VÕISTLUSED JA VAHETU VÕISTLUSEELNE ETTEVALMISTUS

Alguseks paar näidet tegelikust elust.

1. Laskur kiirustab tulejoonele. Võistluse alguseni on jäänud loetud minutid. Kiiresti seab ta kohale oma varustuse ja juba algabki võistlus. Proovilasud laseb ta kiirustades ning peagi alustab võistlusseeriat. Algus on vaevaline, ehkki nüüd on ta hoopis püüdlikum, kui proovilaskudes. Alles mõne aja möödudes hakkavad tulema tavalised tabamused. Sellist pilti näeme väga tihti. Aga juba on ülemäära palju tulemusest kaduma läinud. Põhjus : laskur ei valmistanud end ette tööks oma võimete ja oskuste piiril ning alles mitme ebaõnnestunud lasu või seeria järel jõudsid nii vaim kui ka lihased valmisolekuseisundisse.
2. Treeningul keskendub laskur sooritusele, kuid võistlusel hakkab mõtlema võimaliku tagajärje peale, sest tahaks ju saavutada hea tulemuse. Tulemusele keskendumisel jääb aga sooritus vajaliku tähelepanuta, soorituse tase kannatab ning tulemus jääb oodatust nõrgemaks.

Edu saavutamine võistlustel sõltub eelnevast eesmärgistatud ja sihipärasest ettevalmistusest, mille tähtis osa on vahetu võistluseelne ettevalmistus. Veel on oluline võistluseelne soojendus, mille käigus laskur valmistab oma organismi ette eelseisvaks võistluseks. Ja kindlasti on väga tähtis õige keskendumine võistlusele.

Nimekas Saksa treener Ralf Horneber kirjutab : „Kui tähtsa võistluseni on jäänud veel 2 – 4 nädalat aega, siis algab viimane osa ettevalmistusest ning muutuvad ka treeningmeetodid. Ettevalmistuse rütmika on küll endiselt vahelduv : suurema koormusega nädalale järgneb kergema koormusega nädal. Viimane võistluseelne nädalal peaks olema väiksema koormusega, kus ei toimu enam laskmisi tagajärjele, vaid suur osa treeningust toimub ilma padrunita. Tähtis on mentaalse rutiini arendamine ja lihvimine. Kui vähegi võimalik, siis järgid võistluse päevaplaani, ärkad samal ajal, einestad samal ajal, treenid samuti võistluse toimumise ajal. Lihtsalt päevast päeva lihvid võistlusolukorra mentaalset rutiini. Enam ei katsetata sooritustehnika variante. Lased nagu ühe lasu võistlust, keskendudes **ainult** sooritusele. Suurenenud on keskendumine kogu sooritustehnikale ning psühholoogilise ettevalmistuse osa. Tähtis on endale korduvalt visualiseerida eelseisvat võistlust – võistluspaika ning võimalikult täpselt kõike, mis võistlusega seotud. Kui võistluspaik ei ole tuttav , siis visualiseeri tavalist võistlusmäärustele vastavat suurt lasketiiru, kohtunikke, seadmeid ning iseennast tulejoonel perfektselt laske sooritamas. Mida detailsemalt suudad seda teha, seda parem. Siis on võistlusolukord juba palju kordi läbi elatud enne võistlusele sõitmist ning keskendumist sooritusele ei tohiks enam häirida ka võistlus ise. Võistluseelsel õhtul on soovitav vältida vestlusi eelseisva võistluse teemadel ning selle asemel teha pikem rahulik jalutuskäik, käia kinos, vaadata telekat või teha muud sellist, mis ei ole seotud eelseisva võistlusega. Tavalisest varasem magamaminek ei ole ka hea mõte, sest kui uni ei tule, siis tulevad selle asemel mitmesugused häirivad mõtted. Magamaminek võiks olla tunni võrra hiljem, kui tavaliselt.“

Võistluspäeva hommikul peaks äratus olema vähemalt kolm tundi enne võistluse algust. Siis on võimalik organism korralikult ette valmistada eelseisvaks tegevuseks. Hommikusöök peaks olema lõppenud 2 tundi enne võistluse algust. Ka oma varustuse pead aegsasti tulejoonele viima.

Võistluseelne soojendus koosneb füüsilistest liigutustest, mis valmistavad keha ja vaimu ette võistlussooritusteks, millest peamine on vereringe stimuleerimine ja lihaste soojendus, kiirlaskmistes veel koordinatsiooni ning ajataju mobiliseerimine. Peamised faktid soojenduse kasu kohta on järgmised (R.Rio järgi) :

* Soojendus valmistab ette lihaste- ja närvisüsteemi
* Vähendab lihaspingestust ja arendab lõdvestust
* Tugevdab tunnetusorganite taset
* Arendab võistluseks sobivat psühholoogilist seisundit
* Arendab kõõluste ja sidemete elastsust
* Laiendab artereid ja kapillaare, soodustades sellega vereringet
* Suurendab närviimpulsside kiirust ja parandab koordinatsiooni

Kerge sörk aitab lihaseid soojendada ja kõõluste sitkust suurendada, kohandades neid võistluse vajadustele. Sörgile järgnevad kogu keha ning jäsemete pöörlemisharjutused ning venitus-harjutused. Kõik laskespordi jaoks kavandatud venitusharjutused peavad toimuma aktiivsetele lihasgruppidele ning ning neid peaks tegema enne iga treeningut ja võistlust. Siis veel 3 minutit sörki pingest vabanemiseks ning seejärel algab mentaalne keskendumine võistluseks.

Kiirlaskmiste võistluseelse soojenduse teine osa toimub püstoliga. Eesmärgiks on sooritustehnika viimine oma parimale võimalikule tasemele ning lihaskoordinatsiooni ja ajataju ette-valmistamine. Kui sa aegsasti ei ole valmistunud, siis võistluse alates ei ole sa veel valmis.

Võistluseelne soojendus on individuaalne ja võib erinevatel laskuritel olla erinev. Sobivaim variant on vaja korduva katsetamisega leida ja kinnistada treeningprotsessi käigus. Mõistagi on vajalik ajalise kestvuse arvestamine selleks, et olla valmis kohe võistluse alguseks. Soovides saavutada häid tulemusi, ei tohi jätta midagi olulist tegemata, sealhulgas ka korralikku soojendust.

Edu saavutamiseks võistlusel on vajalik veel optimaalse seisundi *(flow state)* saavutamise oskus. Selle saavutamise eelduseks on hästi omandatud sooritustehnika, veel on aluseks psüühiline distsipliin ja täisväärtuslik keskendumine, mis peab olema selgeks õpitud treeningutel. Psüühiline pingeseisund võistlusel raskendab keskendumist. Lõdvestusoskus ja oma emotsionaalse seisundi reguleerimise oskus on vajalikud pingeseisundi vähendamiseks. Ka need oskused peavad selgeks saama ettevalmistuse käigus (vt. „Erinevate perioodide treeningulised eesmärgid“). On enesestmõistetav, et võistluse ajal viskab laskur peast välja igasugused kõrvalised mõtted , samuti mõtted oodatavast tulemusest. Lased **ühe lasu** võistlust, tähtis on lask (või seeria), mida asud just sooritama. Ikka ja jälle! Keskendumine sooritusele toimub ilma sooritustehnika detailides urgitsemata. Kui on toimunud mitmekülgne ja täisväärtuslik ettevalmistus, siis anna võistlusel oma piisavalt automatiseerunud alateadvusele vaba voli.

Pärast võistlust, kui emotsioonid on rahunenud, järgneb analüüs koos treeneriga. Abiks on ettevalmistusplaan ja treeningpäevik. Analüüsi käigus peavad selguma nii õnnestumise kui ka ebaedu põhjused, mida on vaja arvestada edeaspidise ettevalmistuse käigus. Ikka selleks, et järgmisel korral oleks tulemus parem.