SÜSTEEMNE ETTEVALMISTUS

E.Etzel (USA)

U.Riesterer (GER)

Laskesport on maailmas läbi teinud suure arengu. Kõrgeid tulemusi on hakanud saavutama ka nende riikide laskurid, kus varem saavutusi ei olnud. See suur areng on aset leidnud süsteemse ja teaduspõhise ettevalmistuse tulemusena. Milles siis seisneb ettevalmistuse süsteem?

Tipplaskuriks saamise teel on palju asju, mis pole põrmugi pisiasjad, vaid tähtsad. Selleks, et mitte midagi olulist unustada, on vaja süsteemselt harjutada ja teha seda nii, et aasta erinevatel perioodidel pöörata rohkem tähelepanu sellele, mis eelkõige vajalik. Lihtsalt väljendudes jaguneb spordiaasta erinevateks perioodideks : ettevalmistusperioodiks, võistlusperioodiks ja üleminekuperioodiks ning neil kõigil on omad ülesanded ja eesmärgid.

Aga milliseid oskusi, omadusi ja võimeid vajab laskur kõrgete tulemuste saavutamiseks ?

Sooritustehniline ettevalmistus peab kahtlemata olema tasemel. Kuidas saada püss või püstol seisma, mida hakata peale selle õnnetu põlveltasendiga, miks päästesõrm ei hakka tööle ??? Laskuritel probleeme jätkub, aga neile on ka lahendusi*. (Eri maade tipptreenerid ja* *teadlased on oma raamatutes ja artiklites kirjeldanud effektiivseid treeninguvorme ja meetodeid.)* Tõhus kehaline ettevalmistus annab laskurile vastupidavuse, töövõime kasvu ning parema relva seismise. Lihashooldus ning võimlemis- ja venitusharjutused on vajalikud laskeasendi pikaajaliseks säilitamiseks *(näiteks põlveltasendis)* ning vaevuste ja vigastuste vältimiseks. Lõdvestusoskusel on kaks olulist väärtust, see taastab lihastunnetuse ja töövõime ning füüsilise lõdvestumisega kaasneb ka psüühika pingeseisundi vähenemine. Keskendumisvõime paranemisega areneb psüühiline distsipliin ja võime saavutada optimaalne seisund *(flow state).* Keskendumisvõime arendamiseks on mitmeid eriharjutusi. Tasakaalu arendamisel on otsene seos relva seismisega püstiasendis ja püstolialadel. Koordinatsiooni arendamine toimub kõige loomulikumalt lapsepõlve ja noorukiaja mängudes, kuid on eriharjutuste abil võimalik ka hiljem. Koordinatsioonivõime on eriti vajalik kiirlaskmise aladel. Mentaalse ja psühholoogilise ettevalmistuse erinevate vormide ja meetodite tundmine on tihedas võistluskonkurentsis sageli otsustav. Motivatsioon ja sooritusvõime paranevad ning võimalikuks saab alateadvuse kaasamine lasu sooritamise protsessi. Enese psüühika seisundi reguleerimise abil saab vabaneda võistlusolukorraga kaasnevast ülemäärasest psüühika pingeseisundist. Taktikaline ja vahetu võistluseelne ettevalmistus on tähtis komponent hea võistlustulemuse saavutamiseks, hea vahend selleks on võistlusolukorra visualiseerimine. Võistluseelne soojendus ja selle kasutamine peavad olema varem treeningutel välja töötatud ja kontrollitud. Seadmete ja abivahendite kasutamine annab laskurile ja treenerile tagasiside, sooritusparameetrite kontrolli ning effektiivsama ettevalmistuse. *(Mis toimub lihastes 0,1 kuni 0,2 sekundit enne lasku? NOPTEL, SCATT, RIKA ja teised taolised seadmed annavad vastuse).* Testimised ja treeningpäevik võimaldavad vajaduse korral teha muudatusi ettevalmistuse käigus, vältida vigu ning leida individuaalselt sobivamaid harjutamismeetodeid.

Ettevalmistuse planeerimisest erinevatel perioodidel :

Sügisel, võistlusperioodi lõppedes algab laskuril **üleminekuperiood.** Sellel perioodil toimub laskuri taastumine pingelisest võistlushooajast. Puhkus ning aktiivne füüsiline tegevus on selleks vajalik. Sel perioodil peab edasipürgiv laskur looma ka tugeva aluspõhja eelseisva aasta ettevalmistuseks ja saavutusteks, jõudma füüsiliselt heasse vormi. Vahenditeks on aeroobse vastupidavuse arendamine (sörkjooks 2 – 3 miili kaks-kolm korda nädalas, jalgsiretked maastikul, suusatamine kui on lund, ujumine, jalgratas jms.), vastupidavusjõu arendamine (hantlid, ekspandrid jt.), painduvuse arendamine võimlemis- ja venitusharjutustega, tasakaalu arendamine eriharjutustega. Üleminekuperioodil on lasketreeningute osa vähene või puudub üldse, küll aga on õige aeg üle vaadata oma relvad ja varustus ning vajadusel need korrastada. Samuti on vaja treeningpäeviku abil analüüsida ja teha kokkuvõtteid lõppenud võistlushooajast ning kavandada ettevalmistusplaan eelolevaks hooajaks. Psühholoogiline ettevalmistus, enese seisundi reguleerimise õppimine (autogeenne treening, progresseeruv lõdvestus jt) on samuti ülesanded sellel perioodil.

**Ettevalmistusperioodil**  väheneb mõnevõrra füüsilise ettevalmistuse maht 20 kuni 30 protsendini kogumahust ja lisandub treening relvaga. Kuiv treening ja eesmärgiks relva seismise arendamine, sooritustehnika korrastamine, alustades põhiasjadest. Perioodi edenedes suureneb padruniga laskmise osa, endiselt on vaja jälgida soorituste tehnilist puhtust. Võistlusperioodi lähenedes suureneb taktikaliste variantide katsetamise osa (sobiva võistluseelse soojenduse harjutamine, laskmistempo, vajalikud vaheajad jt.). Jätkub mentaalne ja psühholoogiline ettevalmistus, autogeenne treening ja visualiseerimine.

*(Talvine õhkrelvade hooaeg eeldab kahte ettevalmistusperioodi ja õhkrelvahooaja lõppedes märtsis peale lühikest puhkust algab ettevalmistus suviseks võistlushooajaks).*

**Võistlusperioodil**  on füüsilise ettevalmistuse osa saavutatud taset säilitav, moodustades 15 kuni 20 protsenti treeningu ajalisest mahust. Vältida tuleb raskeid jõuharjutusi. Seevastu treening relvaga moodustab 80 kuni 85 protsent treeningumahust. Vaja on jälgida koormuste rütmikat *(vt. ettevalmistuse planeerimine ja erinevate perioodide treeningulised eesmärgid),* kusjuures võistlusest osavõtt kavanda väiksema koormusega treeningnädala lõppu. Võistluseelsel nädalal jälgi eriti, et sooritustehnika oleks korrektne ning väldi tulemusele laskmist. Tee peamiselt kuiva ning visualiseeri võimalikku võistlusolukorda. Võistlusel ära enam urgitse sooritustehnika detailides, vaid anna piisavalt automatiseerunud alateadvusele vaba voli. Jätka mentaalset ja psühholoogilist ettevalmistust.

*Tõlge ja kommentaarid J.Talu*