

# JÜRI TALU

## LASKESPORDI ÕPPEMATERJALID

### LASKURI SÜSTEEMNE TEADUSPÕHINE ETTEVALMISTUS

Elame muutavas maailmas. Suure arengu on läbi teinud ka laskesport. Kõrgeid tulemusi on hakanud saavutama ka nende riikide laskurid, kus varem saavutusi ei olnud. Eriti märgatav areng on toimunud Aasia maades. Indiasse läks olümpiakuld Pekingist ning pronks Londonist, lisaks medaleid MM-võistlustelt. Medalipretendentideks on tõusnud Tai, Iraani, Singapuri, Türgi ja teiste maade laskurid. Tublisti on edasi läinud ka väiksemad riigid. Läti on võitnud kolme viimase aasta kestel seitse tiitlivõistluste medalit õhkrelvadest laskmises.

Algaja laskur õpib peagi ära, kuidas lasta kümme silma. Ta teab, kuidas seda teha, kuid suudab haruharva. **Oskab, kuid ei suuda.** Relva liikumine on suur ja kaootiline, sest laskeasend on ebakindel ja häirivad ülemäärased lihaspinged. Ka päästmine ei ole korrektne. Need on vaid mõned esmapilgul märgatavad suuremad vead.

Oskamine ja suutmine on kaks eri asja. Keskpärasele tasemele jõudnud laskureid on palju, kuid tippu ei ole asja ka enamikul neist, ehkki relva mõõdukas liikumine on kontrolli all ja päästmistehnika korrektne. Tavaline lasketreening võistlusega sarnases vormis on oma olemuselt väheeftiivne. Püstolilaskuril on relv märklehele suunatud vaid 10 – 15 % treeninguajast, püssilaskuril veidi rohkem. Ülejäänud aeg kulub sooritatud lasu analüüsile, väikeseks puhkuseks ning keskendumisele ja valmistumisele järgmiseks lasuks. Kõik see on kahtlamata vajalik, kuid ei muuda treeningut efektiivsemaks. **Süsteemse ettevalmistuse loomulik osa on treening relvaga**, kuid mitte ainult. Lisanduvad erinevad ettevalmistuse vormid ja meetodid selleks, et ettevalmistus oleks efektiivne, eesmärgistatud ja sihipärane. Süsteemse ettevalmistuse eesmärgiks on **kõigi vajalike oskuste ja omaduste, võimete ja vilumuste sihipärane arendamine ning treeningu efektiivsuse suurendamine.**

Milliseid oskusi ja omadusi, võimeid ja vilumusi vajab tippu pürgiv laskur?

**Eesmärkide seadmine** on saavutusspordis oluline. Saavutuslikke eesmärke peaks seadma endale aastas vaid 1 kuni 2, kõige tähtsamateks võistlusteks. Ja need eesmärgid peaksid olema normaalselt saavutatavad, siis laskur saab juurde enesekindlust. Liiga kõrge ja saavutamata jäänud eesmärgi korral enesekindlus kaob. Igapäevaselt peab aga tippu pürgiv laskur seadma endale **soorituslikke** eesmärke : kas sooritustehnika alaseid, füüsilise treeningu alaseid, mentaalseid ja psühholoogilise ettevalmistuse alaseid või taktika alaseid. Treeningu lõppedes on vaja teha kokkuvõtteid : mis õnnestus, mis mitte ja miks? Ning kindlasti fikseerida kõik see treeningpäevikus !

**Tehniline ettevalmistus** peab kahtlemata olema tasemel. Maailmakuulsad treenerid ja teadlased on oma raamatutes ning artiklites kirjeldanud erinevaid efektiivseid treeninguvorme ja meetodeid : *B.Pullum, R.Horneber, S.Arnold, W.Krilling, A.Poddubnõi j.t.* Õhkrelvade iseärasused on kirjutanud *B.Klingner, KIHU, E.Etzel, U.Riesterer, G.Anderson, H.Reinkemeier j.t.* Kiirlaskmiste sooritustehnika ja õpetamise metoodika on täiesti erinevad asjad, ehkki mõlemad on vajalikud peamise eesmärgi – hea tulemuse saavutamiseks. Kuidas seda teha, sellest on kirjutanud *S.Arnold, T.Blasi, I.Johhelson j.t.*

**Kehaline ettevalmistus** annab laskurile vastupidavuse, töövõime kasvu ning parema relva seismise. *M.Bury, K.Yli-Jaskari, W.Krilling, R.Rio, U.Riesterer, M.Taussi j.t.*

**Lihashooldus** ning venitusharjutused on laskurile vajalikud laskeasendi pikaajalise säilitamise võime arendamiseks. *R.Jalak/I.Neissaar, R.The, A.Lähdesmäki j.t.*

**Lõdvestusoskusel** on kaks olulist väärtust. Lõdvestumine taastab lihastunnetuse ja töövõime ning füüsilise lõdvestumisega kaasneb ka psüühilise pinge vähenemine. *D.Landers, T.Toivanen, W.Krilling, R.Horneber, KIHU j.t.*

**Keskendumisvõime** paranemisega areneb psüühiline distsipliin ja võime saavutada optimaalne seisund (flow state). *P.Haynes, B.Pullum/F.Hanenkrat, H.Standl, T.Blasi j.t.*

**Tasakaalu** arendamisel on otsene seos relva seismisega. *R.Horneber, KIHU j.t.*

**Koordinatsiooni** arendamine toimub kõige loomulikumalt lapsepõlve ja noorukiaja mängudes, kuid on eriharjutuste abil võimalik ka hiljem. Laskuri koordinatsioonivõime arendamine ja täiustamine on eriti vajalik kiirlaskmistes.

**Mentaalse (sh.psühholoogilise) ettevalmistuse** erinevate vormide ja meetodite tundmine on tugevas konkurentsisis sageli otsustav. Motivatsioon ja sooritusvõime paranevad, võimalikuks saab alateadvuse kaasamine lasu sooritamise protsessi, enese seisundi reguleerimise abil saab vabaneda võistlusega kaasnevast ülemäärasest psüühika pingeseisundist. *J.Coleman, L.Bassham, H.Standl, TÜ, A.Aleksejev, P.Sausard, N.Zen/J.Pahhomov, E.Etzel, S.Chakoverty, L.Antal j.t.*

**Taktikaline ja vahetu võistluseelne ettevalmistus** on tähtis komponent hea võistlustulemuse saavutamiseks. *R.Horneber, U.Kindler/U.Riesterer,jt.*

**Seadmete ja abivaendite kasutamine** annab laskurile ja treenerile tagasiside ning sooritusparameetrite kontrolli ning efektiivsama ettevalmistuse. Mis toimub 0,1 kuni 0,2 sekundit enne lasku lihastes ? Noptel, Scatt, Rika jt. seadmed annavad vastuse. *K.Yli-Jaskari, J.Heinula, A Poddubnõi.*

**Testimised ja treeningpäevik** võimaldavad vajaduse korral teha muudatusi ettevalmistuse käigus, vältida vigu ning leida individuaalselt sobivamaid harjutamismeetodeid. *W.Krilling, B.Pullum, KIHU, jt.*

**Ettevalmistuse planeerimine** ja eesmärkide seadmine. Eespool loetletud ettevalmistuse liike on arvukalt. Juhusliku harjutamise korral jääb kindlasti midagi olulist tegemata. Laskurid on erinevad inimesed, erinevad on ka nende tugevad ja nõrgad küljed. Seetõttu on ettevalmistuse individuaalne planeerimine edu saavutamiseks möödapääsematu. Aasta erinevateks perioodideks kavandatakse ettevalmistuse erinevaid rõhuasetusi ja ülesandeid. Ettevalmistus peab olema eesmärgistatud ja sihipärane. *R.Domey, P.Johnson, B.Pullum, R.Horneber, W.Krilling, H.Reinkemaier j.t.*

Laskuri ettevalmistus saab olla edukas vaid siis, kui see toimub **teaduspõhisel** alusel. Tavalise ühekülgse treeninguga tippu enam ei jõua, sest maailm on mõistnud teaduspõhise ettevalmistuse väärtusi ning kasutab seda üha laialdasemalt. Sellest ka tulemuste taseme hoogne tõus ka nendes riikides, kus varem häid laskureid ei olnud. Selleks pole vaja luua uusi teadusasutusi. Hulk tuntud treenereid eri maadest on teinud head koostööd teadlastega ning avaldanud raamatuid, artikleid erialaajakirjades ning internetis. Kogu see teadus on tervele maailmale kättesaadav ning leiab järjest enam kasutamist laskurite ettevalmistuses.

## ERINEVATE PERIOODIDE TREENINGULISED EESMÄRGID

Märtsi lõpul, peale Sotši taliolümpiamänge, andis Postimehele intervjuu Soome suusakoondis arst, Eestist sinna läinud mees, kes ütles : „... ilma teaduspõhise ettevalmistuseta ei ole Eesti sportlastel tipptasemele peagi enam asja. Seda ei tea otsustajad (spordijuhid), teavad aga need , kes ei ole otsustajad. Ainus võimalus on otsekohe asuda teaduspõhise ettevalmistuse teele. Kindlasti kehtib öeldu ka laskmise kohta.

Teaduse arengu ning teadmiste leviku tulemusena on olümpiaprogrammi aladel konkurents ja tulemuste tase rahvusvahelistel võistlustel tunduvalt tõusnud. Kõrgeid tulemusi on hakanud saavutama laskurid riikidest, kus varem häid tulemusi ei olnud. Olulisel määral on laskurite ettevalmistusse võetud psühholoogilise ettevalmistuse erinevaid vorme ja meetodeid, mis samuti on tähtis osa laskurite ettevalmistuses ning saavutusvõime paranemisel.

Heade tulemuste saavutamine tähtsamatel võistlustel on laskurile loomulik eesmärk. Kuid kõrgete tulemusteni saab jõuda vaid siis, kui ettevalmistus on eesmärgistatud ja sihipärane. Ühekülgse lasketrenniga, sealhulgas ka kuiva trenniga, võib suure vaevaga jõuda keskpäraste tulemusteni, mitte aga tippu. Tiptulemuste saavutamiseks peab laskuril jätkuma **tahtmist** teha visalt tööd **kõigi** vajalike oskuste ja omaduste, võimete ja vilumuste arendamiseks. Visa ja järjekindel töö – selline peab olema edasipürgiva laskuri **suhtumine ja hoiak** . Pealiskaudne suhtumine ei vii kuhugi. Treeneri abiga peab laskur endas arendama **professionaalset suhtumist**, seda ka amatöörlaskur. Mitte keegi ei ole sündinud tšempioniks, selleks võib saada vaid visa töö tulemusena. Treening lasketiirus relvaga on vaid üks osa laskuri ettevalmistusest, aga vaja on veel palju muud.

Süsteemse teaduspõhise ettevalmistuse aluseks on erinevateks perioodideks eesmärkide ja ülesannete seadmine, nende fikseerimine ettevalmistusplaanis ning sihipärane tegevus planeeritu realiseerimisel.

Spordiaasta jaguneb erinevateks perioodideks ning neil kõigil on omad ülesanded ja eesmärgid. Võistlushooaja lõppedes algab üleminekuperiood, mis sisaldab võistlusperioodi soorituste ning eelneva ettevalmistuse analüüsi, aktiivset puhkust, psühholoogilist ettevalmistust, aga ka järgmise aasta ettevalmistusplaani koostamist.

Baasettevalmistuse periood (erialaettevalmistus 30 % , muu ettevalmistus 70 %), algab ettevalmistus järgmiseks aastaks, perioodi **peamised eesmärgid** on järgmised :

1. Üldise vastupidavuse arendamine, siseelundite aeroobne arendamine (jooks, suusatamine, ujumine jms), lihaste ettevalmistus (võimlemine, vastupidavusjõu arendamine, lihaskontrolliharjutused)
2. Õige välise laskeasendi saavutamine (pikaajaline asendis püsimine, kuiv treening)
3. Hea erialase baasi saavutamine (sihtimis- ja päästmisharjutused, relva paigalhoidmine, asendiharjutused, tasakaaluharjutused, koordineerimisharjutused).
4. Mentaalne ettevalmistus (lõdvestusoskuse ja keskendumisvõime arendamine, psühholoogiline ettevalmistus, sh. enesereguleerimisoskuste õppimine ja arendamine).
5. Varustuse ja inventari kontrollimine ning korrastamine.

Ettevalmistusperiood (eriala 70 kuni 85 % , muu ettevalmistus 15 kuni 30 %), peamised eesmärgid :

1. Puhta sisemise laskeasendi saavutamine ja päästmise korrastamine (kuiv treening ja laskmine, tehniline ettevalmistus ja laskmine tagajärjele)
2. Üldise ja erialase suutlikkuse säilitamine ja edasiarendamine (üldarendavad harjutused, lihaskontrolli harjutused, tasakaaluharjutused, koordineerimisharjutused).
3. Mentaalne ettevalmistus, lõdvestusoskuse ja keskendumisvõime arendamine, tahteomaduste arendamine, psühholoogiline ettevalmistus, sh. optimaalse seisundi (*flow state*) saavutamise õppimine ja arendamine.
4. Perioodi kestel kohalikest vähetähtsatest võistlustest osa võttes eelkõige **soorituslike** eesmärkide seadmine.

Võistlusperiood (eriala 85 % , muu ettevalmistus 15 %), peamised eesmärgid :

1. Eesmärgiks seatud tulemus kavandatud võistlustel (võistlusvalmiduse arendamine ja konkreetseks võistluseks valmistumine, taktika täiustamine, laskmine tagajärjele, sooritustehnika oskuste automatiseerumine, vaimse reipuse säilitamine ja arendamine, treeningurütm ja –pausid, laskmine ja kuiv treening, võistluseelne soojendus, võistlussooritus).
2. Üldise ja erialase suutlikkuse säilitamine (üldarendavad harjutused, lihaskontrolli harjutused).
3. Mentaalne ettevalmistus ja psühholoogiline ettevalmistus, sh. enesereguleerimisoskuse ning optimaalse seisundi saavutamise oskuse täiustamine.

Üleminekuperiood

1. Võistlusperioodi soorituste analüüs **treeningpäeviku** abil järgmise teabe saamiseks : tippvormi ajastamine ja kestvus?, plaanide teostumine?, üldise ja erialase ettevalmistuse iseloom?, vaheaegade mõju?, võistlussoorituse ja –taktika õnnestumine?, relva ja padrunitega seotud asjad?, psühholoogilise ettevalmistuse peamised osad ?).
2. Järgmise aasta plaani koostamine värskeid kogemusi arvestades.
3. Aktiivne puhkus, psüühiline ja füüsiline taastumine.

Eesti Laskurliidu võistluskalender on erinevate võistlustega aastaringselt üleküllastunud ning tippu pürgiv laskur peab tegema teadliku valiku. Iga poole ei jõua ja ei ole ka mõtet. Üleminekuperioodi võistlused peaks jätma nende noorlaskurite pärusmaaks, kes suvel end treeninguga ei vaeva. Seoses õhkrelvade lisandumisega võistluskalendrisse aastakümneid tagasi, seisab tõsisel laskuril ees kahe tipuga võistlushooaeg. Häid tulemusi õhkrelvast tahaks saavutada veebruaris-märtsis ning tulirelvast juulis-augustis- (septembris). Sellest lähtudes toimub ka aasta ettevalmistuse perioodiseerimine. Üleminekuperiood algab septembris, baasettevalmistus toimub oktoobris-novembris, esimene ettevalmistusperiood õhkrelvadeks detsembris ning esimene võistlusperiood jaanuaris, mis kestab märtsi alguseni. Siis, peale nädalast treeningupausi algab teine ettevalmistusperiood (märts-aprill-mai) ning seejärel teine võistlusperiood (juuni-juuli-august). Kui laskur soovib võistelda ettevalmistusperioodil, siis ei ole õige seada endale saavutuslikke eesmärke, vaid enese arendamiseks ja ettevalmistuse kontrolliks sooritustehnika, keskendumise, mentaalse ja psühholoogilise ettevalmistuse, taktika jt. alaseid eesmärke, ikka selleks, et hooaja tähtsamatel võistlustel olla tasemel. Suure osa laskuri ettevalmistusest saab teha väljaspool lasketiiru: kodus, võimlas, metsas, isegi ühistranspordis ja asjalikult planeerituna ei võta see ka ülemäära palju aega.

## FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

Tipptasemel ning tippu pürgival laskuril tuleb võistlusolukorras ning treeningutel taluda üsna pika aja kestel füüsilisi koormusi. Seetõttu on füüsiline ettevalmistus laskurile vajalik. Enamgi veel - hea füüsiline vorm toetab otseselt laskuri tulemuste arengut.

Milleks on laskurile vaja kehalist ettevalmistust ?

1. Jaksad teha lasketreeningut ilma väsimata
2. Vajadusel saad treeningumahtu veelgi suurendada
3. Jaksad teha palju kordusi
4. Taastud kiiremini treeningu/võistluse käigus ja nende vahel
5. Suudad vähendada ja likvideerida üllatavaid probleeme
6. Talud paremini võistluste ja reise väsimust
7. Organismi ainevahetus muutub paremaks
8. Suureneb enesekindlus
9. Suureneb psüühika vastupidavus
10. Paraneb tasakaal, väheneb südame löögisagedus ja tekib võimalus lasu sooritamiseks südamelöökide vahelisel ajal.

Laskmisel on vaja eelkõige head üldist vastupidavust ja lihaste vastupidavust

**Üldise vastupidavuse** arendamine toimub aeroobsete koormustega (puls 110 – 140) pikema aja kestel (30 – 60 min). Üldise vastupidavuse arendamiseks on kaks eri viisi

- taastav, pulsiga 10 – 20 lööki alla aeroobse künnise.
- arendav, pulsiga aeroobse künnise tasemel

Kui hakkab tekkima hapnikuvõlg, siis see on juba maksimaalse vastupidavuse ja kiirusliku vastupidavuse arendamine. Laskurile vajaliku üldise vastupidavuse arendamiseks sobivad harjutamismeetodid on :

- sörkjooks ehk kiire kõndimine pehmel maastikul
- kepikõnd
- rulluisutamine (ka keppide kasutamisega)
- jalgratas
- ujumine
- sõudmine ja aerutamine
- suusatamine

**Jõu arendamine** jaguneb samuti osadeks ja füsioloogiliselt on need **vastupidavusjõud**, maksimaalne jõud ja kiiruslik jõud. Laskurile on oluline neist esimene, vastupidavusjõud, mis teisisõnu tähendab lihaste vastupidavust.

Lihaste vastupidavust saab edukalt arendada kodus ja selleks ei pea jõusaali minema. Kasutatakse oma keha raskust ehk kergeid lisaraskusi. Reegliks on, et tuleb teha palju kordusi rahulikus tempos, vältides piimhappe tekkimist. Erinevaid harjutusi 5 – 8, seeriaid 3 – 5 ja kordusi seerias 20 – 50. See on aeroobne töö pulsiga 110 – 140.

Alustamiseks on piisav kaks korda nädalas. Algul on areng kiire. Staatiliste asendite tarvis on tähtis arendada neid lihaseid, mille ülesandeks on hoida relv paigal ja asend püsiv. See on relva hoidmine asendis, ka 1,5 kg raskuse kasutamine püstolilaskuritel on tähtis. Püssialadel on tähtis asendi säilitamine pika aja kestel (näiteks põlvetasend).

Juhiseid laskuri jõuharjutusteks :

- harjutused peavad sisaldama **palju kordusi kergeste koormustega** ehk keharaskusega
- kõhu-, selja- ja küljelihased peavad olema ka rakendatud, neid on laskmisel hädasti vaja
- väikeste raskuste ( käsikud ja hantlid) kasutamine arendab paralleelselt ka koordinatsiooni ja tasakaalu
- kavanda harjutusi nii, et liigutused koormaks lihaseid mitmekülgset ning tasekaalustatult, seda nii kõverdajaid kui ka sirutajalihaseid.
- vaheta harjutusi ja liigutusi mõne nädala järel, sest organism vajab arenguks muutuvaid ärritajaid
- kiirlaskmisi silmas pidades tee liigutused kerge raskusega ja võimalikult kiiresti ning hea taastumisega (= piisava taastumisajaga)