ETTEVALMISTUSPERIOOD

O.Eronen (FIN)

Põhivõistluste hooaja lõppemisel algab septembris-oktoobris üleminekuperiood, mis sisaldab võistlusperioodi soorituste ning eelneva ettevalmistuse analüüsi, aktiivset puhkust, psühholoogilist ettevalmistust, aga ka järgmise aasta ettevalmistusplaani koostamist. Seejärel algab oktoobris-novembris baasettevalmistus, mis seisneb eelkõige tubli füüsilise baasi arendamises (üldise vastupidavuse arendamine, vastupidavusjõu arendamine, lihaskontrolliharjutused, mentaalne ja psühholoogiline ettevalmistus), Järgneb vahetu ettevalmistus õhkrelvade hooajaks, kus on olulisteks eesmärkideks keskendumisvõime ja tasakaalu arendamine ning seeläbi parema relva seismise saavutamine.

Õhkrelvade põhivõistluste järel veebruaris-märtsis kulub ära nädalane puhkepaus, et seejärel alustada ettevalmistust suvehooajaks. Relvaga erialatreeningu osatähtsus suureneb 70 kuni 80 protsendini ettevalmistuse kogumahust ning muu ettevalmistuse osa väheneb 20 kuni 30 protsendini. Ettevalmistuse sellel perioodil on vaja pöörata tähelepanu järgmistele asjadele :

**Erialaettevalmistus relvaga** (laskmine ja kuiv treening). Differentseeritud lihastunnetuse arendamine, st. laskeasendi säilitamiseks vajalike lihaste mõõdukas ning stabiilne pingestamine ning kõigi asendi säilitamisel mitte osalevate lihaste lõdvestamine, sest mida rohkem lihaseid on pingestatud, seda suurem on relva liikumine. Suurt tähelepanu tuleb pöörata korrektsele päästmisele, lasumoment olgu pisut ootamatu ! Relva pikaajalisel hoidmisel laskeasendis tuleb vältida ülemääraseid lihaspingeid ja piimhappe tekkimist lihastes, toimub normaalne sisse-välja hingamine. Harjuta mõõduka koormusega, kuid piisavalt pika aja kestel, et saada vajalikku koormust. Ära pinguta lihaskrampide tekkimiseni, jälgi ja tunneta lihaspingestust – sisemist asendit.

**Kehaline ettevalmistus**, vastupidavusjõu arendamine ning aeroobne koormus südame-veresoonkonna arendamiseks jätkub mõnevõrra vähema mahu ja intensiivsusega kui eelneval baasettevalmistuse perioodil.

**Tasakaaluharjutused, lõdvestusharjutused ning keskendumisharjutused** jätkuvad. Need on laskuri sooritusvõime arendamisel olulised*.* ***NB ! Keskendumisvõimele mõjub hävitavalt nutiseadmete rohke kasutamine !*** *( Allikas : Nottinghami, Würzburgi ning Kopenhageni ülikoolide teadlaste uurimistööd).*

**Mentaalne ettevalmistus :** kogu lasu protsessi sooritamine kujutluses, alustades relva laadimisest ning detailselt, üksikelementide kaupa kuni lasu tekkimise ja järelhoidmiseni. Mida põhjalikumalt suudad kogu protsessi sooritada kujutluses, seda tõhusam on mentaalne sooritus ning suurem ka kasu tegelikule laskmisele. Teadlased on teinud kindlaks, et alateadvus ei tee vahet põhjaliku mentaalse kujutluse ja tegeliku füüsilise soorituse vahel. Mentaalne sooritus on vastavate ajukeskuste ja sooritusel osalevate närviteede treening. Soorita seda igal treeningul kümneid kordi. Tee seda ka jõudehetkel, selleks ei pea olema lasketiirus ja ei pea olema laskeasendis. Mentaalne sooritus võib toimuda ka mugavalt tugitoolis või diivanil istudes, samuti voodis enne uinumist ehk pärast ärkamist. Tähtis on võimalikult täieliku rahu olukorras keskendumine tehtavale !

**Autogeenne treening** on väga hea vahend lõdvestumise õppimiseks ning väärt oskus pingelises võistlusolukorras ülemäärase pingeseisundi vähendamiseks ja oma seisundi reguleerimiseks.

*Juba 40 aastat tagasi andis Tartu Ülikool välja sellekohaseid õppematerjale. Üha täiuslikumaid materjale on välja antud eri maades, kuid tuleb silmas pidada, et kasutatavad verbaalsed vormelid peavad olema emakeeles. Autogeenset treeningut on võimalik õppida ka iseseisvalt, kuid kõige tõhusam on selle õppimist alustada grupitreeninguna kogenud arsti või psühholoogi juhtimisel.*

*Kommentaarid : J.Talu*