PINGESEISUNDID VÕISTLUSE EEL JA -AJAL

E.Hahn (GER)

Võistluseelne ootus asetab laskuri psüühiliselt ja bioloogiliselt eesoleva võistluse seisundisse. Tavaliselt see tõstab sooritusvõimekust, kuid ei väldi ebaõnnestumise ohtu kui pinged on ülemäärased. Sageli saab treeneri pedagoogiline meisterlikkus otsustavaks, kumb võitjaks jääb - õnn või ebaõnn.

Laskespordi üheks huvipakkuvamaks probleemiks on treeningu ja võistlustulemuste võrdlemine. Peame endale teadvustama, et on rohkesti laskureid, kelle võistlustulemused ei pääse treeningul saavutatutele ligilähedalegi. Teised laskurid aga ületavad end võistlusolukorras. Võistluseelse ootuspinge välised tunnused võivad olla üsna erinevad, näiteks südame löögisagedus, hingamissagedus ja vererõhk võivad tõusta. Ka higistamine, lihastoonuse muutumine, skeletilihaste värisemine, näovärvi muutus, seedehäired, pitsitus rinnus jms. on ootuspinge tunnused. Ootuspinge tase on individuaalselt loomupärane ning situatsioonist tulenevalt erinev. Selle mõjutajaiks on :

* võistluse suurus ja tähtsus
* enesekindlus ja usk oma sooritusvõimesse
* valmistumine võistluseks (ka pikaajaline)
* positiivsed meeleolud ja suhtumine nagu rahulolu, rõõm , kooskõla.
* negatiivsed meeleolud ja suhtumine nagu rahulolematus, ülemäärane auahnus, viha ja tigedus, ülemäärane motivatsioon, varasemad ebaõnnestumised

Võistluse mastaabil ja tähtsusel on eriti oluline mõju ootuspingele. Seetõttu on oluline, et noored laskurid ei osaleks liiga vara tähtsatel võistlustel, sest ülemäärased nõudmised (need toimivad ka alateadvuses) põhjustavad sageli negatiivseid emotsioone ning suhtumist. Nende noorte võimed ei ole arenenud veel suurvõistluseks vajalikule tasemele. Neil on kohalike väikeste võistluste ning vähehaaval tõsisemaks muutuvate võistluste ettevaatliku doseerimise abil kohane harjuda ootuspingega ning võistlusolukorraga. Niiviisi ta õpib tundma võistluspinget ja oma reageerimist sellele ning ta saab teha järeldusi oma kogemustest.

Ka kogenud laskuritel on oluline märgata taolistes olukordades oma reageeringuid ning võtta seisukoht ootus- ja võistluspinge osas taktikaliselt õigesti. Nii näiteks ei ole vaja tugevas erutusseisundis olles alustada kohe laskmist, vaid oodata veidi, kui aeg seda võimaldab. Hetkelise tugeva erutuse välisteks tunnusteks on suur relva liikumine, kiire pulss ja laskmiseks valmisoleku puudumine. Laskur loomulikult ei saa passiivselt oodata normaalseisundini jõudmist, vaid peab selleks ise midagi ette võtma. Sobivad meetodid võivad olla individuaalselt erinevad. Mõned laskurid peavad õigeks korraks tulejoonelt lahkumist, et olla rahus ja veelkord keskenduda eelseisvale sooritusele. Teised otsivad võimalust vestlemiseks treeneri, sõbra ehk võistkonnakaaslasega. Tõhusad võtted on enesesisendused ja autogeenne treening. On mõistetev, et kui laskur asub laskma võistluspinge negatiivse mõju all olles, siis ta ei suuda piisavalt keskenduda oma tegevusse. Laskur ei saa loota, et edukaks soorituseks vajalik seisund tuleb iseenesest. Treeningute käigus on vaja enesereguleerimise võtteid harjutada ning alates väiksematest võistlustest ka katsetada. Keskendumisvõime on õpitav niisama nagu on treenitavad jõud ja kiirus. Seetõttu on tahtejõu ja keskendumisvõime treening füüsilise ja tehnilise ettevalmistuse kõrval üks tähtsamatest osadest ettevalmistusprotsessis. Treeningutel peab laskur harjuma oma mõtteid ja tähelepanu keskenduma teatud kohta ning vajadusel tähelepanu ümber lülitama teisele objektile. Vaid siis on tal võistlusolukorres võimalik kasutada keskendumisvõimet eduka soorituse huvides. Oma võimete tundmine ja enesekindlus mõjuvad eriti positiivselt võistluseelse ootuspinge seisundis. Need aistingud võivad olla individuaalselt erinevad. Mõnel laskuril on palju eneseusku ja ta on endas kindel, ta on julge ja kohanemisvõimeline. Sellisel laskuril ei ole tavaliselt ka valmis varianti võimalike probleemidega toimetulemiseks. Tal on enne võistlust selge ettekujutus, kuidas teha oma sooritused. Ootuspinge mõjutab sellist laskuritüüpi pigem positiivselt ning soodustab soorituseks parima seisundi saavutamist.

Teistsugune on olukord pessimismi kalduva laskuriga. Ta arvab juba ette, et ei õnnestu. Juba enne võistlusi räägib ta seetõttu oma lähedastele ja tuttevatele, milliseid probleeme ja muresid tal on viimastel päevadel ja tundidel olnud. Kõik võimalikud ettekäänded sugueluhäiretest kuni mittekorras relvani on võimalikud. See asjaolu on väline tunnus selle kohta, et laskuril puudub enesekindlus. Ta on kõhkleja. Aga kõhklejad ei võida ja võitjad ei kõhkle. Kui võistlus siiski peaks sujuma hästi, peab ta seda väikeseks imeks, et kõigist hädadest hoolimata on ta teinud hea tulemuse. Selline laskuritüüp on enne võistlust eriti erutatud ning väga tundlik mistahes kriitika suhtes. Pessimismi kalduvat ja vähest enesekindlust omavat laskurit mõjutab võistluse ebaõnnestumine negatiivselt. Ebaõnnestumine võib talle kauaks meelde jääda, mis vähendab veelgi tema enesekindlust. Ei ole lihtne anda soovitusi sellise negatiivse hoiaku muutmiseks. Edukus muudel elualadel, näiteks tööl, lemmikharrastustel, perekonnaringis jms. avaldab igal juhul positiivset mõju. Treeneri, võistkonnakaaslaste, töökaaslaste ja lähedaste poolt tulev tunnustus on samuti vajalik ja julgustav.

Kõigi vajalike detailide arvessevõtmine ettevalmistuse korraldamisel tugevdab omalt poolt enesekindlust ja sooritusvõimet. Laskurile peab saama reegliks töötada treeningul sama keskendunult kui võistlusel. Ta peab treeningul seadma endale kõrgeid nõudeid. See ei tähenda, et treeningutel peaks esiplaanil olema laskmine tegejärjele ja kõrgete tulemuste saavutamine. Vastupidi, **korduvad tehniliselt täiuslikud sooritused** on tõepoolest üks hea ülesanne iseendale. Teame, et teatud toiminguid saab õppida ja sooritada täiuslikult vaid siis, kui keskenduda maksimaalselt selle üksikelementide harjutamisele, näiteks relva seismisele või päästmisele jne. Treeningutel on vaja enesele seada ülesandeid, mille täitmine on võimalik vaid kogu tahtejõudu kasutades. Treeningu saab sel viisil kujundada efektiivsemaks. See käib nii kuivaharjutuste kui ka padruniga laskmise kohta. Mõned laskurid arvavad, et kuiv treening pole nendele üldse vajalik. Sellise hoiaku korral see väga vajalik harjutamisviis ei anna tõepoolest soovitud tulemusi.

Vaadakem lähemalt mõningaid võistlusolukordi meenutavaid treeninguvorme. Üks variantidest on see, et laskur teatab teistele isikutele treeningul eesmärgiks ja endale ülesandeks võetud tulemused, näiteks 391 põlvelt, 395 lamades ja 372 püsti. Need normid tuleb valida nii, et laskur võib neid saavutada eriti keskendununa. Tähtis on ka harjutada võimalikult paljudes erinevates lasketiirudes, nii et laskuril oleks vaja arvesse võtta üha erinevaid ilmastikumõjusid, valgustust, märklehe tausta erinevusi, tulejoone visuaalset pilti jms. Paljudele laskuritele tuleb kasuks, kui mõnikord harjutada treeningul laskmist mõnevõrra kiiremas tempos. Samuti on vaja olla valmis ettenägemata asjaolude ilmnemiseks võistluse käigus, nagu ootamatu võistluse katkestamine või midagi muud ettenägematut. Katkestuse järel on sageli raske leida õiget asendit jätkamiseks. Selliste olukordade võimalust on vaja arvestada treeningutel ja valmistuda selleks. Alati ei ole vaja harjutada parimates tingimustes, ilusa ilmaga ja vaikses lasketiirus. Aga ka siis, kui erilist harjutamissoovi ei ole või kui välised tingimused on ebasoodsad. Kui oled pikka aega hoolsalt valmistunud ja treeningutel kogenud ka raskeid tingimusi, võid võistlustele minna rahuliku südamega.

**Kokkuvõtteks** ootuspinge ja võistluspinge kohta võib öelda järgmist :

Ootuspinge ja võistluspinge mõjutavad paljudel juhtudel laskuri saavutusvõimet. See on põhjustatud suures osas sellest, et paljud laskurid ei ole treeningutel teinud piisavalt psühholoogilist ettevalmistust ega tööd tahtejõu ning keskendumisvõime arendamiseks. Ebaõige ja ühekülgse treeningu tulemusena tehnilised oskused ei ole piisavad ja võistlusolukord häirib nende kasutamist. Võistluseelse ootuspinge tugevus ja mõju sõltub laskuri tüübist ning kaasasündinud omadustest, samuti võistluse suurusest ja tähtsusest, ka teadmisest, kas oled valmistunud hästi või halvasti, positiivsetest või negatiivsetest hoiakutest, tunnetest ja mõjutustest. Füüsilise ettevalmistusega saadud kohanemisvõimelisel vereringel on pingeseisundites positiivne mõju vegetatiivsetele protsessidele. Laskurid, kes ootavad võistlust närvipinges, keda vaevab äge ootus- ja võistluspalavik, võivad keskendumisharjutuste ning autogeense treeningu abil mõjutada positiivselt vegetatiivseid protsesse. Neil laskuritel on lisaks veel tähtis teada, kas tehnilises ja füüsilises ettevalmistuses on tehtud kõikvõimalik, või on veel parandamisruumi.