ERINEVATE PERIOODIDE TREENINGULISED EESMÄRGID

O.Eronen (FIN)

*Märtsi lõpul 2014, peale Sotši taliolümpiamänge, andis Postimehele intervjuu Soome suusakoondise arst, Eestist sinna läinud mees, kes ütles : „.. ilma teaduspõhise ettevalmistuseta ei ole Eesti sport-lastel tipptasemele peagi enam asja. Seda ei tea otsustajad (spordijuhid), teavad aga need , kes ei ole otsustajad. Ainus võimalus on otsekohe asuda teaduspõhise ettevalmistuse teele.... Kindlasti kehtib öeldu ka laskmise kohta.*

*Teaduse arengu ning teadmiste leviku tulemusena on olümpiaprogrammi aladel konkurents ja tulemuste tase rahvusvahelistel võistlustel tunduvalt tõusnud. Kõrgeid tulemusi on hakanud saavutama laskurid riikidest, kus varem häid tulemusi ei olnud. Olulisel määral on laskurite ettevalmistusse võetud psühholoogilise ettevalmistuse erinevaid vorme ja meetodeid, mis samuti on tähtis osa laskurite ettevalmistuses ning saavutusvõime paranemisel.*

*Heade tulemuste saavutamine tähtsamatel võistlustel on iga laskuri loomulik eesmärk. Kuid kõrgete tulemusteni saab jõuda vaid siis, kui ettevalmistus on eesmärgistatud ja sihipärane. Ühekülgse lasketrenniga, sealhulgas ka kuiva trenniga, võib suure vaevaga jõuda keskpäraste tulemusteni, mitte aga tippu. Tipptulemuste saavutamiseks peab laskuril jätkuma* ***tahtmist*** *teha visalt tööd* ***kõigi*** *vajalike oskuste ja omaduste, võimete ja vilumuste arendamiseks. Visa ja järjekindel töö – selline peab olema edasipürgiva laskuri* ***suhtumine ja******hoiak .*** *Pealiskaudne suhtumine ei vii kuhugi. Treeneri abiga peab laskur endas arendama* ***professionaalset suhtumist****, seda ka amatöörlaskur. Mitte keegi ei ole sündinud tšempioniks, selleks võib saada vaid visa töö tulemusena. Treening lasketiirus relvaga on vaid üks osa laskuri ettevalmistusest, aga vaja on veel palju muud.*

*Süsteemse teaduspõhise ettevalmistuse aluseks on erinevateks perioodideks eesmärkide ja ülesannete seadmine, nende fikseerimine ettevalmistusplaanis ning sihipärane tegevus planeeritu realiseerimisel.*

Spordiaasta jaguneb erinevateks perioodideks ning neil kõigil on omad ülesanded ja eesmärgid. Võistlushooaja lõppedes algab üleminekuperiood, mis sisaldab võistlusperioodi soorituste ning eelneva ettevalmistuse analüüsi, aktiivset puhkust, psühholoogilist ettevalmistust, aga ka järgmise aasta ettevalmistusplaani koostamist.

Baasettevalmistuse periood (erialaettevalmistus 30 % , muu ettevalmistus 70 %), algab ettevalmistus järgmiseks aastaks, perioodi **peamised eesmärgid** on järgmised :

1. Üldise vastupidavuse arendamine, siseelundite aeroobne arendamine (jooks, suusatamine, ujumine jms), lihaste ettevalmistus (võimlemine, vastupidavusjõu arendamine, lihaskontrolli-harjutused)
2. Õige välise laskeasendi saavutamine (pikaajaline asendis püsimine, kuiv treening)
3. Hea erialase baasi saavutamine (sihtimis- ja päästmisharjutused, relva paigalhoidmine, asendiharjutused, tasakaaluharjutused, koordinatsiooniharjutused).
4. Mentaalne ettevalmistus (lõdvestusoskuse ja keskendumisvõime arendamine, psühho-loogiline ettevalmistus, sh. enesereguleerimisoskuste õppimine ja arendamine).
5. Varustuse ja inventari kontrollimine ning korrastamine.

Ettevalmistusperiood (erialane 70 kuni 85 % , muu ettevalmistus 15 kuni 30 %), peamised eesmärgid :

1. Puhta sisemise laskeasendi saavutamine ja päästmise korrastamine (kuiv treening ja laskmine, tehniline ettevalmistus ja laskmine tagajärjele)
2. Üldise ja erialase suutlikkuse säilitamine ja edasiarendamine (üldarendavad harjutused, lihaskontrolli harjutused, tasakaaluharjutused, koordinatsiooniharjutused).
3. Mentaalne ettevalmistus, lõdvestusoskuse ja keskendumisvõime arendamine, tahteomaduste arendamine, psühholoogiline ettevalmistus, sh. optimaalse seisundi (*flow state)* saavutamiseõppimine ja arendamine.
4. Perioodi kestel kohalikest vähetähtsatest võistlustest osa võttes eelkõige **soorituslike** eesmärkide seadmine**.**

Võistlusperiood (erialane 85 % , muu ettevalmistus 15 %) , peamised eesmärgid :

1. Eesmärgiks seatud tulemus kavandatud võistlustel (võistlusvalmiduse arendamine ja konkreetseks võistluseks valmistumine, taktika täiustamine, laskmine tagajärjele, sooritustehnika oskuste automatiseerumine, vaimse reipuse säilitamine ja arendamine, treeningurütm ja –pausid, laskmine ja kuiv treening, võistluseelne soojendus, võistlussooritus).
2. Üldise ja erialase suutlikkuse säilitamine (üldarendavad harjutused, lihaskontrolli harjutused).
3. Mentaalne ettevalmistus ja psühholoogiline ettevalmisus, sh. enesereguleerimisoskuse ning optimaalse seisundi saavutamise oskuse täiustamine.

Üleminekuperiood

1. Võistlusperioodi soorituste analüüs **treeningpäeviku** abil järgmise teabe saamiseks : tippvormi ajastamine ja kestvus?, plaanide teostumine?, üldise ja erialase ettevalmistuse iseloom?, vaheaegade mõju?, võistlussoorituse ja –taktika õnnestumine?, relva ja padrunitega seotud asjad?, psühholoogilise ettevalmistuse peamised osad ?).
2. Järgmise aasta plaani koostamine värskeid kogemusi arvestades.
3. Aktiivne puhkus, psüühiline ja füüsiline taastumine.

*Eesti Laskurliidu võistluskalender on erinevate võistlustega aastaringselt üleküllastunud ning tippu pürgiv laskur peab tegema teadliku valiku. Igale poole ei jõua ja ei ole ka mõtet. Üleminekuperioodi võistlused peaks jätma nende noorlaskurite pärusmaaks, kes suvel end treeninguga ei vaeva. Seoses õhkrelvade lisandumisega võistluskalendrisse aastakümneid tagasi, seisab tõsisel laskuril ees kahe tipuga võistlushooaeg. Häid tulemusi õhkrelvast tahaks saavutada jaanuaris-veebruaris-märtsis ning tulirelvast juulis-augustis-septembris. Sellest lähtudes toimub ka aasta ettevalmistuse periodiseerimine. Üleminekuperiood algab septembris, baasettevalmistus toimub oktoobris-novembris, esimene ettevalmistusperiood õhkrelvadeks detsembris ning esimene võistlusperiood jaanuaris , mis kestab märtsi alguseni. Siis, peale nädalast treeningupausi algab teine ettevalmistusperiood (märts-aprill-mai) ning seejärel teine võistlusperiood (juuni-juuli-august). Kui laskur soovib võistelda ettevalmistusperioodil, siis ei ole õige seada endale saavutuslikke eesmärke, vaid enese arendamiseks ja ettevalmistuse kontrolliks sooritustehnika, keskendumise, mentaalse ja psühholoogilise ettevalmistuse, taktika jt. alaseid eesmärke, ikka selleks, et hooaja tähtsamatel võistlustel olla tasemel. Suure osa laskuri ettevalmistusest saab teha väljaspool lasketiiru : kodus, võimlas, metsas, isegi ühistranspordis ja asjalikult planeerituna ei võta see ka ülemäära palju aega.*

*Kommentaarid : J.Talu*