JÄRELKASVU ETTEVALMISTUS SAKSAMAAL

U.Riesterer (GER)

Käivitati noorsooprojekt, mille tegevuspiirkonnaks sai Baier, kus toimub kõige aktiivsem laskespordialane tegevus. Noorterühma valiti 20 poissi ja tüdrukut vanuses 12 kuni 17 aastat. Katset peetakse õnnestunuks, sest pooled noortest olid ka järgmisel aastal kohal. Programmi kuulusid võimlemine , sörkjooks metsas, jalgpall ning hoogsad spordimängud, mis moodustasid neli viiendikku noortele kavandatud spordiprogrammist. Üks viiendik jäi tegelikule laskmisele. Harjutamine toimus kolm korda nädalas.

Kas noorte lasketreenerid nõustuvad ka teiste aladega ?? Noortetreeneriteks valmistuvad lasketreenereid koolitatakse juhendama noori üldse spordiga tegelema ja selle kaudu ka laskmisega tegelema. Noortetreenerite koolitustel laskmise osa moodusteb vaid 20 %.

Laps ei ole kunagi vaid väiksekasvuline täiskasvanu. Noortele tuleb arendada neile sobivaid harjutamismeetodeid. Laskmine ei ole looduspärane sportimisviis, vaid see koormab organismi omal „ebalooduslikul“ moel. Ilma mitmekülgse füüsilise harjutamiseta laskuri selgroog ja luustik ei suuda vastu pidada täiskasvanuna alustatavale intensiivsele lasketreeningule. Kogemused on näidanud, et veel kasvueas olevale noorele on piisav, kui programmist üks viiendik on laskmine ja neli viiendikku on muu sporditegevus.

Treeneritel on erinevad rollid : on juhatajaid, jälgijaid, õpetajaid, piiride seadjaid. Aga treener on ka psühholoog, sõber, vanemate asendaja.... Laskurid on tulevikus üha nooremad ja sportlikumad, noored peaksid ettevalmistuse järgi jagunema järgmiselt :

* 10 kuni 14 a. baasettevalmistuse aeg, rõhuasetus füüsilisele ettevalmistusele
* 13 kuni 17 a. vaheperiood
* 16 kuni 19 a. ala valiku periood
* 18 aastat ja vanemad : tippettevalmistus

TREENING NAGU VÕISTLUS

U.Riesterer (GER)

Treeningufilossoofia kohaselt treeningul ja võistlusel ei ole vahet. Mida sportlane treeningul ei tee, seda ei suuda ta ka võistlusel teha. Selle fakti eiramine on vaid enesepettus. Kõige selle tõttu on õigem rääkida lasu sooritamisest, mitte treeningust või võistlusest.

Tippsportlase eesmärgiks on maksimaalne sooritus. Sooritus saadakse automaatseks vaid rohke kordamise abil. Vahet ei ole, kas piisavalt rohked kordused tehakse olukorras, mida nimetetakse treeninguks või võistluseks. Tänapäeval on laskur sportlikum kui minu aktiivse tegevuse ajal. Euroopa meister Kurt Koch on jooksnud maratoni alla nelja tunni, Toni Küchler, endine maailmarekordimees olümpia kiirlaskmises on läbinud Baseli 100 kilomeetri jooksu alla 11 tunni. Aga ka jõuharjutused on laskurite ettevalmistusel kavas. Ilma mitmekülgse füüsilise ettevalmistuseta laskuri organism ei suuda vastu pidada sellisele „ebaloomulikule“ koormusele, mida laskmine sportlase organismile avaldab. Seetõttu ongi laskurite ettevalmistusse võetud ka jalgpall ja ballett. Jalgpall on lõdvestav mäng, balletiharjutused arendavad sportlase üldist liikumisvõimet ja tasakaalu. Ka mäesuusatamistreeningutel on balletiharjutustel om kindel osa, sest tasakaaluvõime on sel alal eriti tähtis. Laskur vajab oskust kasutada oma lihasmassi maksimaalselt ja valitseda oma keha. Selleks võime mõndagi õppida balletist.

Kahel võistluseelsel päeval on harjutamisel eriline tähtsus. Täielik puhkus ei sobi kõigile, siis peab laskur treeneri abiga oskama kavandada kergemaid treeninguid. Psühholoogiline ettevalmistus on muutumas. Eesmärgiks on oma meelte valitsemine ja kui see õnnestub, siis õnnestub ka keha valitsemine. Mentaalsest ettevalmistusest on kasu vaid siis, kui oma ja õige sooritusmudel on olemas. Tunneta sooritust, muidu ei saa edukalt mentaalselt harjutada.

Võistluse võitmisel on oma eripärane tähendus. See on midagi muud, kui medali saavutamine. Sportlane, kes ei ole motiveeritud, ei suuda võita, kuid medali võib saada ka motivatsiooni puududes.