mis oli, ära mõtle sellele mis tuleb, keskendu ainult eelseisvale lasule ja niiviisi palju kordi !