3 X OLÜMPIAVÕITJA

R.Schumann (GER)

*Olles võitnud olümpiakullad 1992 Barcelonas, 1996 Atlantas ja 2004 Ateenas ning hõbemedalid 1988 Söulis ja 2008 Pekingis, on Ralf Schumann suureks eeskujuks paljudele tippu pürgivatele laskuritele. Sooritustehnika-alase ettevalmistuse kõrval peab ta aastaringset füüsilist ettevalmistust väga tähtsaks ettevalmistuse osaks kõrgete tulemuste saavutamisel. Allpool tema artikkel oma füüsilisest ettevalmistusest.*

Füüsilist ettevalmistust teen aastaringselt, üleminekuperioodil ja ettevalmistusperioodil rohkem, võistlusperioodil vähema mahuga. Jooksmas või ujumas käin 3 – 4 korda nädalas. Lisaks sellele toimub ettevalmistusperioodil 2 korda nädalas ringtreening jõu ja vastupidavuse arendamiseks (erinevad võimlemisharjutused ja treening 7,5 kg hantlitega). Kõik see toimub treeneri juhendamisel. Treening algab 10 minutilise intensiivse soojendusega. Jõu arendamiseks tõstetekse hantlid kas vaheldumisi või korraga ette, siis viiakse külgedele vasakule ja paremale ning hoitakse paigal 3 - 5 sekundit. Iga harjutust tehakse 10 korda järjast, 5 sekundiliste vahepausidega. Niiviisi 3 kuni 5 korda, mis kokku annab 30 – 50 kordust. Puhkeintervallide ajal toimuvad lihaste lõdvestamisharjutused. Seejärel toimuvad harjutused partneriga, nende eesmärk on 30 minuti kestel anda tublisti koormust südame-veresoonkonnale. Treening lõpeb 10 minutilise võimlemisega. See kõik toimub kõrge intensiivsusega.

Novembris algaval ettevalmistusperioodil kasutan mitmesuguseid kehalise ettevalmistuse vorme. Kogu talve kestel, kuni veebruari lõpuni suusatan 3 korda nädalas, kokku 30 – 40 km küllalt heas tempos. Taolise treeningu tähtsust on raske ülehinnata, üldise vastupidavuse areng on aluseks tulevasele edule tulejoonel. Kevade saabumisel märtsis-aprillis tuleb suuskade asemele jalgratas 3 - 4 korda nädalas, 30 minuti kestel. Suvel, maikuust septembrini sörgin kiirusega ligikaudu 7 – 8 km/h ja teen erinevaid üldarendavaid harjutusi. Jõu arendamiseks kasutan 5 kg hantleid 2 korda nädalas.

Pean reziimi, söön regulaarselt ilma mingit dieeti pidamata. Ei suitseta, ei tarvita alkoholi ega ei joo kohvi, sest see kulutab närvisüsteemi. Enne võistlust ei kasuta massaazi, vaid teen kerge sörgi. Võistluseelne päev ja õhtu ei erine igapäevareziimist. Õhtul enne uinumist eelistan üksi olla ja häälestuda positiivsetele emotsioonidele.

Kõik Saksamaa koondislased kasutavad hantleid ja ekspandreid. Spetsialistid on seisukohal, et tipplaskur peab olema atleet, füüsiliselt hästi arenenud ja treenitud.

*Tõlge ja kommentaarid : J.Talu*