**TEEKOND TIPU POOLE**

Kui jälgida viimaste aastate arenguid rahvusvahelistel suurvõistlustel, siis on lihtne märgata, et väga häid tulemusi ja kõrgeid kohti on hakanud saavutama ka nende riikide laskurid, kellest varem ei olnud midagi näha ega kuulda. Meenutame Iraani laskureid Lahti MM-il 2002. Seal jäid nad viimaste hulka. Aga Münchenis 2010 oli Iraani naiskond õhupüssist juba kuues, Singapur koguni neljas (meie omad jäid 29. kohale, eelviimaseks). Äsja lõppenud MM-võistlustel Changwonis domineerisid Aasia maad Hiina, Korea ja India. Väga häid tulemusi on saavutanud ka mongolid, vietnamlased, türklased, mehhiklased, jt. Sellise suure tõusu mootoriks on olnud teadmiste levik ning psühholoogiline ettevalmistus. Maailmas tuntud treenerid on teinud head koostööd teadlastega ning kirjutanud häid raamatuid ja artikleid laskuri kaasaegsest ettevalmistusest. B.Pullum/F.Hanenkrat, R.Horneber, W.Krilling, T.Blasi, R.Skanaker/L.Antal, A.Poddubnõi, S.Arnold, H.Reinkemaier, L.Vainstein jt. on oma raamatute ja artiklite abil märgatavalt edasi arendanud paljude laskurite saavutusvõimet.

On ju teada fakt, et noor laskur õpib ruttu ära, kuidas kümneid lasta. Aga kui tuleb võistlus, siis ta suudab seda harva. Võistlusega kaasneva psüühilise pinge tõttu suureneb relva liikumine, keskendumisvõime halveneb ja laskur ei suuda oma oskusi realiseerida. Edu saavutamiseks võistlustel on lisaks kehalistele võimetele ja sooritustehnika alastele oskustele vaja veel vaimset tugevust ning positiivset suhtumist ja mõtlemist. Heaks abiks kõigile on äsja laskuriteni jõudnud aastaid eri maade laskuritega töötanud kogenud psühholoogi R.Priori raamat SISEKÜMNE SEISUND.

Juba neli aastat tagasi, peale Sotši taliolümpiamänge andis Postimehele intervjuu Soome suusatajate olümpiakoondise arst, Eestist sinna läinud mees. Tema sõnum oli lihtne, kuid karm : ilma teaduspõhise ettevalmistuseta ei ole Eesti sportlastel tippu enam asja. Otsustajad (spordijuhid) ei tea seda, teavad need, kes ei ole otsustajad. Kahtlemata kehtib öeldu ka laskurite kohta.

Laskuri psühholoogilise ettevalmistuse peamisteks teemadeks on positiivse suhtumise ja hoiakute kujundamine ning enese emotsionaalse seisundi reguleerimise oskuse õppimine autogeense treeningu, progresseeruva lõdvestuse või hingamisharjutuste abil. Kõige selle aluseks on lõdvestusoskuse, enesesisenduse ja keskendumisvõime arendamine. Nende omandamine võimaldab hästi omandatud sooritustehnika korral tippsoorituse optimaalse seisundi (*flow state)* saavutamist, kus tööle hakkab alateadvus : silm näeb ja näpp päästab ! Aga laskuril on vaja veel palju „pisiasju“ omandada. Ettevalmistus peab olema süsteemne, igal treeningul eesmärgistatud ning sihipärane.

Tippu pürgiva laskuri ettevalmistuse põhisuunad on järgmised :

**Erialatreening relvaga**, sooritustehnika ja erialase vastupidavuse arendamine. Kuiv treening, vastavad harjutused ja ülesanded. Laskmine padruniga, harjutused ja ülesanded.

**Relva seismise arendamine.** Relva pikaajaline hoidmine laskeasendis, sealjuures tasakaalukontroll ja lihaskontroll (sisemine asend). Differentseeritud lõdvestus, mõõdukalt on pingestatud üksnes vajalikud lihased, kõik muud lihased on lõdvestatud. Enesesisendused ja kinnitused, nende kasutamine treeningutel, et neid oleks võimalik kasutada ka võistlustel.

**Keskendumisvõime arendamine** eriharjutustega. Psüühiline distsipliin ja selle arendamine.

**Füüssiliste võimete arendamine.** Vastupidavusjõu arendamine eriharjutuste kasutamisega (palju kordusi suhteliselt väikeste raskustega). Aeroobse võimekuse arendamine, sörkjooks, jalgratas, suusatamine, ujumine või muud kehalised koormused. Laskurile sobivad võimlemisharjutused.

**Koordinatsioonivõime arendamine**, mängud lapse- ja noorukieas, spordimängud, spetsiaalsed koordinatsiooniharjutused.

**Lõdvestusoskuse** arendamine eriharjutustega. Progresseruv lõdvestus (Jackobson), hinga- misharjutused (Percival), autogeenne treening (Schultz), muud lõdvestusharjutused.

**Tasakaaluvõime arendamine** erinevate tasakaaluharjutuste kasutamisega.

**Psühholoogiline ettevalmistus.** Mentaalne sooritus, 6-osaline mentaalne programm, visualiseerimine, autogeenne treening, optimaalse seisundi õppimine maksimaalse keskendumise kaudu, enesesisendused, enesehüpnoos.

**Võistluseks valmistumine.** Adekvaatsete eesmärkide seadmine, sh soorituslikud eesmärgid. Taktikaline ajaline plaan, treeningutel välja töötatud ning korduvalt treeningutel proovitud võistluseelne soojendus, võistlusolukorra visualiseerimine.

Kõigi laskurile vajalike oskuste ja omaduste, võimete ja vilumuste arendamise kohta on võimalik leida juhiseid eelpoolnimetatud treenerite ja teiste treenerite raamatutest ja artiklitest, millest suur osa on kättesaadav ka internetis, peale selle on netis veel väga palju sisukaid artikleid eri maade treeneritelt.