PÕHITÕED

Kellel on võimalik regulaarselt harjutada 30 kuni 35 tundi nädalas ? Kas keegi meie laskuritest saab seda endale lubada ? Ilmselt mitte, sest selline koormustepõhine süsteem on ühtlasi väga ressursimahukas. Sellist „pappi“ ei ole ka meist palju jõukamatel põhjamaadel.  **Teaduspõhine** ettevalmistussüsteem saab hakkama märksa väiksemate treeningkoormustega, on märksa odavam, kuid on hoopis mitmekülgsem. See arusaam on maailmas üha laiemalt levinud ja selle tulemuseks on kiire tulemuste taseme tõus paljudes maades, eriti Aasias. Treening relvaga on küll vajalik osa kogu ettevalmistusest, kuid siiski ainult osa sellest. Ülejäänud osad on kõigi vajalike oskuste ja omaduste, võimete ja vilumuste arendamine ning kõike seda on võimalik teha väljaspool lasketiiru - kodus, võimlas, metsas , isegi ühistranspordis. Ja kõik see ei ole tüütavalt ühekülgne ning ei võta ka väga palju aega.**Teaduspõhise** ettevalmistuse mõned näited on toodud varasemates kirjutistes. Väga palju häid õppematerjale on aga eri maades välja antud raamatutes, erialaajakirjades ning internetis. Nii et uusi teadusasutusi rajada siiski ei ole vaja. Mõnedki tipplaskurid on hiljem läinud teadusesse, ka maailmamainega treenerid on teinud head koostööd teadlastega ning avaldanud arvukalt sisukaid raamatuid ning artikleid. Tippu pürgiva laskuri ettevalmistus peab olema veel **süsteemne, eesmärgistatud ja sihipärane.**

**Süsteem.** Aasta sportlik tegevus jaguneb erinevateks perioodideks. Sügisel, põhivõistluste lõppemise järel algab üleminekuperiood. Toimub võistlusperioodi soorituste analüüs (kuidas õnnestus vormi ajastamine ja kestvus, plaanide teostumine ? võistlussoorituste ja –taktika õnnestumine ? psühholoogiline ettevalmistus ? j.t) Toimub uue ettevalmistusplaani koostamine värskeid kogemusi arvestades, aktiivne puhkus ja füüsiline toibumine. Baasettevalmistuse (põhiettevalmistuse) periood algab hilissügisel ja siis on erialaettevalmistuse osa vähene, keskmiselt 30 %. Kogu muu ettevalmistus keskendub peamiselt füüsilisele ja mentaalse ettevalmistusele. (üldise vastupidavuse arendamine, jooks, suusatamine, ujumine j.t., lihaste ettevalmistus, vastupidavusjõu arendamine, lihaskontrolli harjutused, samuti lõdvestus- ja keskendumisoskuse arendamine, psühholoogilise ettevalmistuse tehnikad. Seejärel algab ettevalmistusperiood, kus erialaettevalmistuse maht on 70 kuni 85 %. Eesmärgiks on puhta sisemise laskeasendi saavutamine ja päästmise korrastamine, üldise ja erialase suutlikkuse säilitamine ja arendamine (üldarendavad ja lihaskontrolli harjutused), mentaalse ettevalmistuse tehnikad. Võistlusperioodil on erialaettevalmistuse osa 80 kuni 90 %. Eesmärgiks tipptulemus kavandatud võistlusel. Võistlusvalmiduse arendamine ja konkreetseks võistluseks valmistumine, taktika täiustamine, sooritustehniliste oskuste automatiseerumine, vaimse reipuse säilitamine. Üldise ja erialase suutlikkuse säilitamine, üldarendavad ja lihaskontrolli harjutused. Mentaalne ja psühholoogiline ettevalmistus. Võistluseelse soojenduse individuaalse süsteemi väljaarendamine ja kasutamine.

Ettevalmistus peab olema **eesmärgistatud.** Sellest ei piisa, kui laskur tahab kolme, viie või kaheksa aasta pärast saada maailmameistriks. See oleks kauge ja abstraktne saavutuslik eesmärk, mis tavaliselt ei täitu. USA koondise treener D.Johnson kirjutab, et jõukohane saavutuslik eesmärk peaks olema seatud aasta tähtsamaks võistluseks. Hoopis olulisemad on aga **soorituslikud eesmärgid**. Neid on nelja erinevat tüüpi : sooritustehnika alased, füüsilise ettevalmistuse alased, mentaalsed (sh. psühholoogia) ja taktikalised. Neid eesmärke peab laskur endale treeneri abiga seadma igaks treeninguks, sageli mitu soorituslikku eesmärki päevas. Treener jälgib laskuri tegevust ning abistab teda treeningu käigus. Treeningu lõppedes peab laskur andma hinnangu eesmärkide saavutamise kohta ning fikseerima olulise oma treeningpäevikus.

**Sihipärane** saab kogu laskuri ettevalmistus olla vaid siis, kui see toimub ettevalmistusplaani kohaselt ning on fikseeritud treeningpäevikus. Ainult siis on koos treeneriga analüüsides võimalik leida probleemidele lahendusi ning vajaduse korral teha plaanis korrektiive, ikka selleks, et saavutada üha paremaid tulemusi. Tipptreenerid peavad treeningpäevikut isegi plaanist tähtsamaks. Lisaks päevikule peaks siiski lihtsam ettevalmistusplaan olema igal juunioride koondise kandidaadil ning mõistagi igal heade tulemuste poole püüdleval täiskasvanul.