TREENINGU PSÜHHOLOOGILISI ASPEKTE

S.Arnold (GER)

Töötades laskurite ettevalmistuse ning laskespordi psühholoogiliste küsimustega, on kahtlemata vajalik tugineda juba varem teadaolevaile põhilistele teadmistele ettevalmistuse ning võistluse psühholoogilistest ja psüühilistest probleemidest. Siis on lahenduste otsimisel vajalik liikuda järjrkorras ning mitte alustada kõige raskematest ülesannetest. Siinkohal on sobiv tuua esile rida selliseid küsimusi, millel kõigil on laskuri ettevalmistuses oluline tähendus.

1. Kuidas paremini kinnistada laskuri oskusi ja vilumusi ? Kas harjutamise sagedusel on otsustav osa laskuri sooritusvõime kasvule ?
2. Kas võistlused aitavad peamiselt kinnistada ja täiustada laskuri sooritustehnikat ?
3. Kas ettevalmistus peab koosnema vaid teatud eriharjutuste lihtsast kordamisest ?

Millist osa siis mängivad korduste arv ja selleks kulutatud aeg ?

1. Kas on vaja korrata ühte ja sedasama või on vaja luua üha uusi olukordi ning seada uusi ülesandeid ? Kas on näiteks püssilaskuril õigem harjutada ühel õhtul vaid ühte laskeasendit või kahte või kõiki kolme ?
2. Milline on sobivaim suhe tehnilise ettevalmistuse ning tulemusele laskmise vahel ? Kas on kasulikum harjutada üksikelemente või alati tervikut ?
3. Milline on harjutuspausi tähtsus ? Millal tuleks seda pidada ? Kui tihti ja kui palju aega selleks peaks varuma ?

Paljud laskurid kogu maailmas on neile küsimustele püüdnud vastuseid leida ja sageli ei ole jõudnud õigete järeldusteni. Allpool vastuseid neile küsimustele.

1. Erinevail spordialadel vajalike motoorsete vilumuste saavutamisel mängib korduste sagedus otsustavat osa. Küsimus on vaid selle mõistlikus ning plaanipärases kasutamises. Sageli mõistetakse seda valesti ning töötatakse põhimõttel „mida rohkem seda parem“. Samas sageli ei väärtustata seda piisavalt ning kasutatakse liiga vähe.

Kõigil laskespordi aladel tuleb üksikelementide kordamisega saavutatud vilumused lõpuks ühendada lihvitud ja põhjalikult viimistletud sooritustehnikaks. Õppimise psühholoogias räägitakse „õppimise raskest teest“. Milline see on tegelikkuses ja detailides, on juba individuaalne.

1. Võtame näite väljastpoolt laskesporti : selleks, et toime tulla tänavaliikluses, peab autojuht ennem harjutama kõiki autojuhtimise elemente, nagu siduri kasutamist, käiguvahetust roolimist jne. Harjutamise tulemusena tekkiv vilumus muutub vähehaaval üha kindlamaks ning lõpuks need toimingud jõuavad automaatsuseni nii, et ta võib kogu tähelepanu hoida liikluse jälgimisel. Kui sellel autojuhil tuleks mõte osaleda autovõidusõidul, siis oleks see ilma eriettevalmistuseta lausa eluohtlik. Ka laskuril läheb võistlusel kehvasti, kui ilma piisava ettevalmistuseta osaleda võistlusel, mille tingimused ületavad tema oskusi. Juhisena olgu öeldud, et laskur peaks osalema võistlusel alles siis,kui tal on piisavad tehnilised oskused ja füüsilised eeldused omal võistlusalal edukaks startimiseks. Ka sel puhul tuleks alustada väikestest võistlustest ning mitte kiirustada suurematele võistlustele. Tehnilise ettevalmistusega peab jätkama võistluse järel, et mitte kinnistada võistluse käigus tekkivaid vigu. Teiselt poolt on võistlusel suur mõju laskuri isiksusele. Võistlused on vältimatult vajalikud, sest vaid rohkesti tugevaid võistlusi läbinud laskur saab piisava karastuse, et tegutseda õigesti ka täbaras olukorras
2. Laskurile on oluline õppida sooritustehnikat ning selle üksikuid elemente kohe algul õigesti ning puhtalt. See on ju üldiselt teada, et mingi harjumuse muutmine on märksa raskem, kui uue õppimine. Sportlase harjutamine ning treeneri poolne treeningtöö ilma samaaegse ja korduva, puhta sooritustehnika jälgimiseta ning vajadusel korrigeerimiseta ei ole seetõttu üksnes kasutu, vaid ka ohtlik. Mingiks ajaks saavutatud tulemuste tase jääb paigale püsima ja läheb isegi allamäge, kui tehnikaelementide täiustamine ning nende ikka ja jälle uuesti korduv harjutamine jääb unarusse. Laskuril on oluline teada, et liiga pikaajalise ja ilma vaheajata harjutamise järel tuleb sagali tulemuste langus. Sooritusvõime vähenemise põhjus on sageli närvisüsteemi üleväsimus, mis tuleb liiga tihedast, ühekülgsest ja tasakaalustamatust harjutamisest. Võime siiski tõdeda, et mitte mingil juhul üksnes korduste arv ei ole otsustav, vaid soorituse sisu ja kvaliteet omavad olulist tähtsust. Puhtalt ning keskendunult sooritatud väiksem korduste arv on igal juhul parem, kui suur hulk ebapuhtaid kordusi. Harjutamine üleväsimuse korral ei ole mõistlik. Treeninguperioodid ning vaheajad on treeningplaani vaja sobitada mõistlikult. Kahjuks paljud laskurid teevad selles osas vigu.
3. Alternatiiviks küsimusele, kas tuleb alati korrata ühte ja sedasama või on vaja luua uusi olukordi, on õppimispsühholoogiast vaja leida üldisi seaduspärasusi, mida laskuril on vaja meeles pidada. Kogu õppimisprotsessis on põhimõtteliselt vaja teha vahet kas õpitav on :

* midagi täiesti uut
* varem õpitu kordamine ehk kinnistamine
* tuttava tegevuse automatiseerimine

Samuti on vaja arvestada üleminekut lihtsalt keerukale. Masinakirjutaja õpib ära algul üksikute tähtede leidmise, seejärel nende ühteliitmise, sõnade ühendamise ja lõpuks tuleb temast tõeline virtuoos. Millegi uue õppimiseks on vaja aega. Mitte mingil juhul ei ole võimalik õppida tervikliigutusi ühekorraga ning sealjuures veel püüda seada esiplaanile õiget sooritust. Millegi täiesti uue õppimisel on algusest peale vaja püüda puhta ja õige soorituse poole, ehkki see veel hästi ei õnnestu. Seejärel tuleb olla ettevaatlik, et ei üritaks õppida liiga palju detaile. Eriti on vaja jälgida, et uue õpitud elemendi korduste vaheline aeg ei jääks liiga pikaks. Näiteks laskuri ettevalmistusse võetuna see tähendab, et uut õpitavat elementi on kõige parem harjutada 20 – 30 minutit päevas. Õppimise hulka kuulub ka juba õpitud üksikelementide ühendamine terviksoorituseks. Ka sel puhul on vaja eelkõige jälgida soorituse puhtust, mitte nende arvu.

1. Harjutamine ilma üksikelementide soorituspuhtuse aeg-ajalt toimuva kontrollita on mõttetu. Eriti just kõrgetasemelisel laskuril peab olema enese kontrollimise ja jälgimise harjumus. Kui laskur jätab võistlusperioodil unarusse sooritustehnikasse kuuluvate üksikelementide sageda harjutamise, siis on oht, et varem või hiljem, nii eriti hea kui ka kehva võistlustulemuse järel laskur jäigastub ning tema tehniliselt puhas sooritus häirub. Selle mure kõrvaldamiseks on vajalik mõistlik proportsioon tehnilise ettevalmistuse ja tagajärjele laskmise vahel. Laskespordile on iseloomulik, et laskurid sageli saavutavad treeningutel häid tulemusi, kuid ebaõnnestuvad võistlustel. Selle vastuolu üks põhjus on selles, et treeningul laskur keskendub täielikult puhtale sooritusele ning seetõttu on võimalik vältida jämedaid vigu. Võistlusolukord on sootuks teine. Laskur kulutab suure osa närvienergiast võistluspingega toimetulekuks. Väiksemadki tehnikavead tulevad siis võimendatuna esile. Suureks probleemiks laskurite ettevalmistuse juures on sageli asjaolu, et harjutatakse piisavalt keskendumata ja nii ei saagi see vilumus välja areneda. Ning võistlusele tulles ei ole laskur olukorra tasemel. Milliseid järeldusi tuleks sellest teha ?Iga laskur peab kindlasti valdama puhtalt oma laskeala sooritustehnikat. Seetõttu on vajalik, et tehnika kõiki üksikelemente harjutatakse üha uuesti ja seejuures äärmiselt keskendunult. Harjutamise eesmärgiks on üksikelementide või kogu terviksoorituse lihvimine ja automatiseerimine. Nende ilmingute puudulik käsitamine on kahjuks tänapäevalgi veel suureks probleemiks laskurite ettevalmistuses ning sageli võib märgata mõne laskuri väära suhtumist, pealiskaudset keskendumist. Sageli laskur ei mõista, miks ta võistlusel laskis halvasti, ehkki tema treeningtulemused olid märksa paremad. Ta hakkab otsima ebaõnnestumise põhjusi ning selgitusi. Ta muudab tehnikat, lõikab püstoli käepidet, muudab sihtimisseadmeid jne. Ning ei leia ebaõnnestumisele mõistlikku põhjust. Kuid lihtne põhjus ei tule pähegi. Nimelt see, et sooritustehnilised vilumused ei ole veel jõudnud võistlusolukorra (võistluspinge) tasemele. Sooritustehnika ei ole veel automatiseerunud ! Kuid automatiseerumise poole tuleb pürgida, sest see võimaldab saavutada tehniliselt korrektseid sooritusi ka võistlusolukorras. Küsimust proportsioonidest tehnikaharjutuste ja tulemusele laskmise vahel tuleks vaadata pisut põhjalikumalt ning esmalt täpsustada põhimõisteid.

*Tehnilise ettevalmistuse* all mõistame sellist treeningut, kus on eesmärgiks üksikelementide ehk nendest koosneva terviksoorituse täiustamine, süvendamine või automatiseerimine.

*Laskmine tagajärjele*  on selline treening, mille olud on võimalikult lähedased väistlusolukorrale. See on ühtlasi soorituse kontroll ning saavutatud oskuste testimine.

Igal juhul ning iga laskur peab täpselt tunnetama tehnikatreeningu ja tulemustele laskmise vahelist erinevust.. Vaid siis saab tehnikatreeningu ajal täielikult keskenduda sooritustehnika täiustamisele ning automatiseerimisele. Teisalt aga juba aegsasti kokku lepitud soorituse kontroll tulemusele laskmise näol toob teda lähemale võistlusolukorrale.

Algaja peaks eelkõige lasketehnikat arendama, kindlasti treeneri järelvalvel. Eduka tehnilise ettevalmistuse eelduseks on hea loomuliku kehalise üldettevalmistuse olemasolu. Tipplaskureil on aga peamiseks tehnikatreeningu ajaks võistlushooaja eelne periood, veebruari-, märtsi- ja aprillikuu.

1. Siiski püsib tehniline ettevalmistus kogu hooaja kestel ettevalmistusprotsessi tähtsa osana. Tehnilise ettevalmistuse juhuslik unustamine võib põhjustada vigu, mis peagi võivad kinnistuda terviksoorituse koostisosadena, mida laskur ei pruugi algul isegi märgata. Õppimispsühholoogias nimetatakse seda negatiivseks vilumuseks. Sellise ohu vältimiseks on väsitavate võistluste järel soovitav teha väike paus erialases ettevalmistuses ning tegelda füüsiliste harjutustega. Seejärel alustada uuesti tehnilise ettevalmistusega. Üldise reeglina sobib selline nõuanne : võistlustulemuste languse järel ei ole vaja proovida teha midagi teistmoodi, vaid kõigepealt on vaja lõpetada laskmised tagajärjele. Tehniline ettevalmistus tuleb jälle esiplaanile. Siinkohal tuleb veelkord rõhutada, et regulaarselt harjutava laskuri tulemuste arusaamatu languse korral ei ole õige reageerida rohke harjutamisega, vaid võtta vaheaeg. Normaalse tulemuste tasemega laskurile aga võib tulemuse testimine anda juurde eneseusku : „ma suudan seda siiski“.