TREENERI TÖÖ JA TEGEVUS

O.Eronen (FIN)

*„Laskur on nagu kirurgi skalpell, mis tungib läbi nende piiride, mida peetakse tipptasemeks. Treener on tööriist, kelle ülesandeks on selle skalpelli teravaks ihumine“*. Nii võrdleb USA koondvõistkonna treeningujuhis treeneri ja laskuri rolle.

Vaid tõhus treeneritöö võib viia tipptulemuse saavutamiseni. Tänane rekord ei pruugi kesta kaua. Treener on olemas, et laskurit edu saavutamisel aidata, mitte vastupidi. Treeneri tööks on laskuri juhendamine tema arenguteel ja tähtsaim ülesanne seejuures on saada laskur mõtlema. Just seda asjaolu on rõhutanud paljud tipptreenerid, sest võistlusel on laskur tulejoonel üksinda tegemas otsuseid probleemide ilmnemisel.

Üks treeneri esimestest ülesannetest on juurutada laskurile enesekindlust ja eneseusaldust. Selle eesmärgi poole liikudes peab treener meenutama ja kasutama oma „psühholoogilist silma“. Laskuri areng tulemuste parandamisel on otseses seoses tema võimega analüüsida oma sooritusi. See võime on arendatav. Selge on, et vaid kõva tahe tulla meistriks või tipplaskuriks loob aluse edu saavutamisele. Sellest motiveerituna suudab laskur piisavalt rügada trenni teha ning vajaduse korral ka mingi muu ajaviite sellele ohvriks tuua. Üks tipptreener on öelnud : „*...* *kui me koos võistkonnaga* *jõudsime ühisele arusaamisele, et tahame tulla võitjaks, oli kõige tähtsam saavutatud ...“*

Ei ole ideaalset laskurit ega ka ideaalset treenerit. Kui treener ei sobitu ühte võistkonna liikmetega, siis võib temast tulla võistkonnasisese hõõrdumise põhjus, sõltumata sellest, kui palju teadmisi ning kogemusi tal on. Inimestega suhtlemise võime ei ole päritav omadus, vaid see on arendatav. Igas treeneris peavad olema inimliku mõistmise, tolerantsuse ja kannatlikkuse tugevad iseloomujooned. Treener peab olema mõõdukas kõigis asjades, tal peab olema tahtejõudu, sisemist meelekindlust ja iseloomu keelata endale neid asju, mis seaksid teda halba valgusse. Laskurid aktsepteerivad teda treenerina vaid siis, kui nad võivad austada teda inimesena. Treener ise ei pea olema tipplaskur, ehkki see tuleb kasuks, küll aga peab ta olema sama hea laskurioskuste ja teadmiste laial alal. Treener peab pühenduma tööle, tema tähtsaim ülesanne on saada laskuritest kätte parim võimalik sooritus ning vajaduse korral tegema selleks ka isiklikke ohverdusi, samuti peab ta kogu aeg jälgima enesevalitsemist.

Treener peab õpetama ja arendama laskureid, et nad oleksid võimelised oma sooritusi analüüsima. Siis saab ta ka teada laskurite mõtteid, ning sageli peab tunnistama, et mõnedki uued mõtted tulevad just laskuritelt. Treeneril peab olema avatud ja edumeelne meelelaad. Aga siiski ei ole kõik uued mõtted kasutamiskõlbulikud, mida treener saaks kohe aktsepteerida. Siis on vaja laskuritele seda asjalikult selgitada. Laskuril on vaja leida halva tulemuse põhjused, kõrvaldada vead ja parandada tulemusi. Kui laskur on saavutanud seatud eesmärgi, siis treener peab aitama tal seada uusi, kõrgemaid eesmärke. Treener ei või olla rahul laskuri keskpäraste saavutustega. On selge, et iga halva soorituse taga on mingi põhjus. Vigade väljaselgitamine ja parandamine on ainus lahendus, et vältida nende kordumist ning see on saavutatav laskuri ja treeneri koostöös.

Treeningplaan koostatakse laskuri individuaalsete vajaduste järgi ning harjutamisvajadus on eri laskuritel erinev. Laskuri ettevalmistus on planeeritav, sellel peab olema ajakava, mida peab järgima. Plaani võib muuta, kui see ei ole andnud soovitavaid tulemusi. Laskur peab tegema treeningpäevikusse märkmeid kõigist tulemust mõjutavatest asjadest. Ainult niiviisi koguneb aja jooksul uurimismaterjal, mille analüüsimise abil vähehaaval end arendada. Treeneritöö eriti tähtis osa on võistluste järel. Ei piisa, kui öelda laskurile, et ta laskis hästi või halvasti. Treener peab laskuri saama märkama põhjusi ja meetodeid, mille abil saaks probleeme vältida. Allpool mõned kehva tulemuse põhjused :

1. Infopuudus. Laskur, kellel on raskusi pimesi kobades leida vastuseid probleemidele. Ta vahetab pidevalt varustust ja meetodeid, otsides uut rahuldavat tehnikat.
2. Motivatsioonipuudus. Laskur on rahul soorituse tasemega ja tal pole soovi jõuda parimate hulka, kui konkurentide tase ei lange nii madalale , et neid võita.
3. Võistkonnavaimu puudumine. Laskur ei ole valmis osalema võistkonna püüdlustes.
4. Võimetus teha muudatusi. Laskur ei tunnista oma vigu, kuid tal on alati valmis põhjendused halva soorituse korral.
5. Õige juhtimise puudus. Laskur, kellel on võimeid, kuid tal võib olla takistuseks ülemäärane enesekindlus või pessimism. Ta vajab juhendamist, kus pearõhk on sooritusel, mitte niivõrd tulemusel.
6. Võimete puudumine. See põhjus on laskuril kõige raskemini omaks võetav.

Kui laskuritel A ja B on samasugused probleemid, siis nende lahendamise võivad erinevad treenerid saavutada erineval viisil. Eriti tähtis ja vältimatu on korrektne treeningpäeviku pidamine, siis on arenguks võimalik treeneri ja laskuri koostöös tugineda faktidele päevikust ning luua siis eeldused õigete lahenduste leidmiseks. Kui treener, kes teab palju kõigist põhiasjadest ja mõjutab laskurit innukalt kasutama neid põhimõtteid ega võõruta laskurit endast, siis on edu saavutamise eeldused olemas.