ÕPETAMINE JA ÕPPIMINE

S.Arnold (GER)

Sooritustehnika õppimisel spordis on kolm erinevat faasi :

1. Täiesti uue õppimine
2. Õpitu kordamine ja kinnistamine
3. Õpitu automatiseerimine

**Uue asja õppimisel**  on vaja mõista, et tuleb lähtuda lihtsaist harjutustest ja liigutustest ning vähehaaval arenedes üle minna üha raskematele sooritustele. Kui tahad õppida midagi uut, siis on vaja varuda harjutamiseks piisavalt palju aega. Mitte mingil juhul ei või (nagu kahjuks laskmises sageli tehakse, vt. kiirlaskmised ) harjutada kogu sooritust korraga. Peab õppima vähe korraga ning õigesti ja puhtalt. Näiteks olümpia-kiirlaskmine. Kõigepealt on vaja õppida relva tõste esimeseks lasuks. Siin on mitu aspekti nagu tõstmisliigutuse algus ning tõste lõpuosa sujuva pidurdusega märgis, seega selge muudatus kiiremalt liikumiselt aeglasemaks ja sujuvaks peatumiseks märgis. Kõike seda ei õpita korraga, vaid tervik saavutatakse hoolsa harjutamisega pikema aja kestel, lisades juba vilumuse saavutanud soorituselemendile **ühe** uue ning niiviisi samm-sammult. *(Loomulikult samuti* *spordipüstoli teise poole , 3/7 ilmuva märgi treeningutel).* On mõistetav, et ei või üritada õppida mitut detaili ühel treeningul. Psühholoogia on teaduslikult tõestanud, et õpitu püsib paremini meeles, kui ühe asja õppimisele ei järgne kohe uut õppimist. Aga õppimise ja kordamise vahe ei või jääda liiga suureks, teisisõnu treeningukordade vahe ei või olla liiga suur. Sooritustehnika treeningutel tähendab see, et uue asja harjutamine peaks olema igakord orienteeruvalt 20 minuti pikkune, ülejäänud treeninguajal peaksid tegelema juba varem tuttavate asjadega. Treeningperioodi lõpuosas peaks kogu liigutus toimuma koordineeritult ja puhtalt. Seega tähelepanu soorituse tehnilisele puhtusele, mitte tulemusele.

**Õpitu kordamine ja kinnistamine.** Ka selle harjutusperioodi ajal peab pöörama erilist tähelepanu tehniliselt õigele sooritusele ja vajadusel lihvima iga detaili. Treening ja õpetamine ilma korrektse õppimiseta ja enesekriitikata on lihtsalt eesmärgitu ajaraiskamine. Laskur, kes on hoolega harjutanud, võib võistlusperioodil lasta eriti hea aga mõnikord ka halva tulemuse, mille järel ta sageli läheb krampi ning tehnika puhas ja veatu arendamine häirub. Eelnevad põhialused olgu sooritustehnika harjutamisel pidevalt kavas. Tüüpiline on see, et treeningutel juba häid tulemusi saavutanud laskur võib võistlusel mõnikord ka ebaõnnestuda. Sellise olukorra peamiseks põhjuseks on asjaolu, et treeningul saab laskur keskendada kogu oma närvijõu puhtale ja tehniliselt õigele sooritusele, kus ta väldib kõiki suuremaid vigu. Võistlusel on laskur hoopis teises olukorras. Seal kulub suur osa tema närvienergiast võistluspingega toimetulemiseks ja kui tal on sooritustehnilisi nõrkusi, tulevad need suurendatult esile. Millise lõppotsuse peame sellest tegema ? Enne suuremaid võistlusi peab laskur valdama oma ala sooritustehnikat puhtalt.

Sellelt baasilt mõeldes on iga osasooritust vaja harjutada niikaua, et see muutub **alateadvuse** **abil** **automaatseks**. Vaid niiviisi moodustub terviksoorituse automatiseerunud kett. Seegi ei anna eeldada, et võistlustulemus püsib soovitud tasemel, vaid pingeliste võistluste vahelisel ajal on taas vaja piisavalt sooritustehnikat harjutada. Niiviisi luuakse tõeliselt tugev ja tehniliselt puhas sooritus, mis tagab tulemused ka eriti närvesöövas olukorras, mis võistlustel sageli aset leiab. Laskurite hulgas on siiski veel palju ebateadlikkust ja vääriti mõistmisi. Laskur, kes treeningutel on lasknud häid või isagi hiilgavaid tulemusi, ei mõista millest tulevad mõnikord ka halvad tulemused. Ta ei tunne psüühilise pingeseisundi põhjustatud tehnilisi vigu suurendatult esile toovaid jõude. Ta pöörab tehnika pea peale, muudab haaret, vahetab sihtimisseadmeid, lõikab käepidet jne. Sealjuures unustab ta kõige lihtsamad ja otsustavamad asjaolud. Tema sooritustehnika valdamine ning ettevalmistus ei olnud piisav, et võistlusel psüühika pingeseisundis olles vastu pidada vigu suurendatult esile toovatele jõududele. Laskurile on oluline veel lõdvestusoskuse, keskendumisvõime ja enese psüühika seisundi reguleerimisoskuse arendamine.

Tähtsaim on treeningu mitmekülgsus, vaid padrunikarbi tühjaks laskmine ei ole veel piisav treening. Ka võistlustel on olukorrad ja tingimused sageli erinevad.

*Ka muude laskmisalade treeningutel peab uute asjade õppimisel järgima põhimõtet : ainult üks asi korraga ja alles 5 – 6 treeningu järel, kui on saavutatud juba mõningane vilumus, võib lisada järgmise uue elemendi ja nii edasi kuni terviksoorituseni.*

*Tõlge ja kommentaarid J.Talu*