

LASKESUUSATAJA
ARENGUREDEL

Käesoleva raamatu, originaalis *„Utviklingstrapp for skiskyting“,* tõlkimise idee ulatub paari aasta taha, kui Eesti Laskesuusatamise Föderatsiooni liikmesklubide koosolekul tõstatus vajadus ühtlustada treeningmetoodikaid, tagamaks noorte sportlaste ühtlasem areng, mis toetab sportlase sujuvat liikumist klubist järelkasvukoondisesse ning sealt edasi rahvuskoondisesse.

Laskesuusatamise populaarsus on viimastel aastatel kasvanud ning tänaseks harrastab Eestis laskesuusatamist enam kui 250 noort sportlast 17 klubis. Laskesuusatamise treeningprotsess esitab mitmeid väljakutseid, sest ühes alas kohtuvad suusatamine ja laskmine. Seni ei ole Eestis ühtegi laskesuusatamise treeninguid kirjeldavat ja selle keerulise ala harrastamist toetavat erialaraamatut ilmunud. Käesolev raamat on heas mõttes kombinatsioon Norra laskesuusateooriast ja Eesti treeningterminoloogiast, mille tõlkimisse ja redigeerimisse panustasid alaga igapäevaselt seotud inimesed. Raamat on ainult digitaalses formaadis, mis teeb sellest n-ö elava dokumendi, mida on võimalik vastavalt laskesuusatamises toimuvatele muutustele pidevalt muuta ja täiendada. Raamatu lugemiseks on kõikidel huvilistel tasuta juurdepääs.

2016. aastal Norra Laskesuusatamise Föderatsiooni poolt sportlastele, treeneritele ja lapsevanematele koostatud laskesuusaraamatu eesmärk on tõsta treeningute kvaliteeti läbi ühtlustatud arusaama ja ühise keele. „Laskesuusataja arenguredel“ hõlmab erinevaid treeningprotsesse alates noorsportlase east kuni täiskasvanud tippsportlase tasemeni välja, kirjeldades erinevate vanusegruppide treeningfilosoofiat ja rõhuasetusi. Raamatus on detailseid juhiseid suusa- ja lasketreeningute kohta ning näidiseid treeningplaanide koostamisest. Interaktiivsust lisavad lingid treeningvideotele, mis aitavad kaasa harjutuste ja treeningute mitmekesistamisele.

Norras on laskesuusatamine populaarne ja pikkade traditsioonidega ala, mille üheks osaks on kogukondlik lähenemine ning klubide toimimine perede toel. Need põhimõtted on ka Eesti laskesuusatamise ringkondades olulised, mistõttu sai tehtud otsus võtta eestikeelse laskesuusaraamatu aluseks just Norra originaal.

Projekt on ka osa IBU NF-partnerlusprogrammi raames toimuvast Eesti-Norra laskesuusatamise alaliitude vahelisest koostööst.

Sooviksin tänada Norra Laskesuusatamise Föderatsiooni presidenti Arne Horteni ja norrakeelse laskesuusaraamatu projekti juhti Knud Kuvås Breviki nõusoleku eest raamat eesti keelde tõlkida ning anda tasuta levitamiseks. Eriline tänu kuulub tõlkija Krista Suppile ning erialasele keeletoimetajale Karel Kulbinile. Tõlke konsultantidena andsid oma panuse Hillar Zahkna, Kristiina Kresmer, Mihkel Joosing, Kauri Kõiv, Eno Vahtra ja Meelis Kask. Raamatu küljendas Kadri Vilu AFF Reklaamitöökojast ja ning rahaliselt panid projektile õla alla ELSF, Eesti Kultuurkapital ja Spordikoolituse- ja Teabe Sihtasutus.

Head lugemist ja laskesuusatamist!

Tarmo Kärsna
Eesti Laskesuusatamise Föderatsiooni president

EESSÕNA

„Laskesuusataja arenguredeli“ uuendamise projekt algatati 2016. aasta kevadel Norra Laskesuusatamise Föderatsiooni (edaspidi NLSF) juhatuse poolt ning põhineb treenerite ja erineva tasandi tugisüsteemide poolt tehtud ettepanekutel ning soovidel. Käesoleva raamatu eesmärk on tutvustada head treeningpraktikat, mis tugineb varasematele kogemustele ning ajakohastatud teadmistele laskesuusatreeningutest.

Raamat on mõeldud sportlastele, lapsevanematele, treeneritele ja teistele laskesuusatamise huvilistele ning selle sihiks on avardada teadmisi ning tõsta treeningute kvaliteeti läbi ühise keele ja arusaama laskesuusatreeningutest.

„Laskesuusataja arenguredeli“ väljatöötamisse soovisime kaasata võimalikult palju Norra laskesuusatamise eksperte. Sisu loomisel tuginesime suurel määral ideedele ja ettepanekutele, mida kogusime laskesuusajuhtidelt, klubide ja spordigümnaasiumide treeneritelt erinevatel kohtumistel üle Norra. Lisaks oma panuse andnud treeneritele tegeles arenguredeli sisu loomisega töögrupp, kuhu kuulusid Espen Nordby Andersen, Roger Grubben, Steinar Mundal, Halvor Jørstad, Jens Petter Furunes, Åshild Høva Sporsheim ja Per Arne Botnan.

Meie jaoks oli oluline teha koostööd ka teiste spordialadega ning õppida nende tehtust. Sellega seoses soovime tänada Norra Laskurliitu, Vabatahtlike Laskurliitu ja Norra Suusaliitu koostöö eest kogu projekti vältel. Eelkõige täname Øyvind Sandbakki, Pål Rise'i ja Per Nymoeni suurepärase koostöö eest ning loa eest kasutada „Murdmaasuusataja arenguredeli“ materjale, et ühendada parimal moel murdmaasuusatamise kehaline ettevalmistus laskesuusatamise spetsiifikaga.

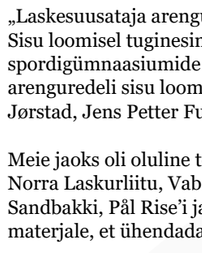
Oleme väga tänulikud Norra tippspordi arendamise organisatsiooni Olympiatoppen ning Norra Tehnika- ja Loodusteaduste Ülikooli (edaspidi NTNU) tippspordiuuringute keskuse sporditeadlaste Harri Luchsingeri ja Jan Kocbachi poolt läbi viidud uuringutele, mis on andnud meile lisateadmisi laskesuusatamisele seatud nõuetest.

Samuti soovime tänada Roar Nilsenit, kes on oma teadmiste ja treenerikoolitustega paljude aastate jooksul NLSF-i arengusse panustanud. Roar Nilsen on loonud mitmeid alustalasid, millele on „Laskesuusataja arenguredel“ rajatud. Siirad tänusõnad ka Trond Kjøllile, Geir Ole Steinslettile, Lars Axel Seeberg Nygårdile, Audun Svartdalile ja Morten Bråtenile, kes on samuti käesoleva projekti töösse märkimisväärse panuse andnud.

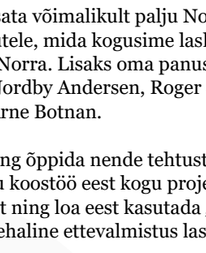
„Laskesuusataja arenguredel“ on teejuhiks sportlastele, kes soovivad tippu jõuda ning annab neile vajalikke teadmisi edukaks ja pikaajaliseks arenguks, et oma laskesuusataja potentsiaali realiseerida. Koos raamatus olevate näpunäidete ja nõuannetega on oluline end proovile panna, olla uudishimulik ning otsida pidevalt uusi arenguvaldkondi.

Loodame, et „Laskesuusataja arenguredel“ annab inspiratsiooni edasiseks treenimiseks, aitab tõsta treeningkvaliteeti ning kasvatab treeningrõõmu.

Palju edu treeningutel!



Knut Kuvås Brevik
Arenguredeli projektijuht



Arne Horten
Norra Laskesuusatamise Föderatsiooni president

Vaata õppevideoid Youtube`is:
NORGESSKISKYTTERFORBUND

Jälgi Norra laskesuusakoondist Instagramis:
@SKISKYTTERLANDSLAGET

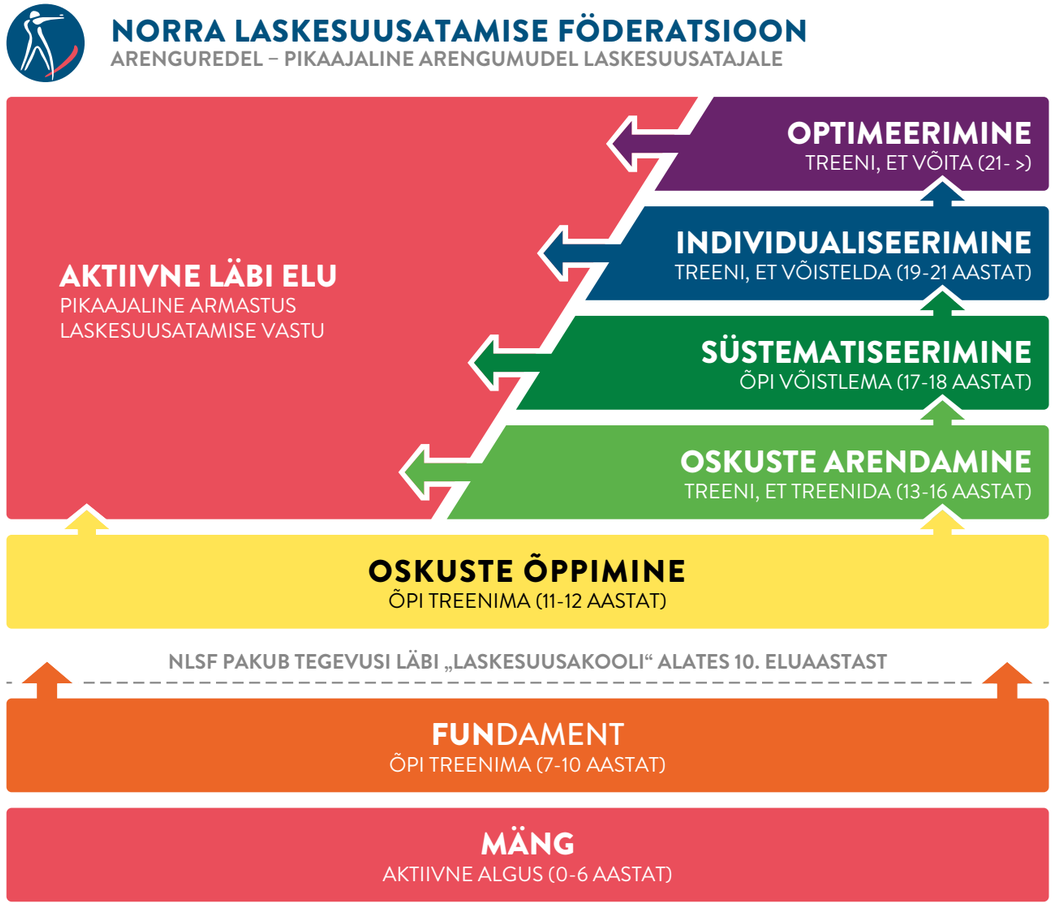
Jälgi Norra laskesuusakoondist Facebookis:
SKISKYTTERLANDSLAGET



Foto: Greta Külvet

SISUKORD

	Arenguredelist	7
1. PEATÜKK – VÕTMETEGURID LASKESUUSATAJA ARENGUPROTSESSIS		12
2. PEATÜKK – ARENGUREDELI ASTMED		58
	Õpi treenima – 11-12 aastat	61
	Treeni, et treenida – 13-16 aastat	75
	Õpi võistlema – 17-18 aastat	99
	Treeni, et võistelda – 19-21 aastat	135
	Treeni, et võita	159
	Aktiivne läbi elu	177
3. PEATÜKK – TREENINGUTE PLANEERIMINE		182
	Arenguastmed kuni juuniorieani	184
	Treeningplaanid – Õpi treenima	185
	Treeningplaanid – Treeni, et treenida	191
	Treeningplaanid alates juuniorieast	203
	Treeningplaanid – Õpi võistlema	213
	Treeningplaanid – Treeni, et võistelda	221
	Treeningplaanid – Treeni, et võita	229
4. PEATÜKK – TREENERI ROLL – LAPSEVANEMA ROLL – VARUSTUSE SOOVITUSED		236
	Treeneri roll	238
	Lapsevanema roll	242
	Varustuse soovitused	244



Arenguredel on üles ehitatud Kanada LTAD-mudeli (Long-Term Athlete Development ehk sportlase pikaajaline areng) mõistete ja meetodite põhjal. See mudel rõhutab sportlike oskuste optimaalset arendamist vastavalt sportlase treenituse ja oskuste tasemele ning lähtuvalt sellest, kui kaugele on sportlane oma kasvus ja arengus jõudnud. Üks olulisi mudeli alustalasid on ka treeninguõõm ja eluaegne spordiarmastus.

ARENGUREDELIST

TREENING JA AKTIIVNE TEGEVUS ENNE LASKESUUSATAMISELE SPETSIALISEERUMIST

Astmetel „Aktiivne algus“ ja „FUNdament“ ei korralda NLSF organiseeritud tegevusi ega võistlusi. NLSF-i sissejuhatav kursus laskesuusatamisse „Laskesuusakool“ algab 10 aasta vanuselt. See aga ei tähenda, et sellest vanusest alates hakatakse arendama vaid tulevastele laskesuusatajatele vajalikke oskusi. Oluline on, et lapsed ja noored areneksid läbi aktiivse liikumise ja õpiksid mitmekülgseid liikumisoskusi läbi erinevate liikumismängude, organiseerimata sporditegevuse ning osaledes ka teistel spordialadel. Suusamängud ja suusatamine peaks olema loomulik osa talvistest tegevustest ning me soovitame osaleda mõnes kohalikus suusaklubis, kus oskuste arendamise aluseks on „Murdmaasuusataja arenguredel“*. Nendel astmetel keskendutakse sellele, et lapsed ja noored saaksid kogeda uute oskuste omandamise rõõmu ja nautida lihtsalt aktiivne olemist.

On mitmeid põhjuseid, miks me ei soovita laskesuusatamisega alustada enne 10. eluaastat. Nii noores eas ei ole laps veel piisavalt küps ning võimeline laskmisoskusi mõistma ja õppima. Varases eas valesti omandatud oskusi on hiljem raske ümber õppida. Samuti võib liiga varases eas laskmisele pühendumine võtta ära aega füüsiliste oskuste arendamise arvelt läbi muude sportlike tegevuste. Lisaks käib meie alal kaasas ka oluline ohutuse aspekt.

ARENGUREDELI ASTMED

Pärast sissejuhatavat kursust „Laskesuusakool“ algab arenguredel astmega „Õpi treenima“. „Laskesuusakooli“ kursusel õpivad noorsportlased selgeks laskmise põhitõed, milleks on püssi tundmine, lasketiirus kehtivad rutiinid ning käitumis- ja turvareeglid.

Astmetel „Õpi treenima“ ja „Treeni, et treenida“ keskendutakse laskmisoskuste õppimisele ja arendamisele, füüsiliste ja mentaalsete oskuste arendamisele vastavalt sportlase küpsusastmele ja arengule. Nendel astmetel on oluline luua hea oskuste baas järgmise astme treeningute jaoks, kus treeningmahud kasvavad ja laskesuusatreeningud muutuvad spetsiifilisemaks.

Järgnevad astmed on „Õpi võistlema“, „Treeni, et võistelda“ ja „Treeni, et võita“. Nendel etappidel on oluline arendada laskesuusatajat treeninguid süstematiseerides, individualiseerides ja optimeerides. Püüame anda häid näiteid ja tegevusi mõistlikuks ja pikaajaliseks arenguks maailma tippu.

* *https://www.suusaliit.ee/et/murdmaasuusataja-arenguredel*

AKTIIVNE LÄBI ELU – PIKAAJALINE ARMASTUS LASKESUUSATAMISE VASTU

Kuigi arenguredeli eesmärk on näidata läbimõeldud arengukäiku algajast laskesuusatajast kuni selle helge päevani, mil ta seisab poodiumi kõige kõrgemal astmel, on nõelasilm kõige kõrgema tipu saavutamiseks siiski väga väike. Laste- ja noortespordis on keeruline näha, kellest võib saada tõeliselt hea laskesuusataja täiskasvanute klassis. Treeningud selles eas peaks keskenduma võimalikult mitmekesistele osavust arendavatele tegevustele, mille käigus kogevad noorsportlased eelkõige rõõmu treeningutel osalemisest ja laskesuusatajaks olemisest. Treeningkeskkond peaks olenemata ambitsioonidest ja eesmärkidest tekitama treeningharjumusi, kus lapsed ja noored saaksid kogeda oma oskuste arenemist ning tutvuksid järk-järgult uute väljakutsetega. See annab omakorda motivatsiooni edasisteks treeninguteks ja arenguks.

Kui meil õnnestub laskesuusatamise keskkonnas luua piisavalt palju sportlikku rõõmu ja häid elamusi, peavad sportlased ala juures kauem vastu ning tekib suurem tõenäosus, et nad tahavad jätkata tervislikku elustiili ka pärast laskesuusatamise karjääri lõpetamist. Meeldivad kogemused laskesuusatamisest suurendavad võimalust, et jäädakse ka tulevikus laskesuusaperekonda kas laskesuusatreeneri, -juhi või vabatahtlikuna.

Laskesuusaperekond on mõiste, mis väljendab erinevate treeningkeskkondade vahelisi tihedaid sidemeid ja suhteid üle kogu riigi. Selle kogukonna liikmena saavad kogeda ühtekuuluvus- ja kindlustunnet nii sportlased, lapsevanemad, treenerid, juhid kui ka vabatahtlikud.

Arenguredeliga tehtava töö ning raamatus antud nõuannete abil tahame luua ühise keele ning treening- ja arengupõhimõtted, mis tugevdavad laskesuusakogukonda ka edaspidi.



ÕPI TREENIMA	TREENI, ET VÕISTELDA
Õppida laskesuusatamisele omaseid spetsiifilisi oskusi.	Laskesuusatamise spetsiifika suurendamine treeningutel.
Tähelepanu meisterlikkuse arendamisel ja treeningrõõmul.	Vastutus elu valikute ja eelistuste ees.
Mitmekülgne treening.	Treenimine tähtsateks võistlusteks.
Kohalikud võistlused.	

TREENI, ET TREENIDA	TREENI, ET VÕITA
Laskesuusatamisele omaste spetsiifiliste oskuste arendamine.	Treeningute ja treeningharjumuste tõhustamine.
Treeningute kohandamine vastavalt sportlase kasvule ja arengule.	Arenguvaldkondade otsimine ja vajalike prioriteetide seadmine.
Mitmekülgsuse säilitamine laskesuusatreeningutel.	Eesmärk osaleda rahvusvahelistel võistlustel.
Peamiselt kohalikud võistlused.	

ÕPI VÕISTLEMA	AKTIIVNE LÄBI ELU
Areng ja kasvavad treeningmahud.	Treenimine ja võistlemine vastavalt enda soovidele, eesmärkidele ja ambitsioonidele.
Süstemaatilised laskesuusatreeningud.	Fookuses on liikumisrõõm ja tervist edendav treening.
Võistlused kui arengu areen.	Kohaliku laskesuusakogukonna toetamine.

MILLEKS ON ARENGUREDEL VAJALIK?

Arenguredel annab häid treeningnäiteid, mis põhinevad kogemustel ja uuringutel. Kuid lisaks on oluline teada treeningute käigus sageli tehtavate vigade tagajärgi.

TÜÜPILISED VEAD	TAGAJÄRJED
Täiskasvanute treeningmeetodid tuuakse laste- ja noortesporti.	Mängu ja treeningrõõmu asemel valitseb treeningutel liigne tõsidus.
Varajane spetsialiseerumine tuleb nende oskuste õppimise arvelt, mis peaksid sportlase sportlikule arengule pikas perspektiivis kasuks tulema.	Sportlased ei suuda oma potentsiaali realiseerida ja ei saa kunagi näidata, kui heaks nad oleksid võinud saada.
Võistlustel on suurem kaal kui treeningutel ja arengul.	Aeg, mida saaks kasutada treenimiseks ja oskuste arendamiseks, kasutatakse võistluste ettevalmistusteks ja kohale sõitmiseks.
Ei pöörata tähelepanu sportlase kasvu ja arengu tundlikele perioodidele.	Sportlastel jäävad kasutamata soodsate treeningperioodide eelised, mis võiks anda oskuste arendamisel lisaefekti.
Ei pöörata tähelepanu poiste ja tüdrukute füsioloogilistele erinevustele puberteedieas.	Tüdrukud ei saa oma potentsiaali realiseerida, sest nad järgivad poistele mõeldud treeningprogrammi.
Laskesuusatreeningutel noores eas kombineeritakse füüsilist treeningut ja lasketreeningut liiga suurel määral.	Liiga vähe aega jääb nii laskmise kui füüsiliste oskuste arendamiseks eraldi ning sooritusvõime ei arene.
Laskmist sooritatakse liiga kiiresti ja täpsusele pööratakse liiga vähe tähelepanu.	Sportlased omandavad arengut takistavaid harjumusi ja tehnilisi vigu.
Keskendutakse rohkem treeningtulemusele kui arengule.	Tekib halb treeningute kvaliteet, halvad hoiakud ja treeningkultuur.
Keskendutakse rohkem treeningmahule kui treeningute kvaliteedile.	Treeningu mõju on piiratud ja arengut ei toimu.
Kehv suhtlus treenerite, lapsevanemate ja spetsialistide vahel.	Sportlased on nii treenerite, spetsialistide kui lapsevanemate poolt erinevatest suundadest mõjutatud. See tekitab neis ebakindlust ja takistab üldist pikaajalist arengut.

VÄÄRTUSPÕHINE LASKESUUSATEGEVUS

Head treeningkeskkonda ja treeningkultuuri iseloomustab see, et need lähtuvad teatud põhiväärtustest. Olenemata sellest, kas eesmärk on saada maailma parimaks laskesuusatajaks või saavutada eluaegne armastus laskesuusatamise ja kehalise aktiivsuse vastu, on NLSF-i väärtushinnangud heaks aluseks, millele oma treeningtegevust rajada.

VAIMUSTAV Laskesuusatamine peaks vaimustama tegevuste kaudu, mis loovad spordirõõmu ja arendavad igas eas ja igal tasemel sportlasi.

ÜHENDAV Laskesuusatamisel peaks olema ühendav jõud, mis tekib läbi soodsa treeningkeskkonna, mille kesksel kohal on turvatunne, ühtsus ja meisterlikkuse saavutamine.

UUENDUSLIK MÕTLEMINE Laskesuusatamine peaks pakkuma treeningharjumusi, kus sportlased, treenerid ja juhid üritavad pidevalt leida uusi arenguvaldkondi. Sportlased ja treenerid peaks oma tegevustes küll tuginema kogemustele ja teadmistele, kuid samal ajal hoidma end ka pidevalt kursis ning vajadusel uuendama oma treeningmeetodeid vastavalt sellele, mida meie spordiala täna ja tulevikus nõuab. Me soovime näha keskendunud, ambitsioonikaid ja uuendusliku mõtlemisega sportlasi ja treenereid.

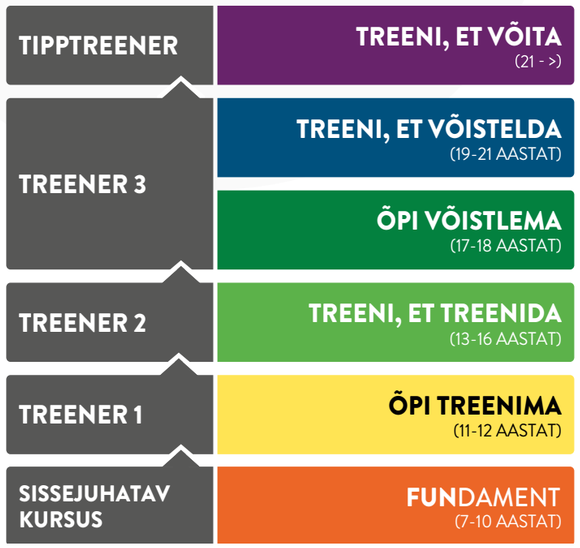
NLSF-i väärtustest lähtuvalt peaks olema treening- ja võistlustegevus üles ehitatud meie visiooni järgi, kus laskesuusatamine peaks silma paistma kui:

KÕIGE
ATRAKTIIVSEM
TALISPORDIALA

ARENGUREDELI RAKENDAMINE – NLSF-I UUS TREENERIREDEL

Uue arenguredeli väljatöötamiseks kogus NLSF teadmisi erineva tasemega Norra laskesuusatreeneritelt, Olympiatoppeni ja teiste alade treeneritelt ning olulistelt erialainimestelt. Treeneriredeli uuendamisega soovib NLSF kõiki neid teadmisi laskesuusaringkondadele edasi anda ja organisatsioonis kasutusele võtta, mistõttu on uued treenerikursused nüüd arenguredeli astmetega seotud.

NLSF-i eesmärk on viia läbi treeneri haridusega treeneritele lisaks ka täiendkursusi, et rakendada uues arenguredelis olevaid teadmisi Norra laskesuusaringkondades.



ARENGUREDEL KUI ELAV DOKUMENT

Laskesuusatamine on pidevas arengus ning viimase 20 aastaga on muutunud nii treeningmeetodid, varustus kui võistlusformaadid.

See on viinud selleni, et heade tulemuste saavutamiseks vajalikud nõuded on praegu paljuski teistsugused kui 20 aastat tagasi.

Lähiaastatel juhtuvat on raske ennustada, kuid on oluline, et nii sportlased kui treenerid jätkaksid laskesuusatamise arendamist ka järgnevatel aastatel.

Spordi areng üldiselt muudab nõudeid ka meie spordialale ning seetõttu on oluline, et arenguredel muutuks elavaks dokumendiks, mida ka edaspidi arendatakse ja kohendatakse uuendatud uuringute ning kogemuspõhiste teadmiste baasil.

RAAMATU ÜLESEHITUS

Raamatu kujul olev arenguredel jaguneb neljaks peatükiks:

1. peatükk: Võtmetegurid laskesuusataja arenguprotsessis

Selles osas käsitletakse arenguredeli põhielemente.
Lugedes läbi esimese peatüki, saab ülevaate sellest, mis on oluline noorte laskesuusatajate arenguprotsessis, mis on NLSF-i treeningpõhimõtted ning mis on raamatu peamine eesmärk.

2. peatükk: Arenguredeli astmed

Selles peatükis käsitletakse treeningsoovitusi ja -nõudeid erinevatel arenguredeli astmetel.

3. peatükk: Treeningute planeerimine

Raamatu kolmandas peatükis jagatakse soovitusi ja teooriat treeningute planeerimiseks.

4. peatükk: Treeneri roll – Lapsevanema roll – Varustuse soovitused

Raamatu neljas peatükk käsitleb treeneri ja lapsevanema rolli ning annab lähtudes vanusest ja arengust soovitusi varustuse kohta.

Vaata tutvustavat videot *Youtube*`is:
NORGESSKISKYTTERFORBUND

Lisaks raamatule saab ka NLSF *Youtube* `i kanalilt näha erinevaid videoid ja leida õppematerjali, mida raamatu materjaliga siduda.

Raamat sisaldab QR-koode, mis suunavad lisateabe saamiseks erinevatele veebisaitidele nagu nt *Youtube*. Kasuta nende skaneerimiseks *Snapchati* või oma QR-koodi rakendust.

1. PEATÜKK

VÕTMETEGURID LASKESUUSATAJA ARENGUPROTSESSIS

Selles peatükis kirjeldame võtmetegureid laskesuusatajateks pürgivate laste ja noorte arenguprotsessis.
Käsitleme ka NLSF-i põhimõtteid füüsiliste oskuste, laskmisoskuste ning mentaalsete oskuste arendamise kohta.

Lisaks räägime lähemalt ohutusest lasketiirus ning anname soovitusi heaks ja ohutuks rullsuusatreeninguks.

VÕTMETEGURID ARENGUPROTSESSIS

1.1	Treeningkeskkond
1.2	Mitmekülgsus
1. 3	Pikaajaline keskendumine arengule
1. 4	Kasv ja areng
1. 5	Treeningu mõju

TREENINGPÕHIMÕTTED

1. 6	Füüsiliste oskuste arendamise põhimõtted
1. 7	Laskmisoskuste arendamise põhimõtted
1. 8	Mentaalsete oskuste arendamise põhimõtted

TURVALISUS LASKESUUSATREENINGUL

1. 9	Turvalisus lasketiirus
1. 10	Hea ja ohutu rullsuusatreening

1.1 TREENINGKESKKOND

Laskesuusataja võetakse vastu ühte treeningkeskkonda, kuid ühe karjääri jooksul treenib ta tihti mitmes erinevas – kas klubi, kooli, võistkonna või koondise poolt juhitud treeningkeskkonnas. Nende erinevate keskkondade poolt vormitakse sportlast nii sotsiaalses kui sportlikus mõttes ning seetõttu on heal treeningkeskkonnal sportlase arengus oluline roll.

Treeningkeskkonnas peab olema kõige alus treeningrõõm. Kui sportlasel on treeningutel tore ja ta kogeb positiivset arengut, tahab ta naasta treeningutele, et edasi areneda. Treeningrõõmu aitab kasvatada positiivne sotsiaalne keskkond ning tegevus, mis arendab ja tõstab meisterlikkust. See paneb aluse edasistele jõupingutustele ning suurendab huvi vajalike treeningute sooritamiseks.

TREENINGKULTUUR

Turvalise ja oskuste omandamisele orienteeritud treeningkeskkonna loomine on ääretult tähtis. Sellises keskkonnas kogevad sportlased ühtekuuluvustunnet, tunnevad, et neid märgatakse ning et nende tegevus on mõtestatud. Oskuste omandamisele orienteeritud treeningkeskkonnal on selge siht ning treeningu eesmärki nähakse pikemas perspektiivis. Kuigi erinevas vanuses sportlastele esitatavad nõuded on erinevad, on treeneritel oluline vastutus kavandada eesmärgipärast tegevust, mis arendab sportlase meisterlikkust.

Head treeningkeskkonda iseloomustavad väärt hoiakud. Suur osa treenerite ja lapsevanemate ülesandest on laste ja noorte seas positiivsete hoiakute kujundamine ja aktiivne toetamine. See tagab treeningute turvalisuse ja loob eduka treeningkultuuri. Nooremate sportlaste puhul peaks treeninggrupi põhiväärtused ja kehtivad mängureegelid määrama treenerid ja lapsevanemad. Kui sportlased saavad vanemaks ja küpsemaks, on oluline neid endid sellistesse protsessidesse kaasata, et tekiks arusaam, kuidas on väärtused ja hoiakud treeningkvaliteediga seotud ning kuidas sportlased end selles ühises treeninggrupis või treeningkeskkonnas tunnevad.

KAASAMINE JA KOOSTÖÖ

Sportlaste kaasamine treeningprotsessi peaks toimuma olenemata vanusest ning treenerid peaks püüdma aru saada, kuidas sportlased kogevad treeninguid ja treeningharjutusi. Nii saavad treenerid kohandada treeninguid vastavalt eesmärkidele, samal ajal sportlasi aktiivsemalt treeningtegevustesse kaasates.

Lapsevanemad on samuti treeningkeskkonna oluline osa. Laskesuusataja vanema roll on tihti aeganõudev ning eeldab teatud määral vabatahtlikku panust. Seetõttu on oluline luua hea sotsiaalne keskkond ka vanemate seas ning treeneri, sportlaste ja lapsevanemate vahel. Kui lapsevanemate seas õnnestub luua meeldiv õhkkond, suurendab see pühendumust ning see kandub üle nii sportlastele kui treeneritele. Lapsevanemad peaksid treeneri koostatud treeningplaani toetama, kuid küsimuste või kahtluste korral kindlasti otse treeneri poole pöörduma. Samuti lasub treeneril kohustus vanemaid aktiivselt treeningplaani eesmärkidest ja ideedest informeerida. „Laskesuusataja arenguredel“ on treeneri jaoks hea alus, mille baasil arutleda lapsevanematega sportlaste treeningute ja arengu üle.

Treenerid peavad andma endast ka parima, et kaasata spetsialiste ning omandada teadmisi valdkondades, mida nad ise ei valda. Ükski treener ei saa osata kõike, aga hea treener kaasab vajadusel treeningkeskkonda vastava pädevusega spetsialiste. Põhitähelepanu peab olema arengul ja sportlastel!

JÄRJEPIDEVUS

Hea järjepidevuse saavutamise ning treeningtöös pikaajalise arengufookuse säilitamise juures on üheks suureks väljakutseks sportlaste sage treeningkeskkonna ja treenerite vahetamine. Sel juhul on oluline konstruktiivne dialoog erinevate keskkondade ja treenerite vahel, et treeningtöös säiliks läbiv joon ning tingimused edaspidiseks pikaajaliseks arenguks oleks võimalikult head.



Foto: Greta Külvet

SOOVITUSED	SELGITUSED
Kujundada treeningtegevuse lühi- ja pikaajalised eesmärgid.	Arengule suunatud treeningkeskkonnal on selged sihid ja treeningeesmärgid.
Luua treeningrõõmu harjutuste kaudu, mis tunduvad sportlastele mõtestatud ning arendavad.	Treeningu nautimine tõstab tõenäosust, et sportlased jätkavad laskesuusatamisega ning see aitab suurendada treeningutel tehtavat pingutust.
Panna sportlased mõistma oma rolli treeningrühmas või treeningkeskkonnas.	Ükski sportlane ei vääri paremat ega arendavamat treeningkeskkonda sellest, mille heaks ja kui palju ta on valmis ise panustama.
Anda sportlastele treeningtegevuste ajal kindlad ja etteaimatavad raamid.	Väärt hoiakute toetamine ja tugevdamine treeningkeskkonnas.
Treeningkeskkond peaks olema väärtuspõhine ja edendama väärt hoiakuid.	Luua treeningkeskkonna jaoks reeglid ja töötada aktiivselt väärtustega, millel treeningtegevus põhineb.
Kaasata lapsevanemaid ja sportlasi treeningtegevuse kavandamisse ja hindamisse.	See loob treeningprotsessi eest suurema vastutuse ja ühise arusaama treeningtöös tehtavatest prioriteetidest.
Luua treeningkeskkonnas ja selle ümber hea koostöö treenerite ja spetsialistide vahel.	Tegeleda aktiivselt sellega, et saada lapsevanemad, treenerid ja spetsialistid ühise eesmärgi suunas töötama.

1.2 MITMEKÜLGSUS

Mitmed meie parimad sportlased kirjeldavad oma lapsepõlve, mis oli täidetud mitmekülgse ja vahelduva tegevusega. See on loonud neile hea aluse laskesuusatamise jaoks vajalike oskuste arendamiseks. Treeningu mitmekülgsust saab saavutada läbi erinevate spordialadega tegelemise, läbi mängu või muu organiseerimata tegevuse või mitmekülgsete tegevustega laskesuusatreeningutel.

Ole mitmekülgne! Mängi jalgpalli, tegele kergejõustiku või orienteerumisega, proovi tegevusi, mida sinu kodukohas pakutakse. Kui oled veidi vanemaks saanud, siis võid hakata tõsisemalt treenima. Kõige tähtsam on uskuda sellesse, mida teed ja seda nautida!

Johannes Thingnes Bø

Nooremate sportlaste puhul toob mitmekülgsus ja osavõtt sportlikest tegevustest nii suvel kui talvel kaasa suurema aktiivsustaseme (treeningmahu). See annab ka laiema valiku liikumisoskusi, mis annab soodsama aluse laskesuusatamiseks vajalike tehniliste oskuste arendamiseks. Ennekõike aga aitab mitmekülgne treening suurendada spordirõõmu ning pikendab spordialaga tegelemise kestust.

Mitmekülgset treeningut võib teha nii laskesuusatamise, kergejõustiku kui ka teiste spordialade treeningutel. Mitmekülgne treening on igasugune vahelduv treening, mille eesmärk on arendada oskusi, mis pikemas perspektiivis võivad kaasa aidata saamaks võimalikult heaks laskesuusatajaks. Oluline on mõista, et mitmekülgsel treeningul on eesmärk. Laskesuusatamises olulisi oskusi nagu vastupidavust, jõudu, kiirust, tasakaalu ja koordinatsiooni võib noores eas arendada ükskõik millise spordiala mitmekülgsetel treeningutel samamoodi nagu spetsiifilistel laskesuusatreeningutel.

MITMEKÜLGSUS VASTUPIDAVUSE ARENDAMISEL

Laskesuusataja treeningaasta annab mitmekülgsele treeningule suuremad võimalused. Vastupidavust saab treenida erinevaid liikumisviise praktiseerides nii lumevabal perioodil kui talvehooajal. See võimaldab treenida rohkem vigastusi saamata ning vältida ühekülgsetest treeningutest tekkivat tüdimust. Võimalus mitmekesisemalt treenida mõjub vastupidavusele hästi. Pikas perspektiivis on sportlane selle tõttu paremini ettevalmistatud vajalike spetsiifilisemate vastupidavustreeningute jaoks.

Aeroobse võimekuse arendamine toimub aktiivsustaseme (treeningmahu) kasvades. Väga mitmekülgne aktiivsustase juba varases eas koos treeningute ja võistlustegevusega erinevatel spordialadel aitab arendada aeroobset võimekust ja kasvatada treeningtaluvust. Olulised aeroobset võimekust arendavad liikumisviisid on jooksmine ja klassikaline suusatamine. Need on liikumisviisid, kuhu on kaasatud suured lihasgrupid ning mis on lisaks spetsiifilisele treeningule (uisutehnika) olulised treeningutel lapse- ja noorukieas.

Kui sportlased saavad vanemaks ja treeningkoormused tõusevad, on oluline, et spetsiifilise liikumisviisiga (uisutehnika) treeninguid suurendataks järk-järgult. Lühiajalise kasu eesmärgil spetsiifiliste treeningute tõusuga liialdades võivad tekkida ülekoormusest tingitud vigastused, mis võivad edasist arengut piirata. Isegi hästi treenitud täiskasvanud sportlastel on paika pandud spetsiifilise treeningu (uisutehnika) mõistlik ülempiir. Sageli on sportlaste spetsiifiliste treeningute taluvuse tase väga individuaalne.

Nagu eespool mainitud, on klassikalises tehnikas suusatamine võimekust hästi edendav liikumisviis, mis on lapse- ja noorukieas olevale aktiivsele murdmaasuusatajale kõige soovituslikum liikumisviis.

Klassikalises tehnikas suusatamine treeningutel ja võistlustel peaks olema peamine kuni gümnaasiumieani. Pärast seda jätkatakse klassikalises tehnikas suusatamise harrastamisega, kuid treeningud ja plaanid peaksid olema spetsialiseerunud laskesuusatamisele ehk uisutehnikale.

MITMEKÜLGNE OSALEMINE TREENINGUTEL JA VÕISTLUSTEL

Oluline on spordiga alustavaid lapsi ja noori julgustada saama positiivseid võistluskogemusi erinevatelt spordialadelt, et neile hakkaks võistlemine meeldima. Võistlusrõõm on oluline omadus ning laste ja noorte puhul tuleks keskenduda eelkõige kogemuse saamisele. Sportlased peaks õppima toime tulema füüsiliste ja psühholoogiliste väljakutsetega võistlusolukorras ning läbi selle arendama oma mentaalseid oskusi. Kui treeningmahud tõusevad, tuleks püüda treeningute ja võistluste vahekorda optimeerida. Liiga palju võisteldes võib kaotada väärtuslikke treeninguid. Liiga vähene võistlemine võib aga vähendada spetsiifiliste võistlusoskuste nagu tehniliste ja taktikaliste oskuste arengut.



Foto: Taavi Nagel

SOOVITUSED	SELGITUSED
Keskenduda üldiste ja mitmekülgsete oskuste arendamisele kuni puberteedieani.	Mitmekülgsus annab parema aluse tehnika arendamiseks ja ennetab vigastusi.
Tagada laskesuusaspetsiifiliste treeningute osakaalu järk-järguline tõus.	Kui treening muutub liiga ühekülgseks, võivad pikemas perspektiivis tekkida soovimatud tagajärjed.
Koostöö loomine erinevate spordialade vahel vähendab konkurentsi sportlaste pärast.	Mitmel spordialal osalemine annab liikumiseks laiema baasi ning annab sportlastele kõrgema tegevusaktiivsuse nii suvel kui talvel.
Laskesuusatamise oskuste parandamiseks on vaja sooritada palju tehniliselt korrektseid harjutusi. Oluline on pidev kordamine individuaalsetel treeningutel ning keskendumine harjutuste kõrgele kvaliteedile.	Ka mitmekülgse treenimise puhul peab edusammude saavutamiseks olema kvaliteet ja kordamine kesksel kohal.
Kasutada mitmekülgsust, et suurendada treeningnaudingut.	Mitmekülgsus vähendab ühekülgsetest treeningutest tingitud tüdimust, sportlastel on suurem treeningrõõm ning nad jäävad kauemaks spordialaga tegelema.

NÄIDE MITMEKÜLGSEST TREENINGUST JA VÕISTLUSTEL OSALEMISEST

	TREENING	VÕISTLUS	MIKS
AKTIIVNE ELUSTIIL ELUKESTEV ARMASTUS LASKESUUSATAMISE VASTU	Võta osa arendavatest treeningutest, oluline on treeningrõõm ja soodne mõju tervisele.	Osale võistlustel, kui sa soovid, ning neil spordialadel, mis on sinu arvates toredad.	Võistlused on hea treening ning motivatsioon treenimiseks.
TREENI, ET VÕITA 21 -	Treeni täiendavatel spordialadel, kui see tuleb kasuks sinu arengule laskesuusatamises.	Osale treeningu eesmärgil ning motivatsiooni hoidmiseks võimalusel ka teistel vastupidavusspordialadel toimuvatel võistlustel.	Võistlustega saab parandada vastupidavust ning tuua vastupidavustreeningutele vaheldust.
TREENI, ET VÕISTELDA 19-21 AASTAT	Treeni täiendavatel spordialadel, kui see tuleb kasuks sinu arengule laskesuusatamises.	Osale treeningu eesmärgil ning motivatsiooni hoidmiseks võimalusel ka teistel vastupidavusspordialadel toimuvatel võistlustel.	Võistlustega saab parandada vastupidavust ning tuua vastupidavustreeningutele vaheldust.
ÕPI VÕISTLEMA 17 -18 AASTAT	Tegele erinevate spordialadega treeningute mitmekesistamise eesmärgil. Laskesuusatamine jäägu peamiseks spordialaks.	Spordialade näited: erinevad vastupidavusalad, nii suvised kui talvised.	Võistlustega saab parandada vastupidavust ning tuua vastupidavustreeningutele vaheldust.
TREENI, ET TREENIDA 15-16 AASTAT	Tegele erinevate spordialadega nii suvel kui talvel.	Spordialade näited: murdmaasuusatamine, uisutamine, kergejõustik, orienteerumine, jalgpall, rattasõit jne.	Hakka eelistama ühte spordiala, kuid vahelduse eesmärgil ning edaspidise arengu nimel laskesuusatamises tegele jätkuvalt ka teiste spordialadega.
TREENI, ET TREENIDA 13-14 AASTAT	Tegele erinevate spordialadega nii suvel kui talvel.	Spordialade näited: murdmaasuusatamine, uisutamine, kergejõustik, orienteerumine, jalgpall, rattasõit jne.	Hoia kõrget aktiivsustaset aastaringi. Tegele mitmete spordialadega, et saada laiahaardelist ja mitmekülgset oskuste baasi.
ÕPI TREENIMA 11-12 AASTAT	Tegele erinevate spordialadega nii suvel kui talvel.	Spordialade näited: murdmaasuusatamine, uisutamine, kergejõustik, orienteerumine, jalgpall, rattasõit jne.	Hoia kõrget aktiivsustaset aastaringi. Tegele mitmete spordialadega, et saada laiahaardelist ja mitmekülgset oskuste baasi.
FUNDAMENT 7-10 AASTAT	Proovi paljusid erinevaid spordialasid. Alusta murdmaasuusatamisega kohalikus spordiklubis.	Spordialade näited: murdmaasuusatamine, uisutamine, kergejõustik, orienteerumine, jalgpall, rattasõit jne.	Loo kõrge aktiivsustase aastaringselt, keskendudes mitmekülgsetele mängudele ja meisterlikkuse omandamisele.
AKTIIVNE ALGUS 0-6 AASTAT	Igakülgne sportlik tegevus.	Igakülgne sportlik tegevus.	Mängud, mis arendavad peamisi liikumisoskusi.

On mitmeid spordialasid, mis on laskesuusatamisele üleminekuks soodsad spordialad, nii oskuste omandamise poolest kui ka aktiivsuse taseme suurendamise mõttes noores eas. Tabelis on toodud vaid mõned näited enamlevinud spordialadest.

1.3 PIKAAJALINE KESKENDUMINE ARENGULE

Kaasaegne laskesuusatamine on saavutanud suure populaarsuse tänu põnevatele võistlusformaatidele, kus finišeerivate sportlaste vahele jäävad sageli vaid sekundid ja sajandikud. Selliste saavutuste taga, mida näeme MK-del, MM-idel ja olümpial, on mitmete aastate pikkune kõrge kvaliteediga treeningtöö. Seetõttu on oluline, et sportlased ja treenerid mõtleksid pikas perspektiivis ning oleksid treeningtöös orienteeritud pikaajalisele arengule.

Igal tippu jõudnud sportlasel on selle saavutamise kohta oma lugu. Teel tippu seisavad sportlased sageli silmitsi erinevate väljakutsetega ning vajalike oskuste arendamiseks kuluv aeg võib olla erinev. Sportlase arengutempo määrab suuresti sportlase kasv ja areng, prioriteedid treeningutel ning tema isiklikud eeldused. Seetõttu on mõistlik kavandada sportlasele individuaalsed arenguetapid vastavalt tema treeningtasemele. Nii on kõige tõenäolisem saavutada treeningutel areng, mille tulemust sportlane näeb ja kogeb. Individuaalne arenguredel treeneri poolt koostatakse koostöös sportlasega, mil sportlane on jõudnud juunioriikka ning treeningud muutuvad üha süstematiseeritumaks. Enne juunioriiga on treeneri töö tagada, et progress treeningutel oleks treeninggrupi jaoks ea- ja võimetekohane ning et nõuanded ja juhised treenimise kohta sobituksid igale sportlasele vastavalt tema oskustele ja treeningtasemele.

Sellest, et tippu jõudmiseks kulub kümme aastat sihipäraseid treeninguid või 10 000 treeningtundi, on palju räägitud. Pole kahtlustki, et tippu jõudmine nõuab meeletut treenimist ja võib-olla sel 10 000 treeningtunni väitel on ka tõsi taga. Siiski ei ole suurest treeningmahust kasu, kui treeningute kvaliteet ei ole piisavalt hea. Seepärast on oluline, et treeningute kvaliteet oleks alati esikohal, nii et sportlased õpiksid treeningkordi ja harjutusi sooritama alati võimalikult kõrge kvaliteediga.

PIKA PERSPEKTIIVI TEADVUSTAMINE SPORTLASTE SEAS

Nooremate ja juunioriealistel sportlastel ei pruugi olla lihtne näha treeninguid pikemas perspektiivis. Sageli ei suuda sportlased näha kaugemale kui järgmise treeningu, järgmise päeva või järgmise nädalavahetuseni. Seetõttu on oluline õpetada sportlasi nägema treeningut ja arengut pikemas perspektiivis. See on mentaalne protsess, mille käigus pannakse sportlased proovile ning mille eesmärk on, et sportlased teadvustaksid enesele, mis on vajalik ning milline on tee, mida mööda jõuda seatud eesmärkideni.

HAIGUSED JA VIGASTUSED

Perioodidel, mil sportlane haigestub või on vigastatud, on sageli eriti keeruline pikas perspektiivis mõelda. Aga ka neil perioodidel on siiski väga oluline keskenduda pikaajalistele eesmärkidele ning hoolitseda selle eest, et sportlasel toimuks tavapäraste treeningute juurde naasmine parimal võimalikul viisil. See tähendab, et sportlane söandaks näha parimaid võimalusi taastavateks treeninguteks ning ei kiirustaks liigselt järgmisele võistlusele või alustama järgmise raske treeningperioodiga. Haiguse või vigastuse järgne kiirustamine pikendab sageli tavapärastest treeningutest eemal olemise aega. Liiga kiirel naasmisel tavapärastele treeningutele võivad olla pikas perspektiivis tõsised tagajärjed sportlase tervisele ja sooritusvõime arengule.

PERIOODID, MIL TULEMUSED JÄÄVAD TULEMATA

Perioodidel, mil tulemusi ei tule, satuvad treenerid ja sportlased kiiresti pinge alla ning kasutavad treeningutel lühiajalise eesmärgiga võtteid, mis võivad pikas perspektiivis sooritusarengut pärssida. Sel juhul on oluline usaldada varem seatud pikaajalisi plaane ja prioriteete ning teha lähtuvalt neist treeningutes eesmärgipäraseid kohandusi.

SOOVITUSED	SELGITUSED
Suurepäraste saavutuste taga on palju pikaajalist ja kvaliteetset treeningut.	Edu saavutamiseks pole otseteid.
Sportlane peaks treeneriga konsulteerides looma individuaalse arenguredeli.	Sportlased arenevad erineva kiiruse ja tempoga. Treeninguid tuleb kohandada lähtudes sportlase ettevalmistusest ja oskustest.
Pärast haigus- ja vigastusperioode on oluline, et treeningkoormuste lisamine oleks mõistlik ja sujuv.	Liiga suur entusiasm pärast haigust võib sageli haigusperioodi pikeneda ning halvimal juhul tekitada püsivaid tervisega seonduvaid probleeme.
Julge omada visioone ja pikaajalisi eesmärke.	Pikaajalised unistused ja eesmärgid on olulised. Samal ajal peaksid sportlasel olema arenguprotsessi jooksul ka lühemaajalised eesmärgid.

1.4 KASV JA ARENG

Lapsed ja noored kasvavad ja arenevad erinevalt. Suur erinevus kasvus ja arengus vanuserühmade lõikes tekitab paljudele osavõtjatele treening- ja võistlustegevuses n-ö ebaõigluse tunde.

See võib olla keeruline ka treeneritele ja lapsevanematele, kes aitavad treeninguid ja võistlusi läbi viia. Seetõttu on oluline olla teadlik sportlastel esinevatest füsioloogilistest erinevustest noorukieas ning sel perioodil tekkida võivatest erinevustest treeningreaktsioonis.

Arenguredelis anname nõu ja nippe treeningute jaoks lapse- ja noorukieas. Kirjeldame kasvu- ja arenguprotsessi ning mõningaid selle teemaga seotud termineid, mida edaspidi raamatus kasutame.

KRONOLOOGILINE VANUS

Kronoloogiline vanus viitab sportlase vanusele lähtudes sünniajast ning ei anna infot selle kohta, kui kaugele on sportlane jõudnud oma kasvus ja arengus.

BIOLOOGILINE VANUS

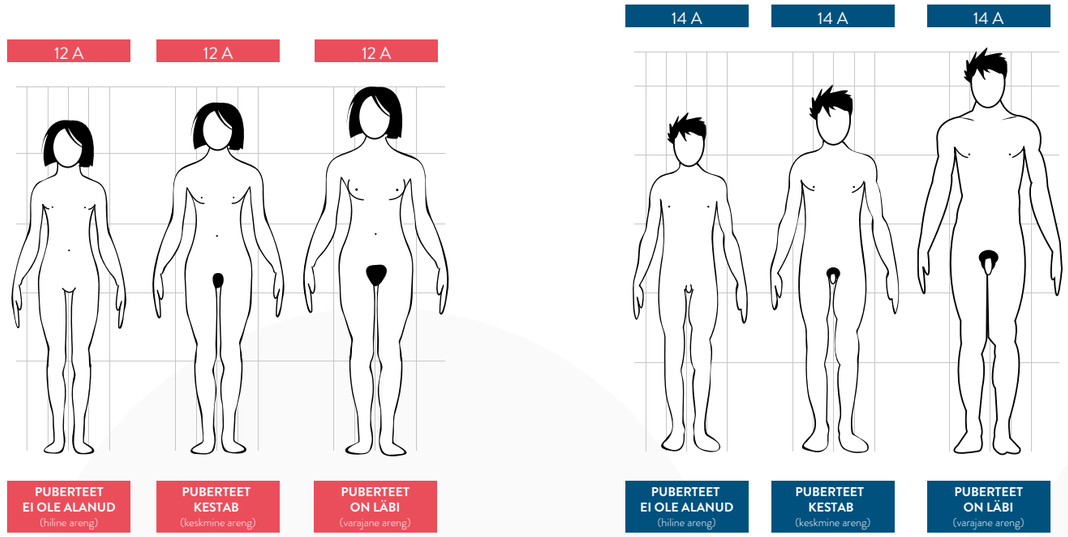
Bioloogiline vanus annab infot selle kohta, kuhu sportlane on jõudnud oma kasvus ja arengus. Kasvu võib mõõta pikkuses, kaalus ja lihaste koostises. Arengut on mõnevõrra keerulisem mõõta, kuid saab viidata füüsilisele, mentaalsele, kognitiivsele ja emotsionaalsele küpsusele.

PUBERTEEDIAEGNE KASVUSPURT

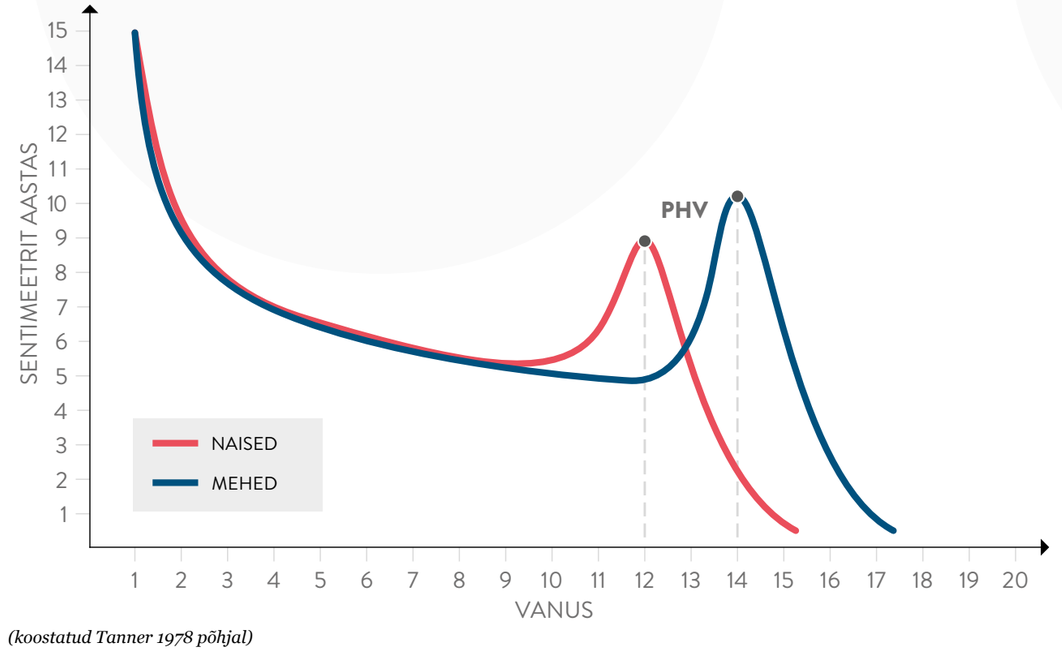
Kuigi füüsiline kasv ja mentaalne küpsemine ei kulge alati ühes tempos, võib kasv olla hea näitaja sportlase bioloogilise arengu kohta. Kasvuspurt algab ja juhatab sisse perioodi, mil sportlase kasvutempo on kiirem. Kui kasvutempo jõuab haripunkti, saavutab sportlane kasvuspurdi tipphetke, midanimetatakse puberteediaegseks kasvuspurdiks ehk ingl. k *peak high velocity* (PHV). Millises vanuses sportlane oma PHV saavutab, on väga erinev. Lapsevanemad on kasvuperioodis sportlasele kõige lähemal ning panevad reeglina esimesena tähele, millal sportlasel kasvuspurt algab ning ta oma PHV saavutab. Pidev kasvu mõõtmine ja selle üles märkimine kergendab PHV-perioodi fikseerimist.



Foto: Greta Külvet



Joonis näitab kasvu ja arengu erinevusi kolme 12-aastase tüdruku vahel ja kolme 14-aastase poisi vahel, kes on vastavalt hilise, keskmise ja varase arenguga (koostatud Tanner 1973 põhjal).



(koostatud Tanner 1978 põhjal)

ENNE PUBERTEETI, PUBERTEEDI AJAL JA PÄRAST PUBERTEETI



Ülaltoodud joonisel on arenguredeli sammud seotud sportlase kasvu ja arenguga puberteedieelses, puberteediaegses ja puberteedijärgses faasis. Värvide sujuvad üleminekud annavad ülevaate individuaalsetest erinevustest puberteedieas.

Puberteet saabub tüdrukutel keskmiselt 2 aastat varem kui poistel (11±2 versus 13±2) ning kehade arengus esinevad kohati üsna suured erinevused. Arenguredeli mitmetes osades viidatakse treeningutele ja treeningsoovitustele puberteedieelses, puberteediaegses ja puberteedijärgses faasis. Seega on oluline aru saada, millal puberteediiga algab ja lõppeb. Puberteediperioodi kestus võib aga erinevatel sportlastel olla väga erinev.

Enne puberteeti on samaealiste poiste ja tüdrukute kehaline seisund ning sooritusvõime küllaltki sarnane, esineb vaid väikesi erinevusi. Samuti on poisid ja tüdrukud kõikides vanuserühmades kuni puberteedieani keskmiselt üsna ühepikkused. Kehakoostis on samuti suhteliselt sarnane, kuigi tüdrukutel on poistega võrreldes keskmiselt veidi vähem lihasmassi ning veidi rohkem rasvamassi.

Puberteediea saabudes võivad erinevate sportlaste puhul tekkida kehalises arengus suured erinevused. Bioloogilise ja kronoloogilise vanuse erinevus võib osutuda keeruliseks nii treeneritele kui lapsevanematele, kuid ennekõike noortele endile. Need suhteliselt suured füüsilised muutused, mis kehas toimuvad, mõjutavad nii poiste kui tüdrukute jõudluse arengut. Sageli võib olla raske määratleda, kas sportlase jõudluse areng on treeningu tulemus või on see sportlase loomuliku kehalise arengu tulemus. Seepärast on vajalik, et treenerid ja lapsevanemad oleks sellest teadlikud ja et nad suudaks noortega neil teemadel oskuslikult rääkida.

Pärast puberteeti bioloogilise ja kronoloogilise vanuse erinevused ühtlustuvad. See tähendab, et siis võib treeningmahtusid võrdsemalt jagada ning mõne aja pärast ka võrdsematel alustel võistelda.

SOOVITUSED	SELGITUSED
Võistlustel jagatakse sportlased vanusegruppidesse kronoloogilise vanuse järgi, mistõttu võib noorsportlastel olla sellega toimetulek keeruline, sest bioloogiline vanus võib mitme aasta võrra erineda.	Rääkige noorsportlastega kasvu ja arengu erinevustest.
Seadke treeninguprotsessi eesmärgid ning teavitage sportlasi edusammudest, mida nad läbi tõhusate treeningute saavutavad.	Noorsportlastel on sageli raskusi oma sportliku arengu hindamisega. Pigem võrdlevad nad end eakaaslastega ning hindavad end selle järgi.
Esitage sportlastele väljakutseid lähtuvalt sellest, kuhu nad on oma kasvu ja arenguga jõudnud.	Kasutage treeningmeetodeid, mis võimaldavad panna proovile nii varase kui hilisema arenguga sportlased.
PHV on kasvu ja arengu parameeter. On oluline, et lapsevanemad ja treenerid märkaksid, millal noorsportlasel kasvuspurt algab ja millal ta oma PHV saavutab.	Reguleerige treeninguid vastavalt soovitustele, mida antakse käesolevas arenguredelis treeningu mõju kohta sportlase kasvu ja arengu erinevates faasides.

1.5 TREENINGEFEKT

Me kõik sünnime erinevatena ja reageerime treeningutele erinevalt. Väljakutseid pakkuv treening, kus koormus kasvab järk-järgult, paneb meid oma oskusi arendama. Treening mõjutab keha koormustega, mida talle anname ning treeningefekt tuleneb sellest, kuidas me kohandame treeningkoormused puhkuse ja taastumisega.

Järgnevalt kirjeldame, kuidas mõjutavad treeningefekti individuaalsed ja soolised erisused, kuidas teatud oskuste treenimine võib kasuks tulla sportlase kasvu ja arengu perioodidel, kus treeningu mõju võib anda eriti hea efekti.

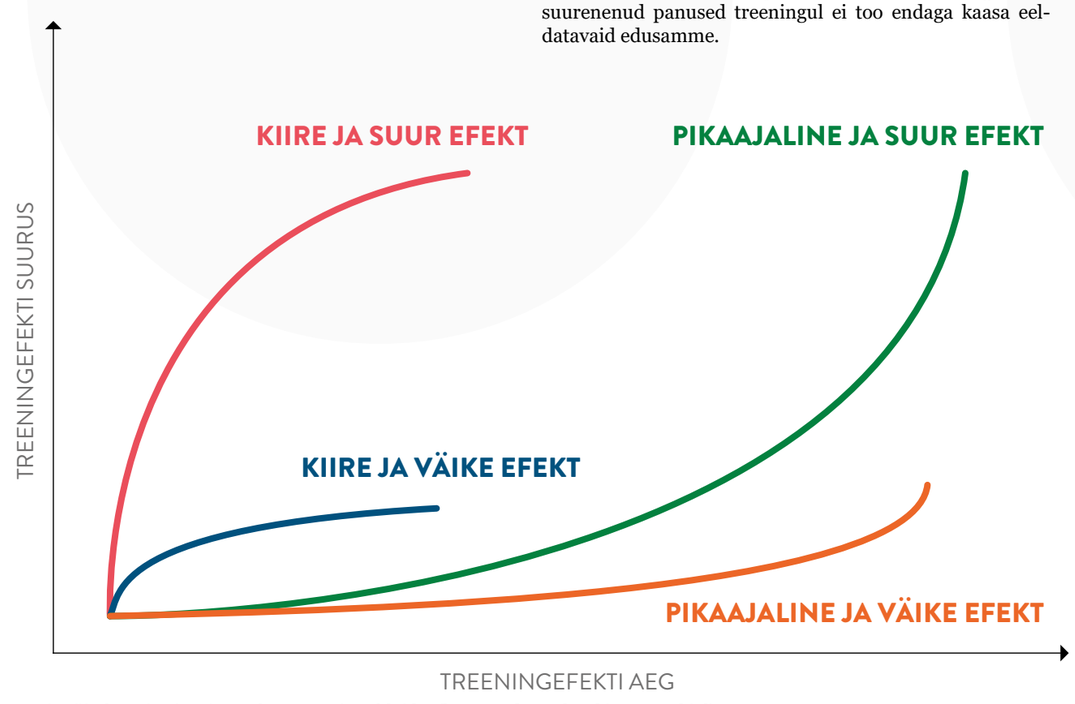
ERINEV TREENINGEFEKT

Treening peab alati lähtuma sportlase hetkelisest treeningtasemest ning eesmärgiks peab olema harjutuste ja meetodite leidmine, millega suudetakse luua pidev edasiminek ja areng. Kuid sageli on sportlaste arengutempo ning see, kuidas nad treeningutele reageerivad, väga erinev. Seetõttu on oluline, et treenerid ja sportlased mõistaksid, et treeningefekti erinevused ei ole mitte ainult poiste ja tüdrukute vahel või puberteedieelse, -aegse või -järgse perioodi vahel, vaid võivad olla ka täiesti võrreldavate rühmade vahel.

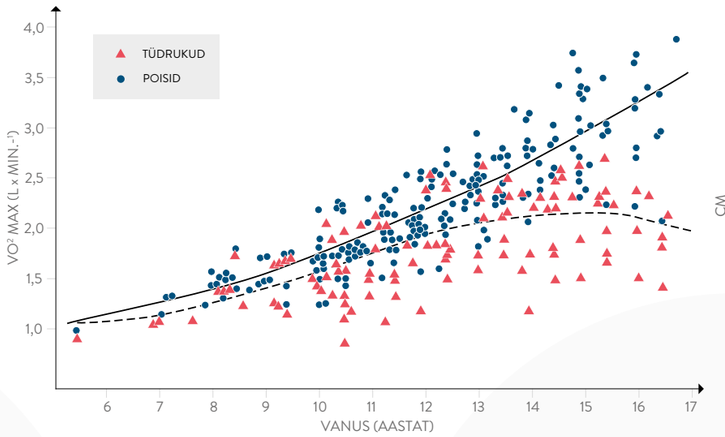
TREENINGEFEKT TÜDRUKUD/POISID

Ükski uurimus pole näidanud, et treeningkoormusi tuleks doseerida põhimõtteliselt erinevalt poistele ja tüdrukutele enne ja pärast puberteeti. Soolised erinevused ja kehalised muutused puberteedieas viitavad aga siiski sellele, et treeningu sisu tuleb kohandada bioloogilise arenguga. Sooritusvõime arendamisel puberteedieas peab arvestama nii üldise bioloogilise arengu kui ka sooliste erinevustega.

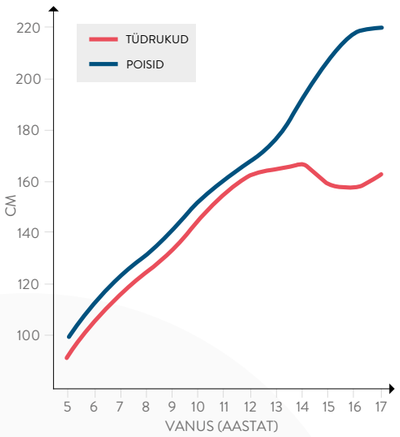
Meessuguhormoonid, mille hulk poistel puberteediikka jõudes suureneb, mõjuvad anaboolse (ehitusliku) efektina ning kombineerituna õige treeninguga viivad lihasmassi ja punaste vereliblede tugevale kasvule. See annab poistele suurema jõu ja parema aeroobse vastupidavuse, mistõttu hakkavad soolised erinevused saavutustes rolli mängima. Naissuguhormoonid ei avalda saavutustele sama positiivset mõju. Nende hormoonide suurenedes saavad tüdrukud naiselikud kehavormid ja keha koostises toimuvad teistsugused muutused kui poistel. Rohkem rasvamassi võrreldes lihasmassiga võib põhjustada suhtelise jõu ja vastupidavusvõime vähenemise. Selles faasis jääb tüdrukutel sooritusvõime areng sageli soiku. Mõne jaoks väheneb ka treeningtaluvus ja varasemast sagedamini võivad tekkida erineva raskusastmega vigastused. Paljude tüdrukute jaoks võib olla raske mõista ja toime tulla olukorraga, kus suurenenud panused treeningul ei too endaga kaasa eeldatavaid edusamme.



Joonis näitab variatsiooni sportlaste treeningefektides (koostatud Bouchard jt 1997 põhjal).



Joonis 1



Joonis 2

Joonisel 1 näidatud erinevused hapniku omastamise arengus tüdrukute ja poiste vahel (koostatud Krahenbuhl 1985 põhjal).
Joonisel 2 on kujutatud erinevused plahvatusliku jõu arengus tüdrukute ja poiste vahel, mõõdetuna hoota kaugushüppe harjutusega (koostatud ATK 2.0 – „Trening af børn og unge" 2016 põhjal).
Joonised põhinevad treenimata inimeste mõõtmistel, kuid on kaasatud näitamaks tüdrukute ja poiste bioloogilisi arenguerinevusi.

11- kuni 18-aastaselt saavutavad tüdrukud vaid poole sellest, mida saavutavad poisid samas vanuses ning erinevused on eriti suured vanuses 14-18 eluaastat. Selles tundlikus eluetapis on oluline, et treenerid ja lapsevanemad selgitaksid noorsportlastele füüsilise arengu, toitumise, treeningute ja soorituse olulisust ning sugude vahelist erinevust. Väga tähtis on see, et sportlased saaksid aru, et see areng on normaalne ja vajalik tüdrukute suguküpseks saamise protsessis.

Treeningu osas peaksid tüdrukud olema eriti teadlikud sellest, kuidas nad planeerivad treeninguid neil perioodidel, mil kehalised muutused on kõige suuremad. Rõhku tuleks panna vigastusi ennetavatele ja tehnilisele arengule keskenduvatele treeningutele. On oluline, et vastupidavustreeningud ei muutuks liiga ühekülgseks ja üksluiseks nii liikumisviisi kui kiiruse poolest, sest see võib takistada head tehnilist sooritust ning põhjustada vigastusi ja ülekoormust. Samuti tuleks rohkem keskenduda tõhusale jõutreeningule, kui suhteline jõud kehakaalu suhtes muutub.

SOODSAD PERIOODID ARENGUKS

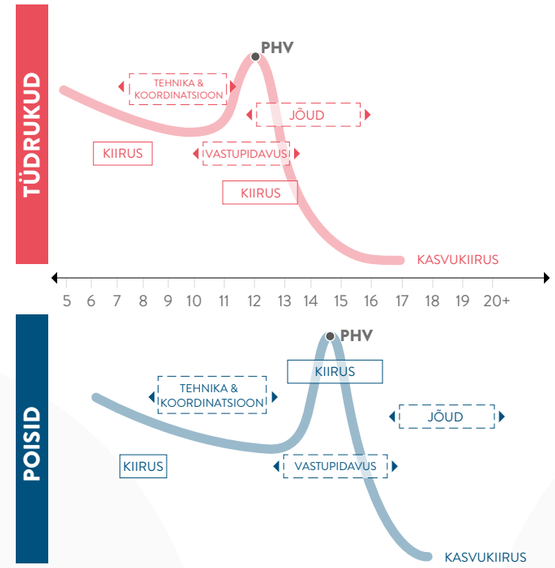
Treeningefekti suurus ja kiirus võib olla erinev. LTAD mudelis, millest me arenguredelis suuresti lähtume, on kirjeldatud soodsaid perioode füüsiliste oskuste arendamiseks. Need perioodid näitavad, millal on sportlase kasvust ja arengust sõltuvalt võimalik saavutada erinevate füüsiliste oskuste arendamisel kiirem ja parem treeningefekt. Allpool kirjeldame mõnda nendest soodsatest perioodidest.

Kasvuspurdi ajal ja pärast PHV-d on soodsad perioodid VASTUPIDAVUSE arendamiseks. Kasvuspurdi ajal peaks vastupidavustreeningutel olema rohkem kõrge intensiivsusega elemente. Pärast seda, kui sportlane on saavutanud oma PHV, peaks järk-järgult tõstma vastupidavustreeningute mahtu.

Kõige tähtsam TEHNIKA JA KOORDINATSIOONI periood on tüdrukutele vanuses 8-11 ja poistele vanuses 9-12. Perioodi alguses tuleks keskenduda põhilistele motoorika ja koordinatsiooni oskustele, misjärel minnakse järk-järgult üle spetsiifilisematele motoorika ja koordinatsiooni oskuste omandamisele. Esmaste laskmisoskuste treenimine on sel perioodil samuti väga oluline („Laskesuusakool" ja „Õpi treenima").

Soodsad perioodid JÕU treenimiseks on tüdrukutel kohe pärast PHV-d ja esimest menstruatsiooni, poiste puhul aga 12-18 kuud pärast PHV saavutamist. Väga oluline on keskenduda jõutreeningu õigele tehnikale, enne kui hakatakse treeningkoormusi suurendama.

Olulised perioodid KIIRUSE arendamiseks on poistel 6-8 aasta ja tüdrukutel 7-9 aasta vanuses. KIIRUSE arendamiseks on ka veel üks teine periood. See võib toimuda tüdrukutel 11-13 ja poistel 13-16 aasta vanuses ning see on seotud jõu arenguga.



Kohandatud „Canadian Sport for Life" - LTAD 2.0. 2016 põhjal.

TREENINGKVALITEET ON KÕIGE TÄHTSAM

Oleme eelnevalt kirjeldanud individuaalseid ja soopõhiseid erinevusi treeningu mõjus sportlase kasvu ja arengu erinevates faasides. Sõltumata nendest erinevustest on oluline meeles pidada, et kõik oskused on treenitavad igal ajal ja et arengu ja edasimineku kõige olulisem näitaja on treeningu kvaliteet. Seetõttu peaks treenerite põhirõhk olema hea treeningkvaliteedi loomisel nii grupi kui iga üksiku sportlase puhul.

SOOVITUSED	SELGITUSED
Loo arusaam, et sportlased reageerivad treeningutele erinevalt ja treeningefekti saavutamiseni kuluv aeg võib olla sportlastel väga erinev.	Ole treeningtöös kannatlik ja pea meeles, et treeningefekti saavutamine tehtud töö järel võib võtta oodatust kauem aega.
Tüdrukud ja poisid reageerivad puberteedieas treeningutele erinevalt ning sportlased, lapsevanemad ja treenerid peaksid olema nendest erinevustest teadlikud.	Ära oota tüdrukutelt ja poistelt puberteedijärgselt võrdselt kiiret arengut. Tüdrukutele võib osutuda puberteediiga raskeks ning kui on perioode, mil saavutusvõime ei arene, siis on eriti oluline keskenduda nende oskuste arendamisele, mis suurendavad meisterlikkust ja vilumust.
Sportlaste kasvamise ja arengu ajal on võimalik mõnel perioodil erinevate oskuste treenimisel saavutada eriti hea treeningefekt.	Kasuta oskuste arendamiseks soodsaid perioode ja pane tähele, millal algab sportlasel kasvuspurt ning millal ta saavutab oma PHV.
Treeningtöös on edu saavutamiseks kõige olulisem treeningu kvaliteet.	Positiivse arengu saavutamiseks on kõige tähtsam sportlase eeldustele ja tasemele sobiv treening.

NLSF-I TREENINGPÕHIMÕTTED



Laskesuusatamine on kombineeritud spordiala, mis nõuab mitmeid erinevaid oskusi. Siinkohal kirjeldame NLSF-i põhimõtteid füüsiliste ja mentaalsete võimete ning laskmisoskuste kohta.

Oluline on mõista, et isegi kui me kirjeldame füüsiliste ja mentaalsete võimete ning laskmisoskuste arengut eraldi, tuleb nende oskuste treenimist vaadata kui ühte kooslust.

Näiteks tuleks mõelda, kuidas kõige paremini oma mentaalseid võimeid ära kasutades saada parimat kasu füüsilistest treeningutest ja lasketreeningutest ning kuidas füüsilised võimed mõjutavad laskmisoskusi. Need on näited meie spordiala keerukusest ja sellest, kuidas kõik on omavahel seotud. Kõige tähtsam on seada treeningud tähtsuse järjekorda lähtuvalt enda võimekusest ning sellest, mida laskesuusatamine spordialana nõuab. Eesmärk on arendada end võimalikult täiuslikuks LASKESUUSATAJAKS!

1.6 FÜÜSILISTE VÕIMETE ARENDAMISE PÕHIMÕTTED

Laskesuusatamine on vastupidavusala, kus nõuded vastupidavusele on äärmiselt kõrged. Selleks, et kiiresti suusatada, on vajalikud ka muud füüsilised võimed nagu hea koordinatsioon ja tehnika, kiirus ning vastupidavus, jõud ja piisav liikuvus. Võistlusformaadid tänapäevases laskesuusatamises ja stabiilne tase tipus on viinud selleni, et üha enam võistlusi otsustatakse kiirenduste, end konkurentidest lahti raputamiste või lõpuspurtidega. Seetõttu on oluline arendada oskusi, mis võimaldaks sellistes olukordades olla konkurentsivõimeline, hoides samal ajal kõrget võimekust vastupidavuse alal. Oma treeningpõhimõtetes kirjeldame peamisi füüsiliste võimete arendamise suundi ning anname raamatu peatükkides samm-sammult treeningsoovitusi ning käsitleme erinevatele oskustele esitatavaid nõudeid.

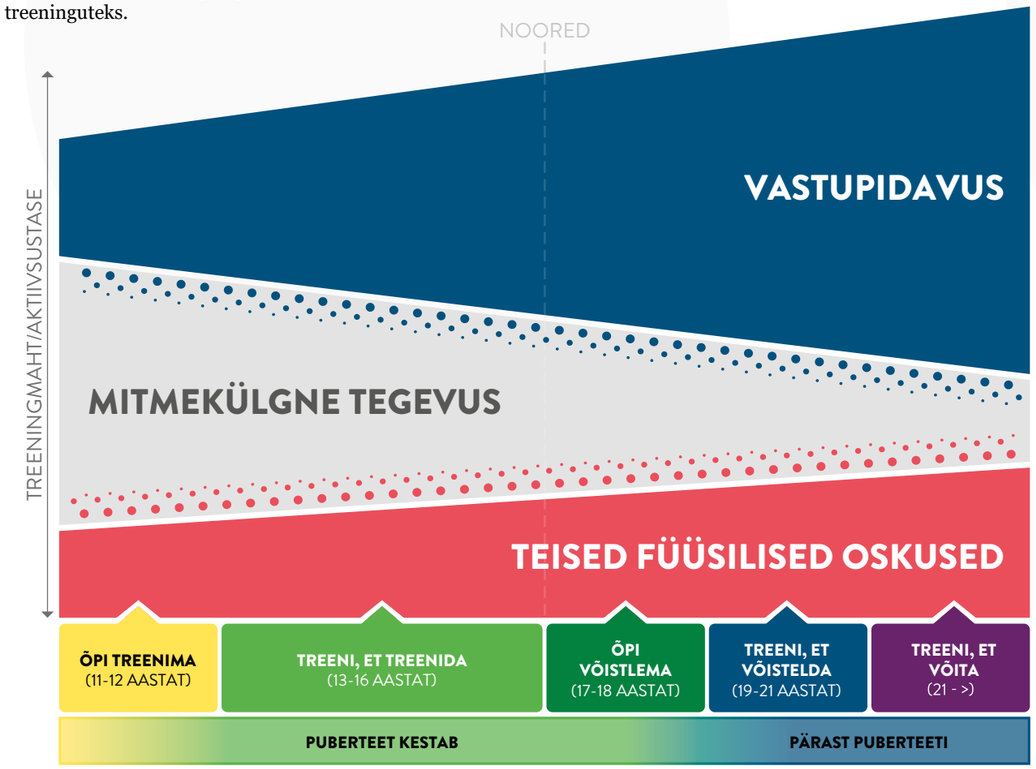
Vastupidavus on laskesuusatajatele kõige olulisem füüsiline võime, mida arendada.

Mitmekülgne treening on vahend arendamaks nii vastupidavust kui ka teisi füüsilisi võimeid, mida laskesuusatamine nõuab. Lisaks annab mitmekülgne treening laialdase liikumisbaasi ja võimaldab sportlastel hiljem taluda rohkem treeninguid ja olla valmis spetsiifilisemateks treeninguteks.

Teiste laskesuusatamises kesksel kohal olevate füüsiliste võimete treenimine hõlmab koordinatsiooni, tehnika, jõu ning liikuvuse treenimist.

Treeningmaht ja aktiivsustase, mis on joonisel illustreeritud, toob välja kõrge intensiivsuse juba noores eas. Endiste tipptegijate kohta teame, et nad olid juba lapse- ja noorukieast alates väga aktiivsed. Suur osa sellest tegevusest on olnud organiseerimata tegevus ja mäng, matkad ja õuetegevused ning palju mitmekülgseid treeninguid erinevatel spordialadel nii suvel kui talvel. Lisaks on parimad sportlased varakult oma aega panustanud individuaaltreeningutele, et parandada oma oskusi väljaspool organiseeritud treeningaega.

Treeningmahtude edasipidist suurenemist iseloomustab see, et treeningud spetsialiseeruvad üha enam laskesuusatamisele ning järk-järgult tõuseb vastupidavustreeningute osakaal. Täiskasvanud laskesuusatajatel moodustab see *ca* 90 % füüsilise koormuse kogumahust.



Ülaltoodud mudel põhineb laskesuusatamist alustavate sportlaste treeningsoovitustel kuni täiskasvanuks saamiseni.

FOOKUS KIIRUSLIKU POTENTSIAALI ARENDAMISELE

Nagu eespool mainitud, esitatakse laskesuusatamises vastupidavusele suuri nõudeid (aeroobne võimekus). Aga ilma hea suusatehnika ja kiire suusatamise oskuseta ei ole ka suurepärastest vastupidavuse omadustest abi. Seetõttu on oluline keskenduda juba varasest noorusest alates ökonoomse ja kiirelt edasiviiva suusatehnika arendamisele.

Kui täiskasvanud tippsportlaste treeningmeetodeid nooremate sportlastele üle kanda, võib see kiiruspotentsiaali arengut kahjustada. Vältida tuleks liiga pikki intervall- ja kestustreeninguid suusatehnika arvelt. Lisaks ei arenda sellised treeningmeetodid vastupidavust (aeroobne töövõime) lastel ja noortel samamoodi nagu täiskasvanud sportlastel. Seega tuleks kasutada treeningmeetodeid, kus keskendutakse kiiruspotentsiaali arendamisele. Esikohale tuleks tõsta piisavalt kõrge kiirusega vastupidavustreeningud ning treeningud, kus keskendutakse suusatehnikale ja plahvatuslikule jõule. Kui noorsportlased omandavad hea suusatehnika, siis aitab see edaspidi tõhustada spetsiifilisi vastupidavustreeninguid.



Foto: Taavi Nagel

VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE

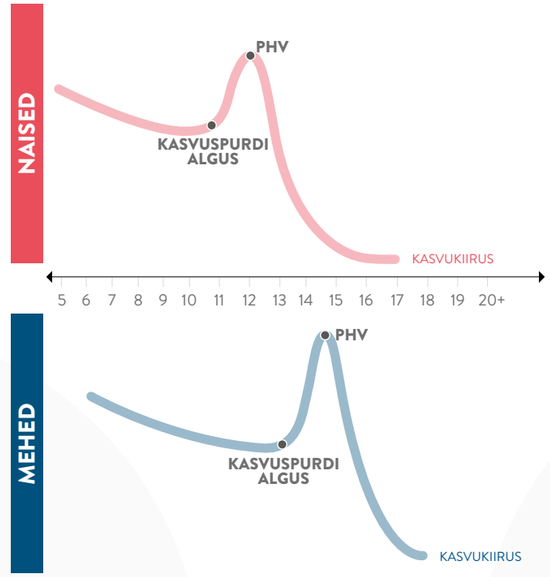
Head vastupidavuse sooritused ei peida end suurte saladuste taga. Sageli on nende tulemuste taga mitmeid aastaid raskeid treeninguid ning suuri treeningmahte. Laskesuusatajatest tippsportlased teevad 700-900 treeningtundi kehalist ettevalmistustööd aastas. Aga arendamaks vastupidavust tasemele, kust astuda samm edasi maailma eliiti, ei saa nooremate sportlaste treenimisel kasutada tippsportlaste vastupidavustreeninguid kopeerivat *light*-varianti.

Õige arengu saavutamiseks tuleb vastupidavustreeninguid kohandada sportlase arengutasemega. Enne puberteeti on oluline olla võimalikult aktiivne nii organiseeritud kui ka organiseerimata tegevuste kaudu, mis moodustavadki treeningmahu. Laskesuusatreeningud ja teised organiseeritud treeningud peaks olema mängulised ja mitmekülgsed ning sisaldama erinevate oskuste arendamist samal treeningul. Keskenduda tuleks suurele kiirusele ja õigetele liikumistehnikatele. Seega peaks olema vastupidavustreeningud enne puberteeti kõrge intensiivsusega ning toimuma peamiselt intervalltreeningute näol. Kogu intervalli osa ei tohiks ületada 10-20 minutit ühel treeningul.

Puberteedieas kohaneb keha üha enam vastupidavustreeningutega ning treeningutel tuleks vastupidavusele järjest enam rõhku panna. Treeningtöösse tuleb sisse viia intervalltreeningud, pikad treeningud ja tempotreeningud.

PHV on kasvu ja arengu näitaja. Kasvuspurt alustab faasi, mis viib sportlase maksimaalse kasvutempo PHV-ni, misjärel hakkab kasv jälle aeglustuma. Kasvuspurdi ajal tuleb silmas pidada, et intensiivsetel treeningutel säiliks kõrge intensiivsus. Sel perioodil on väga tähtis, et sportlane teeks kõrge intensiivsusega treeninguid mitmetel erinevatel liikumisviisidel. Väga oluline on treeningutel kasutada võimekust arendavaid liikumisviise nagu klassikaline sõiduviis ja jooksmine. Samas võiks intensiivseid treeninguid olla ka uisutehnikas. See tagab, et sportlane õpib liikuma erinevatel spetsiifilistel liikumisviisidel ka suure kiirusega, arendab kiiruspotentsiaali ning õpib säilitama head tehnikat ka väsinud olekus.

Pärast seda, kui sportlane on saavutanud maksimaalse kasvuspurdi PHV, tuleks pikkade treeningute kestust järkjärgult tõsta. Raskete treeningute pikkust ja intensiivsust



Alates kasvuspurdi algusest kuni sportlased saavutavad oma PHV, peaks pöörama tähelepanu kõrge intensiivsusega vastupidavustreeningutele. Pärast PHV-d peaks pikkade treeningute kestust ning keskmise ja kõrge intensiivsusega treeninguid järk-järgult suurendama.

tuleks tõsta ettevalmistushooaja vältel aastast aastasse. Sel perioodil on kesksel kohal intervalltreeningute ja võistluste korrektne sooritamine.

Kui vastupidavustreeningutele keskendumine kasvab, võimaldab Olympiatoppeni kolmeosaline intensiivsusskaala vastupidavustreeninguid struktureerida. Lisaks on see skaala tööriist, mis hõlbustab sportlastel õppida tundma erinevusi madala, keskmise ja kõrge intensiivsusega treeningute vahel. Oluline on puberteedieas sportlaste treeningute intensiivsusega mitte üle pingutada, kuid samas tuleks jälgida, et sportlased osaleksid kõigi kolme intensiivsustsooniga treeningutel ning et treeningud oleksid erineva intensiivsuse ja ülesehitusega.

INTENSIIVSUS	PULSS (% SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MAKSIMUMIST)	TREENINGMUDELITE NÄITED
Kõrge	90 - 100	Maksimaalse või peaaegu maksimaalse intensiivsusega intervallid pausidega, mille kestus on ca. 50-75 % lõigu kestusest.
Keskmine	80 - 90	Loomulik intervall, kiire pikk treening ja pikad intervallid pausidega, mille kestus on ca 25 % lõigu kestusest.
Madal	60 - 80	Madala ja keskmise intensiivsusega pikk treening.

Puberteedieas võivad sportlase kasvuga seotud seisukord ja areng ning soolised erinevused mõjutada vastupidavustreeningute prioriteete. Seda on lähemalt kirjeldatud peatükkides, mis käsitlevad kasvu ja arengut ning treeningefekti.

Pärast puberteeti tõuseb nii vastupidavustreeningute maht kui füüsilise treeningu osakaal. Vastupidavustreeningud muutuvad järjest spetsiifilisemaks ning peavad järjest enam vastama rahvusvahelise tipptaseme laskesuusatajatele esitavatele töönõuetele.

Norra parimad tipplaskesuusatajad teevad vahemikus 700-900 füüsilist treeningtundi aastas ning umbes 90 % sellest on aeroobsed vastupidavustreeningud. Treeningkoormuse suurenemine ja vastupidavusvõimete arendamine peab toimuma mõistlikus arengutempos. Koormuste tõstmisel peab lähtepunktiks olema alati sportlaste varasem treeningbaas ning treeningkoormuse suurenemine ja saavutuse areng peab olema vastavuses.

Parimate sportlaste treeningmahtudeni jõudmiseks kulub palju aastaid. Selleks ei ole olemas kindlat valemit, aga oluline on teha seda mõistlikus arengutempos pikaajalise perspektiiviga aastast aastasse. Allolev joonis näitab kahte erinevat viisi treeningmahu tõstmiseks. Roheline tulp on näide sportlasest, kes kulutab üheksa aastat treeningute mahtu suurendades alates 400 tunnist 17-aastaselt kuni 800 tunnini 25-aastaselt. Sinine tulp on näide sportlasest, kes alustab juunioriea üle 600 tunnise treeningmahuga ning jõuab juunioriea viimasel aastal 800 tunnini. Erineva treeningmahu kasvu määrab ära sportlase senine treeningbaas ning see, kui kaugele on sportlane oma kasvus ja arengus jõudnud. Nagu eelnevalt mainitud, peaks treeningmaht aeroobsel vastupidavustreeningul kasvama järk-järgult pärast seda, kui sportlane on saavutanud oma puberteediaegse kasvuspurdi tipu ehk PHV. Oluline on olla teadlik sportlaste individuaalsetest erinevustest PHV saavutamisel, mis võivad varieeruda mitme aasta lõikes.

TREENINGKOORMUS = TREENINGMAHT (KESTUS) × TREENINGINTENSIIVSUS



Joonis on kohandatud „Murdmaasuusataja arenguredelist“, Ø.Sanbakk, P.Rise, P.Nymoen 2017

Allolevas tabelis on näha soovituslikud treeningmahud ja treeningareng lähtudes sportlastest, kes on või on olnud NLSF-i juuniorite koondises:

	SÜSTEMATISEERIMINE ÕPI VÕISTLEMA		INDIVIDUALISEERIMINE TREENI, ET VÕISTELDA			OPTIMEERIMINE
	17 aastat	18 aastat	19 aastat	20 aastat	21 aastat	21 - aastat
Treeningtunnid	400 - 475	475 - 525	500 - 575	575 - 650	600 - 700	650 +

RAHULIKU JA RASKE TREENINGU JAOTUS

Aeroobne vastupidavus näitab sportlase võimet töötada piisava hapniku varustatusega. Hapnik annab kehale energiat, mis võimaldab kestvalt tööd teha. See aeroobne võimekus mõjutab peamiselt maksimaalset hapniku tarbimist (VO2 max) ning võimet seda võistlusolukorras ära kasutada (% VO2 max). Need kaks tegurit määravad ära, kui palju hapnikku suudab sportlane ühe võistluse jooksul ära kasutada ning neid tegureid arendatakse läbi hästi tasakaalustatud rahulike, mõõdukate ja raskete vastupidavustreeningute.

Juunioriikka ja „Õpi võistlema“-perioodi jõudes suureneb treeningute maht ning edasise arengu saavutamiseks tekib vajadus treeninguid SÜSTEMATISEERIDA. Vastupidavustreeninguid tuleks planeerida ja läbi viia vastavalt Olympiatoppeni 5-osalisele intensiivsusskaalale ning sportlased peaksid õppima erinevates intensiivsusastmetes treenima.

Eranditult kõikide edukate täiskasvanud sportlaste treenimisele on iseloomulik rahuliku treeningu suur osakaal ning vähemal määral suurema intensiivsusega treeninguid (intensiivsustsoonis i3, i4 ja i5). Enamik kogenud sportlasi teeb 80 % füüsilisi treeninguid madala intensiivsusega (intensiivsustsoon i1 ja i2). Seda on näha ka teiste Norra edukate vastupidavusspordialade sportlaste puhul. Kuid ülejäänud 20 % füüsilisest treeningust on see, millest räägitakse ja mille üle arutletakse erinevates treeningringkondades. See treeningu osa koosneb peamiselt kõrgema intensiivsusega vastupidavustreeningutest, millele lisatakse jõudu, hüppeid ja kiirust.

20 % füüsilisest treeningust, mis ei ole rahulik vastupidavustreening, tehakse 7,5-10 % ulatuses intensiivsustsoonides i3, i4 ja i5. Treeningkordade jaotus ja treeningiseloomu valik sõltub sellest, mida on sportlase aeroobse võimekuse ja treeningmahu tõstmiseks vaja ning sellest, kuidas sportlane on varasemalt treeningutele reageerinud.

Need on treeningud, millel on selgelt arendav mõju ning millele tuleks treeningplaanis erilist tähelepanu pöörata. Rasketele treeningutele tuleb tulla alati puhanult ja ettevalmistunult ning pärast treeningut tuleb tagada piisav taastumine, et sportlane kohaneks sellistel treeningutel tekkiva pingega.

TREENINGUD TSOONIS i3, i4 JA i5

Treening intensiivsustsoonis i3 on treening, mis jääb vahetult alla anaeroobse läve. Selline treening on oluline arendamaks võimet liikuda suhteliselt suure kiirusega pikema aja jooksul. Mida parem on vorm, seda suuremat kiirust saab sellistel treeningutel hoida.

Hästitreenitud täiskasvanud laskesuusatajatel on tavaline teha treeninguid, mille kestus intensiivsustsoonis i3 jääb 50 kuni 75 minuti vahele. Oluline on kõigepealt harjutada taluma selliste treeningute ajalist mahtu ning alles seejärel tõsta selle intensiivsustsooni kiirust. Selleks, et treeningud intensiivsustsoonis i3 õnnestuksid, on vaja head intensiivsustaluvust.

Varases juunioriеas tuleks vältida liigseid treeninguid intensiivsustsoonis i3, nagu nt tõusude suusatamine või liiga raske reljeefiga radadel rullsuusatamine. Selliseid treeninguid tuleks kohandada vastavalt sportlase arengutasemele, sest oluline on, et treeningutel säiliks hea tehnika ka suhteliselt kõrgel kiirusel. Kui selline treening muutub liiga monotoonseks n-ö venivaks liikumiseks, võib see kiiresti nii tehniliselt kui füsioloogiliselt oma eesmärgiga vastuollu minna. Seetõttu tasuks nende treeningutega oodata kuni on piisavalt jõudu, tehnilisi oskusi ja aeroobset suutlikkust, et sooritada need treeningud vajaliku kiiruse ja hea tehnikaga.

Treeningud tsoonis i3 on tihti pikema kestusega ning kui sellistel treeningutel intensiivsusega eksida, siis võib sel olla oluliselt suurem mõju kogukoormusele, mis halvimal juhul võib viia ülekoormuseni.

TSOON	INTENSIIVSUS	PULSS (% SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MAKSIMUMIST)	TREENINGMUDELITE NÄITED
i5	Väga kõrge	> 94 %	Väga kõrge intensiivsusega intervallid pausidega, mille kestus on ca. 75 % lõigu kestusest
i4	Kõrge	89 - 93 %	Kõrge intensiivsusega intervallid pausidega, mille kestus on ca. 50 % lõigu kestusest
i3	Keskmine	83 - 88 %	Loomulik intervall, kiire pikk treening ja pikad intervallid pausidega, mille kestus on *ca* 25 % lõigu kestusest
i2	Keskmine kuni madal	73 - 82 %	Keskmise kuni madala intensiivsusega pikad treeningud.
i1	Madal	60 - 72 %	Madala intensiivsusega pikad treeningud.

Olympiatoppeni 5-osaline intensiivsusskaala vastupidavustreeningutele.
(Alates 2020. aastast kasutatakse ka Olympiatoppeni 8-osalist intensiivsusskaalat. Tlk.)

Kui sportlane saab vanemaks ja saavutab hea aeroobse võimekuse, tuleks treeningtöös hakata pöörama erilist tähelepanu treeningutele intensiivsustsoonis i4. Sellised treeningud on anaeroobse läve tõstmiseks ning aitavad suurendada kõrgema intensiivsuse ja hea tehnikaga treeningute kogumahtu.

Treeningud intensiivsustsoonides i4 ja i5 on vajalikud aeroobse võimekuse tõstmiseks. Need on intensiivsuse

Anaeroobne lävi on kõrgeim intensiivsuse tase, mil piimhappe produktsioon ja eliminatsioon on täielikus tasakaalus.

tsoonid, mis on kõige enam omased võistlusolukorrale ning mida kasutatakse võistlustel. Treeningud tsoonides i4 ja i5 on raske koormusega, mistõttu tuleb treeningplaani selliste treeningute järgi kohandada. Nt tuleks ülejäänud treeningumahtu mõnevõrra vähendada, et oleks võimalik sellise koormusega treeningutega kohaneda. Treeningud tsoonis i4 annavad suuresti samu efekte kui treenides tsoonis i5. Treeningperioodidel võib olla mõistlik mitte viimast välja pigistada, sest see nõuaks palju suuremat üldise treeningplaani kohandamist. Samal ajal tuleks siiski sooritada osa treeninguid ja võistlusi tsoonis i5, et kohandada end füüsiliste, tehniliste ja mentaalsete väljakutsetega, mis on vajalikud suutmaks võistlustel ja kõige raskematel treeningutel endast kõik välja panna.

TREENINGU KVALITEET

Eespool on juttu olnud rasketest ja rahulikest vastupidavustreeningutest. Paljud sportlased kipuvad keskenduma liiga sageli sellele, kui palju ja kui kõvasti nad treenivad ning mõne jaoks on see olulisem kui treeningu kvaliteet. Seetõttu on oluline küsida endalt mõningaid teadlikkust tõstvaid küsimusi treeningu sooritamise kvaliteedi kohta, olenemata sellest, kas treening on rahulik, mõõdukas või raske. Mõned näidisküsimused: Mis on treeningu eesmärk? Millist maastikku treeninguks valida? Millist tehnikat eelistada? Millistele tööülesannetele keskenduda? Kuidas treeningut liigendada? Millised on selle treeningu mõjud ülejäänud treeningutele?

Sportlased peaksid oma treeningute kvaliteeti pidevalt analüüsides otsima võimalikult häid treeninglahendusi.

PIISAVALT PALJU KÕRGE KVALITEEDIGA LASKMIST

Teine oluline aspekt intensiivsete treeningute planeerimisel ja läbiviimisel on saada piisavalt palju võistluslaadset lasketreeningut, kus nõuded nii tehnilistele kui mentaalsetele oskustele laskejoonel on kõrged. Mida lähemale võistlushooajale, seda spetsiifilisem peaks olema ka lasketreening.

JUHTIMINE JA KONTROLL

Pärast puberteeti suureneb nii füüsiline koormus kui ka nõuded vastupidavusele. Selleks, et treeningud annaks soovitud tulemuse, on oluline, et sportlane oskaks oma treeninguid hästi juhtida ning et tal oleks oma treeningute üle kontroll. Oluline on oma arengut regulaarselt mõõta, hinnates tulemust ning saavutusvõimet lähtuvalt läbitud treeningutest ja eesmärgist.

Selleks, et sooritatud treeningutest oleks vajalik ülevaade, on oluline pidada treeningpäevikut. See annab võimaluse analüüsida, millised treeningud on viinud arengus edasi või mida tuleks korrigeerida, kui teatud treeningperioodis ei ole vajalikke eesmärke saavutatud.

Hullumeelsus on korrata ühte ja sama asja ootuses saada erinevaid tulemusi.

Albert Einstein

LIHASJÕU ARENDAMINE

Laskesuusatamises on lihasjõud ja igapäevane lasketreening saavutusvõime arendamise olulised komponendid.

Laskesuusatajate jõutreeningul on järgmised eesmärgid:

- tugevdada uisutehnikale spetsiifilisi lihaseid;
- parandada sportlase võimet kontrollida ja juhtida laskesuusatamise jaoks tähtsaimate lihaste n-ö suusalihaste kasutamist;
- arendada laskesuusataja jaoks tähtsamaid lihasgruppe, et liigesed toimiksid seeläbi kontrollitumalt;
- vähendada vigastuste teket.

„Murdmaasuusataja arenguredel“, Ø.Sanbakk, P.Rise, P. Nymoen 2017

Enne puberteeti tuleks jõutreeninguid läbi viia mänguliselt oma keharaskust kasutades keskendudes tehniliselt korrektsele harjutuste sooritamisele. Harjutused peaksid olema üldised ning treeningud seotud kiiruse, vastupidavuse, tehnika ja koordinatsiooni arendamisega.

Puberteedieas tuleks jõutreeninguid läbi viia oma keharaskusega või välise raskuskoormuse, nt topispalli abil.

Kui sportlane on kiiresti palju kasvanud ning tal on keeruline oma keha kontrollida ja koordineerida, on jõutreeningul oluline arendada peamisi suusatamisel kasutatavaid lihaseid ning parandada liigeste stabiilsust. Keskendutakse üldisele jõuvõime arendamisele, kontrollile ja stabiilsusele. Treening viiakse läbi ringtreeninguna ning harjutuste kestus võiks olla 20-60 sekundit (sama kestusega on pausid). Harjutuste sooritamisel keskendutakse rohkem kvaliteedile kui kestusele ning kestust suurendatakse vastavalt sportlase või treeningrühma arengule. Ühe jõutreeningu kestus puberteedieas võiks olla 20 ja 40 minuti vahel. Kõige spetsiifilisemat jõutreeningut saab teha rullidel või suuskadel: paaristõugetega mäest üles sõites või vaheldumisi ainult kätega tõugates. Pingutuslõigud peaksid siin olema kuni üks minut ja koormust tuleks reguleerida vastavalt tõusunurgale.

Treenides n-ö suusalihaste tugevust peaks puberteedieas olema raskuste kasutamisega ettevaatlik. Harjutused oma keharaskusega, nt rippes jalatõsted, kätekõverdused ja hüpped, annavad sageli piisavalt suure koormuse.

Hangi näpunäiteid ja nõuandeid jõutreeningu kohta Youtube`i kanalilt!

Järk-järgult võib sisse tuua harjutusi väliste raskustega, nt topispalli vms lisaraskusega. Jõutreeningutega alustades on väga oluline, et enne hea tehnika omandamist ei oleks raskused liiga suured ja harjutused läbitaks sõltumata koormusest kontrollitult ning õige tehnikaga. Jõumasinatele tuleks eelistada vabade raskustega harjutusi ja kõikides harjutustes peaks olema erialaspetsiifiline funktsioon ning neid tuleks sooritada plahvatuslikult. Head plahvatuslikkuse ja kiiruse treeningud avaldavad lihasjõule positiivset mõju.

Tähelepanu! *Kui sportlane alustab arenguredeli astmel "Treeni, et treenida", on oluline, et jõutreeningust saaks üldise treeningu oluline osa. Laskesuusatreeningutel on loomulik eelistada laskesuusaspetsiifikat, nii nagu ka teiste spordialade treeningutel eelistatakse oma alale spetsiifilisi tegevusi. Seetõttu on oluline jälgida, et jõutreening oleks organiseeritud osa treeningust, kas laskesuusaklubis või osaledes murdmaasuusatamise või mõne muu ala treeningutel. Spordialade vaheline koostöö lihtsustab sportlastel jõutreeninguid oma treeningharjumuste hulka võtta.*

Pärast puberteediiga peaks jõutreening muutuma treeningu regulaarseks osaks ja soovitatav on läbi viia 1-3 jõutreeningut nädalas. Milliseid harjutusi ja kui suur osa peaks olema jõutreening kogumahust, oleneb aastaajast ja perioodist, sportlase võimekusest ja treeningtaustast.

Stabiilsust ja kontrolli tuleks treenida ringtreeningutes tehes üldisi ja spetsiifilisi harjutusi, mille raskusaste vastavalt sportlase arengule järk-järgult tõuseb. Oluline on analüüsida oma suusatehnikat ja proovida leida võimalikke nõrku kohti, et teha jõusaalis harjutusi, mis aitavad kaasa paremale ja tõhusamale tehnikale suusarajal. Head abivahendid üldise jõu, stabiilsuse ja kontrolli parandamiseks on rihmad, kummipaelad, topispallid ning muu sobilik varustus. Läbi selliste harjutuste pannakse proovile sportlase võime kontrollida keha stabiilsust. Hea üldine füüsis aitab sportlasel hoiduda vigastustest ning parendada teiste treeningute mõju.

Suusaspetsiifilise lihaskonna tugevdamiseks viiakse jõutreeninguid läbi suuremate raskustega. Enne suurte raskuste kasutusele võttu tuleks õppida harjutusi tehniliselt korrektselt sooritama väiksemate raskuste ja rohkemate harjutuskordadega. Kui on valmidus raskema koormuse jaoks, tehakse 3-8 kordust võimalikult suure koormusega. Seeriate arv sõltub sellest, kui palju harjutusi kokku tehakse. 3-4 harjutuse puhul on soovitatav teha 3-5 seeriat. Harjutused peaksid olema suusaspetsiifilised ja neid tuleks sooritada võimalikult plahvatuslikult.

See, kui palju jõutrenni tuleks teha, sõltub sportlase võimekusest ja treeningtaustast. Oluline on jagada jõutreeningut aasta lõikes nii, et ühel perioodil arendab sportlane oma jõudu teatud tasemeni ja teistel perioodidel hoolitseb selle taseme säilitamise eest. Mõistlik oleks planeerida sisetreeningud ja raskemad jõutreeningud kevadesse. Mida hooajale lähemale, seda plahvatuslikumaks peaks jõutreeningud muutuma. Jõutaseme säilitamine kogu võistlushooaja vältel on sageli suur väljakutse. Jõutreeningu vähenedes võib alternatiivina mõjuda hästi ka mõni täiendav kiire intensiivne treening.

Seda, kas jõutreening annab soovitud tulemusi, saab testida üldiste jõutestidega või kontrollides, kui palju raskuskoormusi sportlane harjutuste ajal mingi perioodi jooksul tõstab.

Tüdrukutele soodsad perioodid jõu arendamiseks on vahetult pärast PHV saavutamist ja menstruatsiooni algust. Poistele jääb see 12-18 kuud pärast PHV-d. Poistel areneb jõud eriti kiiresti puberteedi ajal ja selle järgselt ning see toob sageli kaasa veelgi suurema motivatsiooni jõutreeningute tegemiseks.

Sel juhul on eriti oluline meeles pidada järgmist:

- vastupidavus on laskesuusatamise juures kõige olulisem nõue, seega veendu, et jõutreeningu kogumaht ei tuleks vastupidavuse arendamise arvelt;
- jõutreeningute paigutamine treeningplaani ei tohiks segada raskeid vastupidavustreeninguid, mis on vastupidavuse arendamisel kesksel kohal;
- arvesta alati harjutuste spetsiifikat. Kui muutud liiga tugevaks asendites, mida suusatamises ei kasutata, siis võib juhtuda, et hakkad neid asendeid ka suusatehnikas kasutama. Nii tugevnevad need asendid ka suuskadel ja võid sattuda tsüklisse, mida on raske tagasi pöörata.

Tüdrukute puhul on oluline tähele panna, et füüsiline jõud kehakaalu suhtes ei kasva sama tempoga nagu poistel. Neid erinevusi on oluline teadvustada, nii seoses ootustega tüdrukutele ja poistele pärast puberteediiga, aga ka seoses prioriteetidega treeningettevalmistuses. Samuti on oluline tähelepanu pöörata asjaolule, et pärast puberteediiga hakkavad sportlased võistlema püssiga ning see annab 3,5-4 kg lisakoormust. See nõuab suuremat jõudu nii jalgades kui ülakehas ning seega oleks mõistlik tüdrukute puhul eelistada rohkem jõutreeninguid.

PLAHVATUSLIKU JA KIIRUSLIKU JÕU ARENDAMINE

Laskesuusatamise areng on toonud endaga kaasa uusi võistlusformaate, kus kiirusele esitatakse üha kõrgemaid nõudeid. Järjest rohkem võistlusi korraldatakse ühisstardi või jälitussõiduna ning need võistlusformaadid on põhjuseks, et plahvatuslike jõuomaduste ja kiiruse treeningutel on üha suurem osatähtsus. Seetõttu on oluline neid mõlemaid võimeid juba varasest east treeningutel arendada.

Plahvatuslikku ja kiiruslikku jõudu on laskesuusatajale vaja selleks, et:

- suuta konkurentide eest (tempomuutusega) ära sõita või teha teistest kiirem lõpuspurt;
- võtta võistluse jooksul ette vajalikke tempomuutusi;
- saada ühisstartides ja teatesõitudes stardist kiirelt minema;
- parandada võistluskiirusel sõites tehnikat ja olla seeläbi ökonoomsem.

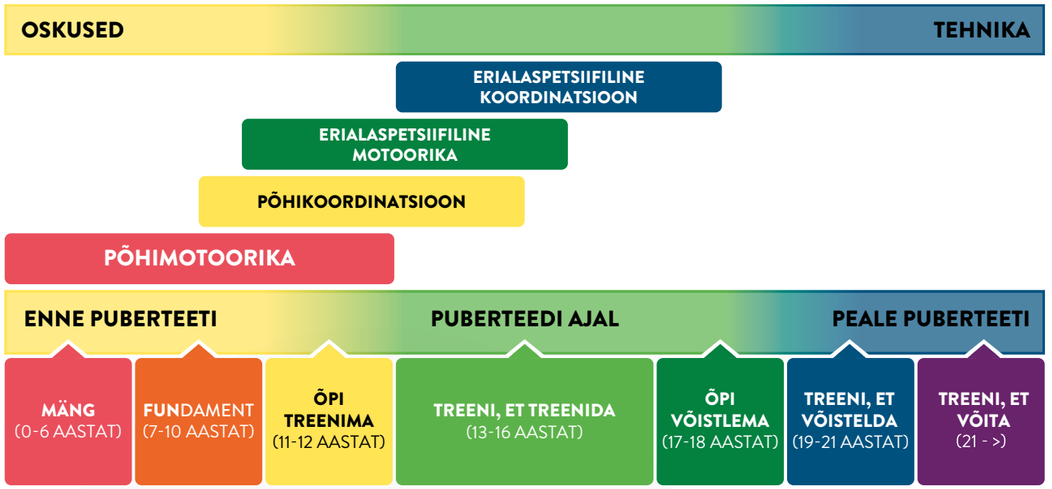
„Murdmaasuusataja arenguredel“, Ø.Sanbakk, P.Rise, P.Nymoen 2017

Plahvatuslikku ja kiirusliku jõu treeningutel kasutatakse võimalikult kiireid liigutusi. Seetõttu ei tohiks töölõigud ületada 15 sekundit. Ka pausid peaksid olema piisavalt pikad, et sportlane oleks järgmise töölõigu alguseks valmis maksimaalselt pingutama. Erandiks on kiiruse treenimine treeningu ajal või treeningu lõpus, et treenida kiirust väsinud olekus. See annab lisaväärtuse võistluse lõpus olevale spurdile ja treenib hea tehnika säilitamist võistluse lõpuni välja.

Enne puberteediiga ja selle ajal tehakse plahvatusliku ja kiirusliku jõu treeninguid universaalsetes liikumisviisides nagu nt jooks ning erialases liikumisviisis – uisutehnikas. Kiirustreening peaks toimuma erinevat tüüpi maastikul ning sisaldama ka ülikiireid lõike. Plahvatusliku jõu treeninguid võib läbi viia tõusudel, treppidel või kasutades muid elemente nagu nt kaste või tõkkeid.

Pärast puberteediiga tuleks plahvatusliku ja kiirusliku jõu treeningute eesmärgiks seada suure jõu arendamist suusaspetsiifilises lihaskonnas. Seetõttu tuleks kiirust arendada üha enam erialases liikumisviisis. See kehtib ka plahvatusliku jõu treeningute kohta, kuid siin on paljud harjutused üldisemad eesmärgiga arendada jala sirutajalihaseid.

TEHNIKA JA KOORDINATSIOONI ARENDAMINE



Joonis on võetud Team Danmarki arengupõhise treeningu kontseptsioonist ATK 2.0 ja kohandatud laskesuusataja arenguredeliga. (ATK 2.0 – „Trening af børn og unge“ 2016)

Üldise motoorika areng (nt roomamine, kõndimine, jooksmine, hüppamine ja viskamine) toimub juba esimestel eluaastatel ja täieneb lapseeas koos üldise koordinatsiooni arenguga (nt kontroll jalgade ja käte üle üksteisest sõltumatult). Üldise motoorika ja koordinatsiooni arenguks on vajalik mitmekülgne ja piisav füüsiline aktiivsus.

Spetsiifilise motoorika areng toimub, kui omandatakse murdmaasuusatamise ja laskesuusatamisega seotud oskused nagu tasakaal ja raskuse ülekandmine suuskadel, põhiasendite valdamine tempovariandis, lausikuvariandis, tõusuvariandis. Spetsiifilise motoorika parandamiseks on oluline olla palju väljas suuskadel, teha trenni ja mängida ning panna end pidevalt proovile uutes tehnilistes olukordades.

Spetsiifiline koordinatsioon on seotud alaspetsiifilise kehakontrolli ja teadlike liigutustega. Selleks võib olla näiteks ülakeha ja jalgade koordineeritud töö, võime kohandada jõupingutusi vastavalt maapinnale ja maastikule, oskus sõita tõhusalt erineval pinnareljeefil vahetades otstarbekalt tempovarianti, lausikuvarianti ja tõusuvarianti ning muuta kiirust ja suunda. Spetsiifilise koordinatsiooni arendamiseks on oluline viia treeninguid läbi erinevatel ja vahelduvatel maastikel ning vahelduvatel kiirustel. Treeningud peaksid sisaldama ka ülakeha ja jalgade koordinatsioonile ja rütmile keskenduvaid harjutusi.

Neid oskusi arendatakse järk-järgult lapse- ja noorukieas, aga enamasti puberteedieas. Pärast puberteeti tuleks keskenduda üldistele oskustele, samal ajal aga muutuvad sooritusvõimet tõstvad tehnikatreeningud üha domineerivamaks.

Spordialaspetsiifilist tehnikat arendatakse järk-järgult alates spordialaga alustamisest, aga spetsiifiliste tehnikatreeningutega tuleks alustada alles pärast puberteeti, kui konkreetsed motoorsed oskused ja koordinatsioon on hästi välja arenenud.

Vaata videoid treeningharjutustega ja õpi suusatehnikat Youtube`i kanalilt:



Foto: Valju Aloel

LIIKUVUSE ARENDAMINE

Laskesuusatamise liikuvustreeningu eesmärk on arendada piisavat liigeste liikuvust, mis mängivad olulist rolli suusatehnikas ja laskmise asenditehnikas.

Puberteedieas, mil keha ja lihased kiiresti arenevad, võib teatud liigeste liikuvus väheneda, mis raskendab hea tehnilise soorituse saavutamist. Seetõttu on oluline enne puberteeti juurutada sisse liikuvustreeningute harjumus ning pidada sellest kinni kogu kasvuperioodi jooksul. Laskesuusatajal peab olema eriti hea liikuvus hüppeliigestes, puusa painutajalihastes ja õlgades.

Meie juuniorite koondise ja spordiarstide kogemused ütlevad, et mida spetsiifilisemaks muutuvad laskesuusatreeningud, seda rohkem esineb vigastusi, mis on tingitud piiratud liikuvusest. Keskendumine heale liikuvustreeningule ning mitmekülgsuse säilitamine laskesuusatreeningutel on üks eeldusi selleks, et treenida end maailma tippu.

Õpi liikuvusharjutusi Youtube`i kanalil:

1.7 LASKMISOSKUSTE ARENDAMINE

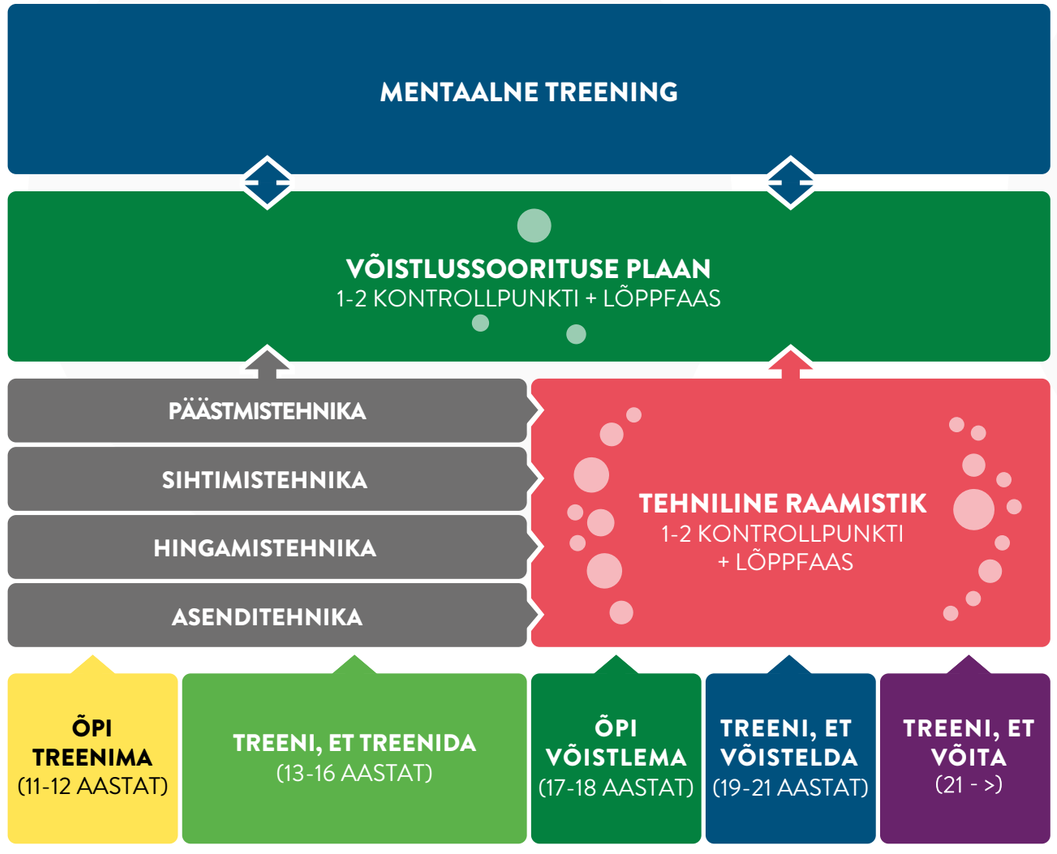
Tipptasemel laskesuusatajaks saamiseks on väga oluline omandada hea baaslasketehnika. See on alus, mis võimaldab treenida sellist täpsust ja efektiivsust laskejoonel, mida nõutakse nii täna kui tulevikus. Hea lasketehnika annab parema meisterlikkuse ja treeningnaudingu lasketiirus igal tasemel ja vanuses sportlastele.

Laskesuusataja jaoks olulised laskmisoskused on:

- Päästmistehnika
- Sihtimistehnika
- Hingamistehnika
- Asenditehnika

Arusaam nende oskuste omandamise olulisusest ja nende pidev harjutamine peaks olema tähelepanu keskpunktis alates hetkest, kui sportlane laskmisega alustab kuni karjääri lõpuni. Väga tähtis on juba varakult panna rõhku lasketehnika kvaliteedile, et mitte omandada tegevusi, mida tuleb hiljem ümber õppida.

Kui sportlane areneb ning laskmisalased teadmised ja arusaamad avarduvad, on oluline, et ta teadvustaks enesele, kuidas ta mõtleb ja käitub laskmisega seonduvalt treening- ja võistlusolukorras. Allpool tabelis olevate NLSF-i laskmise põhimõtete järgi jagatakse lasketreening kolmeks osaks: tehniline raamistik, võistlussooritus, mentaalne treening.



NLSF-i põhimõtted laskmisoskuste arendamise kohta.

TEHNILINE RAAMISTIK

Tehniline raamistik koosneb sportlase laskmistehnilistest oskustest, mille põhjal saab ta luua plaani tegevuste läbiviimiseks lasketiirus. Hea tehnilise raamistiku välja arendamiseks on vaja regulaarselt harjutada põhioskusi päästmis-, sihtimis-, hingamis- ja asenditehnikates. Selleks, et sportlane oleks võimeline tegevusi lasketiirus võimalikult sarnaselt kordama, koostab ta individuaalsed kontrollpunktid kuni lõppfaasini.

KONTROLLPUNKTID

Kontrollpunktid on sportlase jaoks olulised nii lasketiiru saabumisel kui laskematil tegutsedes. Kontrollpunktide kõige tähtsam eesmärk on saavutada iga kord täpselt sama laskeasend, et saada tihedus laskemärgi keskpunkti. Väga olulised kontrollpunktid on nt asendivõtt märklaua suunas ja laskeasendi kontrollpunktid.

LÕPPFAAS

Lõppfaas hõlmab sihtimispilti ja päästmist. Sportlane peab enda jaoks sisse töötama mõne sõna (nt „ringid“ või „surve“) või kujutlema soovitud pilti, mis seostuks viimase faasiga, kus sooritatakse lask.

Oluline on, et sportlane töötab välja individuaalse tehnilise raamistiku koos kontrollpunktidega. Tehnilised raamistikud tuleks luua eraldi nii lamades kui püsti laskmise jaoks, kuigi mõned punktid neis kindlasti kattuvad.

VÕISTLUSSOORITUSE PLAAN

Sportlane peaks looma enda tehnilise raamistiku alusel plaani võistlussoorituseks, 1-2 olulisema kontrollpunkti ja lõppfaasiga. Plaan võistlussoorituseks peaks olema piisavalt lihtne, et sportlane suudaks selle võistlusolukorras sooritada.







KONTROLLPUNKTID

LASKETIIRU SAABUDES:
1. HINGA SÜGAVALT N-Ö KÕHU KAUDU
2. KONTROLLI PEAMIST TUULESUUNDA
3. KONTROLLI TUULELIPPE
4. VÕTA ASEND MÄRKLAUA SUUNAS

LASKEMATIL:
5. MINE MATILE PÕLVILI
6. LASKEJOONEDRILL
7. PANE PAIKA VASAK KÜÜNARNUKK
8. TÕMBA KABA ÕLGA
9. KOHENDA VASAKUT KÜÜNARNUKKI JA VÕTA SUUND KESKMISELE MÄRGILE
10. PANE PAREM KÜÜNARNUKK KINDLALT MATILE
11. HINGA VÄLJA – VABASTA PINGEST VASAK ÕLG JA VASAK KÄSI
12. HINGA VÄLJA – LIIGU MÄRGILE HOIDES TUGEVAT SURVET PÄÄSTIKUL

LÕPPFAAS

PÄÄSTMINE/SIHTIMISPILT:
13. SURVE TÕSTMINE
14. ÜMMARGUNE MÄRK

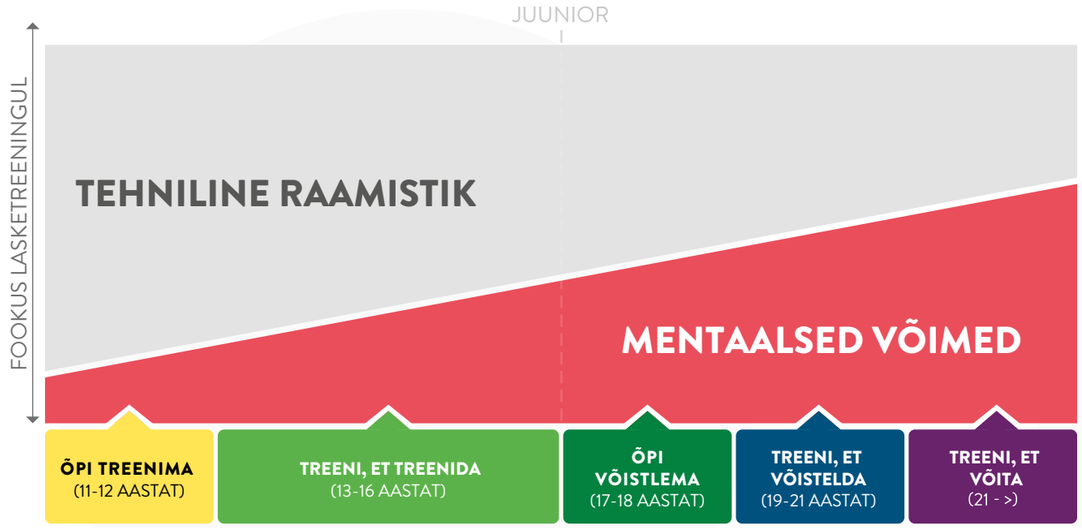
Näide ühe sportlase lamades laskmise tehnilise raamistiku kontrollpunktidest.

MENTAALNE TREENING

Mentaalsete võimete treenimise eesmärk on tõsta treeningu kvaliteeti ja aidata sportlasel võistlusolukorras toime tulla.

Hea meisterlikkuse saavutamiseks lasketiirus peab sportlane omandama head tehnilised laskmisoskused. See on edu saavutamise peamine alus ning töö tehniliste oskuste arendamisega jätkub kogu karjääri jooksul. Kui sportlane suudab hoida juba piisavalt head tehniliste oskuste taset ning teab, kuidas lahendada laskmise erinevaid tehnilisi momente, peaks kasvama mentaalsete võimete treenimise osakaal.

Nagu varem kirjeldatud, soovime, et sportlased töötaksid välja plaani võistlussoorituseks lähtuvalt oma tehnilisest raamistikust, mis peaks koosnema 1-2 olulisemast kontrollpunktist ja lõppfaasist. Suur osa mentaalsest treeningust peaks olema üles ehitatud nii, et treeningsituatsioonides pannakse võistlussooritus proovile. Võistlusolukorras võivad tekkida mõtted ja emotsioonid, mis hakkavad tehnilist sooritust segama. Sel juhul võib olla treeningul või võistlusel heaks abivahendiks REGISTREERI-AKTSEPTEERI-REFOKUSSEERI-mudel (RAR).



RAR-mudel seisneb selles, et sportlane arendab oskust märgata segavate mõtete ja tunnete tekkimist (REGISTREERI), aktsepteerib nende olemasolu ilma nende vastu võitlemata (AKTSEPTEERI), et siis uuesti keskenduda käsil olevale ülesandele (REFOKUSSEERI).

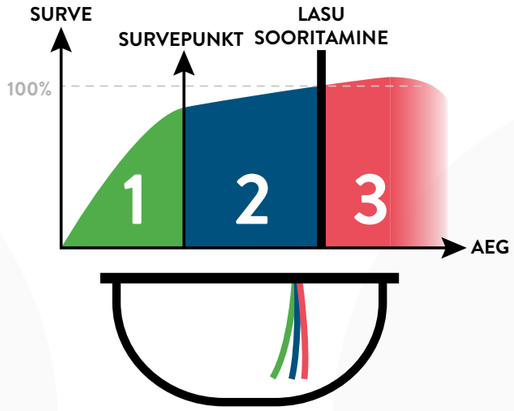
Sportlasena on oluline nii tavaelus kui igapäevastel treeningutel arendada endas erinevaid mentaalseid võimeid, mis aitavad sooritada võimalikult hea kvaliteediga treeninguid.

Raamatu järgnevates peatükkides kirjeldame lähemalt vajalikke mentaalseid võimeid ning anname praktilisi näiteid mentaalsete võimete arendamise kohta.



PÄÄSTMISTEHNIKA

Päästmine on üks peamisi oskusi, mida sportlane peab õppima varakult hästi sooritama. Heal päästmisel on õnnestunud lasu sooritamisel väga oluline roll. Päästmistehnika tuleb viia kooskõlla hingamis- ja sihtimistehnikaga.



Laskesuusatamises jagatakse päästmine kolme faasi:

- Eelpäästmine (roheline)
- Surve tõstmine (sinine)
- Järelpäästmine (punane)

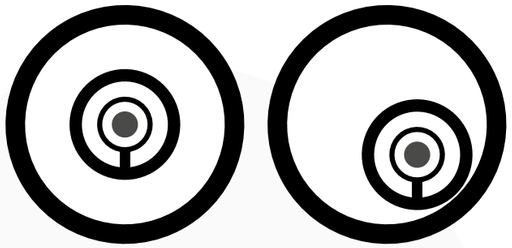
Eelpäästmine on faas alates hetkest, mil sportlane paneb sõrme päästikule, avaldab päästikule survet kuni survepunktini. Surve tõstmine on faas survepunktist lasu sooritamiseni. Järelpäästmine on faas, mil sportlane jätkab surve säilitamist päästikul pärast lasu sooritamist.

Oluline on survepunkti hästi tunnetada ning hoida tugevat survet enne kuuli väljutamist rauast. Teame, et parimad laskesuusatajad hoiavad enne lasu sooritamist päästikul 90-95%-list survet. Lisaks on väga oluline hea järelpäästmine, et liigutused ei mõjuks kuulile, kui see on alles relvarauast väljumas. Lask tuleb n-ö saata märklauani.

Arenguperspektiivis on oluline esmalt arendada võimekust hoida päästikul tugevat survet ning seejärel arendada võimet saavutada kiiresti tugev surve päästikule kohe peale laadimist.

SIHTIMISTEHNIKA

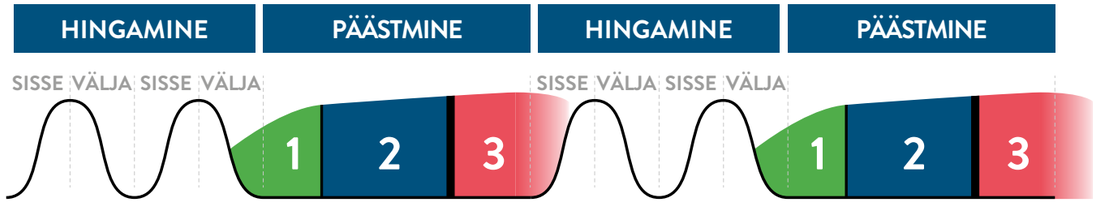
Sihtimistehnikas on oluline kontrollida, et eesmine sihik oleks tagumise sihikuga (diopter) kohakuti. Seejärel tuleb saada märk kirbu keskele. Õige sihtimispildi saamine ja päästmise sooritamine peavad olema algaja laskesuusataja lasketreeningutel kesksel kohal.



Õige sihtimispilt *Vale sihtimispilt*

Sihtimistehnika on tihedalt seotud hingamis- ja asenditehnikaga. Hingamine mõjutab seda, kuidas püss märgile liigub ja kuidas püss seiskub, kui hingamine peatub. Lamades ja püsti lastes kasutatakse erinevat asenditehnikat. Hea laskeasend tähendab, et sportlane suudab hoida püssi paigal ja saavutab seetõttu väiksema amplituudiga hoidmisala (sihtimispildi liikumisulatuse vähendamine).

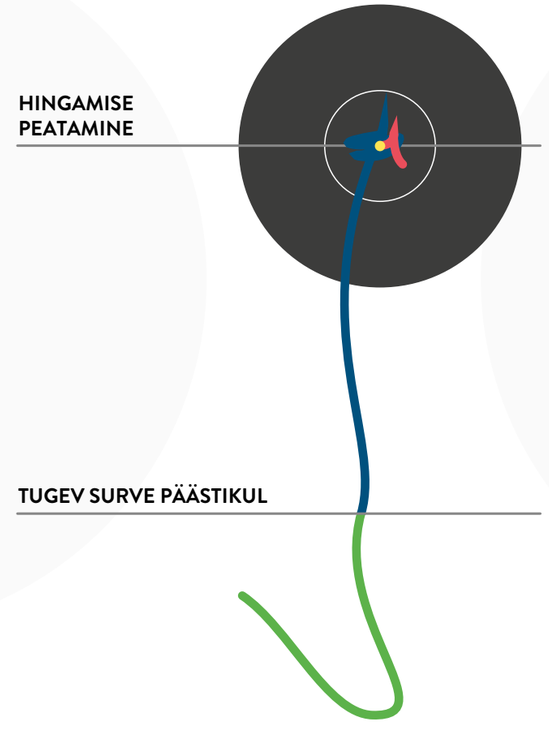
HINGAMISTEHNIKA



Joonisel on kujutatud hingamiskõver kahe päästmise vahel. See, mitu hingetõmmet sportlane laskude vahel teeb/vajab, on individuaalne, aga väljahingamine enne päästmisfaasi on igal juhul ühesugune.

See, kuidas me hingame enne laskmist ja selle ajal, on oluline nii lõdvestuse kui sihtimispildi jaoks. Ülalolev joonis kujutab hingamiskõverat koos päästmisfaasidega. Kogu õhk hingatakse kopsudest välja, välja arvatud n-ö jääkmaht, mille välja hingamiseks tuleb pingutada. Seejärel peatatakse hingamine päästmise sooritamise ajaks.

Paremal on näha, kuidas lamades asendis välja hingates märgile liigutakse. Värvid näitavad erinevaid päästmisfaase. Et laskude tiheduspilt ei muutuks, on oluline, et iga kord hinge kinni hoides jääks kopsudesse sama palju õhku. Oluline on hingamiskõvera- ja survefaaside ühildamine.



ASENDITEHNIKA

Hea laskeasend võimaldab sportlasel arendada võimet püssi sihtimise ajal paigal hoida. Järgnevalt näitame asendipilte ja kirjeldame hea ülesehitusega asendeid koos soovitustega, mis on lähteks õigele laskeasendile. Oluline on meeles pidada, et igaühel on oma eripära ja et asendit tuleb kohandada vastavalt sportlase kehalistele iseärasustele. Hea laskeasendi kujunemise eelduseks on spetsiaalselt sportlasele kohandatud püss.

LAMADES LASKEASEND

Hea lamades laskeasendi eeldused on:

- võimekus hoida püssi paigal;
- võimekus võtta tagasilööki vastu;
- võimekus lamada lõdvestunud asendis (sisemine laskeasend);
- võimekus leida nullpunkt keskmise märgi suunas.

Enne lamades laskeasendi õppima asumist on oluline jälgida, et püss oleks spetsiaalselt sportlase jaoks kohandatud.

Selleks, et kontrollida, kas püssikaba on piisavalt pikk, tuleb asetada kabaraud küünarliigesesse nii nagu pildil näidatud. Kui sportlane ulatub püssi käepidemeni ja saab sellest kindla haardega kinni hoida, võib töö laskeasendi kallal alata.





See on universaalne test, millest püssikaba pikkuse reguleerimisel lähtuda. Individuaalsete erinevuste ja vajaduste puhul võiks siiski pikkust reguleerida ka järgneva testi abil.



Sportlane on lamades asendis kehaga võimalikult püssi taga ning parem jalg on püssiga samas suunas.

Selg peab olema lõdvestunud, õlgade asend moodustab üle sportlase selja T-tähe. Sirutades asendit veidi ülespoole, võib vasak õlg T-tähte mõnevõrra ülespoole tõmmata nagu näha sportlasel ülal oleval pildil. Seejärel tuleb veenduda, et selga läbiv joon ei kalduks vasakule ning et sportlasel ei nihkuks soovitud kehaasend püssi tagant ära. Optimaalseim õlgade asend peaks olema T-tähe ülemise kahe joone vahel olevas joonitud alas.



Lamades laskeasendi puhul peab küünarnukile toetuva vasaku ja parema käe kõverdusnurk olema ligikaudu sama.



Ülal oleval pildil kujutatud kolmnurk tähistab püssi hoidmise asendit. Vasak küünarnukk on kontaktpunkt maapinnaga ning laskeasendi stabiilsuse seisukohalt keskse kohal. Püssirihma ja käerihma vahel olev pinge tagab, et püss on surutud õlga, asend fikseerub ning välimise laskeasendi stabiilsus tõuseb veelgi.



Vasak küünarnukk on keskel, et luua püssile hea toetuspind, nagu on näha ülal oleval joonisel. Siin tuleb järgida põhimõtet, et küünarnukk asetseks nii, et püss oleks tasakaalus ja õlga tõmmatud. Laskeasendis olles ei tohi kalduda liiga külgedele, see võib nullpunkti nihutada (vt nullpunkti kirjeldust lk 45). Optimaalne asend võib olla individuaalselt erinev, kuid hea oleks asetada küünarnukk 0-8 cm kaugusele joonisel märgitud joonest.

Hea asend tagab laskestabiilsuse ning arendab sportlase võimet püssi paigal hoida. Oluline on arendada oskust püssi paigal hoida olles samal ajal asendis lõdvestunud lihastega. Tunnet, mille sportlased saavutavad, kui nad on lõdvestunud ja rahulikud, nimetatakse sisemiseks asendiks. Hea lamades asend saavutatakse tehniliselt hea asendivõtu (välimine asend) ja võimega olla asendis lõdvestunult (sisemine asend). Võistlusolukorras esineva füüsilise koormuse ajal võib olla aga keeruline neid asendeid täiuslikult saavutada.



A-KOONDIS	JUUNIORIDE KOONDIS/ JÄRELKASVUKOONDIS	GÜMNAASIUMI SPORTLASED

Ülal on näha 10 sekundilise lamades asendis püssihoidmise testi tasemete erinevusi. Testis osalesid NLSF-i koondiste, mõningate laskesuusatiimide ja gümnaasiumide sportlased. Test mõõdab oskust püssi paigal hoida.
(Põhineb Kochbach J., Luchsinger H., Sandbakk Ø. NTNU SenTIF-i töödel)

TAGASILÖÖK



Keha võtab tagasilöögi püssilt vastu kolmest kohast, kus keha ja püss kontaktis on: käestopper (püssirihma kinnitus), põsetugi ja õlg. Oluline on oma lasketehnika üles ehitada nii, et õlg n-ö võidaks tagasilöögi. Kui tagasilöök neeldub otse õlga, saab kuul parima liikumistee rauast välja märgi poole. Hea tagasilöögi vastuvõtmise tingimuseks on see, et sportlasel õnnestub hoida õlas oleva püssiga head kontakti. See saavutatakse, kui keha on püssi taga õiges asendis ning kui püssirihma ja käerihma vahel olev pinge tõmbab püssi tagasi õlga. Samuti on oluline, et sportlane ise töötaks aktiivselt selle nimel, et tal tekiks kindel õlasurve.

Parima võimaliku surve tekitamiseks õlas soovitame järgida neid punkte:

1. Võta parema käega kabast kinni ja aseta see kindlalt paremasse õlga.
2. Tõsta parem küünarnukk üles ette ja võta kinni püssi käepidemest.
3. Seejärel aseta parem küünarnukk matile.

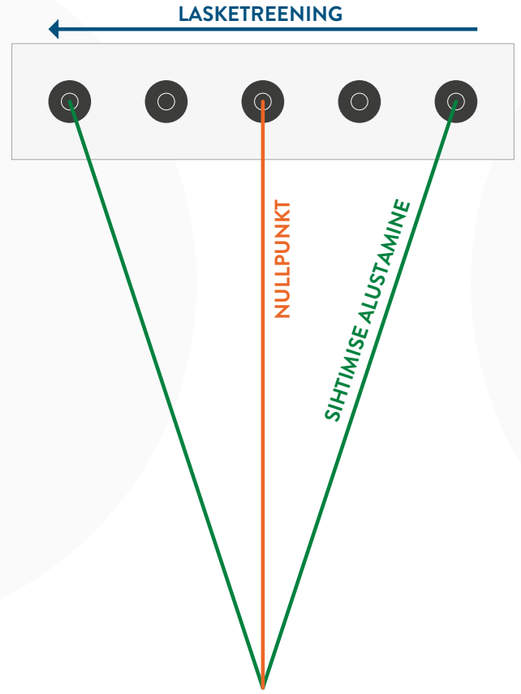


NULLPUNKT

Laskmises on nullpunkt see sihtimispunkt, millele on püss suunatud ajal, kui sportlane lamab pingevabas asendis. Kui sportlane laseb vaid ühte märki, siis ta võtab suuna ja sihib ühte märki, seejärel sulgeb silmad ning need taas avades peaks ta olema samas punktis. Kui head nullpunkti ei ole, tuleb hakata keha keerama või lihaseid kasutama, et sihik märgi keskele saada. Näiteks võib püssi õigesse asendisse saamiseks keerata rannet käestopperi juures. Oluline on, et sportlane kontrolliks, et tal oleks lamades laskmisel õige nullpunkt.

Laskesuusatamises on nullpunkt väljakutse, sest lastakse viite märki. Seetõttu nihkub nullpunkt ühe seeria jooksul teatud määral esimesest kuni viimase märgini. Vähendamaks nullpunkti nihkumist, on soovitatav asendit võttes ja vasakut küünarnukki matile asetades võtta asend keskmise märgi peale. Siis jääb nullpunkt keskmisele märgile võimalikult lähedale. Kui sportlane on hea asendi nullpunktile sisse võtnud, suundub ta otse sellele märgile, millest ta laskmist alustab. Paremalt vasakule lastes tõmmatakse püssi vasaku küünarnuki poole, mis nihutab nullpunkti vähem kui püssi vedamine vasakult paremale. Vasakukäeliste sportlaste puhul on see muidugi vastupidine.





PÜSTI LASKEASEND

Head laskeasendi eeldused püsti laskmiseks on:

- võime seista tasakaalus;
- võime hoida püssi paigal;
- võime tagasilööki hästi vastu võtta;
- võime seista lõdvestunult laskeasendis.





PÜSSI KOHANDAMINE

Enne püsti laskeasendi õppima asumist on oluline jälgida, et püss oleks spetsiaalselt sportlase jaoks kohandatud.

Vasakpoolsel pildil olev oranž nool näitab püsti käetoe kõrgust, mis jääb sportlase vasaku käe ja püssi vahele. Nii peaks püss hästi käel seisma, luues samal ajal hea kontakti puusa ja vasaku küünarnuki vahel. Kui püss ei ole sportlase järgi kohandatud, siis vaatab sihik kas märgist üles- või allapoole. Sel juhul muudetakse märgi tabamiseks sageli asendit või keeratakse randme nurka, mis aga rikub laskeasendi tasakaalu. Selle asemel tuleks muuta püssikaba kõrgust vasaku käe toetuspunktist.



PARALLEELASEND

AVATUD ASEND



Püsti laskmisel on hea asendi aluseks jalgade asetus õlgade laiuselt. Sportlane seisab kehaga 90 kraadi märklaua suhtes, mis moodustab hea püsti laskmise PARALLEELASENDI. Kui sportlasel on selles asendis ebamugav vasakut küünarnukki puusale toetada või tekivad selles asendis pinged, siis võib proovida AVATUD ASENDIT. Sama kehtib ka siis, kui sportlane ei leia PARALLEELASENDIS head tasakaalu. Kui sportlane valib AVATUD ASENDI, peavad nii märklaupoolse jala kui puusade asend olema võrdselt märklaua poole keeratud.



Tasakaalus seismiseks peab moodustuma kehas kaar, nii et tasakaalupunkt maapinna suhtes oleks sama, kui seista püsti ilma püssita. Oluline on proovida n-ö skeletil rippuda ehk lasta luustikul püssi hoida. Nii kasutatakse võimalikult vähe lihasjõudu ning kehas tekib vähem pinget. Samuti on oluline hoida püss võimalikult kere lähedal, et püssi raskus ei takistaks tasakaalu hoidmist.

Püstiasendis tasakaalu hoidmise harjutamiseks tuleb õppida tunnetama, kuidas heas tasakaaluasendis seistes langeb keharaskus jalgadele ning jaotub ühtlaselt pöia ja kanna vahel.

Pea on keha loomulik jätk ning see, kuidas pea raskust põsetoele asetada, võib samuti tasakaalu mõjutada. Pea tuleks asetada põsetoele laskmise suunas. Kui sportlane asetab pea põsetoele viltu, siis liigutab ta oma tasakaalupunkti. Mõne sportlase jaoks on vaja sihikuseadeid tõsta, et pea saaks põsetoel soovitud asendi.

Veel üks oluline punkt püssi paigal hoidmise seisukohast on puusa ja vasaku küünarnuki vaheline kontaktpunkt. Vasaku küünarnuki jaoks tekib puusale hea tugi, kui ülakeha kallutatakse pisut tahapoole ning koos sellega nihkub puus veidi ettepoole. Nii tekib kehasse kaar nagu on näha pildil.

Puusa ja vasaku küünarnuki vaheline kontaktpunkt on püssi toetamisel kesksel kohal. Seda illustreerib pildil kolmnurk puus/küünarnukk, vasak käsi/püss ja õlg/püss. Oluline on, et püss oleks hästi tasakaalus ja et tekiks hea surve puusale toetuvale küünarnukile.

Nagu püsti laskmise asendipiltidel näha ja kirjeldustes mainitud, on asendi hea stabiilsus ja võime tasakaalus seista väga olulised selleks, et suuta laskmise ajal võimalikult kaua rahulikult paigal seista.





A-KOONDIS	JUUNIORIDE KOONDIS/ JÄRELKASVUKOONDIS	GÜMNAASIUMI SPORTLASED

Ülal on näha 30-sekundilise püstiasendis püssihoidmise testi tasemete erinevusi. Testis osalesid NLSF-i koondiste, mõningate laskesuusatiimide ja gümnaasiumide sportlased. Test mõõdab oskust püssi paigal hoida.
(Põhineb Kochbach J., Luchsinger H., Sandbakk Ø. NTNU SenTIF-i töödel)



TAGASILÖÖK

Tagasilöök on oluline ka püsti laskmises, kus see liigub otse õlga ning selleks, et tagasilöögile n-ö mitte vastata, peab sportlane olema lõdvestunud ja pingevaba. Selleks tuleb tekitada õlga surve, mis saavutatakse ülakeha veidi tahapoole kallutades, püssi käepidemest kindlalt kinni hoides ja püssi õlga tagasi tõmmates. Parem küünarnukk peab olema üleval, aga mitte ülemäära. Oluline on samal ajal olla lõdvestunud ja saavutada hea kontakt õlaga. See on tihti paras väljakutse.

1.8 MENTAALSETE VÕIMETE ARENDAMISE PÕHIMÕTTED

SAAVUTUSOSKUSED
- KESKENDUMINE JA PINGETALUVUS
- RAR - MUDEL
- VÕISTLUSSOORITUS

LIFE-SKILLS **(TOIMETULEK SPORTLASELUGA)**
- PLANEERIMINE JA ÜLDINE KOORMUS
- PÜHENDUMUS, KONTROLL JA AKTSEPTEERIMINE
- ENESETEADVUS JA EBAÕNNESTUMINE
- VÄÄRTUSED

SOTSIAALSED OSKUSED
- KOOSTÖÖ JA SUHTLUS
- ABI OTSIMINE/ÜKSTEISELT ÕPPIMINE

ÕPIOSKUSED
- EESMÄRGI SEADMINE
- HINDAMINE
- VISUALISEERIMINE
- VÕISTLUSREEGLID JA HARJUMUSED

ENNE PUBERTEETI		PUBERTEEDI AJAL				PÄRAST PUBERTEETI
MÄNG	FUNDAMENT	ÕPI TREENIMA (11-12 AASTAT)	TREENI, ET TREENIDA (13-16 AASTAT)	ÕPI VÕISTLEMA (17-18 AASTAT)	TREENI, ET VÕISTELDA (19-21 AASTAT)	TREENI, ET VÕITA (21 - >)

Ülaltoodud tabel on võetud Team Danmark vanusepõhisest treeningkontseptsioonist ATK 2.0 ja kohandatud laskesuusatamisele.

NLSF soovib oma mentaalsete võimete arendamise põhimõtete kaudu suunata sportlasi arendama oma erinevaid mentaalseid võimeid, mis tõstaksid treeningute kvaliteeti ning aitaksid võistlusolukorras paremini toime tulla. Laste ja noorte puhul on eesmärk arendada oskusi, mis aitavad neil paremini õppida ja sotsiaalselt hakkama saada. Pikemas perspektiivis peaksid sportlased omandama mentaalseid võimeid ka selleks, et toime tulla sportlaseluga ning võistlussaavutustega.

Oluline on mõista, et samamoodi nagu füüsilisi võimeid ja laskmisoskusi, saab ka mentaalseid võimeid treenida. Mentaalsete võimete arendamist tuleb alati vaadata seotuna füüsilise ettevalmistuse ja lasketreeninguga. Seetõttu on treeneril oluline roll, et nende võimete vajalikkust tutvustada ja neid võimeid arendada veel enne, kui sportlased hakkavad ise üha enam treeningute kohta teadmisi ja teadlikkust omandama.

Laskmise osa laskesuusatamises esitab mentaalsetele võimetele eriti suuri nõudeid. Seetõttu on NLSF-i laskmise põhimõtted ja mentaalsete võimete arendamise põhimõtted tihedalt omavahel seotud.

Mentaalseid võimeid kirjeldame edaspidi lähemalt neljas erinevas arenguvaldkonnas. Oskusi kirjeldatakse detailsemalt ja konkreetsete näidetega erinevates arenguredeli etappides raamatu teises osas.

- õpioskused;
- sotsiaalsed oskused;
- *life skills* (toimetulek sportlaseluga);
- saavutusoskused.

ÕPIOSKUSED

Eesmärgid

Laskesuusatamises on erinevate oskuste omandamiseks väga oluline omada selgeid sihte ja eesmärke. Konkreetsed eesmärgid nii treening- kui võistlustegevuses aitavad sportlasel olla teadlikum ja saada treeningutest rohkem kasu. Tegevuse eesmärk ei ole tulemus, vaid see, kuidas teatud ülesannet lahendada ja millele keskenduda. Selliseid eesmärke treeningutel ja võistlustel pidevalt kasutades on võimalik tegevusi tulemuslikumalt hinnata. Hindamine toimub vastavalt seatud eesmärkidele ja nii on lihtsam rõõmustada edusammude üle perioodidel, mil konkreetsed tulemused jäävad tulemata.

Noorematel sportlastel on raske oma arengut hinnata, sest nad kipuvad oma saavutusi teistega võrdlema. Seetõttu on oluline, et noorematel sportlastel oleks lühiajalisemad eesmärgid, eelistatavalt seotud ühe harjutuse või ühe treeninguga. Vanematel sportlastel võiks aga treeningute ja võistluste jaoks olla paigas ka pikaajalisemad sihid ja eesmärgid.

Hindamine

Edasise arengu eelduseks on anda hinnanguid lähtudes eesmärkidest iseendale ja treeninggrupile. Nii tekib sportlasel hea ülevaade sellest, kuidas arenevad tema oskused ja saavutusvõime, misjärel saab paika seada uued eesmärgid järgnevateks treeninguteks ja võistlusteks. Heas hindamiskultuuris hindavad sportlased end lähtudes iseenda tegevuseesmärkidest – mida on nad hästi teinud, mida tuleks parandada, mitte aga lähtudes tulemustest. Hindamistulemustest tuleb teha järeldused, mida kasutada edaspidises treeningtöös.

Vähem konstruktiivsetele hinnangutele on iseloomulik hindamine, kus saavutusi ja väliseid tingimusi nagu tuul, ilm, vastased, treenerid jne, peetakse tähtsamaks kui iseenda sooritust.

Visualiseerimine

Visualiseerimise all peame silmas oma meelte kasutamist kujutluspiltide loomisel. Visualiseerimine on tehnika, kus kasutatakse oma kujutlusvõimet, mille abil luuakse sisemist kujutluspilti harjutusest või sooritusest, millel oma oskusi treenitakse.

Visualiseerimise õnnestumiseks peab sportlane:

- olema võimeline nägema end sooritamas teatud liikumist või laskesuusatamise tehnilist elementi;
- kasutama visualiseerimist regulaarselt;
- julgema treeningul hetkeks peatuda ja visualiseerida;
- kasutama visualiseerimist uute või keeruliste oskuste õppimiseks;
- jälgima, kuidas edukad sportlased sooritavad erinevaid tehnilisi elemente ja ühendama need oma kujutluspildiga;
- ühendama pildid korrektsest ja realistlikust sooritusest omaenda kujutelmaga;
- sportlane peaks suutma kujutleda end korrektset sooritust tegemas.

Noorematel sportlastel on raske keskenduda puhtale visualiseerimistreeningule. Sellegipoolest oleks hea mõte proovida teha treeningul paus olukorras, kus sportlasel ei tule mõni sooritus hästi välja ning panna ta seda visualiseerima, enne kui ta seda praktikas uuesti proovib.

Võistlusreeglid ja harjumused

Sportlase jaoks on üks olulisemaid õpioskusi õppida selgeks võistluste reeglid ja rutiinid. Võistlustelt saadud teadmised ja kogemused hõlbustavad sportlasel keskenduda võistluste tegevuseesmärgile ja võistlussooritusele, selle asemel, et kulutada energiat ja minna stressi võistluste reeglite pärast. Sportlane peaks õppima võistlusreegleid ja -rutiine treeningutel ning harjutama neid väiksematel võistlustel (nt klubivõistlused) enne suurematest üleriigilistest või rahvusvahelistest võistlustest osavõttu.

SOTSIAALSED OSKUSED

Koostöö ja suhtlus

Individuaalspordialadel võib muutuda kergesti enesekeskseks ning keskenduda liialt iseendale. Nii on lihtne oma arenguprotsessis eksiteele minna. Vaadates edukaid treeningkeskkondi, siis seal on kesksel kohal koostöövalmidus, vastastikune austus ja oskus üksteist toetada ning üksteiselt õppida. Sellistes keskkondades saavutatakse ka suurem turvatunne. See on eriti oluline puberteedieas, mil sportlased arendavad oma minapilti ning tahavad teada saada, kes nad on ja milliste väärtuste eest nad seisavad. Treeninggrupi sisesed mängureeglid on olulised ning treenerid ja lapsevanemad peaks aktiivselt toetama häid suhteid ning tunnustama sportlasi selle eest, kes nad on ja mitte ainult selle eest, mida nad saavutavad. See paneb rohkem keskenduma tegevuse eesmärgile, mitte niivõrd tulemustele. Samuti on oluline, et sportlased õpiksid toetama ja julgustama üksteist nii edukatel kui ka vähem edukatel perioodidel.

Treeninggrupid on väga erinevad ning see, kuidas nad toimivad, võib paljuski varieeruda, olenevalt sellest, kes treeninggrupis erinevaid rolle täidavad. Olenemata sellest, kuidas on treeninggrupp komplekteeritud, on oluline saada suhtlus toimima. Hea suhtlus lähendab gruppi, parandab koostööd ja toob eesmärgid lähemale. Kehv suhtlus võib rikkuda koostööd ja ühtekuuluvustunnet grupis ning seetõttu võib olla keeruline saavutada seatud eesmärke.

Abi otsimine ja teadmiste jagamine (teistelt õppimine ja üksteise õpetamine)

Üks oluline mentaalne oskus, mida arendada, on võime õppida teistelt ning jagada oma teadmisi üksteistega. Mõned sportlased ootavad, et treener või muud erialainimesed mõtleks välja lahendused ettetulevatele raskustele, aga sellega riskivad nad omaenda arenguprotsessis passiivseks n-ö kaasreisijaks jäämisega. Arenguredelis soovitakse õpetada sportlasi arendama end läbi uudishimu ja osavõtlikkuse oma treening- ja õpiprotsessis.

Treenerid peaksid aktiivselt innustama ühist kogemuste ja teadmiste jagamist treeninggrupi sportlaste seas. Ühte sellist näidet nimetame nn laskejuttudeks ja selle eesmärk on panna sportlased jagama oma laskekogemusi ning mõtteid laskmisest ja lasketreeningutest. Sellist kogemuste vahetamist saab kasutada ka teistel teemadel nagu nt ühine suusatehnika ülevaatamine, taktika, varasemad treeningkogemused jne.

Sportlased, kes soovivad teistelt õppides ja üksteist õpetades edu saavutada, peaks õppima:

- otsima treenerilt ise abi, mitte ootama, millal treener sportlase juurde tuleb;
- püüdma mõista treeningute ja harjutuste eesmärki;
- otsima treenerilt ja teistelt sportlastelt uusi stiimuleid;
- hoidma ise kontakti ja looma dialoogi treeneri, klubi ja/või alaliiduga ning mitte laskma vaid vanematel sellega tegeleda.

TOIMETULEK SPORTLASELUGA (*LIFE SKILLS*)

Planeerimine ja kogukoormus

Edukas planeerimine ei tähenda vaid treeningute planeerimist. Oluline on näha treenimist kogu muu elu koormuse kontekstis, kuhu kuuluvad ka argipäeva askeldused, kool, töö, aeg sõprade ja perega. Edukas argipäeva planeerimine aitab tõsta treeningute efektiivsust, seega on oluline läbi mõelda kogu päeva tegevused nagu nt unerežiim, toitumine jne. See on oskus seada prioriteete ja teha õigeid valikuid, kui on vaja midagi plaani juurde lisada või maha võtta.

Selleks, et osata treeningutel õigesti prioriteete seada, on oluline omada head ülevaadet sellest, mis toimub järgneval päeval, nädalal, kuul, perioodil. Noored sportlased vajavad planeerimisel tihti abi ja seepärast peaks nii vanemad kui treenerid sellele tähelepanu pöörama. Teadlikkus sportlase igapäevaelust aitab ka treeneril kergemini näha seost treeningute ja sportlase igapäevaelu vahelises üldises tasakaalus. Üleminekul juunioriikka, kui paljud sportlased suunduvad õppima tippspordigümnaasiumidesse, hakkab oskuslik planeerimine eriti olulist rolli mängima. Seal on sportlastel palju uut ja iseäranis neil, kes on ühiselamutesse kolinud, seisab ees uus argipäev uute väljakutsetega. Kogukoormuse suurenemine võib muuta sportlased haigustele vastuvõtlikumaks ning gümnaasiumiealiste sportlaste seas on näha, et tervena püsimine on sageli üsna suur väljakutse.

Sportlane, kes oskab hästi planeerida ja prioriteete seada:

- planeerib õigeaegselt ja omab ülevaadet järgneva nädala tegevustest ja võimalikest keerulisematest ülesannetest;
- panustab, et olla igaks treeninguks mentaalselt ette valmistunud;
- teab, kuidas kõige paremini treeningute vahel taastuda;
- oskab oma igapäevaelus kaaluda valikuid ja seada prioriteete, mis soodustavad parima võimaliku treeningefekti saavutamist.

Pühendumus, kontroll ja aktsepteerimine

Pühendumuse all mõtleme kirglikku pühendumist spordile. Paljud sportlased arvavad, et nad keskenduvad ja panustavad spordile täielikult. Aga tihti jääb see, millest nad räägivad ja mida arvavad kaugele sellest, mis igapäevaelus ja treeningutel toimub. Sageli soovitakse kõvasti treenida, koolis edukas olla, veeta palju aega sõpradega ja olla aktiivne sotsiaalmeedias, suutmata tegelikult seada õigeid prioriteete, mida oleks täielikuks laskesuusatamisele pühendumiseks vaja. Oluline on leida igapäevaelus see tasakaal, mis annab sportlasele õigeid prioriteete seades hea enesetunde.

Sportlane, kes on eesmärgile pühendunud:

- jõuab treeningule õigel ajal ja on treeninguks ette valmistunud;
- jälgib, et uni, toitumine ja vedeliku tarbimine oleks tasakaalus;
- treenib lisaks ühistele treeningutele ka iseseisvalt ja töötab järjekindlalt oma eesmärgi nimel;
- peab treeningpäevikut;
- omab kontrolli oma varustuse üle.

Oluline on, et ka treenerid nõuaksid sportlastelt spordile pühendumust. Näiteks, kui sportlane ütleb, et ta soovib süstemaatiliselt töötada oma eesmärkide saavutamise nimel, kuid ei pea treeningpäevikut, või kui antud panus ei vasta sportlase seatud eesmärkidele, siis sellistes olukordades peaks treener sekkuma ja sportlaselt suuremat pühendumust nõudma.

Kontrolli ja aktsepteerimise all mõistame seda, kui sportlane püüab mõista, mille üle tal on oma arengus kontroll ja mille üle mitte ning aktsepteerib seda. Kui sportlane sellega hakkama saab, siis tal on lihtsam aru saada, millisteks ettevõtmisteks oleks mõistlik oma energiat kulutada ja millisest energia kulutamisest tuleks hoiduda. Kasuks tuleks nimekirja koostamine asjadest, mida sportlane saab kontrollida ning mida tal tuleb aktsepteerida. Järgnevalt on toodud üks näide:

Eneseteadvus ja ebaõnnestumine

Eneseteadvus seisneb selles, kuidas sportlane iseennast ja oma reaktsioonimustreid mõistab. See võib olla näiteks oma tugevate ja nõrkade külgede tundmine nii füüsilise kui mentaalse poole pealt. Mida paremini sportlane iseend tunneb, seda lihtsam on tal teha valikuid ja seada prioriteete lähtudes spordis kehtivatest nõuetest. Kui sportlane arendab oma võimet mõista enda taset neis erinevates nõutavates oskustes, on tal kergem saavutada edu ja saada parem treeningefekt.

Laskesuusataja karjääri on raske läbida ilma ette tulevate ebaõnnestunud perioodideta. See võib olla nt ebaõnnestumine haiguste või vigastuste tõttu või nt perioodid, mil oodatud saavutusi ei tule. Väiksemates kogustes ebaõnnestumisi võib sportlast tugevamaks muuta juhul, kui ta oma vigadest õpib. Pikaajaline ebaõnnestumine võib aga seevastu põhjustada sportlase motivatsiooni langust ja üldse spordiga lõpparve tegemist. Seetõttu on oluline, et neil perioodidel, kui spordis üldisi edusamme ei tule, prooviks sportlane leida treeningmeetodeid, mis annaksid siiski eduelamust mõnes teatud oskuses. Laskesuusatamine on suurepärane ala, kus on alati võimalik arendada oma oskusi laskmise alal, kui füüsilise poole treenimine on takistatud seoses haiguse või vigastusega. Samuti on oluline end mitte isoleerida treeningkeskkonnast neil perioodidel, mil tuleb treenida oma treeninggrupist erinevalt. Hea treeningkeskkond ja toetavad trennikaaslased võivad aidata üle elada raskeid perioode.

Sportlane, kes on eneseteadlik ja tuleb toime ebaõnnestumistega:

- tunneb oma keha ja reaktsioonimustrit;
- mõistab, et vead ja ebaõnnestumine on osa õppeprotsessist;
- leiab treeningvaldkondi, mida arendada ajal kui muud liiki harjutustest tuleb ajutiselt loobuda;
- hoiab heast treeningkollektiivist kinni ja laseb treeningukaaslastel olla keerulistel perioodidel toeks.

SEDA SAAME KONTROLLIDA	SEDA PEAME AKTSEPTEERIMA
Oma saavutus	Võistluste edasilükkamine
Energia tarbimine päeva jooksul	Ilm ja tuul
Võistlusteks ettevalmistumine	Võistkonda/koondisesse valimine
Treeningkvaliteet	Stardinumber/stardigrupp
Kohanemisvõime	Teiste saavutused
Valikud ja prioriteedid igapäevaelus	Eelarve ja toetused
Varustuse testimine	Teiste kommentaarid/arvamused
Eesmärkide püstitamine ja hindamine	Treenerivahetus

VÄÄRTUSED

Väärtuste all mõtleme kõike seda, mis on sportlase jaoks oluline. Kes ta on, mis on talle tähtis, milliste väärtuste eest ta oma sportlasteel seisab? Need on suured küsimused ning neid on vaja defineerida, et säilitada enesekindlus nii edus kui ebaõnnestumistes. Noorsportlase väärtushinnangud võivad sageli sattuda nii sõprade, koolikaaslaste kui teiste ootuste surve alla. Siis on oluline, et sportlasel oleks selge, millel tema väärtused põhinevad ja et tal jaguks kindlameelsust ka rasketes olukordades nende järgi toimida. Oluline on, et ka treenerid töötaksid aktiivselt oma sportlaste väärtuste nimel. Individuaalsed väärtused on nt julgus, tahe, treeningrõõm, osavõtlikkus, sihikindlus või võitlustahe.

Samuti on oluline töötada väärtustega treeninggrupis. Eesmärkide poole on lihtsam liikuda ühtemoodi. Nii tundub sportlasele igapäevane treening väärtuslikum ja tähendusrikkam. Treeninggrupis valitsevad väärtused on olulised ka välise pildi loomise jaoks. Nt see, kuidas me paistame väljastpoolt teistele sportlastele ja treeninggruppidele, sponsoritele, lapsevanematele, juhtidele, vabatahtlikele. Heade väärtuste loomine praktikas annab treeninggrupile hea maine.

Sportlane, kellel on selged ja kindlad väärtused:

- omab selget pilti sellest, miks ta tahab sporti teha;
- on enesekindel nii edus kui ebaõnnestumistes;
- ei keskendu ühekülgselt tulemustele, vaid püüdleb arengu poole läbi enda väärtustel põhineva treeningprotsessi;
- aitab kaasa turvalisuse tagamisele treeninggrupis ja toetab meeskonnakaaslasi nii edu kui ebaõnnestumiste korral;
- toimib iseenda ja oma treeninggrupi väärtuste järgi nii treeningutel ja võistlustel kui ka väljaspool seda;
- mõistab, et headel väärtustel põhinev käitumine loob hea maine nii endale kui treeninggrupile.

SAAVUTUSOSKUSED

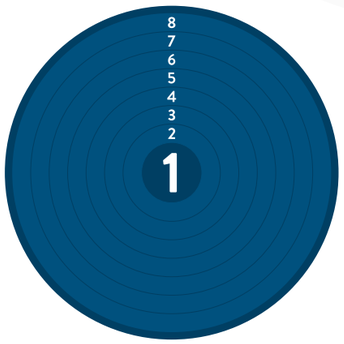
Me elame saavutusühiskonnas, kus meid juba varasest east mõõdetakse ja hinnatakse. Sport ei ole mingi erand ning saavutused ja tulemused on spordi olemuse loomulik osa. Sportlased kogevad varakult survet ja ootusi nii iseenda kui välise keskkonna poolt ning seetõttu on võime võistlusolukorras survet taluda eriti oluline.

Keskendumine ja pingetaluvus

Me suudame harva oma mõtteid ja tundeid kontrollida. Vastupidi, mõtete ja tunnete juhtimisele kuluv suur pingutus võib vähendada meie keskendumisvõimet ja fokusseerimist tegelikule ülesandele, milleks on saavutus ise. Selle vältimiseks on võimalik õppida võistlusolukorras kohal olema, märkama ebameeldivate mõtete tekkimist, neid aktsepteerima ning nende vastu mitte võidelda. Negatiivseid mõtteid võib võtta kui taustal mängivat raadiot ning keskenduda käsil olevale ülesandele. (ATK 2.0 – *„Trening af børn og unge“*, 2016)

Kui sportlane on teadlik sellest, millistes olukordades segavad mõtted ja emotsioonid tekivad, on lihtsam nende olemasolu aktsepteerida. Oluline on, et sportlane mõistab, et segavate mõtete ja tunnete tekkimine on loomulik ja ta õpib, kuidas nende tekkimisele reageerida. Kui sportlane suudab segavate mõtete ja tunnete tekkimist aktsepteerida, siis on tal kergem end peaülesandele keskenduma suunata. Selleks peavad sportlasel olema selged ja täpsed tööülesanded, mille juurde tagasi pöörduda.

Laskmine seisneb fookuse viimises otse märgi tsentrisse ja nii võib ette kujutada ka keskendumist. Kui sportlane on täielikult keskendunud, on ta olukorras kohal ja lahendab ülesande lähtuvalt konkreetsest tööülesandest. Alltoodud joonise punktides 2-8 on toodud näiteid segavatest mõtetest ja tunnetest, mis võivad keskendumisvõimet segada.



1	**Täielik keskendumine** Olukorras kohal olemine. Lähtekoht on iseenda oskused ja ülesande lahendamine	Olukorras kohal olemine
2	**Konkreetsed segajad** Välised segajad: tuul, päike, publik, vastased jne. Sisemised segajad: valu, väsimus, pulss, värinad jne	Otsustav
3	**Soorituse hindamine** Tegeliku saavutuse võrdlus soovitud saavutusega (minevik vs. tulevik)	Hindav
4	**Soorituse tagajärjed** Hea või halva soorituse tagajärjed nt tunnustus või kriitika	
5	**Võit või kaotus**	Kaalutlev
6	**Võidu või kaotuse tagajärjed** Loobumine/edasine karjäär vms	
7	**Segavad tegurid väljaspool sporti** Kallim, pere, sõbrad, haigused	Minevik ja tulevik
8	**Küsimused spordi tegemise eesmärkide kohta** Miks ma tegelen laskesuusatamisega?	

RAR-mudel (reageeri-aktsepteeri-refokusseeri)

Nagu eespool mainitud, on oluline, et sportlane tajub ja märkab segavate mõtete ja tunnete tekkimist, aktsepteerib vastu võitlemata nende olemasolu ning keskendub uuesti ülesandele. Edaspidi nimetame seda RAR-mudeliks.



Treeningu kontekstis on oluline simuleerida treeningul võistlusolukordadega sarnast stressi, mis tekitaks häirivaid mõtteid ja tundeid. Seetõttu peaks mentaalne treening olema tihedalt seotud treeningmeetodite valikuga. Protsess peaks toimuma sportlase ja treeneri vahelises dialoogis, nii et mentaalne treening oleks alati tihedalt seotud sportlase ülesannete ja protsessieesmärkidega.

Sportlane, kes on pingeolukorras hea:

- kogeb võistluspinget nagu kõik teisedki, kuid aktsepteerib seda kui spordi loomulikku osa;
- on sõnastanud täpsed protsessieesmärgid, millele suudab ka pingelistes olukordades keskenduda;
- keskendub võistluste ajal protsessieesmärkidele ja tööülesannetele;
- mõistab, kuidas tähelepanu võib hajuda ja mis tekitab ebameeldivaid mõtteid ja tundeid.

VÕISTLEMISE PLAAN JA VÕISTLUSSOORITUSE PLAAN

Võistlemise plaan hõlmab endas selgeid praktilisi ja mentaalseid strateegiaid ning rutiine enne võistlust, võistluse ajal ja peale võistlust. See rahustab ja loob kindlustunde ning aitab sportlastel paremini keskenduda.

Võistlussoorituse plaan on mõiste, mida kasutatakse NLSF-i laskmise põhimõtetes ning on võistlemise plaani üks osa, mis hõlmab laskmissooritust võistlusolukorras. Võistlussoorituse plaan peaks koosnema paarist lihtsast ülesandest (1-2 kontrollpunkti + lõppfaas).

Sportlane, kellel on ette valmistatud võistlemise plaan:

- on läbi mõelnud plaani soojenduseks ja rutiinideks enne võistlust;
- keskendub sellele, mida ta saab ise kontrollida;
- oskab tunnetada ja aktsepteerida mõtteid ja tundeid, mis tekivad enne starti;
- on end ette valmistanud selleks, et võistluste ajal võivad esile kerkida erinevad olukorrad ja raskused ning suudab neid kergemini lahendada.

1.9 TURVALISUS LASKETIIRUS

Lasketreeningut läbi viies on kõige tähtsamal kohal alati ohutus. Mitte keegi ei taha sattuda treeningul õnnetusse või ohtlikku olukorda. Igaühel meist lasub vastutus selle eest, et lasketegevus toimuks turvaliselt. Isegi kui klubid, treeningkeskkond ja treenerid tagavad, et tegevus toimub ohutult ja usaldusväärselt, on lõppude lõpuks ikkagi sportlane ise vastutav lasketegevusele kehtestatud ohutusreeglite täitmise eest.

OHUTUSREEGLID

1 KÄSITSE IGA RELVA NII, NAGU SEE OLEKS LAETUD.
Enne lume vms eemaldamist sihikult või püssiraua avast, veendu, et püss ei oleks laetud.

2 KONTROLLI ENNE LASKMIST, KAS PÜSS ON TÖÖKORRAS.

3 ÄRA PUUTU TEISTE PÜSSE ILMA LOATA.
Ära võta kunagi oma kätte enda või kellegi teise püssi kontrollimata, kas kamber on tühi ja salv on eemaldatud. Kontrolli püssi alati nii, et relvaraud oleks ohutus suunas.

4 ÄRA PANE KUNAGI KÄEST LAETUD PÜSSI, ISEGI MITTE HETKEKS.
Ära haara kunagi püssist nii, et sõrmed oleks läbi päästikukaitse.

5 ÄRA SUUNA MITTE KUNAGI PÜSSI KELLEGI POOLE.
Laetud püssi võib hoida ainult suunaga märgi poole.

6 KANNA PÜSSI ÜLES SUUNATUD RAUAGA.

7 LAADIMINE PEAB TOIMUMA AINULT LASKEJOONEL.
Sihtimis- ja päästmisharjutuste tegemine laskejoonest tagapool on keelatud.

8 ALATI TULEB JÄRGIDA LASKETIIRU JUHATAJA JUHISEID.
Ära sega teisi laskjaid. Kui laskmine mingil põhjusel peatatakse, tuleb lukk lahti tõmmata.

9 PÄÄSTIKU TÕMBEKAAL PEAB OLEMA MINIMAALSELT 0,5 KG.
Laskesuusarelval on nii väike päästiku tõmbekaal, et see võib põrutuse korral tulistada ilma päästikut puudutamata. Seetõttu tuleb püssi käsitseda alati väga ettevaatlikult.

10 ENNE LASKETIIRUST LAHKUMIST TULEB PÜSS JA SALVED LASKEMOONAST TÜHJENDADA.
Püss tuleb alati pärast laskmist üle vaadata ja transportida relvakotis.

NORGES SKISKYTTER FORBUND

1.10 HEA JA OHUTU RULLSUUSATREENING

Rullsuusatamine on üks laskesuusatajate peamisi liikumisviise. Rullsuusatreening parandab nii sportlase tehnilist sooritusvõimet kui pakub ka spetsiifilist vastupidavustreeningut kogu suvise ettevalmistuse vältel. Lisaks rullsuusatreeningutele rulliradadel viiakse rullitreeninguid sageli läbi ka tavaliiklusega autoteedel. Siinkohal on oluline võtta kasutusele ettevaatusabinõud, et treening oleks võimalikult turvaline. Rullsuuskadel kukkumisel võivad olla kurvad tagajärjed. Oluline on mitte ülehinnata oma oskuste taset, sest kukkumise tagajärg võib tähendada pikka aega treeningutest eemalviibimist või halvimal juhul midagi veel tõsisemat. Liikluseeskirjad kehtivad ka rullsuusatajatele ja neid on oluline austada. Liikluses on rullsuusataja nõrgem liikleja pool. Kui reeglitest ja turvalisusest kinni ei peeta, siis võivad autode ja rullsuusatajate vahel tekkida väga ohtlikud olukorrad. Samuti on oluline, et rullsuusad, sidemed ja muu varustus oleks treeninguteks parimas korras.

Järgi alati rullsuusatamise reegleid:



RULLSUUSATAMINE JA TREENING RULLSUUSARADADEL – LASKESUUSATAMINE KUI AASTARINGNE SPORDIALA?

Viimase kümne aasta jooksul on üle riigi rajatud palju häid rullsuusakeskusi ning võimalused aastaringselt laskesuusatamisega tegeleda on järjest paranenud. Uued spordirajatised on aidanud parandada treeningvõimalusi ja muutnud rullsuusatreeningud ohutumaks. Selliste rajatiste kasv on aktiviseerinud ka nooremate sportlastele suunatud spetsiifilisi laskesuusatreeninguid ja võistlustegevust nii kevadel, suvel kui sügisel. Kuid pikas perspektiivis võib see tulla sportlase arengus kasuliku igakülgse treeningu ja baasoskuste arendamise arvelt. Seetõttu on oluline mõelda sellele, kuidas on klubides üles ehitatud nooremate vanuserühmade treeningaasta ning kuidas peaks läbi viima laste ja noorte rullsuusatreeninguid.

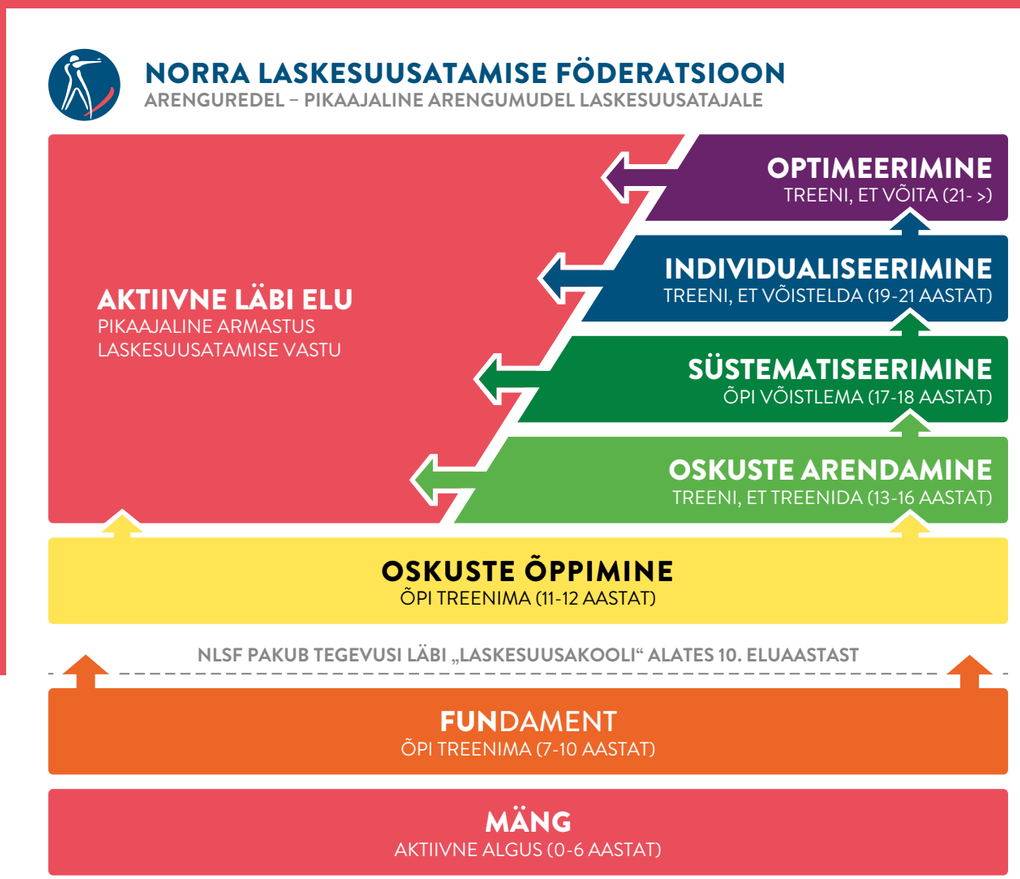
Oluline on püüda jälgida, et rullsuusatreeningud ja -võistlused ei satuks samale ajale teiste kohalike treeningute ja võistlustega. Noored ei peaks eelistama kevadel, suvel ja sügisel laskesuusavõistlusi jalgpalli-, kergejõustiku-, orienteerumis- või jalgrattavõistlustele. Samuti on oluline mitte seada rullsuusavõistlusi kõrgelt esikohale, sest pikaajalise ja hea arengu seisukohalt on oluline panustada laste ja noorte mitmekülgsusele.

Allpool on mõned soovitused rullsuusatreeningutele ja -võistlustele erinevatel arengutasemetel.

	TREENING	VÕISTLUSED	EESMÄRK
TREENI, ET VÕITA 21 AASTAT -	Individualiseeri rullsuusatreeninguid lähtudes enda oskustest ja võimetest. Arenda edasi erialast aeroobset võimet ja ökonoomsust pikkade ja intervalltreeningutega. Arenda tehnikat, taktikat ja kiirust.	Osale rullsuusavõistlustel, millel on eesmärk ning juhul, kui see sobib treeningplaani.	Täiustada tehnikat, erialast kiirust, ökonoomsust ja erialast aeroobset võimet.
TREENI, ET VÕISTELDA 19 - 21 AASTAT			
ÕPI VÕISTLEMA 17 - 18 AASTAT	Rullsuusatreening muutub süstematiseeritumaks. Erialase vastupidavuse ja ökonoomsuse arendamine tõstes treeningmahtu ja intensiivsust. Lõikude pikendamine intervall-treeningutel ja pikkade treeningute kestuse tõus on oluline. Jätkuv keskendumise kiirusele ja vahelduvale maastikule. Kiirus- ja tehnikatreeningud on olulised.	Osale testvõistlustel ja rullsuusavõistlustel, kui see sobib treeningplaani. Ära sea võistlusi prioriteediks, kui need lähevad konflikti teiste treeningplaanis kavandatud treeningutega, millel on pikaajaline arenguperspektiiv.	Täiustada tehnikat, erialast kiirust, ökonoomsust ja erialast aeroobset võimet. Arendada oma baasvastupidavust, et taluda suuremaid rullsuusatreenigute mahtusid vanemas juuniorieas ja täiskasvanuklassis. Vältida ülekoormust üleminekul ettevalmistusperioodilt võistlusperioodile.
TREENI, ET TREENIDA 13 - 16 AASTAT	Jätka mängulist tegevust edaspidise tehnika arendamiseks vajalike põhialuste arendamiseks. Intervalltreeninguteks kasuta lühikesi kõrge kiirusega lõike vahelduval maastikul. Erialast jõutreeningut võib teha rullsuuskadel nt jõutõukeid tehes. Pikad treeningud, mille juurde kuulub kiiruslik element, peaksid toimuma mitmekesisel kergemal maastikul.	Rullsuuskadel võiks läbi viia pooled suvistest laskesuusavõistlustest. Ülejäänud võistlused peaksid toimuma mõnes muus liikumisviisis, nt joostes. Soovitame kasutada turvalisi rajavalikuid, mis pakuvad rullsuuskadel sõites kiireid ja mitmekesiseid võimalusi.	Arendada oma baasoskusi rullsuusatreeningute jaoks juuniori ja täiskasvanueas. Parandada oskust muuta tehnikat vaheldusrikkal maastikul. Parandada kiirust ja võimekust suurel kiirusel liikudes. Parandada jõudu erialastes liigutustes.
ÕPI TREENIMA 11-12 AASTAT	Rullsuusata ohututes kohtades. Keskendu kiirendustele, suunamuutustele, tasakaalule ja koordinatsioonile.	Ei mingit võistlustegevust rullsuuskadel: suvised võistlused korraldatakse laskejooksudena. Kui siiski korraldatakse rullsuusavõistlust, siis peaks see olema osavusrada, kus rõhk oleks põhioskuste arendamisel.	Võime seista rullsuuskadel stabiilselt erinevates uisutehnika lähteasendites. Parem kiirus ja kiirendus rullsuuskadel.
FUNDAMENT 7-10 AASTAT	Me ei soovita rullsuusatreeninguid FUNdament tasemel. Heaks alternatiiviks tasakaalu õppimiseks on rulluisud. Kasutatakse mänguna organiseerimata tegevuse ajal.		

2. PEATÜKK

ARENGUREDELI ASTMED



Teises peatükis kirjeldame arenguredeli erinevate astmete treeninguid ja treeningmeetodeid. Samuti käsitleme nõudeid erinevatel arenguredeli astmetel vajalikele laskmisoskustele ning füüsilistele ja mentaalsetele võimetele.

Lugedes treeningutest erinevatel arenguredeli astmetel on oluline mitte keskenduda vaid erinevate etappidega seotud vanustele, vaid ka sellele, kuidas tuleks oskusi arendada. Samuti on oluline mõista, et sportlased arenevad erinevalt sõltudes kasvu ja arenguprotsessi erinevustest ning sportlaste treeningreaktsioon võib samuti olla erinev.



Foto: Greta Külvet

ÕPI TREENIMA – 11-12 AASTAT

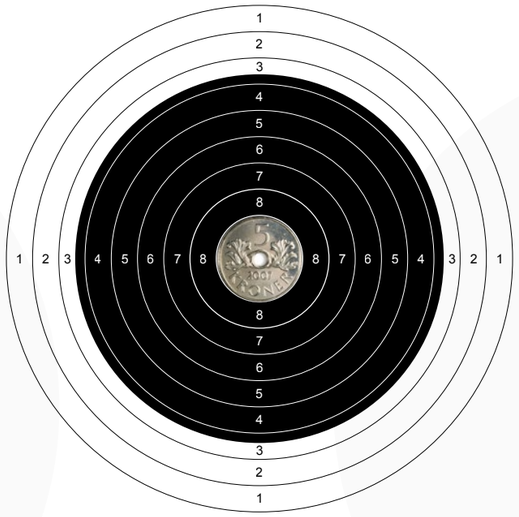
OSKUSTE ÕPPIMINE

„Õpi treenima“ on periood, mil enamik lapsi ei ole veel puberteediikka jõudnud. Sel perioodil omandatakse peamised laskmisoskused ning füüsilised oskused. Samuti keskendutakse mentaalsetele õpioskustele, mis aitavad parandada treeningkvaliteeti ning heaolu treeningute ajal.

LASKMISOSKUSED	FÜÜSILISED VÕIMED	MENTAALSED VÕIMED
Õppida laskma käerihmaga.	Arendada füüsilisi võimeid ja tehnilisi oskusi läbi mängu ja treeningu.	Õppida püstitama lihtsaid eesmärke treeningutel ja harjutustes ning end nende põhjal hindama.
Õppida hästi sooritama päästmise kolme faasi.	Säilitada mitmekülgsus füüsilistel treeningutel.	Õppida kasutama lihtsat visualiseerimist.
Õppida iga kord ühtemoodi hingamist peatama.		Õppida tundma treeningute ja võistluste rutiine ja reegleid.
Õppida parandusi tegema.		
Õppida, milline peaks välja nägema õige sihtimispilt.		

LASKMISOSKUSTE ARENDAMINE

„Õpi treenima“-periood on esimene periood pärast „Laskesuusakooli“ sissejuhatust laskesuusasporti. Sportlased õpivad tundma ohutusnõudeid ja saavad relvakäsitsemise algkoolituse. „Laskesuusakoolis“ on sportlased tutvunud päästmis- ja hingamistehnikaga ning sellega, kuidas näeb välja õige sihtimispilt. Need on põhioskused laskmises, mida tuleb hakata edasi arendama ning millele tuleb jätkuvalt keskenduda ka „Õpi treenima“-perioodil, mil nõuded täpsusele tõusevad.



Nõuded tihedusele enne toega laskmiselt käerihmaga laskmisele üleminekut.

ÜLEMINEK TOEGA LASKMISELT KÄERIHMAGA LASKMISELE

Kui sportlane valdab põhioskusi päästmis- ja hingamistehnikates ning on õppinud tundma õiget sihtimispilti, peaks ta üle minema käerihmaga laskmisele. Üleminek rihmaga laskmisele peab olema individuaalne lähtudes sportlase oskuste tasemest. Käerihmaga laskmisele üleminekuks peaks sportlane suutma lasta tihedust, mis jääb Norra 5-kroonise (2-eurose) mündi piiresse (26,0 mm). Kui sportlane on saanud lamades laskmise õpetust, siis peaks olema eesmärgiks sama hea tiheduse saavutamine, kui see oli toega laskmisel. Kui sportlane on omandanud rihmaga laskmise oskuse, siis peaks ta võistlustel valima käerihmaga laskmise.

Pärast käerihmaga lamamisasendi õppimist peaks jätkuvalt keskenduma päästmistehnikale, hingamistehnikale ja õige sihtimispildi saavutamisele, nii et täpsus ja tihedus paraneks veelgi.

Vaata videost, kuidas toimida üleminekul käerihmaga laskmisele:



Foto: Larsen Biathlon

Mõne relva kabaraual on n-ö sarved. Käerihmaga laskma õppides ei ole soovitatav neid „sarvi“ kasutada. Need võivad algaja laskja asendit moonutada, mis omakorda mõjutab püssi tagasilööki.

Püssirihma ja käerihma vaheline tõmme peab toetama survet otse taha, nii et sportlasel tekiks hea surve õlas. Kabaraua „sarved“ võivad põhjustada ka püssi kaldumist ja raskendada hea asendi saavutamist.

LAMADES LASKEASEND

Lamades laskeasend on vundament, mis võimaldab rahulikult ja lõdvestunult lamada. Kui sportlane lamab rahulikult ja lõdvestunult, suudab ta hea sihtimispildi juures hingamise peatada ning seejärel sooritada tehniliselt hea päästmise. Perioodil „Õpi treenima“ kasvavad sportlased palju ning laskeasendit tuleb vastavalt kasvule ja arengule pidevalt korrigeerida. Seda, kuidas laskeasend väljastpoolt paistab, nimetatakse VÄLIMISEKS ASENDIKS. Siin toimivad hea abivahendina NLSF-i lamades laskmisasendi mudelid, mille näiteid tuuakse välja peatükis „Laskmise põhimõtted“.

Lisaks õigetele asendi nurkadele on oluline, et sportlane tunnetaks ka ise, kuidas üks hea lamades laskeasend tundub. Seda nimetatakse SISEMISEKS ASENDIKS. Mida paremini sportlane oma sisemist asendit tunnetab, seda lihtsam on tal püssi oma keha järgi reguleerida. Sportlane võib pikkusesse kasvada kuni 18.-20. eluaastani.

Kui toimub üleminek toega laskmiselt käerihmaga laskmisele, on oluline, et püss oleks spetsiaalselt sportlase jaoks kohandatud. Lihtne võimalus õiget kaba pikkust mõõta on järgmine: kui kabaraud on õlas, peab sportlase käsi ulatuma käepidemeni. Pärast selle paika saamist on oluline reguleerida käepideme kaugust päästikust, nii et päästmisliigutust saaks võimalikult hästi sooritada otse taha. Selleks eemaldatakse päästik siinilt ning seejärel kinnitatakse see soovitud asendisse.



Püssikaba pikkuse reguleerimise test.

KONTROLLPUNKT

Kontrollpunkt on tehnilise kontrollpunkti termin, mida sportlane kontrollib iga kord kui ta laskmisasendi sisse võtab. Kontrollpunktid peavad olema lihtsad ja sportlasele arusaadavad. Oluline on, et treener ei kasutaks juhendamisel sõna „kontrollpunkt“ teadmata, kas sportlane teab, mida ta selle all mõtleb ning kas ta oskab seda siduda oma tehnikaga või laskeasendi tehniliste kontrollpunktidega. Kui treener soovib keskenduda küünarnuki asetusele, mis võib olla sportlase kontrollpunktiks, soovitame treeneril kasutada sõna „küünarnuki asetus“ ning seejärel öelda sportlasele, et see on kontrollpunkt, mida sportlane peaks kontrollima iga kord, kui ta laskma hakkab.

Keskendudes oma kontrollpunktidele on sportlasel kergem iga kord samasugust lamades laskmise asendit võtta. Kui sportlane võtab iga kord erineva asendi, siis muutub tiheduse keskpunkt märklaual. Kui on näha, et sportlasel on erinevatel seeriatel erinev tiheduse keskpunkt, peaks sportlase asendit korrigeerima.

ASENDIVÕTT MÄRKLAUA SUUNAS

Selleks, et iga kord samamoodi laskematile heita, on väga tähtis asendivõtt märklaua suunas. Sportlane peaks õppima asendit võtma märklaua keskmise märgi peale. Mõistlik oleks, kui laskematile heitmiseks oleks mõned kontrollpunktid, mis tagaksid iga kord samasuguse asendi ja suuna märklaua poole. „Õpi, et treenida“ – perioodi vanuseklassis võib olla keeruline iga kord samasugust asendit võtta, sest sportlased saavad püssi laskematil ja see võib olla võistlustel erinevalt paigutatud. Lisateavet asendi võtmise kohta saad lugeda peatükist „Laskmise põhimõtted“.

JUHEND LAMADES ASENDIS KÄERIHMAGA LASKMISEKS

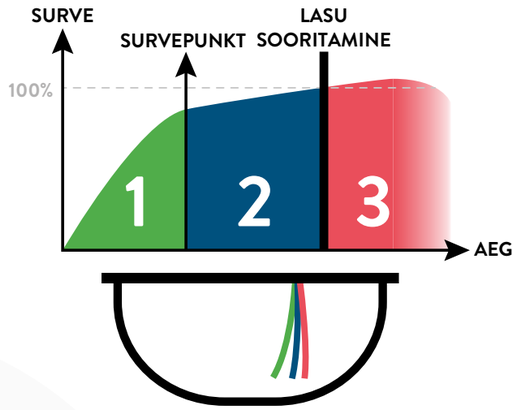
KÕIGE TÄHTSAM: Kontrolli, et püss oleks kohandatud vastavalt sportlase pikkusele ja kasvule. Pikenda või lühenda kaba pikkust, nii et püss oleks sportlasele sobilik.	Kui treener või lapsevanem surub püssile käestopperi kohal, peaks see püssi veidi ette vedama. Kui see tundub liiga pingul ja püss surub kõvasti vastu maapinda, võib olla vasakul küünarnukil liiga väike nurk või on püssirihma tõmme liiga pingul. Siis võtab tagasilöögi vastu käestopper, mitte õlg.
Kontrolli, kas käerihm istub hästi biitsepsi ülaosal. Mõne jaoks võib olla raske leida käerihmale iga kord head pidepunkti. Kasuta sel juhul haaknõela, mis kinnitab rihma suusadressi külge, nii et rihm oleks iga kord enam-vähem samas asendis.	Välist asendit tuleks kontrollida vastavalt nurkadele ja kehapositsioonidele, mida on näha NLSF-i lamades laskmise asendipiltidel.
Alusta laskeasendi õpetamist alati ilma rihmata. Lase sportlasel tunda, kuidas tal õnnestub kõige paremini püssi paigal hoida ja tekitada õlga surve. Seejärel võib hakata laskma käerihma ja toega ning siis saavutada hea asend ilma toeta.	Sisemist asendit tuleks kontrollida koos sportlasega küsides, kuidas ta end asendis tunneb. Sportlane peaks püüdma tunnetada, mis on hea õlasurve. Hea laskeasend peab olema pingul, kuid tunduma lõdvestunud. Kui see on nii, siis peaks püssiraud püsima paigal, ilma et pulss n-ö lööks läbi.
Võta lähtepunktiks sportlase küünarnukkide asend ja kinnita käestopper sinna, kus sportlane hoiab oma eesmist kätt kaba all. Kui küünarnuki asend erineb palju NLSF-i lamamisasendi mudelitest, tuleks sportlasel proovida treeneri juhendamisel erinevaid asendeid (vaata asendipilte peatükis „Laskmise põhimõtted“).	Sportlane peaks suutma sihtida märki, sulgema silmad, hingama ja lõdvestuma, seejärel avama silmad ja olema märgil enam-vähem samas kohas. Seda nimetatakse nullpunktiks.
Ranne peaks olema lõdvestunult käestopperi vastas ja kätt tuleks hoida kaardus ümber püssikaba.	Sportlane, kes laseb vasaku käega, peab mõtlema vastupidiselt sellele, mis oli kirjutatud mitmes eelpool mainitud kontrollpunktis.

Kui treener või lapsevanem surub relvaraua otsa, peaks püss tunduma sportlase asendis kindel ja pingul. Kui relvaraud surutakse otse alla, ei tohiks püss vasakule ega paremale kiskuda. Kui see juhtub, tuleks küünarnuki asetust muuta. Kui püss kisub paremale, võib vasak küünarnukk olla püssist liiga kaugel. Kui püss kisub vasakule, võib vasak küünarnukk olla liiga kaugel püssikaba all.

PÄÄSTMISTEHNIKA

„Laskesuusakoolis“ õpivad sportlased tundma päästikule surve avaldamise kolme faasi ning seda, kui oluline on hea tunnetus survepunkti saavutamisel. Siinkohal kordame, mis on hea päästmise sooritamisel oluline ning millele keskenduda edaspidistel päästmistehnika treeningutel. Laskетäpsuse nõudmiste kasvades suurenevad ka nõuded päästmise tehnilisele sooritusele.

Päästik peaks asuma umbes päästikusõrme (nimetissõrme) keskel. Veenduge, et päästik ei jääks liiga kaugele sõrmeotsa. Päästiku keskele asetatud sõrmega on kergem saavutada päästmisliigutust, mis liigub suunaga otse taha (vt pilti). Päästiku asendit püssil saab reguleerida, kui see ei sobi sportlase käe/sõrme pikkusega.



Päästmise kolm faasi:

Päästmine koosneb kolmest faasist:

1. Esimest faasi nimetatakse eelpäästmiseks ja see on faas, mis algab hetkest, mil sõrm pannakse päästikule ja tõmmatakse kuni survepunktini.

2. Teine faas algab survepunkti saavutamisest kuni lasu sooritamiseni. Siin suurendatakse järk-järgult ning kontrollitult survet päästikule.

3. Kolmas faas on järelpäästmine, mis kestab lasu sooritamisest kuni märgi tabamiseni. Siin on oluline pärast lasu toimumist hoida päästikut all jätkates sihtimist ning n-ö saata kuul märgile.

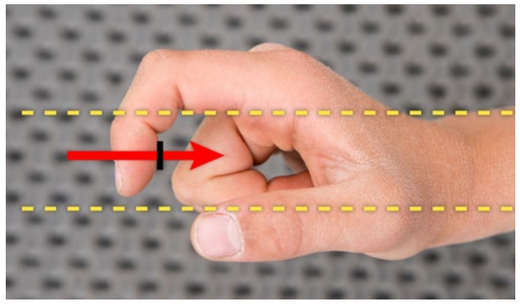
Kui „Laskesuusakoolis“ keskendutakse hea stabiilse survepunkti saavutamisele, siis „Õpi treenima“ perioodil on tähelepanu all oskus hoida tugevat survet päästikul pärast survepunkti saavutamist. Seda saab treenida treeninghar-jutustega lasketiirus või kodus kuivatrenni tehes. Sportlane paneb salve pessa ning proovib hoida päästikul võimalikult tugevat survet kuni see klõpsab. Kui sportlane on saavutanud võime hoida päästikul ühtlast tugevat survet, on tal olemas hea baas, millelt päästmistehnikat edasi arendada. Ühtlane tugev surve päästikul väldib suuremaid liigutusi hetkel, mil kuul rauast väljub, mistõttu on kergem märki täpsemalt tabada.

Niinimetatud napsamine võib ette tulla, kui survet päästikule suurendatakse liiga ootamatult või kui lasu sooritamisel tekib soovimatu reaktsioon. See võib olla näiteks sportlase silmapilgutus või lihasepinguldus tagasilöögil.

Hea täpsus sõltub suutlikkusest kasutada head päästmistehnikat. Selleks, et saavutada meisterlik päästmine ja parem täpsus, peab ka varustus korras olema. Seetõttu on oluline, et laskesuusaklubidel oleks piisavalt heale standardile vastavaid püsse ja laskemoona, mida saab lihtsalt testida ja kontrollida. On äärmiselt kahetsusväärne, kui sportlane ei saa kogeda meisterlikkust ja kaotab halva varustuse pärast motivatsiooni laskesuusatamisega tegeleda.

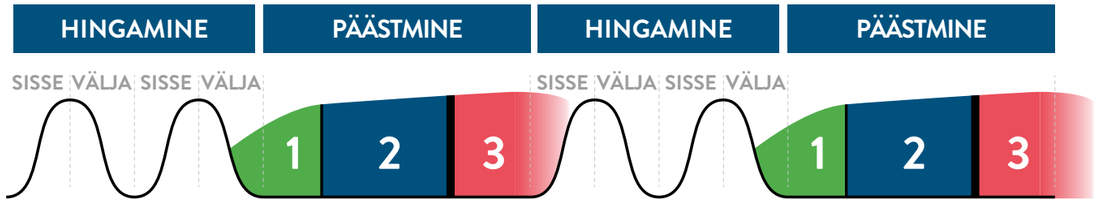
Sportlastel on soovitatav „Õpi treenima“-perioodil rentida püss klubist või osta oma püss. Püssi rentimine või ostmine toob kaasa aga vajaduse, et sportlane ja lapsevanem õpiks selgeks põhioskused püssi hoolduse ja puhastamise kohta.

Vaata videot NLSF-i nõuannetega püssi hooldamise ja puhastamise kohta:



Päästikut reguleeritakse nii, et sportlase päästikusõrm (nimetissõrm) ulatuks pildil näidatud musta alani.

HINGAMIS- JA SIHTIMISTEHNIKA



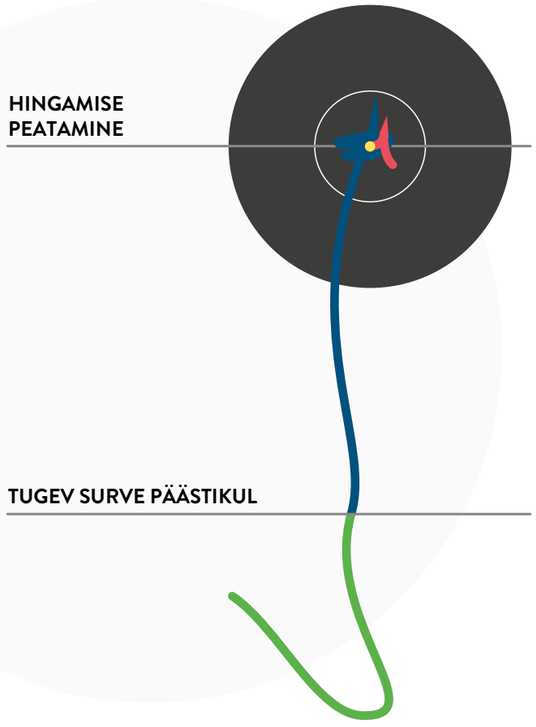
Joonisel on kujutatud sportlast, kes teeb iga päästmise vahele kaks hingetõmmet. See võib varieeruda sõltuvalt intensiivsusest ja oskuste tasemest. Sportlane hingab õhu täielikult välja, peatab hingamise ja sooritab päästmise.

Teine oluline tehniline oskus laskmise juures on hingamistehnika. Hingamisel on mitmeid funktsioone, mis peavad olema laskmisoskuste arendamisel selged. Õige hingamine lasketiiru sisenemisel alandab pulssi ja lõdvestab keha enne laskmisega alustamist. Kogu laskmise vältel aitab hingamine mõjutada sihtimispilti ning seetõttu on oluline vaadelda hingamist ja sihtimist üheskoos.

Kui sportlane läheneb laskematile, peab ta hingama rahulikult n-ö läbi kõhu, et pulss langeks. Pärast lamades laskeasendi sisse võtmist on jätkuvalt oluline hingata kuni jõutakse faasi, mil algab sihtimine ja päästmine. Siinkohal on oluline tunda oma hingamiskõverat. Sportlane peab jätkuvalt hingama rahulikult „läbi kõhu“. Kui asend on sisse võetud ja laskmiseks ollakse valmis, tuleb välja hingata ja hinge kinni hoida kuni märk on sihtimispildi keskel. Seda nimetatakse hingamise peatamiseks märgil.

Väljahingamisel tõuseb püss märgil ülespoole. Oluline on, et sportlane õpiks iga kord ühtemoodi hingamist peatama. Kui ta seda ei tee, siis võib tihedus liikuda kõrgemale vastavalt sellele, kui palju välja hingatakse. Päästmine peab toimuma hetkel, mil sportlane on peatanud hingamise ning on jäänud märgile seisma.

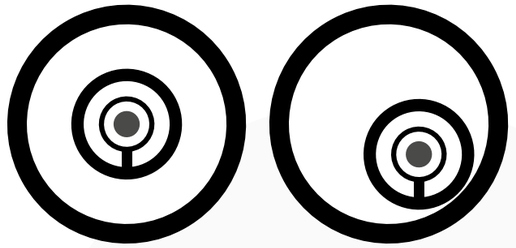
Tugev surve päästikul on oluline hetkel, mil sportlane saab märgi sihtimispildi keskele. Päästmiste vahel on tavaline kaks või enam hingetõmmet. „Õpi treenima“-perioodil tuleb hingamiste arvu vajaduse järgi reguleerida, sest kõige olulisem on keskenduda hea päästmise sooritamisele hetkel, mil sihtimispilt on kõige täpsem.



Kuidas jõuab sportlane väljahingamisel märgile.

Vaata head hingamis- ja päästmistehnika harjutust treenimiseks selles vanuserühmas Youtube `i kanalilt:

Teine oluline moment on see, kuidas peaks sihtimispilt välja nägema. Allpool oleval pildil on näha, kuidas näeb välja õige sihtimispilt, kus eesmine sihik on tagumise sihiku suhtes tsentreeritud ja märk on kirbu keskel. Kui sportlasel ei õnnestu lamades asendisse võttes saada tsentreeritud sihtimispilti, peaks kohendama laskeasendit, põsetuge ja/või sihtimisseadmeid nii, et oleks võimalik lõdvestunud asendis sihtida.



Õige sihtimispilt *Vale sihtimispilt*

Oluline on, et silma ja dioptri vaheline kaugus oleks õigesti reguleeritud. See vahemaa peab olema piisav, et silm ei läheks dioptri vastu. Oluline on ka püssi põsetoe õige kõrgus. Kui sportlane asetab pea põsetoele, peaks pea saama hea toetuspunkti ning sportlane peaks samal ajal nägema otse dioptrisse. Kui põsetugi on liiga kõrge, peab sportlane dioptrist läbi nägemiseks pead põsetoel alla suruma. Kui aga põsetugi on liiga madalal, ei ole pea jaoks piisavalt tuge. Pead ei tohiks liiga palju küljele kallutada. See võib raskendada õige laskeasendi leidmist ja tagasilöögi neeldumist.



Soovitatav kaugus silma ja dioptri vahel on 2-4 cm.

DOMINEERIV SILM JA SILMAKLAPID

Enamikul inimestel on üks domineeriv silm. Sageli on see parem silm paremakäelistel ja vasak silm vasakukäelistel. Aga see ei pruugi alati nii olla. Mõne sportlase jaoks on vaja katta üks silm selleks, et sihtiv silm saaks paremini fokusseerida. Selleks kasutatakse kas silmaklappi sihiku küljes või silma ees. Üldiselt on aga soovitatav alustada laskmisega ilma igasuguste silmaklappideta. See treenib keskendumist ja annab suurema pildi, et sihikut paremini tsentreerida, end märgile suunata ja tuulelippe näha. Silmaklappide kasutamine võib mõjutada ka tasakaalu ja ruumilist orientatsiooni.



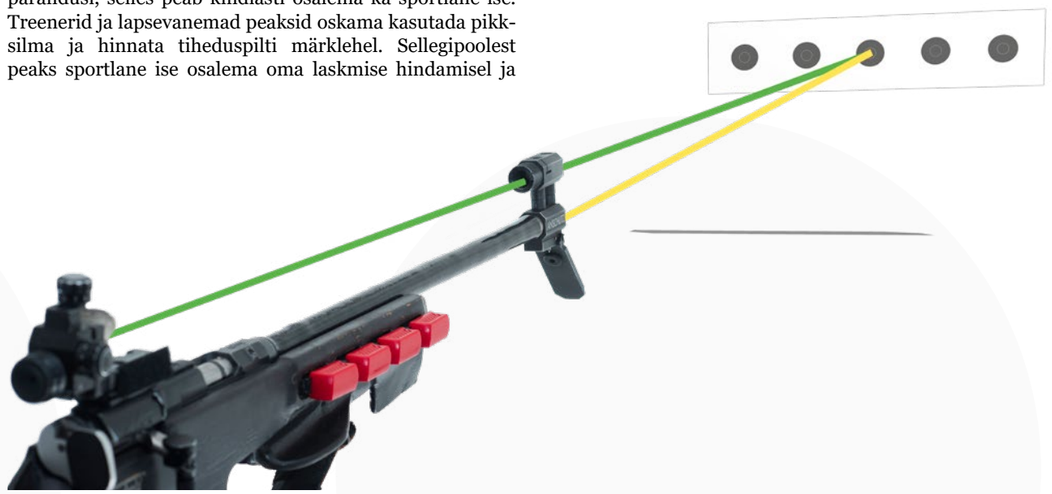
Sihik silmaklapiga. Foto: Larsen Biathlon

Video, mis näitab, kuidas teha kindlaks, milline on domineeriv silm:

SIHIKU REGULEERIMINE/ TIHEDUSPILT

Kui püss on peale lastud, on tiheduspilt samas kohas, kuhu sihiti. Kui sihik ja tiheduspilt ei ole nullseadistuses, tuleb sihikut reguleerida nii, et tihedus liiguks märgi tsentrisse. „Õpi treenima"-perioodil on oluline õpetada sportlasele, kuidas sihikul parandusi teha ja kui palju tuleb sihikut keerata, et tiheduspilt märgi tsentrisse liiguks. Seetõttu ei tasu eeldada, et treener üksinda hindab tihedust ja määrab parandusi, selles peab kindlasti osalema ka sportlane ise. Treenerid ja lapsevanemad peaksid oskama kasutada pikksilma ja hinnata tiheduspilti märklehel. Sellegipoolest peaks sportlane ise osalema oma laskmise hindamisel ja otsustama, kuidas ja kui palju tuleks sihikut reguleerida (parandusi teha). „Õpi treenima"-perioodil on soovitatav lasta palju märklehte, et õppida oma tihedust hindama.

Anschütz dioptersihiku nupp reguleerib tiheduspilti *ca* 3 mm ühe nõksuga. See ei ole absoluutne tõde, sest seda, kui palju üks nõks parandab, määrab ära sihtimisjoone pikkus. Sihtimisjoon on eesmise ja tagumise sihiku vaheline kaugus. Paljudel püssidel, mida kasutatakse „Õpi treenima"-perioodil, võib olla sihtimisjoon veidi lühem, kui neil püssidel, mida kasutatakse täiskasvanute tasemel.



Kui püss on peale lastud, on sihtimisseadmed reguleeritud nii, et tihedus jääb sihitava märgi keskele.



Joonisel on näha, kui palju üks nõks sihikul parandust teeb.
Kaugus ruudustikus on 3 mm, aga oluline on teada, et see võib erinevatel püssidel varieeruda.

ÕPI TREENIMA – LASKETREENING PRAKTIKAS

Sel perioodil on oluline kulutada piisavalt palju aega omandamaks peamised laskmisoskused nagu päästmine, hingamine ja hea sihtimispildi saavutamine. Lisaks toimub sel perioodil üleminek toestatud laskmiselt käerihmaga laskmisele. See nõuab laskmisele suure tähelepanu pööramist. Kui sel perioodil omandada mõni tehniline element valesti, on hiljem seda oluliselt ajakulukam õigesti selgeks õppida. Ümberõppimine on sageli raskem kui esmaõppimine.

Hea treener teab ja oskab välja tuua, missuguseid tehnilisi oskusi on vaja õppida „Õpi treenima"-perioodil. Samas peaks treeningul kasutama vaheldusrikkaid ja mitmekülgseid harjutusi ja meetodeid. Kui asi puudutab harjutusi, mis on suunatud oskustele, mida just sel perioodil arendada, on piiriks vaid fantaasia.

Et oleks palju nii füüsilist kui laskmisalast tegevust, on soovitatav aeg-ajalt eelistada puhast lasketreeningut kombineerituna puhta füüsilise treeninguga. Nii saab vältida kombineeritud treeningu tüüpi, kus veedetakse suurem osa ajast oodates ja tegevusi vahetades. Nii jääb sageli vähe aega füüsilisele tegevusele ning jõuab teha vähe kordusi lasketiirus. Võistlusperioodide eel ja ajal tuleks siiski eelistada võistlustele sarnaseid laskesuusatreeninguid, nii et sportlased harjuksid laskesuusavõistluste ajal kehtivate rutiinide ja reeglitega. Samuti on oluline teha mõningaid laskesuusatamise spetsiifilisi treeninguid perioodidel, mil esikohal on puhas lasketreening. See annab motivatsiooni ja säilitab tunde, et ollakse laskesuusataja, mitte laskur.

Kuigi laskesuusatamisega on soovitatav tegeleda septembrist märtsini/aprillini, võib ilm raskendada puhaste lasketreeningute läbiviimist välitingimustes. Seetõttu on vahel soovitatav minna siseruumidesse, kus saab töötada nt asendi reguleerimise ja kuivatreeninguga. Seal, kus on võimalik viia läbi lasketreeninguid siseruumides, tuleks seda teha kombineerituna puhta füüsilise treeninguga peale lasketreeningut. Kui väljas on halb ilm, siis tuleks leida tegevus, kus sportlased saavad hoida end soojas ning keskenduda lasketreeningu eesmärkidele.

Samuti on väljakutse kombineerida suure aktiivsusega perioode ja tehnilisi stiimuleid läbi mängu ja avastusõppe füüsilises osas ning tehnilisemaid ja täiskasvanute poolt juhitud treeninguid laskmisosas. Seetõttu on tähtis säilitada noorsportlastes uudishimu ja põnevus viies läbi lasketreeninguid huvitavate ja mitmekesiste harjutustega, keskendudes saavutusrõõmule. Põnevus seoses püsside ja padrunitega aitab juba iseenesest säilitada huvi laskmise vastu.

LASKMINE SISERUUMIDES

Norras on palju võimalusi siseruumides laskmiseks. Tegevust neis ruumides juhib suures osas Norra Laskurliit. Paikades, kus tegutsevad nii laskesuusaklubid kui laskeklubid, soovitame algatada koostööd treeningute ja/või rajatiste kasutamise osas.

** Ka Eestis leidub piisavalt siselasketiire, mida alternatiivina või treeningute mitmekesistamiseks kasutada. Tlk.*

LASKMINE ÕHKRELVAGA

Õhupüssist laskmine on laskesuusatamise algkursusena levinud paljudes riikides. Õhupüssi kasutamise põhjuseks on püssi omadused, mis annavad oma madalama päästiku tõmbekaalu ja kuuli kiirusega päästmistehnika arendamisel eelised. Üheks põhjuseks on ka paljudes riikides kehtivad karmimad relvaseadused.

Norras võib õhupüssiga laskmine olla hea treeningalternatiiv, kui laskesuusaklubil või koostööd tegeval laskeklubil on õhupüssid olemas. Laskeklubides eelistatakse selles vanuses istuvat laskmist toelt, et omandada võimalikult hea päästmis- ja sihtimistehnika. See on soovitatav ka laskesuusaklubides, juhul kui seal kasutatakse õhupüsse. Laskesuusaklubides oleks istuva toelt laskmise alternatiiviks lamades laskmine toelt. Lamades laskmisel toelt tuleb järgida juhiseid, mis on kirjas „Laskesuusakooli" õpetuses punktis „Lamades laskmine toelt".

Õhupüssist laskmise eelised on ka laskemoona madalad kulud ja see, et laskmist on võimalik sooritada vaid 10 m kaugusel asuvale märklauale. See võimaldab lasta keldrites, spordisaalides, garaažides või koduaias, juhul kui paigaldatakse kuulitõkked. Õhupüssi kandmisele ja transportimisele ei ole seatud ka mingeid piiranguid eeskirjade näol.

Õhupüssist laskmine võib olla hea treeningefekt ja vaheldus laskesuusapüssiga laskmisele. Samuti võivad odavad, tavalistes spordipoodides müüdavad erinevate sihtimisseadmetega ja erinevat tüüpi õhupüssid pakkuda vaheldust ja treeningefekti sellele vanuserühmale.

Õpi veel õhupüssiga laskmise kohta:

NÕUDED LASKMISOSKUSTELE PÄRAST „ÕPI TREENIMA“-PERIOODI
Käerihmaga lastes võiks olla sama hea tihedus, kui toelt lastes.
Välja arenenud asend vastavalt NLSF-i lamades laskmise põhimõtetele ja mudelitele.
Suutlikkus luua hea kontakt püssi ja õla vahel lamades laskeasendis.
Oskus hingata vastavalt NLSF-i hingamiskõverale ja suutlikkus hinge kinni hoida iga lasu juures samamoodi.
Suutlikkus saada laskmise ajal eesmine ja tagumine sihik tsentrisse.
Päästmise kolme erineva faasi tundmine ja suutlikkus hoida tugevat survet päästikul kuni lasu sooritamiseni (rõhupunkt).
Oskus püssi peale lasta ja sihikul (dioptril) parandusi teha.

FÜÜSILISTE VÕIMETE ARENDAMINE

VASTUPIDAVUSTREENING

Sel perioodil peaksid sportlased arendama aeroobset vastupidavust läbi mängu ja treeningu, kus fookuses on kiirus ja kõrge intensiivsus. Kasutada tuleks mitmekesist maastikku ja panna end vastupidavustreeningutel tehniliselt proovile. Vältida tuleks liiga pikkade lõikudega intervalltreeninguid. Võistlused on suurepärane viis treenida kõrge intensiivsusega kestvat vastupidavust.

Treeningtaluvuse areng ja lihaste harjutamine edaspidiste vastupidavustreeningute jaoks toimub hoides aastaringselt üldist kõrget aktiivsustaset. Treening peab olema mitmekülgne ja varieeruv aasta ringi. Soovituslikud on pikemad matkad ja treeningud kohaliku treeningklubiga või nädalavahetuseti ja reisidel perega. Oluline on harjuda vabas õhus viibimisega ja taluma teatud kestusega tegevusi. Heaolu ja meeldivate elamuste loomine vabas õhus on oluline. Pärast „Õpi treenima“-perioodi peaks sportlane suutma taluda erinevaid aktiivselt kestvaid tegevusi vähemalt kaks tundi.

JÕUD, KIIRUS JA HÜPPED

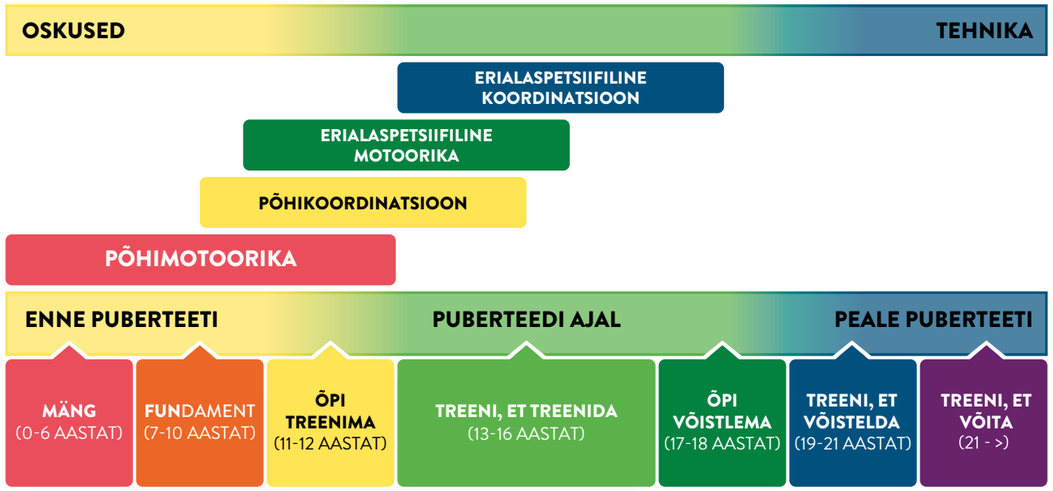
Jõutreeningut tuleks sel perioodil läbi viia oma keharaskusega. Tähelepanu tuleks pöörata nii üldiste kui spetsiifiliste liigutuste õigele sooritamisele. Koordinatsiooni-ja tasakaaluharjutused, aga ka stabiilsuse treeningud võivad olla heaks lähtekohaks jõu-, hüpete ja kiirustreeningute läbiviimiseks koos liigutuste korrektse sooritamisega. Kiirus- ja hüppetreeninguid tuleks vaadelda kui jõutreeningut ning suurt tähelepanu tuleks pöörata kiiruse ja hüpete treenimisele suusatamise ja laskesuusatamise treeningutel.

TEHNIKATREENING

See on vanus, kus on oluline seada esikohale üldine motoorika ja koordinatsiooni arendamine. Kui keegi õpib uut keelt, siis ta räägib, et oma keeleoskuse parandamiseks on tal vaja oma sõnavara suurendada. Selles „LTAD-mudelis“, millel arenguredel põhineb, kasutatakse mõistet *physical literacy* (füüsiline kirjaoskus), mis tähendab samuti põhiliste motoorsete ja koordinatsiooni oskuste teatud n-ö sõnavara. „Õpi treenima“ on periood, mil on eriti oluline arendada kõige põhilisemaid liikumisoskusi. See periood tuleb sageli vahetult enne seda, kui sportlased hakkavad üha enam spetsialiseeruma ühele kindlale spordialale.

NLSF-i füüsiliste võimete põhimõtetes kirjeldatakse tehnika arendamist. Sel perioodil peaks keskenduma üldisele koordinatsioonile ja spetsiifilisele motoorikale ning sel perioodil peaksid selgeks saama põhilised motoorsed oskused, nagu jooksmine, visked ja heited, hüpped jne. Üldine koordinatsioon tähendab näiteks seda, kuidas sportlane koordineerib ja kontrollib iseseisvalt oma käsi ja jalgu sõltumata üksteisest. Spetsiifilised motoorsed oskused on seotud oskustega suuskadel, näiteks hea tasakaal ja keharaskuse ülekandmine ning uisutehnika põhiasendite valdamine. Oluline on ka jõu ja võimsuse arendamine suuskadel.

Üldise motoorika ja üldise koordinatsiooni arendamine peaks „Õpi treenima“-perioodil toimuma läbi erinevate organiseeritud ja organiseerimata füüsiliste tegevuste. Lisaks sellele, et sel perioodil on rõhk üldisel motoorikal ja koordinatsioonil, peaksid suusa- ja laskesuusatreeningud keskenduma ka spetsiifiliste motoorsete oskuste arendamisele. Kogu tegevus peaks stimuleerima suusatehnilisi põhioskuseid. Sellel perioodil arendatakse tehnikat peamiselt läbi treeningu ja mängu, kus harjutused, mida kasutatakse, stimuleerivad lapsi ise häid tehnilisi lahendusi avastama.



Oluline on ka klassikalise suusatehnika arendamine sel perioodil, sest suur osa edaspidistest laskesuusatreeningutest saab olema klassikaline suusatamine.

Rullsuusatamine peaks selles etapis stimuleerima neid samu spetsiifilisi motoorseid oskusi, nagu eespool mainitud. Tasakaalu, keharaskuse ülekandmist ja põhiliste uisutehnika asendite treenimist tuleks harjutada vaheldusrikkal maastikul, osavusradadel ning rullsuusaharjutusi turvalistel piiratud aladel. Loe lähemalt rullsuusatreeningu kohta arenguredeli 1. peatükist.

LIIKUVUSTREENING

Sellel arenguredeli etapil on liikuvustreening väga tähtsal kohal. See loob hea baasi tulevasteks tehnikatreeninguteks ning annab sportlastele head harjumused edaspidisteks liikuvustreeninguteks. Liikuvustreening peaks olema organiseeritud treeningu kindel element. Ühenda julgelt liikuvustreening treeningu lõpus toimuva hindamisega, kuid jälgi, et see ei segaks harjutuste kvaliteeti.

TREENING- JA VÕISTLUSSOOVITUSED

ÕPI TREENIMA	
TREENINGSOOVITUSED	**VÕISTLUSSOOVITUSED**
Igapäevane mitmekülgne tegevus.	Osale kohalikel ja klubivõistlustel.
Laskesuusatreeningud sept/okt - märts/aprill.	Võistle nii murdmaa- kui laskesuusatamises.
Vii läbi puhtaid laskmisperioode laskmise põhioskuste õppimiseks.	Võistle teistel spordialadel suvel ja sügisel.
Organiseeritud treeningud 2-3 korda nädalas aasta läbi. Laskesuusatamine ja murdmaa läbi talve, teised spordialad suvel.	Ära unusta võistlusvabu nädalavahetusi talve jooksul.
Kogu organiseeritud tegevus tuleb läbi viia kõrge intensiivsusega/suure kiirusega.	Võistlustest osavõtt lähtuvalt sportlase soovidest ja motivatsioonist.
Tekitada harjumuseks teha kodus kuivatrenni.	

NÕUDED FÜÜSILISTELE VÕIMETELE PÄRAST „ÕPI TREENIMA“-PERIOODI
Mängides ja suure kiiruse ning intensiivsusega treenides on arenenud vastupidavus, tehnika ja jõud.
Arenenud on tasakaal ja sellega kaasnevalt oskus suusatada keharaskust hästi üle kandes.
Oskus vahetada uisutehnikaid nii väiksel kui suurel kiirusel.
Oskus liikuda heas tempos sõites nii tempovarianti, lausikvarianti kui tõusuvarianti.
Suutlikkus teha mitmekülgseid 1,5-2-tunniseid treeninguid.

MENTAALSETE VÕIMETE ARENDAMINE

Selle vanuserühma mentaalne treening peaks keskenduma õppimisele, arengule ja heaolule, mitte võistlussaavutustele. Üks mentaalse treeningu eesmärke on õpetada sportlast nägema enda arengut ja edusamme ning arendama oskust hinnata protsessi lähtudes eesmärgist, mitte vaid tulemustest.

Eesmärgid

Selles faasis olevad sportlased võrdlevad ja hindavad ennast võistkonnakaaslastega oskamata veel näha iseenda oskuste arengut. Seetõttu on suur võit, kui sportlasel õnnestub endale selgeks teha lihtsamad eesmärgid treeningul ja ta oskab näha, kas ta on eesmärgipärase treeningu tulemusel ka arenenud. See võimaldab arendada meisterlikkust läbi treeningprotsessi selle asemel, et näha end vaid tulemuste valguses ja võrrelda end teistega. Protsessi eesmärgid ja hindamine on samuti olulised elemendid arenguredeli järgnevatel astmetel. Kui sportlane nendega varakult alustab, tekivad paremad harjumused ka edaspidiseks treeningtööks. Oluline on teha seda lastele ja noortele lihtsasti arusaadaval viisil.

Treenerid saavad seda praktikas rakendada näiteks selgitades, mis on treeningu eesmärk ja millele tänasel treeningul keskendutakse. Järelküsimused nagu: „Kas mäletate, millele me eelmisel treeningul keskendusime?“ võivad aidata sportlastel paremini oma tegevusi teadvustama õppida. Treenerid võivad küsida sportlastelt, mida nad eelmisel treeningul hästi tegid ning mida nad sooviksid teha tänasel treeningul või küsida, kas oli midagi, millega nad eelmisel korral päris hästi hakkama ei saanud ja tahaksid täna veel harjutada.

Positiivne ja konstruktiivne tagasiside on selle vanuserühma jaoks oluline. Kui treeningkeskkonnas suudetakse keskenduda rohkem protsessieesmärgile kui tulemustele treeningutel, annab see treeninggrupis palju suurema kindlustunde. Selged raamid treeningutel ja prognoositavus on samuti olulised.

Hindamine

Et oleks võimalik treeninguid täiustada ja uusi protsessieesmärke seada, on oluline hea konstruktiivne hindamine. Kui treener oskab välja tuua konkreetsed protsessieesmärgid treeningutel ja õpetab sportlasi neid jälgima, muutub lihtsamaks ka töö treeningute hindamisel. Hea oleks jätta treeningu lõpuks veidi aega, et sportlastega vestelda ning küsida neilt, kuidas nad äsja tehtud treeningut kogesid, millele keskendusid, mida saaksid paremini teha, mis oli lõbus, mida võiks järgmisel korral teisiti teha jne. Sellist hindamist läbi viies näitab treener ka seda, et sportlased lähevad talle korda ning sportlased tunnevad, et nad on treeningprotsessi kaasatud.

Mida tuleks treeningul hinnata:

- isiklikku panust;
- sooritatud treeningut lähtudes treeningeesmärgist;
- hindamise kasutamist uute protsessieesmärkide ja fookuste seadmiseks järgmiseks treeninguks/treeningperioodiks.

Visualiseerimine

Nooremate sportlaste jaoks „Õpi treenima“-perioodil ei tähenda visualiseerimine pelgalt visualiseerimise seansside läbiviimist või täiustatud visualiseerimist väljaspool treeninguid. See tähendab pigem seda, et proovitakse luua sisemisi pilte ja ettekujutusi mingi harjutuse korrektsest sooritamisest. Sellest võib olla abi parandamaks treeningkvaliteeti ja tagamaks edasiminek saavutusvõime arengus.

Selle vanuserühma sportlastel on sageli hea kujutlusvõime. Kui nad vaatavad telerist häid või treeningutel endast vanemaid sportlasi, siis see on neile suur väärtus. Nii saavad nad hea ettekujutuse õigest sooritusest ja neil on kergem siduda enda ettekujutust oma tehnilise sooritusega. Seetõttu on kasulik harjutuse õpetamisel selgitada ja kasutada näitena kedagi treeningrühmast, kes teeb konkreetset harjutust või mõnda tehnilist momenti hästi.

Samuti on kasulik näidata pilte, videoid või jooniseid, mis selgitavad õiget tehnilist sooritust. Üks võimalus on näidata päästmiskõverat või hingamiskõverat enne kui sportlane hakkab ise päästmist või hingamist harjutama. Nii saab ta selgema ettekjutuse ja arusaama sellest, mida üks hea tehniline sooritus hõlmab.

Visualiseerimine on treenitav, seega on kasulik treeningutel aktiivselt visualiseerimist kasutada. Kui sportlane on harjutuse tegemisel veidi ummikusse jooksnud, siis võib olla mõistlik teha paus ja visualiseerida antud harjutuse sooritamist, enne kui uuesti proovida. Uute harjutuste treenimisel või raskete tehniliste momentide puhul võib samuti olla hea mõte võtta veidi aega, et endale harjutust ette kujutada ning seejärel uuesti proovida.

Võistlusreeglid ja -rutiinid

Laskesuusatamises võistlema hakkamine võib paljude jaoks tunduda hirmutav, kui nad ei tea, mis neid ees ootab. Seetõttu oleks hea kui sportlased õpiks võistlusrutiine eelnevalt treeningutel, et nad tunneksid end võistlema minnes turvaliselt ning saaks sealt positiivseid kogemusi. Mõistlik oleks enne suurema piirkonna võistlustele minemist end mõnel väiksemal võistlusel (nt oma klubi võistlusel) proovile panna. Treenerid peaksid oskama sportlastele ja lapsevanematele arusaadavalt selgitada, mis neid täpsemalt võistlustel ees ootab, kuidas on korraldatud püsside peale laskmine, püsside hoidmine jne. Samuti on oluline vaadata üheskoos üle võistlus- ja ohutusreeglid.

NÕUDED MENTAALSETELE VÕIMETELE PEALE „ÕPI TREENIMA“-PERIOODI
Sportlane oskab koos treeneriga seada treeningutele ja treeningharjutustele protsessieesmärke.
Sportlane oskab hinnata oma panust treeningutel.
Sportlane oskab kasutada visualiseerimist kujutades endale ette pilte oma tehnilisest sooritusest.
Sportlasel on võistluste jaoks sisse harjutatud rutiinid ning ta tunneb võistlusreegleid.



Foto: Assar Jõepera

TREENI, ET TREENIDA – 13-16 AASTAT

OSKUSTE ARENDAMINE

„Treeni, et treenida“ on periood, mil enamik sportlasi jõuab puberteediikka.

Sel perioodil keskendutakse laskmisoskuste ning füüsiliste ja mentaalsete võimete arendamisele, et suuta järk-järgult vastu seista üha uutele väljakutsetele ja kasvavale koormusele. Teisisõnu, treenitakse selleks, et olla võimeline treenima.

LASKMISOSKUSED	FÜÜSILISED VÕIMED	MENTAALSED VÕIMED
Arendada lamades asendit.	Perioodi lõpuks on laskesuusatamine peamine spordiala ehk prioriteet nr 1.	Arendada head treeningkvaliteeti.
Arendada võimet saavutada kiiresti päästikul tugev surve.	Palju puhtaid vastupidavustreeninguid.	Arendada sotsiaalseid oskusi ja head treeningkeskkonda.
Arendada oskust teha tuulele vastassuunalisi parandusi või sihtida vastu tuule suunda.	Keskenduda treeningutele, mis stimuleerivad suurt kiirust ja panevad tehnika proovile.	Õppida arutlema treeningutest treenerite ja teiste sportlastega.
Töötada enda jaoks välja hea püstiasend.	Treeningute mitmekesisus on jätkuvalt kesksel kohal.	Õppida, kuidas reageerida õnnestumise ja ebaõnnestumise korral.
	Treeningud on kohandatud vastavalt sportlase kasvule ja arengule.	

LASKMISOSKUSTE ARENDAMINE

„Treeni, et treenida“-perioodiks on sportlased õppinud lamades käerihmaga laskma ning võistlustel lastakse lamades märke. See on sama raskustase, mis ootab sportlasi ees kogu ülejäänud karjääri jooksul. Suurt tähelepanu pööratakse heale ja stabiilsele lamades laskeasendile, pannes samal ajal jätkuvalt rõhku päästmis- ja hingamistehnika põhioskuste treenimisele. Sportlased peaksid sel perioodil treenima rohkem võistlusolukorrale ligilähedast laskmist, et nad saaksid panna end proovile sarnaste raskustega, millega nad võistlustel silmitsi seisavad – nii kõrgema pulsisageduse, mentaalse pinge kui ka vahelduvate ilmastikutingimustega. Treeningud peaksid andma positiivse soorituse kogemusi lasketiirus. „Treeni, et treenida“-perioodi lõpus oleks kasulik alustada püsti laskmise harjutamisega.

LAMADES LASKEASEND

Lamades laskeasendi õppimine „Treeni, et treenida“-perioodil põhineb NLSF-i lamades laskeasendi põhimõtetel. Edaspidine asendioskuste arendamine peaks toimuma välimise asendi kontrollpunktide automatiseerimise kaudu. Sportlased peavad järjest enam teadma, milliseid positsioone tuleks lamades asendisse minnes kontrollida, et see piisavalt palju korrates muutuks automaatseks.

Selle arenguredeli astme sportlased kasvavad enne kasvuspurdi algust sageli 5-6 cm aastas ning kasvuspurdi ajal võib kasv olla koguni 8-10 cm aastas. Seetõttu on oluline, et sportlased õpiksid tunnetama, mis on hea lamades laskeasend, st sisemine asend, nii et nad oskaksid ise oma püssi ja rihmasid oma kasvu järgi reguleerida. Sportlastele tuleks õpetada, mis on nullpunkt ning treeningud peaksid sisaldama ka nullpunkti kontrolli, juhul kui toimub asendi reguleerimine. Laskmises on nullpunkt see sihtimispunkt, millele on püss suunatud ajal, kui sportlane lamab pingevabas asendis. Kui sportlane laseb vaid ühte märki, siis ta võib võtta suuna ja sihtida ühte märki, seejärel sulgeda silmad ning need taas avades peaks ta olema samas sihtpunktis.

Kui head nullpunkti ei ole, tuleb hakata keha keerama või lihaseid kasutama, et sihik märgi keskele saada. Näiteks võib püssi õigesse asendisse saamiseks keerata rannet käestopperi juures. Hea sisemine laskeasend tähendab, et sportlane lamab pingevabalt asendis ilma lihaseid pingutamata ja märgi leidmiseks asendis muudatusi tegemata – sportlasel on hea nullpunkt. Oluline on, et treenerid ja lapsevanemad jälgiksid sportlaste pikkuse kasvu, et nad saaksid aidata neil laskeasendit ja laskevarustust kohandada.

Selle vanuserühma asenditehnika treeningutesse tuleks lisada ka kuivatreeningu harjumused. Kuivatreeningul peaks olema fookuses nii kontrollpunktide kui enesetunde, lõdvestuse ja asendi nullpunkti (sisemine asend) kontrollimine. Selleks, et saada püss efektiivselt asendisse, on oluline tegeleda laskejoonedrilli ja salve käsitsemisega.

PÄÄSTMISTEHNIKA

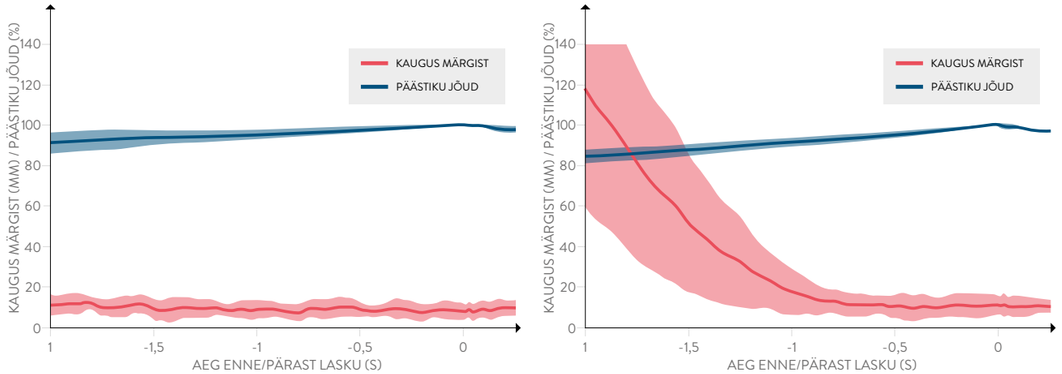
Hea ja stabiilne päästmistehnika on samuti selle arenguredeli astme keskne teema. Päästmistehnika on üks olulisemaid laskmise põhioskusi ning on eriti oluline, et sportlased õpiksid päästmise hea tehnilise sooritusega nii varakult kui võimalik. „Õpi treenima“-perioodil tutvusid sportlased päästmise kolme erineva faasiga ja treenisid hoidma tugevat survet päästikul. See on oluline ka „Treeni, et treenida“-perioodil.

Edasine töö päästmistehnikaga peaks keskenduma sellele, et saavutada päästikul kiiresti tugev surve. Kui sportlane suudab tõsta survet päästikul kiiresti ja kindlalt, hoides survet stabiilselt tugevana, on märki kergem tabada hetkel, mil see liigub sihtimispildi keskele. Kui sportlane lamab kaua hea sihtimispildiga ilma, et surve päästikul oleks piisavalt tugev, kulub kauem aega, enne kui ta saab lasu sooritada. See võib viia selleni, et sportlane peab tegema kiirema päästmisliigutuse, mis võib omakorda viia n-ö ära napsamiseni.

TÄPSUSNÕUDED VANUSEKLASSILE 13-14 AASTAT JA 15-16 AASTAT

	13-14 AASTAT	15-16 AASTAT		
	30 LASKU LAMADES	30 LASKU LAMADES	10 LASKU PÜSTI	KOKKU
Keskmine selles vanuseklassis	221	260	34	295
10 % vanuseklassi parimatest	267	281	60	

Arvud põhinevad NLSF-i 2017/2018 hooaja testidel.

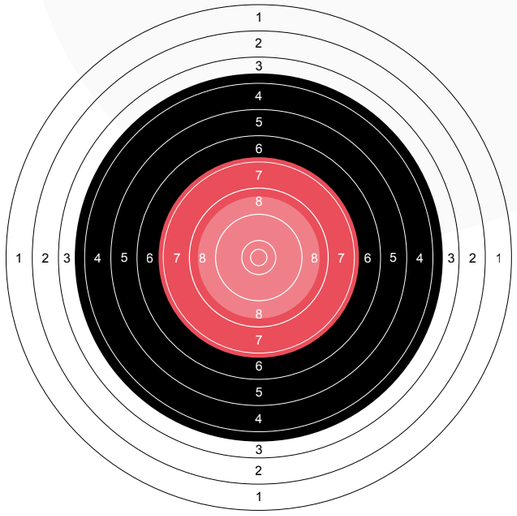


(Põhineb Kochbach J., Luchsinger H., Sandbakk Ø, NTNU SenTIF-i töödel)

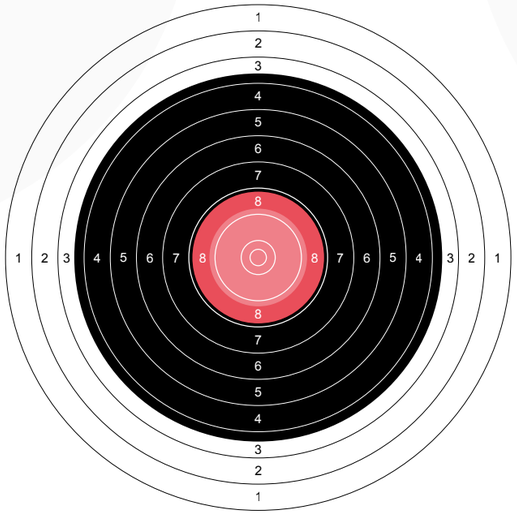
Ülal joonisel on näha kahte sportlast, kes suudavad saavutada kiiresti tugeva surve päästikul. Sinine joon näitab survet päästikul, punane aga kaugust märgist. Märkimisväärne on see, et sportlased on juba 2 sekundit enne lasku saavutanud tugeva surve päästikul. Uuring näitab, et kõrgel rahvusvahelisel tasemel võistlevatel sportlastel on võime saavutada tugev surve päästikul kiiresti pärast ümberlaadimise sooritamist. Pane tähele ka sportlaste head järelpäästmist ülaltoodud kõveral.

Kiiresti tugeva surve saavutamist päästikul tuleks vaadelda pikemas arenguperspektiivis. Palju häid kordusi treeningutel ja kindel päästiku käsitsemine viib selleni, et võime kiirelt tugev surve saavutada muutub seda enam automaatseks, mida vanemaks ja kogenumaks sportlane saab.

Üks hea võimalus näha selle vanuserühma päästmistehnika põhioskuste arengut on testida sportlaste punktilaskmise omadusi. Seetõttu peaks punktilaskmise teste tegema regulaarselt. Üks hea täpsuslaskmise test, mida saab kasutada kogu laskesuusatamise karjääri jooksul, on 30 lasu punktilaskmise test 10-punktilisel märklehel. 15-16-aastaste puhul oleks mõistlik jälgida ka püsti laskmise arengut. Siis on soovitatav lisada 10 lasku püsti.



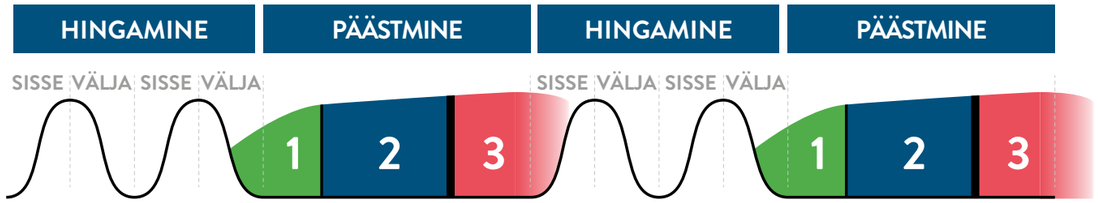
Joonisel on näha 30 lasu lamades täpsuslaskmise testi 13-14-aastastele (10% parimatest ja Norra keskmine tulemus). Helepunane näitab 10% parimatest ja tumepunane näitab keskmist.



Joonisel on näha 30 lasu lamades täpsuslaskmise testi 15-16-aastastele (10% parimatest ja Norra keskmine tulemus). Helepunane näitab 10% parimatest ja tumepunane näitab keskmist.

HINGAMIS- JA SIHTIMISTEHNIKA

„Õpi treenima“-perioodil õppisid sportlased, kuidas peaks sihtimisseadmed (tagumine sihik, esimene sihik, kirp) teineteise suhtes asetsema ning kuidas välja hingamise järel hingamist peatada.

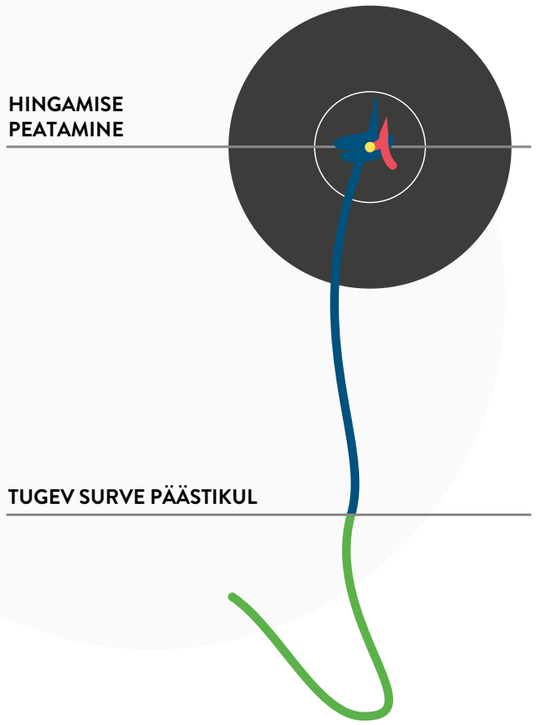


Sellel arenguredeli etapil on oluline õppida hingamist ära kasutades lõdvestuma, et saavutada lasu sooritamise ajaks hea ja lõdvestunud asend (sisemine asend). Seda protsessi tuleks alustada juba enne matile heitmist, hingates sügavalt n-ö läbi kõhu. Asendisse jõudnuna tuleb hingata kuni ollakse valmis alustama hingamiskõveraga.

Kui sportlane hingab välja ja näeb märki, peaks ta mõtlema, kuidas lõdvestada keha ja lihaseid, st lõdvestumine välja-hingamisel. Üks hea treeningharjutus, mis aitab sportlastel lõdvestumist treenida, on pingutada lamades asendis õla- ja käelihaseid nii, et need hoiaksid tugevasti püssist kinni. Seejärel hingata välja, vabastada pinge, nii et püss jääb loomulikult pingul asendisse, aga keha on samal ajal lõdvestunud.

Hingamiste arv, mida sportlane kasutab laskude vahel, on tihti erinev, kuid kõige tähtsam on hingamist iga lasu ajal samamoodi peatada. Igal juhul peaks sportlane proovima leida endale sobilik rütm, mida kasutada nii treeningul kui võistlustel. Ülaltoodud hingamiskõveral on näha kahte hingamist iga lasu vahel ja see on hea mudel, mida järgida „Treeni, et treenida“-perioodil. Samas tuleks sportlastele õpetada, et alati ei ole võimalik lasta kahe hingetõmbega mudeli järgi ning et tuleb õppida valdama mitut erinevat laskmisviisi. Võib-olla on vaja mõne lasu vahel rohkem kordi hingata. Kui on vaja sihtimispilti korrigeerida või kui on liiga kõrge pulss, siis on vaja samuti teha ühe seeria jooksul rohkem hingetõmbeid. Mõistlik oleks teha võistlusspetsiifilisi treeninguid, nagu nt raske komplekstreening, et leida optimaalne lasketiiru sisenemise kiirus, mis võimaldab läbi teha sisse harjutatud hingamismustrit.

„Treeni, et treenida“-perioodil peaksid sportlased teadvustama, millises hingamiskõvera punktis nad päästikule survet avaldavad ja prooviksid luua sellest pildi. Üks hea harjutus on soovitada sportlastel seda joonistada.



Ülal on näide sellest, kuidas joonistada iseenda survepilt, mis on ühendatud väljahingamisega märgi suunas.

VÕISTLUSSPETSIIFILINE TREENING

„Treeni, et treenida“-perioodil toimub edasiminek veel enam võistlusspetsiifilisema laskmise suunas. Kuigi võistlusspetsiifiliste laskesuusatreeningute osakaal muudkui tõuseb, peaks põhiliste laskmisoskuste nagu päästmine ja hingamistehnika ilma koormuseta olema jätkuvalt treeningute keskmes.

Treeningaasta jooksul peaks järk-järgult kasvama füüsilise koormusega laskmise osakaal. Lisaks suurenenud füüsilisele koormusele peaks tekitama treeningutel võistlusspetsiifilisi olukordi, kus sportlased saaksid treenida seda, millega nad nii füüsiliselt kui mentaalselt võistlusolukorras silmitsi seisavad. Suurelt füüsiliselt koormuselt lastes peaks sportlased saama piisavalt kogeda olukordi, kus nad saavad treenida laskmist kõrge pulsiga. See saab juhtuda, kui laskmine toimub intervalltreeningute, kiirenduste, mängu, teatevõistluste või koormustõusu ajal. Oluline on treenida ka võistlustel vajaminevaid mentaalseid oskusi ning seetõttu on treeneritel soovitatav proovida luua treeningutel õpiolukordi, kus on stressi ja survet, mis sarnaneb sellele, mida sportlased võistlusolukorras kogevad.

Treeningud peaks olema kohandatud sportlaste tasemele vastavalt, et nad kogeksid hakkama saamise tunnet ning saaksid võistlusolukordadeks juurde enesekindlust. Kui treeningul on kavas mängud, teatevõistlused või võistlused, on oluline sportlasi laskmise sooritamisel juhendada. Nii saavad nad õppida, mis on harjutuste eesmärk ning sellega saab vältida saab vältida ilma eesmärgita n-ö plärtsutamist. Kui on näha, et sooritustase langeb, tuleb üle vaadata treeningu ettevalmistus, ülesehitus ja korraldus.

“100 MEETRI TÄHIS“

Sellel arenguredeli astmel peaksid sportlased tutvuma mõistega „100 meetri tähis“. „100 meetri tähis“ on mõiste, mis viitab fookuse muutumisele selles, mis toimub füüsiliselt rajal ja selles, mis hakkab toimuma lasketiirus. See, et seda nimetatakse „100 meetri tähiseks“, ei tähenda, et see peab algama täpselt 100 meetrit enne laskejoont. See on vaid märk, mis tähistab üleminekut rajalt lasketiiru.

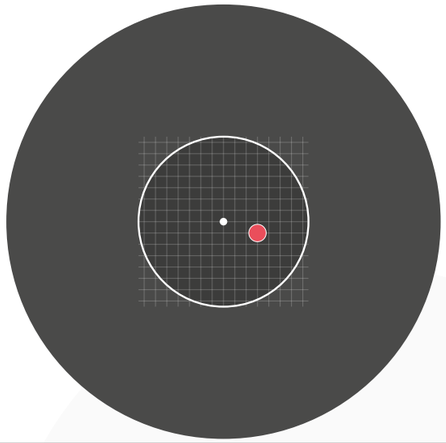
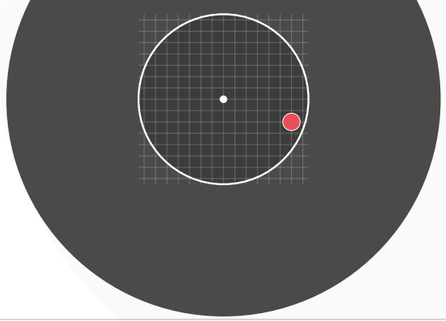
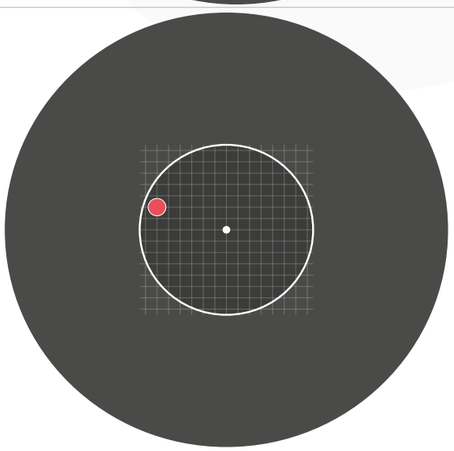
Tõhus viis seda sportlastele tutvustada on seada treeningul üles koonused või märgid, mis seda punkti tähistavad. Samuti on oluline selgitada sportlastele, millele nad peaksid keskenduma, kui nad 100 meetri tähise ületavad. Varasemalt oleme rääkinud sügavalt n-ö läbi kõhu hingamisest enne laskmist ning see on loomulik ülesanne. Lisaks peavad sportlased hakkama sellel arenguredeli etapil õppima tuule hindamist ja seetõttu peab tiiru tulles hakkama jälgima nii tuule põhisuunda suurtel lippudel kui ka väiksemaid lippe. Treenerid võivad koos sportlastega kõndida „100 meetri tähise“ juurest laskejooneni ja rääkida sportlastele, millele on oluline sel teekonnal tähelepanu pöörata.

TUULE HINDAMINE

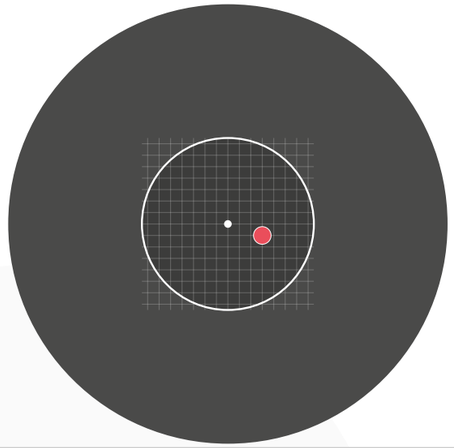
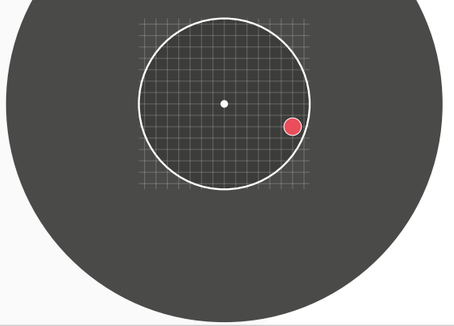
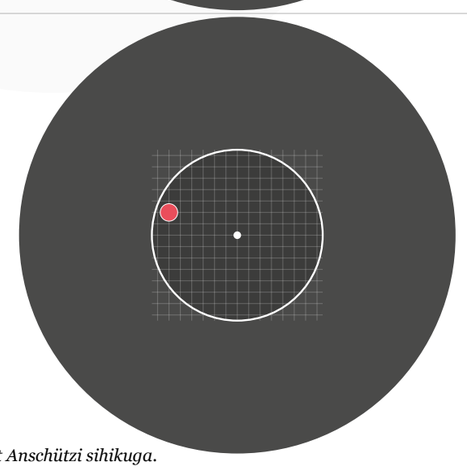
Oluline on õppida tuult hindama ning selleks, et teha õigeid otsuseid tuule paranduste tegemise osas, on vaja kogemust. Tuulelipud peavad olema treeningutel alati üles pandud ning on oluline, et sportlased saaksid ise näha ja hinnata oma tiheduspilti. Samuti oleks mõistlik kasutada ära tuulist ilma treeningutel selleks, et anda lisaõpetust, lasta rohkem märklehte ja õppida nägema, kuidas tuul tiheduspilti mõjutab. Harjutused, mis näitavad, kui palju sihiku keeramine tiheduspilti muudab, on samuti kasulikud ning loovad uudishimu ning mitmekesistavad sportlaste jaoks treeninguid. Harjutused võivad olla nt sellised, kus sportlased proovivad keerata sihikut 3, 6 või 9 nõksu ning seejärel lähevad vaatavad, kuhu tiheduspilt liikus. Samuti võib olla hea mõte teha harjutusi, kus sportlased proovivad hoida märki veidi tsentrist väljaspool, et näha, kui palju see tiheduspilti muudab.

Järgmisel leheküljel on näha erinevates suundades tuulelippe ja soovitusi, kuidas peaks neist lähtuvalt parandusi tegema. Oluline on meeles pidada, et tuul puhub erinevates kohtades erinevalt ja et allolevad joonised on vaid soovituslikud.

TUULE VASTU SIHTIMINE

TUUL	TIHEDUSPUNKTI MUUTUMINE	SIHTIMISPILT TSENTRI TABAMISEKS
		
		
		

TUULE JÄRGI PARANDUSTE TEGEMINE

TUUL	TIHEDUSPUNKTI MUUTUMINE	SIHIKUL PARANDUSTE TEGEMINE
		 3 VASAKULE
		 1 ÜLES
		 6 VASAKULE
		 2 ÜLES
		 6 PAREMALE
		 2 ALLA

Joonisel on näidatud sihiku reguleerimist Anschützi sihikuga.
Oluline on ära märkida, et Izhmashi sihiku kasutamisel tehakse parandusi vastupidises suunas.

SIHIKU NULLASEND

Kui sportlane tahab tuules edukalt lasta, siis peab ta sihikule märkima nullasendi. Nullasend saadakse, kui ilma tuuleta lastakse hea tiheduspilt. Kui sportlane märgib oma sihikule nullasendi, saab ta vahelduvate tuuleolude korral hoida nullasendit ning keerata sihikut või hoida püssi tuulele vastu nullasendist lähtudes. Nullasend lihtsustab pealelaskmist järgmisel treeningul või pärast tuulega laskmist.

PÜSTI LASKMISEGA HARJUMINE – KUIDAS HAKATA HARJUTAMA UUT TEHNIKAT?

Kui sportlased saavad „Treeni, et treenida“-perioodil 15-16-aastaseks, peaksid nad hakkama treeningutel harjutama püsti laskmist. Püsti laskmise harjutamist võib alustada nt sellest, et sportlane proovib treeningu lõpus ühe või paar seeriat püsti laskmise asendit või püsti laskmise asendi harjutamist väljaspool ühiseid treeninguid. See on huvi äratamiseks oluline, kuid see ei pruugi parandada püsti laskmise kvaliteeti. Seepärast on oluline hakata püsti laskmise tehnikat harjutama õigel viisil.

Selles vanuses sportlased kasvavad ja neil areneb lihasjõud veidi erinevalt. Seetõttu on mõnel raske püssi paigal hoida. Kuid sel perioodil peaks põhirõhk olema just püssi paigal hoidmisel ehk hoidmisala parandamisel (sihtimispildi liikumisulatuse vähendamisel). Seda tehakse sageli harjutustega, kus sportlased proovivad püssi märgil võimalikult paigal hoida või veavad püssi võimalikult väheste liigutustega kitsal amplituudil. Kuid enne selliste harjutustega alustamist oleks mõistlik panustada aega hea asendi ja tasakaalu leidmisele nii püssiga kui ilma. Selliseid harjutusi võib lisada nii lasketreeningutesse kui ka mõnda teise siseruumi treeningusse, nagu nt kuivatreening. Oluline on, et sportlane prooviks leida sellise laskeasendi, kus ta püssi paigal hoidmiseks ei pingutaks liialt lihaseid, vaid pigem n-ö ripuks luustikul.

Kui on näha, et sportlane hakkab õiget asendit omandama, võib ta hakata laskma püsti märklehte. Peale 15-aastaseks saamist soovitame hakata läbi viima laskmisteste (10 lasku püsti + 30 lasku lamades) 10-punktilisele märklehele, et jälgida püsti laskmise arengut.

Vaata peatükist "Laskmise põhimõtted" hea püstiasendi omandamise kirjeldust. Vaata ka videot püstiasendi kohta:

„TREENI, ET TREENIDA“– LASKETREENING PRAKTIKAS

Nagu ülaltoodud lõikudes mainitud, on oluline jätkata paljude puhaste lasketreeningutega, kus keskse kohal on jätkuvalt laskmise põhioskused. 15-16-aastastel sportlastel peaksid lasketreeningud toimuma regulaarselt kevadeti ja suviti. Ettevalmistusperioodi alguses peaks tähelepanu keskpunkt olema puhastel lasketreeningutel ning võistlushooaja lähenedes liikuma üha enam laskesuusaspetsiifiliste treeningute poole. Oluline on säilitada põhioskuste treeninguid ka siis, kui laskesuusahooaeg algab ning seda saab teha kas siseruumides lastes või kuivatreeningut tehes. Lasketreeningute vaheldus on oluline, et säiliks motivatsioon ja rõõm laskmisest.

Kui klubil on siseruumides laskmise võimalus, peaks viima treeninguid läbi nii sise- kui välistingimustes. Soovituslik on lasketreeningutega seoses teha koostööd ka laskurklubidega.

Kuivatreening

Kuivatreening väljaspool organiseeritud treeninguid peaks saama „Treeni, et treenida“-perioodil igapäevaseks harjumuseks. Treenerid peaksid näitama kuivatreeningu harjutusi organiseeritud treeningutel, et sportlased õpiksid harjutusi, mida nad kodus teha saavad. Vanematel lasub vastutus selle eest, et kodus oleks loodud võimalused kuivatreeninguks. Kuivatreeningu keskmeks peaks olema põhioskused laskmises ja efektiivne relvakäsitsemine. 15-16-aastastel peaks kuivatreeningul olema fookuses püstiasend. Kuivatreeningute kestused ei pea olema alati ühepikkused, aga oluline on, et oleks ülesanne, mida harjutada ja teadmine, kuidas seda sooritada ehk mida treenida.

Iseseisev treening koos vanematega

Oluline on lisaks ühistreeningutele teha lasketiirus ka iseseisvaid treeninguid. Paljudes klubides on suured grupid ja suur osa laskmisest toimub käskluste peale ja rohkete õpetuste saatel. Seetõttu oleks mõistlik minna vahel lasketiiru väljaspool organiseeritud treeninguid, et saaks rahulikult ja segamatult teha tehniliselt tõhusat tööd. „Treeni, et treenida“-perioodil peaksid sellised treeningud toimuma lapsevanemate juuresolekul. Lapsevanematel soovitatakse mitte anda väga palju tagasisidet, pigem lihtsalt olla kohal ja toetav.

TREENINGSOOVITUSED	
13 - 14 AASTAT	**15 -16 AASTAT**
Organiseeritud lasketreeningud/laskesuusatreeningud 1-2 korda nädalas perioodil august-märts/aprill.	Lasketreening/laskesuusatreening aastaringselt. Organiseeritud treeningud 1 kord nädalas kevadel ja suvel, 1-2 korda nädalas sügisel.
Lisada julgelt treeningplaani üks puhas laskeperiood augustist kuni septembri keskpaigani, keskendudes laskmise põhioskustele. Sügis- ja talveperioodil kombineerida puhtaid lasketreeninguid võistlusspetsiifiliste treeningutega.	Treeningutel keskenduda laskmise põhioskustele ja puhtale laskmisele kevadel, suvel ja varasügisel. Sügis- ja talveperioodil kombineerida puhtaid lasketreeninguid võistlusspetsiifiliste lasketreeningutega.
Kuivatreening peaks keskenduma lamades laskeasendile, päästmis-, sihtimis- ja hingamistehnikale 1-2 korda nädalas. Tuleb luua võimalused kodusteks kuivatreeninguteks.	Kuivatreening 2-3 korda nädalas või nii palju kui sportlasel on motivatsiooni. Fookus on laskmise põhioskustel. Püsti laskmine peab tulema loomuliku osana kuivatreeningutesse ja fookus peab olema tasakaalul ja asendistabiilsusel. Püssi hoidmise treeningute kestus peaks kasvama. Samuti tuleks rõhku panna efektiivsele püssi- ja salvekäsitsemisele.
Testimine: 30 lasu täpsuslaskmise test 10-punktilisele märklehele 2-3 korda sügise jooksul.	Testimine: 30 + 10 täpsuslaskmise test 10-punktilisele märklehele, 3-4 korda kevadest kuni hooaja alguseni. Test on samuti hea treening ja seda võib teha rohkem kui ülal soovitatud.
	Efektiivsust laskejoonedrillis ja salvekäsitsemises tuleks treenida koos kontrollpunktidega laskematil ja suuna võtmisega keskmise märgile.
Iseseisev treening: sportlasel peab olema vabadus teha iseseisvaid lasketreeninguid, kuid need peavad toimuma lapsevanema juuresolekul. Lisada plaani lasketiirus käimine väljaspool organiseeritud treeninguid. Klubid peaksid võimaldama, et seda oleks praktiliselt võimalik teha.	
Üldkoormus/kogukoormus: kui lasketiir on kodust kaugel, peaks kaaluma, kas lasketiiru sõitmiseks ei kulu ehk liiga palju aega ning kuidas see mõjutab üldkoormust/kogukoormust. Puhta lasketreeningu asemel võib mõnikord teha ka kuivatreeningut.	

NÕUDED LASKMISOSKUSTELE PÄRAST „TREENI, ET TREENIDA“-PERIOODI
Sportlasel on välja arenenud välimine laskeasend vastavalt NLSF-i põhimõtetele ja mudelitele.
Sportlane on välja töötanud kontrollpunktid välimise laskeasendi ja keskmisele märgile suuna võtmise jaoks.
Sportlane on õppinud tunnetama head sisemist laskeasendit, mis hõlmab teadlikkust oma lõdvestunud olekust ja nullpunktist laskeasendis.
Sportlane oskab seista püstiasendis stabiilselt ja heas tasakaalus.
Sportlasel on välja arenenud võime saavutada kiiresti tugev surve päästikul. Sportlane tunnetab, millisel hingamiskõvera punktil ta survet päästikul tõstab.
Sportlane oskab hinnata tuult ja tuule mõjutusi ning oskab teha parandusi keerates sihikut või hoides püssi vastu tuult.

FÜÜSILISTE VÕIMETE ARENDAMINE

„Treeni, et treenida“-perioodil tuleb sportlastel arendada oma füüsilisi võimeid, et saavutada hea treeningute ja oskuste baas juuniorieaks ning järgnevateks arenguredeli astmeteks. See tähendab olla treenitud selleks, et olla võimeline treenima. Selleks, et õnnestuda, on oluline, et treeningute läbiviimise kvaliteet oleks hea ja et sportlased omandaks head sooritamis- ja võistlusharjumused.

Sel perioodil jõuavad enamik sportlasi puberteediikka ja tekivad suured kehalised muutused. See mõjutab sportlaste treeningreaktsiooni ja prioriteete treeningutel. Ootuspäraselt tõuseb puberteedieas aeroobse vastupidavuse treeningute osakaal. Lisaks vastupidavustreeningu tähtsuse tõusule on oluline jätkuvalt arendada oskusi, mis aitavad kaasa tehnika arengule ja suuremale kiiruspotentsiaalile suusatamises, milleks on kiirus, jõud ja liikuvus.

On loomulik, et laskesuusatamine muutub sel perioodil spordialaks nr 1. See kajastub treeningute ja võistluste prioriseerimises. Seetõttu tehakse meie treening- ja võistlussoovitustes vahet 13-14-aastaste ja 15-16-aastaste vahel, kus 15-16-aastaste treening muutub üha laskesuusaspetsiifilisemaks. Kuigi treeningud on üha laskesuusaspetsiifilisemad, ei peaks need lühiajaliselt paremate tulemuste saavutamise eesmärgil muutuma liiga võistlustele orienteerituks. Fookus peaks siiski jääma vajalike laskesuusaoskuste arendamisele mõistliku tempoga, et luua alus edaspidise meisterlikkuse ja arengu saavutamiseks. Oluline on keskenduda mitmekülgsele treeningule ja selle mõjule ning mõista, mida annab mitmekülgsus laskesuusatamises vajalike oskuste arenguks. Seepärast soovitatakse jätkuvalt tegeleda ka teiste spordialadega, kuigi laskesuusatamine on ja jääb kõige tähtsamaks.

Spordirõõm

Kui treeningud muutuvad laskesuusaspetsiifilisemaks ja treeningmahud kasvavad, on oluline säilitada treeningrõõm. Treeningud peavad olema noortele vastuvõetavad ning oluline on, et treeningmeetodid võimaldaksid olenemata sportlaste tasemest saavutada meisterlikkust. Samuti on oluline viia läbi mitmekülgseid treeninguid ning luua eakohaseid treeningmeetodeid, et sportlastel ei tekiks tüdimust üksluisetest ja monotoonsetest treeningutest. Tuleb jälgida, et sellele vanuserühmale ei kantaks üle täiskasvanute treeningmahtusid. See on periood, kus spordist väljalangevus on suur, mistõttu on eriti oluline, et fookus ei oleks ülemäära treeningmahtudel ning et treeningud ei oleks üle organiseeritud ega liiga spetsiifilised.

Kannatlikkus

See, kuidas sportlased treeningutele reageerivad, on sel perioodil väga erinev. See on muu hulgas tingitud erinevusest sportlaste kasvamises ja arengus. Seetõttu on oluline keskenduda kannatlikkusele treeningtöös. Sportlased, kes ei saavuta nii kiiresti treeningefekti, võivad pikemas perspektiivis esineda sama hästi kui need, kes sel perioodil kiiremini arenesid. Tuleb keskenduda treeningpanuse väärtustamisele ning proovida näidata, et meisterlikkus ja edasiminek saavutatakse treeningu kaudu, millesse panustatakse. Treenerid peaksid püüdma leida valdkondi, kus nad saaksid siduda edusammud treeningutega ning kiita sportlasi neile kinnitades, et nende edasiminek on tingitud treeningpanusest.

Kannatlikkus ja kaugele vaatav mõtlemine on olulised ka neile sportlastele, kel on olnud kiire areng. Kiire arenguga on lihtne hakata uskuma, et võib-olla polegi vaja nii palju panustada ja et areng on iseenesestmõistetav. Selliste sportlaste puhul on treeningkvaliteet ning treeningpanuse ja kannatlikkuse tähtsus vähemalt sama olulised kui vähema arengukiirusega sportlaste puhul.

VASTUPIDAVUSTREENING

Vastupidavustreeningute osakaalu suurenemine peaks toimuma loomulikul teel kogu „Treeni, et treenida“-perioodil. See peaks kajastuma nii organiseeritud treeningutel kui ka väljaspool organiseeritud tegevusi. Kui sportlasel algab kasvuspurt ja ta kasvab varasemast kiiremini, peaks vastupidavust arendav tegevus hakkama sisaldama puhtaid vastupidavustreeninguid ja mõned korrad nädalas ka kõrge intensiivsusega treeninguid (vt treeningsoovitusi). Kui sportlane saavutab oma PHV, peaks vastupidavustreeningute kestus järk-järgult suurenema ning vanemaks saades peaksid lisanduma pikema kestusega treeningud. Organiseeritud treeningud peaksid suures osas olema intensiivse iseloomuga ning sisaldama kiiruse elemente. See annab hea vastupidavusefekti.

On teada, et sportlased, kel on varasemalt spordis hästi läinud, on lisaks organiseeritud treeningutele teinud ka palju muud trenni, mis ei kajastu alati treeningplaanis. Rattaga trenni ja tagasi, treeningud teistel spordialadel, iseseisev treening, mäng ja matkad on näited tegevustest, mis aitavad aktiivsustaset tõsta. Seetõttu on sellistel sportlastel välja arenenud head vastupidavusvõimed ja saadud treeningbaas aitab taluda edasisi treeningmahu tõuse.

Treeningute kvaliteet ja eesmärgipärasus

Heade vastupidavustreeningute läbiviimiseks peab treeningute sooritamise kvaliteet olema hea. Ükskõik kas tegu on puhta vastupidavustreeningu või mänguna korraldatud vastupidavustreeninguga, on oluline, et treeningutel oleksid selged eesmärgid. Treenerid peavad panustama eesmärgipärastesse treeningutesse, kus maastikuvalik, lõikude pikkused ja treeningu kogukestus oleks kohandatud vastavalt sportlaste oskustele ja treeningtasemele.

Noorsportlaste jaoks on õige tehnikaga suusatamine ja rullsuusatamine tähtsam kui piisavalt madala pulsi hoidmine: sportlane peab olema teadlik koormusest, mida see treening annab.

Keskmise intensiivsusega treeningud

See on treeningkoormus, mis jääb napilt alla anaeroobse taseme, kus piimhappe tekkimine ja kadumine on veel tasakaalus. See on kõrgeim koormus, mida suudame pidevalt ja suhteliselt pika aja jooksul hoida ilma, et lihased

INTENSIIVSUS	PULSS (% SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MAKSIMUMIST)	TREENINGMUDELITE NÄITED
Kõrge	90 - 100	Maksimaalse või peaaegu maksimaalse intensiivsusega intervallid pausidega, mille kestus on ca. 50-75 % lõigu kestusest.
Keskmine	80 - 90	Loomulik intervall, kiire pikk treening ja pikad intervallid pausidega, mille kestus on ca 25 % lõigu kestusest.
Madal	60 - 80	Madala ja keskmise intensiivsusega pikk treening.

Treenimine erinevates intensiivsustsoonides

Vastupidavustreeningute osakaalu tõustes on selliste treeningute kvaliteedi parandamiseks vaja teada, kuidas sooritada häid treeninguid madala, mõõduka ja kõrge intensiivsusega. Eesmärk on tutvuda treeningutega neis tsoonides ning õppida tundma Olympiatoppeni kolmeosalise intensiivsusskaala kolme tsooni. Kuigi tabelis on kasutatud pulsinumbreid, kuid oluline on siiski end mitte pulsi järgi n-ö hingetuks treenida. Pulsikellad on tänapäeval igaühele kättesaadavad ning võivad õige kasutamise korral anda kasulikku informatsiooni. Aga oluline on, et pulsikell ei hakkaks sportlase treeninguid juhtima. „Treeni, et treenida“-perioodi noortel võivad pulsiväärtused erinevate sportlaste ja erinevate treeningvormide puhul varieeruda. Seetõttu on väga oluline õppida, kuidas sooritada hea kiiruse ja tehnikaga treening jälgides samal ajal pulsiväärtusi. Kui sportlasele saab selgeks, kuidas treeningud erinevates tsoonides kehal tunda annavad, on tal efektiivseid vastupidavustreeninguid kergem läbi viia.

Madala intensiivsusega treeningud

Pikad treeningud, soojendused ja lõdvestustreeningud tehakse rahulikus tempos. Intensiivsus on niivõrd madal, et treeningut ei peeta väga koormavaks ning sportlastel on lihtne treeningu ajal omavahel vestelda. Pea meeles, et treeningu efektiivsuse tagamiseks peab teatud miinimumkoormus siiski olema. Selline treeningviis annab ühtlast koormust ja seetõttu peaks tempo olema laugel maastikul tunduvalt kõrgem kui tõusudel. Eriti kehtib see rullsuusatamise kohta, kus laugel maastikul võib koormus olla alla vajaliku miinimumkoormuse piiri. Suhteliselt kiiresti ja hea tehnikaga pikkadel tõusudel suusatades või rullsuusatades on piisavalt madala intensiivsuse hoidmine keeruline.

kangestuksid. Treeningul peaks olema tunne nagu oleks veel üks-kaks käiku varuks. Tehnika olgu kerge ja kontrollitud, kuid samas ligilähedane võistlustehnikale. Sellel treeningul on hingeldamine märgatav. Sportlane peab suutma hoida treeningu või harjutuse lõpus vähemalt sama suurt kiirust kui see oli alustades.

Pane tähele, et sõltuvalt sportlasest võib pulsi tõus olla koormuse kasvades individuaalselt väga erinev. Samuti tekib pulsi erinevusi sõltuvalt sellest, kas sportlased jooksevad, suusatavad või rullsuusatavad või kas sõidavad uisu- või klassikalises tehnikas. Õige pulss jooksutreeningul ei pruugi olla sama rullsuusatreeningul.

Kõrge intensiivsusega treeningud

See on koormus, mis on täpselt üle anaeroobse läve. Siin tuleks suuta sooritada harjutused suure kiiruse, hea tehnika ja kõrge pulsiga, muutumata sealjuures harjutuste lõpus väga kangeks. Oluline on, et lihased ei kangestuks sedavõrd, et sportlane ei suuda enam harjutust õigel viisil sooritada. Viimased harjutused sooritatakse sama kiirusega (jõutakse sama kaugele) ja sama koormusega (pulss on sama kõrge). Samuti peaks tehnika olema sama hea kui seeria alguses. Kopsud töötavad maksimaalselt, hingeldamist on selgelt kuulda. Siiski on tunda lihaste vähest kangestumist harjutuste lõpus, kuid see tunne peaks pärast 1-2-minutilist pausi kaduma. Treeningut võib läbi viia 1-4-minutiliste lõikude või lühikeste intervallidega seeriatena.

Allikas: Treeningute intensiivsustsoonide kirjeldused pärinevad Norra Suusaliidu „Murdmaasuusataja Arenguredelist“.
Ø. Sandbakk, P. Rise, P. Nymoen 2017

TREENINGSOOVITUSED

	RAHULIK	MÕÕDUKAS	RASKE
13-14-AASTASED	**Rahulikud pikad treeningud:** 1 - 1.30 t **Rahulikud vahelduva tempoga matkad:** 0.30 - 1 t Mitmekülgne tegevus/mäng kogukestusega üle 1 t **Nõuanne:** tee kiirendusi treeningu ajal või lõpus	**Distantsitreeningud:** Ühtlane sujuv tempo 15 - 35 min **Loomulikud intervallid:** Maastik dikteerib tempo. Kiirus peab olema selline, et sportlased suudaksid ringid lõpuni joosta või sõita **Näited:** 2 x 6-minutilist ringi/ 4 x 4-minutilist ringi **Pausid:** 2 minutit **Pikemad võistlused:** rattavõistlus või jooks mägedes vms	**Võistlused** **Püramiidintervallid:** 0.30-1-2-3-3-1-0.30-0.30 1-2-3-3-2-1 **Pausid:** pool harjutuse ajast **Lühiintervallid:** - kõrge tempoga ülesande-põhine mäng; - 8 x 1 min; - 4 x 4 minutit 45 sek tööd/15 paus. 2 minutit seeriapaus **Mängulised tegevused:** Intervallmängud, pallimängud, takistusrada jne. Pingutuslõigud sõltuvalt tegevusest
15-16-AASTASED	**Rahulikud pikad treeningud:** 1.30 t - 2t **Rahulikud vahelduva tempoga matkad:** 0.30 - 1.30 t Mitmekülgsed tegevused/mängud kogukestusega üle 1 t **Nõuanne:** tee kiirendusi treeningu ajal või lõpus	**Distantsitreeningud:** Ühtlane sujuv tempo 20 - 45 min **Pikad intervallid** **Loomulikud intervallid:** Maastik dikteerib tempo. Kiirus peab olema selline, et sportlased suudaksid ringid lõpuni joosta või sõita **Näited:** 2-3 x 6-8-minutilist ringi või 4-5 x 4-minutilist ringi **Pausid:** 2 minutit **Pikemad võistlused:** rattavõistlused või jooksud mägedes vms	**Võistlused** **Intervallid:** 6 x 3 min; 4 x 4 min **Püramiidintervallid:** 0.30-1-2-3-3-1-0.30-0.30 2-3-4-3-2-1 **Lühiintervallid:** - kõrge tempoga ülesande-põhine mäng; - 10 x 1 min; - 4 x 4 minutit 45 sek tööd/15 paus. 2 minutit seeriapaus **Mängulised tegevused:** Intervallmängud, pallimängud, takistusrada jne. Pingutuslõigud sõltuvalt tegevusest

Rasketel treeningutel ja mõningatel mõõdukatel treeningutel on vajalik korralik soojendus ning treeningu järgselt korralik lõdvestus.

Kombineeritud treening ja komplekstreening

Kõiki eelpool nimetatud treeningute näiteid saab kombineerida laskmisega, kas lastes enne treeningu algust või kombineeritult treeningu ajal või harjutuste vahel. Rahuliku treeningu puhul soovitatakse lasta enne treeningu algust või treeningu algusfaasis. Nii ei teki keset treeningut liiga pikki laskmispause ning treening sujub paremini.

Keskmise intensiivsusega treeningu või distantsitreeningu puhul peaks harjutama võistlusolukorrale sarnast laskmist, kus kogu treeningu jooksul jääb pausiks vaid laskmisaeg.

Kõrge intensiivsusega treeningu ehk nn raske komplekstreeningu puhul lastakse üksikute harjutuste vahel või harjutuste seeriapauside ajal.

Kombineeritud treeningut saab suurepäraselt läbi viia ka palli- ja muude mängude vahepausidel.

Liikumisviisid:

„Treeni, et treenida“-perioodil ajal peaks vastupidavustreeninguid läbi viima erinevates liikumisviisides. Soovituslik on olla murdmaasuusatamise klubi liige ning jätkata treenimist ja võistlemist murdmaasuusatamises, samuti klassikalises tehnikas. Traditsioonilised liikumisviisid nagu imitatsioon ja jooks on üldise aeroobse võime arendamiseks olulised nii murdmaa- kui laskesuusatamises. Suvistel ja sügisestel intensiivsetel treeningutel tuleb jooksmist, imitatsiooni ja uisutehnikas rullsuusatamist läbimõeldult varieerida.

„Treeni, et treenida“-perioodil peab treeningpalanis tõusma rullsuusatamise osakaal. Selleks, et arendada head suusatehnikat, peab sportlane alustama rullsuuskadega, millel on madal veerekiirus, st n-ö hea libisemine. Samuti on mõistlik valida rajareljeef, mis paneb tehniliselt proovile ning võimaldab arendada suurt kiirust, muuta suunda ja kasutada erinevaid uisutehnika sõiduviise. Kui sportlane on võimeline sooritama rullsuusatreeninguid läbivalt hea tehnikaga, siis võib ta hakata kasutama rullsuusatamist süstematiseeritumalt ka vastupidavustreeningutel. Sel perioodil on oluline rullsuusatreeningute osakaalu tõus ning vahelduv rajareljeef ja kiirus peavad olema jätkuvalt fookuses, et rullsuusatreeningud ei muutuks igaval maastikul liiga monotoonseks. Rullsuuskade kasutamine pikkadel treeningutel oleneb sellest, kui kaua jaksab sportlane rullsuuskadel tehniliselt hästi sõita.

Vaata videot takistusrajast rullsuuskadel:

Rullsuuskadel sõit ilma keppideta ja mängude kasutamine treeningutel mõjub hästi nii vastupidavusele kui tehnikale. Takistusraja läbimist rullsuuskadel võib kasutada nt ka intervalltreeninguna.

Jooksmine on laskesuusatamise jaoks väga oluline liikumisviis. Erinevalt rullsuusatamisest, kus saab vahepeal ratasetel libiseda, tuleb joostes pidevalt tööd teha. Seetõttu on jooksmine tõhus liikumisviis, mis arendab hästi vastupidavust ja ning seetõttu on igati mõistlik teha ettevalmistava perioodi jooksul igal nädalal mõni pikem jooksutreening. Hüpete ja kiirustreeningutega saab arendada head jooksutehnikat. See on oluline, et vanemaks saades oleks jooksmisest kui treeningviisiist märkimisväärne kasu.

Rattasõit on samuti hea abivahend laskesuusatreeningutel. Jalgade kasutus rattal sarnaneb jalgade kasutamisega uisutehnikas suusatades, mistõttu jalgratta kasutamine arendab vastupidavust ja jõudu uisutehnikaspetsiifilistel lihastel. Maastikuratas annab head vaheldust kiiruses ja sageduses, mis võivad olla olulised treeningstiimulid. Selles vanuserühmas tuleb olla ettevaatlik liiga raskete käikude kasutamise ning liiga pikkade ja monotoonsete lõikude sõitmisega.

SOOVITUSED JOOKSUKS/ IMITATSIOONIKS (INTERVALLIL JOOKS)/HÜPETEKS (MÄEST ÜLES HÜPPED)/SUVI/SÜGIS:

13/14 aastat: 1 rahulik pikk treening nädalas.

2/3 keskmise/kõrge intensiivsusega treeningutest tehakse joostes.

15/16 aastat: 1 rahulik pikk treening nädalas.

Vähemalt ½ keskmise/kõrge intensiivsusega treeningutest tehakse joostes.

Imitatsioon:

SOOVITUSED RULLSUUSATREENINGUTEKS SUVI/SÜGIS:

13/14 aastat: Rullsuusatamisest peaks saama üldise treeningu osa. Suviti ja sügiseti vähemalt 1 rullsuusatreening nädalas.

15/16 aastat: 1 pikk rullsuusatreening nädalas, keskendu pigem tehnikale kui intensiivsusele ja kestusele.

1 intensiivne rullsuusatreening nädalas sügiseti.

Juhtimine ja kontroll

Kui vastupidavustreeningute maht suureneb, on mõistlik alustada lihtsama treeningplaani koostamisega. Üldiselt planeerib sel perioodil treeninguid klubi treener ning treeningute maht ja sisu kohandatakse vastavalt sportlaste ja treeningrühma tasemele. Lisaks peaks treener tegelema ka pikemaajaliste plaanidega, kui sportlased on selleks motiveeritud. Siin tuleks treeningplaani sisu arenguredelist lähtuvalt läbi arutada ning sportlastele selgitada, kuidas planeerida ja läbi viia treeninguid väljaspool ühistreeninguid. Lihtsat treeningpäeviku pidamist hakatakse nõudma viimasel aastal enne juunioriiga.

Testid ja kontrolltreeningud on suurepärane viis kontrollida saavutusvõime arengut. Kuigi vaheldusrikkus treeningutel on selles vanuserühmas oluline, soovitatakse võtta aluseks mõned kindlad treeningkorrad või treeningringid, millega saab kontrollida, kui kaugele keegi intervalltreeningul ühe lõiguga jõudis või kui kaua keegi teatud ringi jooksis või suusatas. See võib nii mõndagi öelda selle kohta, kuidas treeningud on toiminud ning millisel arengujoonel sportlased sel ajahetkel paiknevad.

Alates 15. eluaastast tuleks ettevalmistusperioodil viia läbi mõned spetsiaalsed vastupidavustestid. Testide läbiviimisel tuleks arvestada võistluste arvu, kus sportlane osaleb, et võistluste ja testide kogumaht ei oleks suurem kui treeningute maht. Mõistlik oleks 2-3 sama tüüpi testi kogu ettevalmistushooaja jooksul. Testid, mis võivad anda häid tulemusi vastupidavuse arendamisel, võiks olla nt 10-20-minutiline testjooks ülesmäge või vastava kestusega test vahelduva maastikuga rullirajal kahe laskmisega. Siis saab mõõta ka laskmisoskuste arengut võistlustele sarnases olukorras.

NB! Puberteedieas võivad paljud tüdrukud kaalus juurde võtta ja tõusutestidel halbu tulemusi saada. Seepärast on soovitatav olla ettevaatlik ja kasutada testimiseks pigem nt testijooksu koos laskmisega vahelduval maastikul, kus sportlasel saab mõõta sama testi lõikes erinevaid oskusi.

JÕUTREENING

Jõutreening peaks saama üldise treeningu osaks kogu „Treeni, et treenida“-perioodi vältel. 13-14-aastastele tuleks jõutreening läbi viia üldise jõutreeninguna oma keha raskusega. 15-16-aastastele peaks lisaks üldisematele harjutustele olema veidi spetsiifilisemat jõutreeningut kesksetele suusaspetsiifilistele lihastele. Tuleks valida harjutused, mis suurendavad kontrolli ja stabiliseerivad lihaseid. Harjutuste tegemisel on oluline tehnika ja kvaliteetne sooritus. Liigsete raskustega tuleb olla ettevaatlik.

Paaristõuked on hea spetsiifiline jõutreening ning seda saab läbi viia tõusudel, kus saab piisavalt koormust. Jõupotentsiaali parandamiseks on soovituslik teha lühemaid 6-10-sekundilisi lõike või 6-10 tõuget, vastupidavusliku jõu arendamiseks aga tehakse jõutõukeid 30 sekundit kuni minut. Oluline on tõukeid tehniliselt õigesti sooritada.

HÜPPED JA KIIRUSTREENINGUD

Hüpped ja kiirendused on murdmaasuusatamise ja laskesuusatamise treeningute oluline osa „Treeni, et treenida“-perioodil. Hüpete või kiirenduse element peaks olema igapäevaselt treeningutes sees kas mängu või harjutuste näol. Lisaks peaksid kõik ühistreeningud sisaldama hüppeid ja/või kiirendusi. Kiirustreeninguid võib viia läbi kas jooksu või rullsuuskadega ettevalmistusperioodil ning suuskadega võistlushooajal. Valides sobiva reljeefi, saab teha kiirendusi ka pika treeningu käigus või selle lõpus. Kiirust tuleb treenida keskendudes kiirendamisele, aga ka heale tehnikale suurel kiirusel ja võimalusel ka maksimaalsel kiirusel.

Soovitluslikud hüppeharjutused on ühel jalal hüpped, sammhüpped, uisutehnika imitatsioon tõusul ning neid tuleks sooritada 4-8 hüpet koos pausidega seeriate vahel, julgelt 6-10 seeriat erinevate harjutustega. Hüppetreening treppidel, kastihüpped, ühelt jalalt tõuked üles (mingi kasti pealt) või tõkete kasutamine on samuti sellele vanuserühmale head hüppetreeningud, mida saab kombineerida ka jõutreeningutega siseruumides.

Enne hüpete ja kiirenduste tegemist treeningul tuleks kindlasti teha sportlastele selgeks harjutuste õige tehnika. Kindlasti tuleks kasuks teha sportlastele selgeks õiged liikumismustrid enne hüpete ja kiirendustega alustamist.

TEHNIKA- JA KOORDINATSIOONITREENING

„Treeni, et treenida“-perioodil on oluline panna rõhku spetsiifilistele motoorsetele oskustele ja koordinatsioonile. Hea viis sellise treeningu läbiviimiseks on nn situatsioonivõi ülesandepõhine treening, kus saab valida mänge, harjutusi või maastikku sõltuvalt sellest, mis on treeningu eesmärk. Seejärel sooritavad sportlased treeningu ilma vahepealse juhendamiseta. Treeningu eesmärk on see, et sportlased tunnetaksid, õpiksid ja saaksid ise aru, mis on kõige efektiivsem tehniline lahendus. Situatsiooni- või ülesandepõhised harjutused ja treeningud keskenduvad tasakaalu, keharaskuse ülekandmise, ülakeha ja jalgade töö koordinatsiooni, kurvitehnika, tehnika muutuste jne õppimisele.

Treening baasrajatistel on hea situatsioonipõhine tehnikatreening:

Harjutused, mille käigus võetakse tehnika osadeks või keskendutakse erilise tähelepanuga teatud momentidele, on samuti hea viis treenida spetsiifilisi motoorseid oskusi ja koordinatsiooni. Seda nimetatakse osameetodiks. Üks hea näide osameetodist on ilma keppideta sõitmine. on see, kui sportlane võtab kepid jälle kätte ja proovib tavalisel viisil sõites kasutada ära seda nüanssi või elementi, mida ta osameetodi käigus treenis.

Kasv ja areng mõjutavad „Treeni, et treenida“-perioodil noori ka tehnikatreeningutes. Hea tehnika eeldused nagu jõud, vastupidavus ning liikuvus varieeruvad sportlaste lõikes üsna palju. Mõned sportlased kasvavad korraga väga palju ning neil võtab aega, et arendada jõudu, mis on vajalik oma lihaskonna stabiliseerimiseks ja suusatehnika kontrollimiseks. Teistel areneb lihaskond kiiresti, mis võib aga mõjutada tehniliste lahenduste jaoks vajalikku liigeste liikuvust. Seetõttu on noorte treeneriks olemine suur väljakutse. Treenerid peavad olema teadlikud sellest, et mõni võib hea tehnika väga kiiresti omandada, sellal kui mõni teine vajab oluliselt pikemat aega. Samuti võib selle vanuserühma sportlaste seas olla küpsus ja arusaam tehnikast väga erinev.

Vaata näiteid tehnikaharjutustest, mis on head treenimiseks „Treeni, et treenida“-perioodis:

Selle järgi, kui kaugele on sportlane oma tehnika arendamises edasi arenenud, saab hinnata, kui palju on vaja teda vahetult juhendada ning õpetada lähtuvalt tema liigutustest ja suusatehnika asendist. 15-16-aastastele tuleb kasuks, kui nad saavad mõned konkreetsed harjutused, mida nad saavad treeningute ja võistluste ajal harjutada ning ise ennast selle põhjal hinnata. Samuti on oluline keskenduda positiivsele tagasisidele ja mitte otsida ja näidata vigu. Kui näete midagi, mida tuleks parandada, võiks pigem leida eeskujusid ja harjutuspilte, kus sooritatakse harjutust, mis konkreetsel sportlasel kõige paremini ei õnnestu ning näidata ja selgitada, kuidas peaks õige sooritus välja nägema. Treenerite tagasiside peaks olema konkreetne ja pigem vähene. Oluline on kasutada lihtsat keelt, millest sportlane kindlasti aru saab ning proovida anda tagasisidet, mis ühtiks sellega, mida sportlane ise tunneb, kui ta sõidab. Seetõttu oleks mõistlik küsida sportlase käest, kuidas ta ise oma sooritust hindab, enne kui hakata juhendama ja tagasisidet andma.

Drilli- ja imitatsiooniharjutused, mis on osutunud tõhusateks harjutusteks hüpete ja kiirustreeningutel, on ka väga vajalikud harjutused koordinatsiooni põhitõdede treenimiseks. Hea põhikoordinatsioon on oluline edasiseks tehniliseks arenguks.

LIIKUVUSE TREENIMINE

Selles vanuserühmas on liikuvustreeningul kaks olulist põhjust:

- arendada piisavat liikuvust liigestes, mis mängivad olulist rolli suusatehnikas ja laskmise asenditehnikas;
- ennetada vigastusi.

Pikkuse kasvu ajal arendavad sportlased suuremat lihasmassi ja muutuvad tugevamaks, mis võib põhjustada liikuvuse halvenemist suurtes liigestes (nt hüppeliiges, puus, õlg) ja liigutusahelates. Nii võib hea suusa- ja lasketehnika sooritamine keeruliseks osutuda. Seetõttu on soovitatav luua head liikuvustreeningute harjumused. Tihtipeale on sellist treeningut lihtne unustada muus treenigu lõpetamisega seotud asjatoimetuste saginas ning sageli kiputakse just seda treeninguosa aja nappuses ära jätma. Teine oluline aspekt liikuvusele suunatud treeningute juures on sportlase rahulik keskendumine harjutuste sooritamisele, et need oleksid võimalikult mõjusad. Liikuvustreeningud peaks saama osaks ühistest treeningutest ning sportlasi tuleks julgustada teatud liikuvusharjutusi ka kodus iseseisva treeningu osana või kuivatreeningu pauside ajal tegema.

Liikuvustreeningul on ka vigastusi ennetav toime. Kogemused järgmiselt arenguredeli astmelt näitavad, et treeningute üha laskesuusaspetsiifilisemaks muutumisega tõuseb oht erinevate koormusvigastuste tekkeks. Seepärast on liikuvustreeningu harjumuste sisse viimine sellel arenguredeli astmel eriti oluline.

TREENING- JA VÕISTLUSSOOVITUSED „TREENI, ET TREENIDA“-PERIOODIKS

Järgnevatel lehekülgedel on ära toodud treening- ja võistlussoovitused „Treeni, et treenida“-perioodiks. Üks oluline moment füüsilise treeningu juures on säilitada suurel määral treeningute mitmekülgsus, kuigi 15-16-aastastel muutuvad treeningud üha laskesuusaspetsiifilisemaks.

Samuti on oluline leida treeningute ja võistlemise vahel hea tasakaal. Liiga palju võisteldes võib kaotada väärtuslikke treeninguid, samas liiga vähene võistluskogemus võib pärssida spetsiifiliste võistlusoskuste, näiteks tehnilise ja taktikalise vilumuse arengut.

Võistlused on oluline õppimiskoht, kus sportlased õpivad toime tulema nii füüsiliste kui psüühiliste väljakutsetega võistlusolukorras. Sportlasi tuleks julgustada rõõmuga võistlema nii laskesuusatamises kui teistel aladel, et õppida võistlustega seonduva pingega toime tulema.

NÕUDED FÜÜSILISTELE VÕIMETELE PÄRAST „TREENI, ET TREENIDA“-PERIOODI
Sportlane suudab ettevalmistusperioodil läbida 1,5-2 tundi kestvaid pikki treeninguid säilitades hea tehnika nii klassikalises kui uisutehnikas suusatades, joostes kui rullsuusatades.
Sportlane on võimeline läbima distantsitreeninguid ja võistlusi mõõduka ja/või kõrge intensiivsusega heas uisutehnikas 25-35 minutit.
Sportlane on hästi arendanud tasakaalu ja keharaskuse ülekandmise oskust suuskadel ning oskab ülakeha ja jalgade tööd sobival viisil koordineerida.
Sportlane on arendanud piisavalt jõudu, tehnikat ja koordinatsiooni, et omandada suuskadel uisutehnika põhiasendid.
Sportlane valdab suuskadel õiget tehnikat nii väiksemal kui suuremal kiirusel ning oskab suusatades „käike vahetada“.
Sportlasel on kiirus- ja tehnikatreeningute käigus arenenud võime suuskadel ja rullsuuskadel arendada kiiruslikku jõudu, ta valdab eest ära sõitmise taktikaid ja spurti erinevatel rajareljeefidel.
Sportlane on liikuvustreeningute käigus arendanud või säilitanud liikuvuse, mis võimaldab hea tehnikaga suusatada.

TREENI, ET TREENIDA	
TREENINGSOOVITUSED	
13 - 14 AASTAT	**15 - 16 AASTAT**
Igapäevane mitmekesine tegevus jätkub.	
Osavõtt erinevate spordialade treeningutest.	Laskesuusatamist võiks/peaks kombineerima teiste spordialadega.
Laskesuusatreeningud august-märts/aprill. Mitmekülgne treening muudel aastaaegadel.	Laskesuusatreeningud aastaringselt.
Organiseeritud treening 3-4 korda nädalas suurema osa aastast. August-märts/aprill: laskesuusaklubi korraldatud treeningud 1-2 korda + murdmaasuusaklubi korraldatud treeningud 1-2 korda nädalas. Soovituslik on teha koostööd seal, kus see on võimalik. Soovituslik on teha mitu korda nädalas iseseisvat treeningut. Nädalas peaks olema vähemalt üks treeninguvaba päev.	5-7 eesmärgipärast treeningut nädalas (ühised treeningud ja iseseisvad treeningud). August-märts/aprill: organiseeritud laskesuusatreeningud 2 korda nädalas. Soovituslik on jätkata treenimist murdmaasuusaklubis.
Nädalas peaks olema vähemalt üks pikk 1-1,5-tunnine treening jalgadel.	Nädalas peaks olema vähemalt üks pikk 1,5-2-tunnine treening jalgadel.
Iganädalased süstemaatilised intervalltreeningud.	2-3 treeningut nädalas peaks olema mõõduka/kõrge intensiivsusega.
Kiirus: igapäevased hüpete või kiirenduste elemendid harjutuste või mängude näol.	Kiirus: kiiruselemendid igal ühisel treeningul.
Jõud: üldine jõud oma keharaskusega 1-2 korda nädalas.	Jõud: 2 x 20-40 minutit iga nädal üldist ja erialast jõutreeningut, kus koormusena kasutatakse peamiselt oma keharaskust.
Liikuvustreening peaks olema iga treeningu juurde kuuluv harjumus.	Liikuvustreening peaks olema iga treeningu juurde kuuluv harjumus.
	Selles vanuserühmas tuleks hakata sportlasi süstemaatiliselt testima.
VÕISTLUSSOOVITUSED	
Põhirõhk on klubi-ja piirkonnavõistlustel.	Osavõtt üleriigilistest 15-16-aastaste meistrivõistlustest.
Soovituslik on võistelda lisaks laskesuusatamisele ka murdmaasuusatamises. Nii klassikalises kui uisutehnikas.	Jätkuvalt on tähtsad ka klubi- ja piirkonnavõistlused.
	Lisaks laskesuusavõistlustele on soovituslik osaleda ka murdmaasuusavõistlustel.
Soovituslik on teha 8-12 võistlust koos teatesõitudega nii laske- kui murdmaasuusatamises. Hooaja jooksul peaks olema mõned võistlusvabad nädalavahetused.	Kokku 15-30 laskesuusa- ja murdmaasuusavõistlust aastas, k.a. suvised võistlused ja testvõistlused.
Hooaja põhieesmärk on õppida end võistlusteks hästi ette valmistama. Heaks harjutuslavaks on näiteks piirkonna meistrivõistlused või üleriigilised meistrivõistlused.	Laskesuusavõistluste ettevalmistusrutiinide treenimine: pealelaskmine, soojendus, paranduste tegemine jne.

MENTAALSETE VÕIMETE ARENDAMINE

Mentaalne treening „Treeni, et treenida“-perioodil jätkab keskendumist õppimisele, arengule ja heaolule, nagu ka „Õpi treenima“-perioodil. Eesmärgiks on õppida sotsiaalseid oskusi ning oskusi, mis aitavad tasakaalustada elu noore inimese ja sportlasena (*life skills*).

ÕPIOSKUSED

„Õpi treenima“-perioodil keskenduti treeningu eesmärkidele ja selle hindamisele. Need on mentaalsed oskused, mis on samuti olulised „Treeni, et treenida“-perioodil ja ka kõikidel järgnevatel arenguredeli astmetel. Selle eesmärk on, et sportlane oskaks näha enda arengut lähtudes iseenda seatud eesmärkidest ning hinnata nende eesmärkide saavutamiseks tehtud treeningpingutust. See aitab sportlasel hinnata end lähtudes oma arengust, mitte vaid tulemustest ja teiste saavutustest.

Täpsete protsessieesmärkide seadmiseks on oluline, et sportlane oleks teadlik, kuidas ta treeningut sooritab ning millistele tehnilistele aspektidele treeningu käigus keskendub. Teadlikkus on eriti tähtis lasketreeningul „Treeni, et treenida“-perioodil. Siin saavad treenerid koostada erineva fookusega treeninguid, mis võivad keskenduda näiteks tuule järgi paranduste tegemisele, tehnilistele elementidele või õigele asendivõtule märklaua suunas. Sellise treeningu puhul soovitatakse treeningu sissejuhatuses tuua näiteid heast sooritusest (selleks võib olla video, treener näitab ise ette, keegi hea tehnikaga sportlane näitab ette vms), et sportlased saaksid seejärel hinnata oma sooritust. Alles siis, kui nad teadvustavad, kuidas nad ise teatud elementi sooritavad, on neil edasiseks treeninguks lähtekoht, millele nad saavad oma oskustest lähtudes uusi eesmärke seada. Oluline on kasutada lihtsaid näiteid, et juhised ei oleks liiga pikad ja keerulised ning kasutada tuleks keelt, mida noored mõistavad.

Samuti on oluline selgitada sportlastele, kuidas viia läbi hea kvaliteediga treeningut, kuidas tuleks sooritada treeningu erinevaid osi, et treeningust oleks võimalikult palju kasu, olenemata sellest, kas tegemist on füüsilise või lasketreeninguga.

SOTSIAALSED OSKUSED

Sotsiaalsed oskused on vajalikud, et arendada end individuaalse sportlase, treeningkeskkonna aktiivse osaleja ja toetajana. Sportlased, kellel on raskusi teha teiste sportlastega koostööd, saavutada kompromisse või on keeruline treeneriga treeningute ja enda arengu üle arutleda, seisavad sageli iseenda arengul ees. Seetõttu on oluline, et me teadvustaksime endile sotsiaalsete oskuste arengu olulisust selle vanuserühma sportlaste seas, nii sportlaste endi kui treeningkeskkonna vaatevinklist.

„Treeni, et treenida“-perioodil võivad tasemete erinevused sportlaste vahel olla päris suured, mis on muuhulgas põhjustatud füüsilise kasvu ja üldise arengu erinevustest. See võib osutuda katsumuseks sportlastele, kes on sel perioodil oma minapildi kujunemisel eriti haavatavad. Kergesti võib tekkida harjumus hinnata end lähtuvalt oma saavutustest ja võrrelda end teistega, selle asemel et hinnata end kui inimest. Seetõttu on oluline, et treenerid ja lapsevanemad väärtustaksid sportlaste häid omadusi ja annaksid tagasisidet nii pingutustele kui positiivsele käitumisele treeningkaaslaste suhtes. Samuti on oluline püüda luua mõtteviisi, kus igaüks teab, et tal lasub vastutus hea keskkonna loomisel.

Treeningute maht „Treeni, et treenida“-perioodil tõuseb ja muutub selle taseme lõpupoole üha spetsiifilisemaks. See võib sageli viia ühekülgsemale keskendumisele. Efektiivse treeningtöö jaoks on keskendumine ja motivatsioon ääretult olulised, kuid siiski tuleks jälgida, et treeningute argipäev ei muutuks liiga struktureerituks ja et sportlased saaksid võimaluse olla ka noored. See tähendab, et esikohale tuleks seada sotsiaalseid tegevusi, osalemist teistel spordialadel ja vabaajategevustes, et vältida noorte tüdinemist liiga varasest ühekülgsest keskendumisest spordile.

KOOSTÖÖ JA SUHTLUS

Kõikidele sportlastele tuleb kasuks, kui treeninggrupis osatakse hästi suhelda ja koostööd teha. Individuaalspordialal nagu laskesuusatamises, on lihtne muutuda enesekeskseks ja näha teisi sportlasi treeninggrupis konkurentidena. Sel juhul on keeruline jagada teistega oma kogemusi ning anda soovitusi ja nõuandeid. Oluline on püüda luua mõtteviisi, et mida paremad on minu treeningkaaslased, seda paremaks saan mina.

Suhtlus

Hea suhtlus lähendab treeninggruppi ja keskendub treeningutele. Kui on näha, et treeninggrupis on häirivaid tegureid, mis segavad koostööd ja fookus ei ole seal, kus peaks, on oluline sellega tegeleda. Üks võimalus on rääkida sportlasega, kelle käitumine häirib ning proovida saada ta märkama ja mõistma, kuidas tema käitumine ja suhtlus grupi treeningkvaliteedile ja ühtsusele mõjub. See ei tähenda, et teda tuleks noomida, vaid panna ta pigem konstruktiivsel viisil aru saama, kuidas tema suhtlus ja roll grupis teisi mõjutab. Asjaosalisel endal ei ole seda alati lihtne näha.

Puberteedieas võib treeninggrupis sageli tekkida “rollivõitlus“, mis võib põhjustada palju kära ja treeninguid segada. Sel juhul muutub eriti oluliseks treeneri oskuslik suhtlus ja käitumine treeninggrupis. On väga oluline, et treeneril oleks treeningutel kindlad raamid ning hea organiseeritus. Selles vanuserühmas esineda võivad suured erinevused kasvus ja arengus võivad samuti olla põhjuseks, miks keegi teisele halvustavaid ja alandavaid kommentaare annab. Seda tuleb takistada, sest selline suhtlus võib mõjutada sportlase minapilti ning hävitada turvalist arengut, mida treeningkeskkond pakkuma peaks. Samuti on oluline õppida edukalt nii kaotama kui võitma.

Isiksus, identiteet ja minapilt

Sportlase minapilt räägib sellest, kes ta on ja kuidas ta näeb end inimesena. On oluline, et sportlane aktsepteeriks ja väärtustaks end sellisena nagu ta on, olenemata tulemustest treeningutel või võistlustel. Sportlane on hea inimene ka siis, kui ta teeb vigu või ei esine võistlustel hästi. Halba tehnilist sooritust või harjutuse ebaõnnestumist saab parandada järgmisel treeningul või edaspidi rohkem treenides ning see ei peaks minapilti mõjutama. Sportlane peaks lihtsalt õppima vahet tegema oma oskustel treeningutel ning sellel, kes ta on inimesena. Treenerid, lapsevanemad ja sportlast ümbritsevad inimesed peaks võtma sportlast eelkõige kui inimest ning mitte nägema vaid seda, mida ta treeningutel ja võistlustel teeb.

ABI OTSIMINE JA ÜKSTEISELT ÕPPIMINE

Hästi toimiv ja hea sotsiaalse keskkonnaga treeninggrupp on koht, kus saab treenerilt või teistelt sportlastelt abi otsida ja teineteiselt õppida.

„Treeni, et treenida“-perioodil soovitatakse leida aega, et sportlased saaksid jagada oma kogemusi lõppenud treeningust. Treener peaks aktiivselt selliseid hetki tekitama, sest see on suurepärane õppimiskoht treenerile, kus mõista ja saada ülevaadet sellest, kuidas sportlased treeningut kogesid. Sellised olukorrad aitavad sportlastel olla teadlikumad ning olla järgmisteks treeninguteks paremini ettevalmistunud. Sportlased hindavad ennast ja võib-olla oskavad ka teiste sportlaste kogemustest midagi õppida, mis võib edaspidises treeningtöös kasuks tulla. Mõnikord võib olla muidugi keeruline sellistes olukordades oma kogemusi jagada. Siis võiks treener esitada avatud küsimusi, mille kaudu võib tulla välja rohkem infot kui otseseid või juhitud küsimusi esitades. Mida turvalisem on suhtlus treeningrühmas, seda paremat kasu saadakse kogemuste vahetamisest.

Lihtsad koostööülesanded, kus sportlased töötavad paaris või muudes kombinatsioonides, loob võimaluse sportlastel üksteiselt õppida. See arendab ka tagasiside andmise ja koostöö oskust arenguredeli järgnevatel astmetel. Sellise koostöö näide võib olla nt tehnikatreening suuskadel või mõne harjutuse sooritamine lasketiirus.

Samuti on oluline, et sportlased õpiksid sel perioodil oma treenerilt ning omandaksid teadmisi oma spordiala ja treeningute läbiviimise kvaliteedi kohta.

Tähtis on ka üksteiselt õppimine, jagades oma kogemusi teiste sportlastega. Sellest saavad kasu nii need sportlased, kellele kogemusi jagatakse kui ka need sportlased, kes ise kogemusi jagavad. Selliseid olukordi võib korraldada väljaspool treeninguid, nt laagrites treeningute vahelisel ajal. Treener võib tõstatada teema ja proovida saada sportlased rääkima sellest, kuidas nad erinevaid ülesandeid lahendavad.

TOIMETULEK SPORTLASELUGA *(LIFE SKILLS)*

Puberteedieas oleks mõistlik hakata üles ehitama sportlase nn *life skills*-i ehk toimetulekuoskusi sportlaseluga. Nõuded sportlastele kasvavad mitmel rindel: treeningute maht suureneb ja treeningud muutuvad nõudlikumaks, kodu- ja koolitööde hulk kasvab, samal ajal suureneb ka vajadus olla sotsiaalne väljaspool treeninguid ja kooli. See on periood, kus mõned sportlased kogevad esmakordselt ebaõnnestumist, kus arengus võib tekkida seisak või saadakse kergemaid vigastusi. Seetõttu on oluline, et sportlased suudaksid luua endale elu, mis keskendub küll spordile, kuid samal ajal annaks ka võimaluse olla noor ja tunda, et et neil on spordi kõrval ka tore eraelu.

Planeerimine

Me elame saavutusühiskonnas, kus sageli on soov või surve erinevatel elualadel midagi saavutada. Kui kõik peab õnnestuma nii koolis, treeningutel kui seltskonnas lävides, siis võib tekkida tunne, et kõige jaoks ei jätku aega. Seepärast tuleks kasuks proovida õppida mõningaid lihtsamaid planeerimisoskusi. Näide, kuidas seda noorte peal rakendada on see, kui pere istub pühapäeva õhtul maha ja arutab läbi järgmise nädala toimetused ja eesmärgid. Millal on koolis eksamid või kontrolltööd? Millal on jalgpallivõistlus? Millal laskesuusatreening? Kui sellised asjad saab läbi räägitud, tekib ülevaade tulevastest kohustustest ja sellest, milliseid valikuid ja kuidas prioriteete seada, et nädala tegevustest võimalikult palju kasu saada. See hõlbustab ka mentaalset ettevalmistust tulevasteks treeninguteks.

Kontroll ja aktsepteerimine

Kontrolli ja aktsepteerimise õpetamine sportlastele seisneb neile selgitamises, millises treening- või võistlusolukorras saavad nad ise midagi ette võtta (kontroll) ja millises mitte (aktsepteerimine). Arusaam sellest vahest on sportlastele oluline, et nad ei kulutaks asjatult energiat ja jõudu olukordades, mida nad ei saa kontrollida, vaid keskenduks pigem olukordadele, kus nad saavad ise midagi paremaks muuta. Näited olukordadest laskesuusatamises, mida tuleb aktsepteerida ja millega tuleb proovida lihtsalt hakkama saada, on nt tuul lasketiirus, sulalumi suusarajal, halb libisemine või konkurentide saavutused. Seevastu olukorrad, mida saab kontrollida, on iseenda võistlussooritus, õigete tehniliste lahenduste valimine, korralik ettevalmistus võistlusteks jne.

Mõned sportlased hakkavad oma võistlussooritust kommenteerides kiiresti vabandusi otsima. See võib kahjustada nende edasist sportlikku arengut ja õpivõimet. Seepärast on oluline, et treenerid ja lapsevanemad ei ühineks sellega, vaid keskenduks sooritusele. Sama oluline on ka mitte teiste tulemusi nt libisemise, ilma- või rajaolude taha peita, sest need on sellised asjad, millega nii sportlastel kui lapsevanematel tuleb lihtsalt leppida.

Eneseteadvus ja ebaõnnestumine

Eneseteadvus seisneb selles, kuidas inimene end tunnetab ja milline on tema reaktsioonimuster. „Treeni, et treenida“-perioodil tõuseb treeningmaht ning mõned rasked ja ebameeldivad füüsilised treeningud ning suurt keskendumist nõudvad lasketreeningud panevad sportlaste mentaalsed võimed korralikult proovile. Sellistes nõudlikes treeningolukordades on vaja tunda iseend ja oma reaktsiooni. Treenerid peaksid sportlasi julgustama selliseid olukordi treeningutel harjutama selgitades, kuidas neis olukordades keskenduda ja edasi võidelda. See tähendab, et tuleb aktsepteerida, et vahel ongi raske, kuid tuleb meeles pidada, mis on eesmärk ja proovida keskenduda ülesandele.

Kõik sportlased kogevad oma sportlaskarjääri jooksul edu ja ebaõnne ning see on õppeprotsessi loomulik osa. Ebaõnnestumine väikeste kogustena võib muuta sportlase tugevamaks, kui ta on võimeline oma ebaõnnestumisest õppima ja oskab selle kogemuse põhjal oma treeningprotsessi veelgi täiustada. Samas on pikaajaliste raskustega oluliselt keerulisem toime tulla ning see võib viia sportlase lõpuks spordist loobumiseni. Sellistes faasides on oluline, et treenerid teeksid sportlasega koostööd leidmaks valdkondi, kus ta saaks siiski edasi areneda. Seepärast on laskesuusatamine suurepärane spordiala, kus alati leidub mingi detail, mida arendada ning milles edusamme teha.

NÕUDED MENTAALSETELE VÕIMETELE PÄRAST „TREENI, ET TREENIDA“-PERIOODI
Sportlane saab aru treeningu ja harjutuste tähendusest ja eesmärkidest.
Sportlane on õppinud aktiivselt kasutama treeneri abi, et end edasi arendada.
Sportlane suudab treeneriga konsulteerides seada eesmärke ja nende põhjal ennast hinnata.
Sportlane jagab teadmisi ja kogemusi treeningkaaslastega ja kasutab aktiivselt treeneri abi, et oma teadmisi arendada.
Sportlane on teadlik sellest, kuidas tema suhtlus ja käitumine mõjub treeninggrupile.
Sportlane mõistab, mida sisaldab mõiste kogukoormus ning kuidas kool, vabaaja tegevused, kodutööd, liikumine ja muud tegevused üksteist mõjutavad.
Sportlane on õppinud lihtsaid argipäeva ja treeningute planeerimisoskusi ning peab õppima igapäevaelus valikuid tegema ja prioriteete seadma.
Sportlane tunneb oma keha ja reaktsioonimustrit, on arendanud võimet taluda raskeid treeninguid ja füüsilisi raskusi ning on õppinud ära tundma, millal keha puhkust vajab.
Sportlane mõistab treeningu hea soorituse ja kvaliteedi väärtust.
Sportlane on õppinud toime tulema raskustega ja kasutama ebaõnnestumist õppimiseks ja arenguks. Pikemateks perioodideks leiab valdkondi, kus saab areneda ja edusamme teha.

YLVA LOUISE SKÅNØ WILLMANN

SPORDIKLUBI SKAUN
11-AASTANE

Kui kaua sa oled laskesuusatamisega tegelenud?

Ma alustasin peaaegu kaks aastat tagasi.

Mis ajendas sind laskesuusatamisega alustama?

Ma käisin üritusel „Spenning i sikte“ (ülenorraline inspiratsiooniturnee „Pinge sihikul“ - tlk), siis kui enne 2016 MM-i määrdehaagis siin turneel oli. Seal kuulsin laskesuusatamisest ja sain proovida ka laserrelvast laskmist. Mulle tundus see väga lahe ja kuna mul ei olnud eriti palju talviseid tegevusi, siis hakkasin käima laskesuusatrennis.

Kas sa tegeled ka teiste spordialadega?

Ma mängin jalgpalli ja olen teinud ka kergejõustikku. Tegelen veidi ka murdmaasuusatamisega, aga talvel peamiselt laskesuusatamisega. Murdmaasuusatamises käin peamiselt teatesõitudel koos klubikaaslastega ja punktivõistlustel.

Kas laskmist oli raske õppida?

Alguses oli natuke raske, aga siis hakkasin pihta saama. Alguses ma lamasin väga kaua hinge kinni hoides. Ma arvan, et ma lamasin natuke liiga kaua. Aga ükskord, kui ma pidin teistel järgi püsima, siis ma proovisin lasta rohkem rütmiga ja siis läks palju paremini.

Mis on laskesuusatamise juures kõige toredam?

Minu arvates on kõige põnevam laskmine, kuigi mulle meeldib väga ka suusatada. Aga võistlused on kõige lõbusamad. Kui me sõidame võistlustele, saame terve päeva klubikaaslastega veeta. Minu meelest on nii lahe olla koos Rakeli ja Tuva ja teistega. Samuti on võistlustel olles tore saada tuttavaks uute inimestega.

Kas sul on tulevikuks mõni eesmärk?

Mitte väga. Minu jaoks on kõige tähtsam, et oleks tore. No ja eks ma püüan natuke heaks laskesuusatajaks ka saada.

Mis iseloomustab sinu arvates head treenerit?

Et ei oleks liiga palju juttu, vaid võimalikult palju trenni.

Kes on sinu eeskujud laskesuusatamises?

Mul ei ole kedagi konkreetset, aga loomulikult elan ma alati Norrale kaasa.



Foto: Taavi Nagel

ANN-MARII METS

SK KAGU BIATHLON
12-AASTANE

Kui kaua sa oled laskesuusatamisega tegelenud?

Ma olen tegelenud laskesuusatamisega 5 aastat.

Mis ajendas sind laskesuusatamist valima?

Issi kohtus treeneriga ja mind kutsuti laskmist proovima. Mulle hakkas laskmine meeldima ja see jäigi minu põhiliseks trenniks.

Kas sa tegeled ka teiste spordialadega?

Tegelesin umbes kuus aastat ujumisega, aga põhitrenniks on nüüd jäänud laskesuusatamine. Käin veel ka kooli rahvatantsuringis.

Kas sul oli laskmist raske õppida?

Püssi hoida ja lasta on kerge, aga töö päästikuga, sihtimine ja pihta saamine on juba keerulisem.

Mis on laskesuusatamise juures kõige toredam?

Mul on toredad treenerid, klubikaaslased ja see, et saab palju suusatada ja lasta.

Kas sul on tulevikuks mõni eesmärk?

Minu unistus on saada kas või üks MK sarja üldvõit – sõita ja võita olümpiamängudel. Vanemaks ja tugevamaks saades tahaks pääseda Norra õppima ja treenima.

Mis iseloomustab sinu arvates head treenerit?

Trennides valitseb nõudlikkus, distsipliin, täpsus. Neil on naljasoont. Trennid on vaheldusrikkad – mängime, orienteerume, matkame, sõidame kanuuga ja veedame aega koos peredega. Meil on SUPER treenerid.

Kes on sinu eeskujud laskesuusatamises?

Minu eeskujud laskesuusatamises on norrakad Johannes Thingnes Bø ja Tiril Eckhoff. Mulle meeldib nende tehnika ja enesekindlus, isegi kui nad lasketiirus mööda lasevad.



Foto: Greta Külvet

STEFAN KIVIL

EMAJÕE SUUSAKLUBI
14-AASTANE

Kui kaua sa oled laskesuusatamisega tegelenud?

Olen laskesuusatamisega tegelenud praeguseks umbes kaks aastat.

Mis ajendas sind laskesuusatamist valima?

Mind ajendas laskesuusatamisega tegelema hea võimalus proovida teistsuguseid spordialasid ning proovida enda potentsiaali ka tehnilisematel aladel, kui seda on murdmaasuusatamine.

Kas sa tegeled ka teiste spordialadega?

Tegelen lisaks laskesuusatamisele ka murdmaasuusatamise, orienteerumise, jooksmise ja ujumisega.

Kas sul oli laskmist raske õppida?

Laskmist on minul olnud väga raske õppida ning tean, et laskmine pole mul praegugi väga heal tasemel ning seda tuleks veel väga palju harjutada.

Mis on laskesuusatamise juures kõige toredam?

Laskesuusatamise juures on kõige toredam see mõte, et kunagi ei tasu alla anda ja et enne viimast tiiru pole veel midagi selge.

Kas sul on tulevikuks mõni eesmärk?

Minu eesmärk on teha kõvasti trenni ja võimalusel esindada Eestit edukalt ka rahvusvahelistel võistlustel.

Mis iseloomustab sinu arvates head treenerit?

Hea treener peaks olema parajalt range, kuid samal ajal oskama ka sportlasi kuulata ja nendega arvestada.

Kes on laskesuusatamises sinu eeskujud?

Laskesuusatamises on minu eeskujud maailma parimad Johannes Thingnes Bø, Sturla Holm Lægreid, Ingrid Landmark Tandrevold ning eestlastest Tuuli Tomingas ja Rene Zahkna.



Foto: Assar Jõepera

„ÕPI VÕISTLEMA“ – 17-18 AASTAT

SÜSTEMATISEERIMINE

„Õpi võistlema“-perioodil spetsialiseeruvad sportlased laskesuusatamisele ja suur osa täiskasvanuea karjääri vundamendist laotakse juunioriea treeningutega. Treeningmahud tõusevad ja see seab omakorda suuremad nõuded treeningtöö süstematiseerimisele.

Kasvu- ja arenguerinevused võivad sel perioodil veel suured olla ja nendega tuleb treeningute planeerimisel ja läbiviimisel arvestada.

„ÕPI VÕISTLEMA“		
LASKMISOSKUSED	**FÜÜSILISED VÕIMED**	**MENTAALSED VÕIMED**
Süstematiseerida lasketreeningud vastavalt NLSF-i laskmise põhimõtetele.	Tõsta mõistlikus tempos treeningmahtu.	Töötada aktiivselt oma eesmärkide nimel.
Suurendada teadlikkust heast tehnilisest sooritusest.	Sooritada kvaliteetseid raskeid treeninguid.	Arendada igapäevase elu planeerimisoskusi.
Suurendada lasketreeningute mahtu.	Säilitada hea tasakaal rahulike ja raskete vastupidavustreeningute vahel.	Töötada väärtuste ja hoiakutega nii individuaalselt kui treeninggrupis.
Koostada endale individuaalne tehniline raamistik ja võistlussoorituse plaan (vt lk 38).	Jõu, suusatehnika kiiruse ja hüpete/ plahvatusliku jõu arendamine.	Töötada aktiivselt saavutusvõime arendamisega.

VÕISTLUSNÕUDED „ÕPI VÕISTLEMA“-PERIOODIL

Allpool olevas tabelis on välja toodud keskmised nõuded võistlustulemuste saavutamiseks, mille aluseks on võetud Norra noorte MV 18-aastaste meeste/naiste vanuseklassi sprindi ja tavadistantsi protokollid. Arvud põhinevad Norra noorte MV 2017. ja 2018. aasta võistlustulemuste keskmisel.

NORRA NOORTE MV SPRINT	MEHED				NAISED			
	1 - 3	**8 - 10**	**18 - 20**	**28 - 30**	**1 - 3**	**8 - 10**	**18 - 20**	**28 - 30**
AEG KOKKU (MM:SS)	21:27	+1:05	+1:53	+1:58	20:24	+1:18	+2:43	+4:39
SÕIDUAEG (MM:SS)	0	+27	+43	+1:13	0	+57	+1:38	+2:15
TABAVUSPROTSENT LAMADES (%)	90	77	67	67	90	90	73	70
TABAVUSPROTSENT PÜSTI (%)	73	60	67	53	83	77	50	60

NORRA NOORTE MV TAVADISTANTS	MEHED				NAISED			
	1 - 3	**8 - 10**	**18 - 20**	**28 - 30**	**1 - 3**	**8 - 10**	**18 - 20**	**28 - 30**
AEG KOKKU (MM:SS)	38:10	+2:12	+4:01	+5:31	35:54	+2:07	+4:12	+7:14
SÕIDUAEG (MM:SS)	0	+8	+2:03	+2:21	0	+1:18	+2:40	+5:07
TABAVUSPROTSENT LAMADES (%)	87	83	85	70	88	92	83	77
TABAVUSPROTSENT PÜSTI (%)	93	75	77	67	90	67	77	70

Seoses puuduolevate andmetega on murdmaa sõiduajad arvestatud ainult hooaja 2018 keskmise põhjal. Koguaeg ja tabavusprotsent on 2017. ja 2018. hooaja keskmised.

LASKMISOSKUSTE ARENDAMINE

Varasematel arenguredeli astmetel on fookus olnud laskmise põhioskuste treenimisel ja sellel, et neid õpitaks juba varases staadiumis võimalikult hea kvaliteediga. Laskmise põhioskuste treenimine ja edasi arendamine on kesksel kohal ka „Õpi võistlema“-perioodil ning kuni karjääri lõpuni välja. Kui sportlased jõuavad juuniori vanuseklassi ehk "Õpi võistlema"-perioodi, suureneb nii lasketreeningute maht kui nõuded laskmisoskustele. Sel perioodil muutub eriti oluliseks lasketreeningute süstematiseerimine.

„Õpi võistlema“-perioodil tuleb võistlusprogrammi püsti laskmine. Kesksele kohale tõuseb tasakaalu ja stabiilsuse edasiarendamine püstiasendis ning seda tuleks eelistada nii lasketreeningutel välitingimustes kui kuivatreeningutel sisetingimustes.

LASKMISE PÕHIOSKUSTE TREENIMINE „ÕPI VÕISTLEMA“-PERIOODIL

Hea süsteemi loomiseks lasketreeningutes on oluline viia end kurssi laskesuusatamise alaliidu laskmise põhimõtetega. Iga sportlase laskeoskuste arendamise aluseks peaks olema endale hea tehnilise raamistiku välja töötamine. Kui sportlased lähevad gümnaasiumisse, vahetavad nad sageli treeningkeskkonda, mistõttu on hea töö laskmise põhitõdedega kohe algusest peale oluline. See annab nii sportlasele kui treenerile kindla nägemuse sellest, mille kallal tuleb edasise arengu nimel vaeva näha. Hea tehniline raamistik paneb ka aluse heale võistlussoorituse plaanile.

Edaspidi kirjeldame olulisi punkte laskmise põhioskuste treenimisel „Õpi võistlema“-perioodil. Et sportlastel oleks nendest treeningutest kasu, on oluline, et nad täidaksid laskmisoskustele seatud nõudeid ka perioodidel „Õpi treenima“ ja „Treeni, et treenida“. Loomulikult tuleb jätkuvalt keskenduda arenguredeli eelmistelt astmetelt pärit momentidele, eriti siis, kui sportlane ei ole veel mõnda oskust täielikult omandanud.

ASENDITEHNIKA

Gümnaasiumiealiste sportlaste lasertesti tulemustest selgus, et oskused püssi paigal hoida nii lamades- kui püstiasendis on sageli väga erinevad. Tasemete erinevused „Õpi võistlema“-perioodi, juunioride klassi tipu ja täiskasvanud sportlaste vahel on tihti väga suured. Seepärast tuleks sel perioodil teha laskeasenditega põhjalikku tööd. NLSF-i laskeasendite mudelid on hea lähtepunkt, mille põhjal korralikku laskeasendit luua. Oluline on tähelepanu pöörata sellele, et paljud sportlased kasvavad jätkuvalt veel „Õpi võistlema“-perioodil ning varustust tuleb sportlase kasvu järgi järk-järgult uuesti reguleerida. Sõltumata sellest, kas tegemist on lamades või püsti laskmisega, saab asendi treenimisele kulutatud aeg olema edaspidises arengus määrava tähtsusega.

Lamades laskeasend

Lasketreeningul on oluline leida asend, kus võimalikult palju keharaskust jääks püssi taha. Kui sportlane saab sellega hakkama, on oluliselt kergem tekitada püssi ja õla vahele korralik surve, mis omakorda aitab luua soodsa aluse heaks tagasilöögi neeldumiseks.

Oluline on leida tasakaal hästi fikseeritud välimise asendi ja lõdvestumise (sisemine asend) vahel. Eriti siis, kui sooritus on mõjutatud kõrgest intensiivsusest ja pulsist. Mõnikord takistab lõdvestunud asendit püssirihmast tekkiv liigne surve õlale, mis omakorda võib mõjutada tagasilöögi neeldumist valesse suunda. Hea laskeasend peab tunduma pingul ja oluline on mitte ainult mugavusele mõelda. Püssirihma pingutamine või püssikaba pikendamine ei ole alati sobivad lahendused õlasurve suurendamiseks. Sportlane peaks suutma tekitada piisava õlasurve eelkõige hea kehaasendi ja püssi õlga võtmisega.

Püsti laskeasend

Põhimõte, et püssi tuleb hoida võimalikult paigal, kehtib ka püstiasendi kohta. Kuid püstiasendis on tasakaalu ja stabiilsuse saavutamine palju raskem, sest sportlasel on vähem toetuspinda ning ta ei kasuta rihmasid. Seetõttu on tasakaal ja stabiilsus „Õpi võistlema“-perioodil hea püsti laskeasendi arendamisel väga olulised. Sellest saab oluline vundament, et saavutada sihtimispilt, mis võimaldab märki tabada.

Sportlane peab leidma asendi, mis võimaldab tal seista stabiilselt ja tasakaalus ning hoida püssi paigal (sisemine asend) ilma lihasjõudu kasutamata. See tähendab, et püssi hoidmise eest vastutab luustik, püss n-ö toetub luustikule. Külgstabiilsus tekib, kui tasakaalupunkt on sama, mis ilma püssita seistes. Püssi raskuse mõju tasakaalupunktile tuleb kompenseerida kehas vibuasendi moodustamisega. Stabiilses asendis külg ees seistes on tunne nagu vajuks raskus jalgadesse nii, et raskus ei ole üleliia ei varvastel ega kandadel, vaid jaotub ühtlaselt päka ja kanna vahel.

Samuti on oluline võtta kehas vibuasend laskesuuna suhtes tahapoole, et püssiraua raskus ei tiriks ettepoole. Vasaku käe ja püssikaba vaheline kontaktpunkt on selles suunas tasakaalu saavutamiseks oluline tugipunkt.

Püssikaba tuleks kohandada nii, et randmehoid oleks lõdvestunud ning et puusa ja küünarnuki vahel tekiks hea kontakt. Laskesuunal moodustuv vibuasend võimaldab tekitada korraliku pinge ka õla ja kabaraua vahel. Oluline on hoida püss kehale lähedal.



Foto: Greta Külvet

Korrektne laadimisliigutus on oluline ka püsti laskmisel, nii et sportlane ei tuleks laadimise ajal asendist välja. Ebakorrektne laadimisliigutus võib põhjustada tõrget, mis omakorda võib viia selleni, et sportlane on sunnitud soovitud asendist välja tulema.

Laskeasendite kirjeldused, positsioonid ja soovitused leiate NLSF-i laskmise põhimõtetest arenguredeli 1. peatükis.

Kontrollpunktid ja laskeasendid

Sportlane peaks koostama individuaalse kontrollpunktide nimekirja vastavalt oma laskeasendile, kontrollimaks, et ta teeb iga kord sama koha peal samasid liigutusi ning võtab iga kord samamoodi asendi märklaua suunas. See on oluline nii lamades- kui püsti laskmise puhul. Kui sportlane on otsustanud, milliseid kontrollpunkte ta kasutada soovib, on oluline neid treeningutel harjutada, nii et areneb ka kiirus ja efektiivsus laskematil, st liigutused automatiseeruvad.

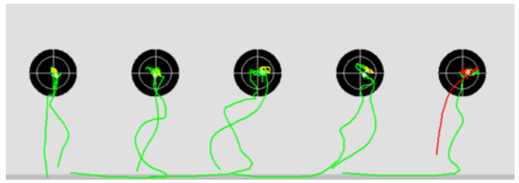
PÄÄSTMISTEHNIKA

Päästmistehnika on olnud tähelepanu all ka arenguredeli varasemates peatükkides. Seal on olnud juttu suutlikkusest avaldada päästikule tugevat survet ning arendada võimet saavutada tugev surve päästikul kiiresti pärast ümberlaadimist. Nüüd, mil sportlased püsti lasevad, muutub see veel olulisemaks. Püsti laskmisel tuleb sooritada päästmine, kui püss on oluliselt suuremas liikumises ning oluline on jälgida, et päästmise ajal ei tekiks järske liigutusi. Järelpäästmine on ka püsti laskmisel oluline, olgugi et püss on liikumises. Sportlane peab n-ö järgnema lasule tegemata liigutusi, mis võivad püssi kõikumist mõjutada ajal, mil kuul on veel rauas.

Sportlasele võib kasuks tulla aeg-ajalt õhupüssist lasta. See aitab parandada järelpäästmist ning mõista selle tähtsust. Õhupüssi kuuli väike kiirus nõuab tehniliselt väga head laskmistehnikat ja eriti järelpäästmist.

SIHTIMIS- JA HINGAMISTEHNIKA

Eelnevatel arenguredeli astmetel on käsitletud elementaarset hingamistehnikat. Sellel arenguredeli astmel on põhifookuses oskus kasutada hingamist lõdvestumiseks ja peatada hingamist iga kord ühtemoodi. Järgnevalt on näha tüüpiline laserpüssiga lamades lastud seeria, kus sportlane hingab välja ja sihtimispilt tõuseb märgile. Sportlane jääb märgil seisma kui hingamine on peatatud ja sooritab seejärel päästmise.



Püsti laskmisel on vaja treenida võimet sihtida samal ajal püssi laadides ja hingates. Seepärast ei juhi hingamistehnika sihtimist siin nii suurel määral kui lamades laskmisel. Siiski on oluline, et sportlane suudaks päästmise ajal hinge kinni hoida, et püssi liikumist hingamisega mitte võimendada.

TEADLIKKUS

Nii nagu füüsilist treeningut, tuleb ka lasketreeningut arendada vastavalt sportlaste oskuste tasemele, teadmistele laskmise kohta ja treeningbaasile. Kui lasketreeningute maht ja korduste arv tõuseb, on oluline, et säiliks treeningute hea kvaliteet, et sportlased ei saaks sisse harjutada vale lasketehnikat. Selleks on vaja teadvustada oma taset ning lasketehniliste oskuste nõudeid.

Mitte kõiki laskmise põhioskusi ei ole ühtviisi lihtne mõõta. Nt ei suuda ei treener ega sportlane teada, kuidas täpselt päästmine sooritati, milline oli hoidmisala, kas õlas oli hea surve jne. Suuri kõrvalekaldeid saab treener näha, kuid ühe laskeseeria ajal ei ole võimalik kõiki detaile lihtsalt märgata. Seetõttu on oluline õppida tunnetama, mis on hea sooritus ja keskenduda selle saavutamisele. Seda saab teha jälgides sportlasi, kes sooritavad seda meisterlikult, laskmiskogemuste jagamise kaudu (sportlased jagavad oma teadmisi ja kogemusi üksteisega) ning treenerilt saadava õpetuse kaudu. Nii on sportlasel kergem aru saada, kuidas ta ise erinevaid tehnilisi elemente laskmisel teostab. See annab hea lähtepunkti tööks edasise arenguga.

Allpool on toodud näide lamades- ja püsti laskmise teadlikkuse treeningust, mille läbi tegemine võib tulla kasuks, kui sportlasel on laskmisest juba piisavalt heal tasemel teadmised. Neid teadmisi saab omandada meie arenguredeli osast, mis käsitleb lähemalt NLSF-i laskmise põhimõtteid. Teadlikkuse treeningu läbiviimine toimub nii, et sportlane võtab lasketiiru kaasa küsimustiku, teeb laskejoonel püssiga tööd ja täidab samal ajal iseseisvalt küsimustikku. Treener ei juhenda ega räägi samal ajal sportlasega. Oluline on minna treeningule avatud meelega ning olla valmis selleks, et lahendusi võib olla mitmeid. Pärast treeningut jagatakse kogemusi avatud arutelus treeneriga, kus seatakse edasised eesmärgid ja tehakse vajalikud kohandamised.

LAMADES LASKMISE TEADLIKKUSE TREENING

LASKEASEND				
Kui surve õlale ja püssirihma kinnitile kokku on 100%, siis kuidas jaotub surve püssirihma kinniti ja õla vahel (%)?	Püssirihma kinnitile:		Õlale:	
Millisele vasaku käe osale toetub püss?				
Kas hoiad püssi lõdvalt või fikseeritult?				
Kuhu asetad vasaku küünarnuki?				
Kuidas jaotub surve küünarnukkide vahel (%)?	Parem:		Vasak:	
Millise nurga all on su kere laskesuuna suhtes?				
Kuidas asetad kabaraua õlga?				
Kuidas asetseb su parem käsi käepidemel? Lõdvalt või tugevalt? Kas iga kord ühtemoodi?				
Kuhu paned pöidla?				
Kas tõstad laadimisliigutust tehes parema küünarnuki maast üles? Kuidas sooritad laadimisliigutust?				
Kui tugevasti hoiad pead põsetoel (%)? (Pea kaal on 100%)				
Kas kallutad pead?				
Milline on vahemaa silmast dioptrini?				
Kas kallutad püssi? Kui jah, siis umbes mitu kraadi?				

ASENDIVÕTT JA LÕDVESTUS	
Kuidas võtad asendi sisse/kontrollid nullpunkti?	
Kas lõdvestud teadlikult enne igat lasku?	
Kas sul on lõdvestumiseks teatud kindel viis?	

HINGAMINE JA PÄÄSTMINE	
Kas sul on kindel hingamisrütm enne lasu sooritamist? Kui jah, siis kui mitu hingamist?	
Kui suur on viimase väljahingamise kiirus?	
Kas see on sama mis eelnevatel hingamistel?	
Kui palju õhku (%) on sul kopsus alles, kui sa märgil peatud?	
Kas peatad hingamise täielikult?	
Millisel hingamiskõvera osal asud, kui oled saavutanud survepunkti? Millal avaldad päästikule survet? Kui suurt survet (%) selles faasis avaldad?	
Kuidas sooritad viimast survetõstmist päästikul kuni lasuni? (Kas oskad joonistada päästmise survekõvera?)	
Kas jätkad päästikule surve avaldamist peale lasu sooritamist?	
Kui kaua sooritad järelpäästmist?	
Kuidas näeb välja sihtimispilt pärast lasu sooritamist?	

VARIA	
Kas laskeasendis ning hingamis- ja päästmistehnikas on erinevused, kui seeriad on lastud füüsiliselt koormuselt ja ilma koormuseta?	
Kas sinu sihikul (dioptril) on nullasetus?	

PÜSTI LASKMISE TEADLIKKUSE TREENING

LASKEASEND: JALALABAD, JALAD, PUUSAD		
Kuidas asetsevad su jalatallad võrreldes sellega, kuidas tavaliselt püsti seisad?		
Kui suur on sinu jalgade vaheline kaugus?		
Kuidas asetad oma jalad laskmissuuna suhtes?		
Milline kaalujaotus on sinu jalgadel %-des?	Parem:	Vasak:
Mitu kraadi on sinu puusad pööratud laskmissuuna poole?		

LASKEASEND: ÜLAKEHA	
Kuidas hoiad oma vasakut kätt?	
Millisel kaba osal hoiad oma vasakut kätt?	
Kus hoiad oma vasakut küünarnukki?	
Kuhu asetad püssi õlas? Kuidas võtad püssi õlga?	
Kuidas asetseb parem käsi püssi käepidemel? Lõdvalt või fikseeritult? Kas iga kord ühtemoodi? Kuhu asetad pöidla?	
Kuidas sooritad laadimisliigutust? Kas laadimisliigutus mõjutab asendit või püssihaaret?	
Kui kõrgele tõstad parema küünarnuki?	
Kui tugevasti surud pead põsetoele %-des? (Pea kaal on 100 %)	
Kas kallutad pead?	
Mis on silma ja dioptri vaheline kaugus?	
Kas kallutad püssi? Kui jah, siis mitu kraadi umbes?	

ASENDIVÕTT/TASAKAAL/LÕDVESTUS	
Kas sa kontrollid oma asendivõttu?	
Kas sa kontrollid, et oleksid tasakaalus? Kuidas?	
Kas sa lõdvestud teadlikult enne igat lasku? Kas sul on kindel viis lõdvestumiseks?	
Millisest suunast liigud märgile?	

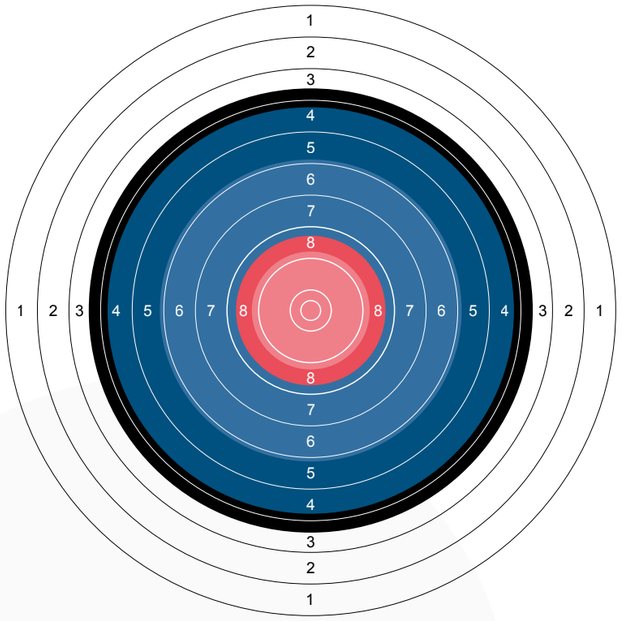
HINGAMINE JA PÄÄSTMINE	
Kas sul on kindel hingamisrütm enne lasu sooritamist? Kas peatad hingamise?	
Kui suurt survet (%-des) avaldad päästikule kui oled sihikuga märgile liikumas?	
Kuidas sooritad viimast survetõstet päästikul kuni lasuni?	
Kas jätkad päästikule surve avaldamist pärast lasu sooritamist või lõpetad selle kohe pärast lasu sooritamist? Kui kaua teed/sooritad järelpäästmist?	
Kuidas näeb välja sihtimispilt pärast lasu sooritamist?	

VÕTA PRIORITEEDIKS OMA LASKETEHNIKA NÕRKADE KOHTADE TREENIMINE

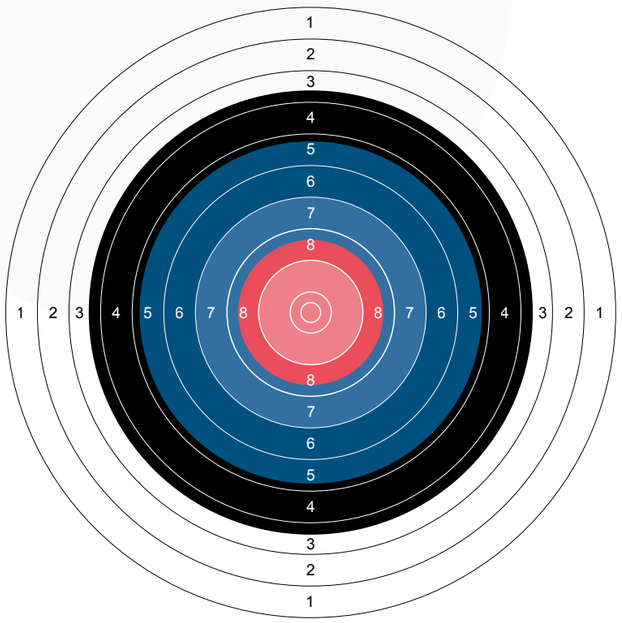
Kui sportlane leiab oma lasketehnikas üles nõrgad kohad, on oluline nendega treeningutel tegeleda. Mõistlik oleks teatud perioodi jooksul (periodiseerimine) tõsiselt panustada ning nende kitsaskohtade parandamisega vaeva näha. Mõnikord tähendab see, et seda tuleb julgeda teha võistlusspetsiifiliste treeningute arvelt. Teatud oskuste parandamiseks vajalikku treeningu mahtu aitab sageli tõsta kuivatreening. Oluline on tegeleda laskmisega ka väljaspool ühiseid treeninguid. Sportlase põhioskusi laskmises on hea mõõta täpsuslaskmisega. Kogemused näitavad, et selle testi tulemuste ja võistlushooajal lastud tabavusprotsendi vahel on suur seos.

TÄPSUSNÕUDED „ÕPI VÕISTLEMA“-PERIOODIL			
	30 LASKU LAMADES	30 LASKU PÜSTI	KOKKU
M/N 17			
10 % vanuseklassi parimatest	281	193	474
Vanuseklassi keskmine	266	142	408
M/N 18			
10 % vanuseklassi parimatest	286	224	510
Vanuseklassi keskmine	268	172	440

Arvud põhinevad NLSF-i hooaja 2017/2018 testidel.



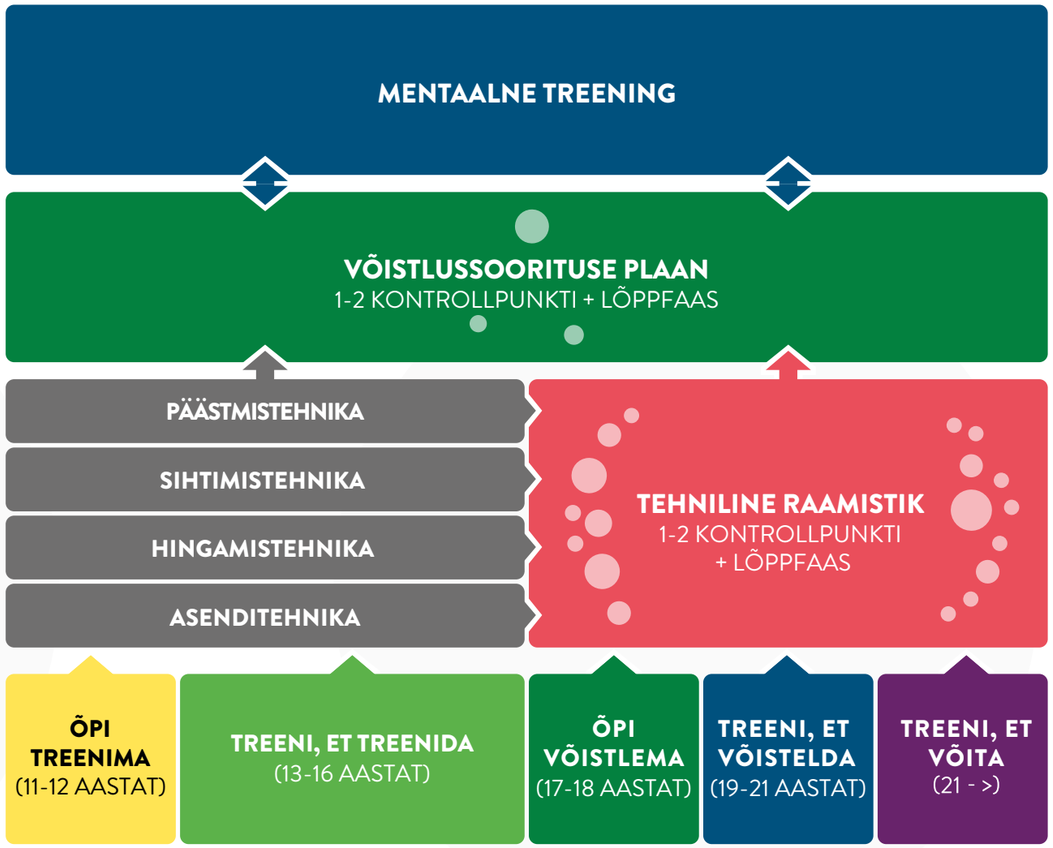
Joonisel on näha 30 lasu lamades täpsuslaskmise testi 17-aastastele (10% parimatest ja Norra keskmine tulemus).
Helepunane näitab 10% parimatest ja tumepunane näitab Norra keskmist lamades laskmisel.
Helesinine näitab 10% parimatest ja tumesinine näitab Norra keskmist püsti laskmisel.



Joonisel on näha 30 lasu lamades täpsuslaskmise testi 18-aastastele (10% parimatest ja Norra keskmine tulemus).
Helepunane näitab 10% parimatest ja tumepunane näitab Norra keskmist lamades laskmisel.
Helesinine näitab 10% parimatest ja tumesinine näitab Norra keskmist püsti laskmisel.

LASKETREENINGUTE SÜSTEMATISEERIMINE NLSF-I LASKMISE PÕHIMÕTETE JÄRGI

„Õpi võistlema“-perioodil keskendutakse tehnilise raamistiku väljatöötamisele, treeningute süstematiseerimisele NLSF-i laskmise põhimõtete järgi ning õpitakse aru saama, kuidas neid põhimõtteid igapäevases treeningtöös kasutada.



NLSF-i laskmise põhimõtted.

Tehniline raamistik:

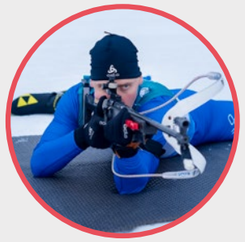
Eelnevalt on kirjeldatud laskmise põhioskuste tähendust ja sportlase teadlikkust oma laskmise tehnilisest sooritusest. Oma laskmisoskustest lähtuvalt peaks sportlane paika seadma oma lamades ja püsti laskmise tehnilise raamistiku, mis koosneb igaühe individuaalsetest kontrollpunktidest ja lõppfaasist. Kontrollpunktid peavad tagama selle, et sportlane läheks iga kord ühtemoodi matile asendisse ja võtaks alati ühtemoodi suuna märklaua suunas. Lõppfaas peaks olema mingi sõna või pilt, mida sportlane lasku sooritades päästiku ja sihtimispildiga seostab. See tagab mentaalse kohaloleku lasu sooritamise otsustavas faasis.

Võistlussoorituse plaan:

Sportlane peaks looma oma tehnilise raamistiku alusel võistlussoorituse plaani 1-2 kõige olulisema kontrollpunkti ja lõppfaasiga. Võistlussoorituse plaan peaks olema nii lihtne, et sportlasel õnnestuks see ka võistlustel läbi viia.

Võistlussoorituse plaani tuleks kasutada igal lasul, välja arvatud treeningutel, kus on teistsugused eesmärgid kui võistlusele ligilähedane laskmissooritus (nt baastreeningud, kus treenitakse üksikuid tehnilisi oskusi).







KONTROLLPUNKTID

LASKETIIRU SAABUDES:
1. HINGA SÜGAVALT N-Ö KÕHU KAUDU
2. KONTROLLI PEAMIST TUULESUUNDA
3. KONTROLLI TUULELIPPE
4. VÕTA ASEND MÄRKLAUA SUUNAS

LASKEMATIL:
5. MINE MATILE PÕLVILI
6. LASKEJOONEDRILL
7. PANE PAIKA VASAK KÜÜNARNUKK
8. TÕMBA KABA ÕLGA
9. KOHENDA VASAKUT KÜÜNARNUKKI JA VÕTA SUUND KESKMISELE MÄRGILE
10. PANE PAREM KÜÜNARNUKK KINDLALT MATILE
11. HINGA VÄLJA – VABASTA PINGEST VASAK ÕLG JA VASAK KÄSI
12. HINGA VÄLJA – LIIGU MÄRGILE HOIDES TUGEVAT SURVET PÄÄSTIKUL

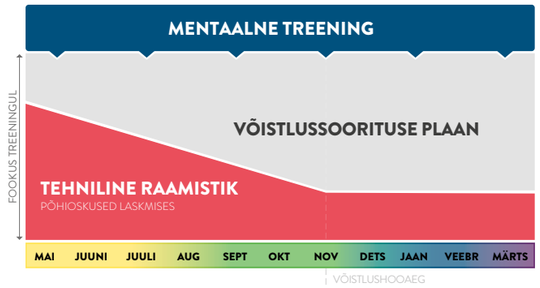
LÕPPFAAS

PÄÄSTMINE/SIHTIMISPILT:
13. SURVE TÕSTMINE
14. ÜMMARGUNE MÄRK

Tehnilise raamistiku ja võistlussoorituse plaani treenimine aastaringselt:

Treeninghooaja alguses peaks kulutama rohkelt aega laskmise põhioskustele ning tegelema oma nõrkade külgedega. Treenida tuleks siiski ka võistlussoorituse plaani, kuigi seda mitte võistlusspetsiifilises kontekstis, nagu testisõitudel ja rasketel treeningutel. Treeningettevalmistuse ajal ja eriti võistlushooaja lähenedes, muutuvad lasketreeningud üha enam spetsiifilistele võistluslaskmise nõuetele vastavaks ning fookus võistlussoorituse plaanile suureneb nii füüsilise koormusega kui puhastel lasketreeningutel.

Võistlushooajal langeb treeningutel laskmise maht tihti seoses võistluste ja sellega seonduva reisimisega. Sel perioodil on oluline, et sportlane säilitaks töö oma tehnilise raamistikuga. Korra nädalas või korra kahe nädala jooksul tuleks teha säilitavaid treeninguid, kus sportlane võtab lahti oma tehnilise raamistiku ja töötab erinevate tehniliste osadega. Need treeningud parandavad laskmise stabiilsust ja seda, et sportlane ei kaotaks oma tunnetust erinevate laskmisoskuste sooritamisel, mis võib olla võistlussoorituse määrava tähtsusega. Säilitavaid treeninguid on oluline teha ka perioodidel, mil sportlane on kaotanud oma laskmisvormi, et taas naasta oma potentsiaalselt parimale saavutustasemele.



Mentaalne treening:

Ettevalmistusperioodil on mentaalse treeningu eesmärk parandada treeningu sooritamise kvaliteeti ja tõsta teadlikkust oma oskustest ja tehnilisest raamistikust. Võistlushooaja lähenedes aitab mentaalsete võimete treenimine võistlussoorituse plaani järgida ka stressirohketes ja ettearvamatutes olukordades.

LASKETREENINGUTE MAHT JA SISU

Nagu kõikide teiste treeningute puhul, saab sportlane ka lasketreeningutest kasu vastavalt oma treeningute mahule ja kvaliteedile. Sportlase õnnestunud automaatne tehniline sooritus laskejoonel sõltub hea kvaliteediga tehtud laskude või korduste arvust treeningutel. Kuigi treeningmahul on oluline roll, oleks hea, kui laskmise mahud suureneksid järk-järgult. Kui laskude arv tõuseb liiga kiiresti lühikese aja jooksul, ei pruugi sportlane suuta hoida treeningute ajal vajalikku mentaalset kvaliteeti. Samuti on oluline teada, et treeningmahu tõus laskmises mõjutab kogukoormust samamoodi nagu füüsiline treening ja uus koolielu sportlastele „Õpi võistlema“-perioodil.

Järgneval leheküljel on soovitused treeningmahtude kohta erinevatel arenguredeli astmetel alates juunioreast.

Kuivatreening

Kuivatreening on tõhus viis laskmist harjutada ilma, et oleks vaja otsida lasketiiru, leida transporti ja hankida varustust. See tähendab, et kuivatreeninguga saab hõlpsasti tõsta lasketreeningu mahtu kodustes oludes. Kuivatreeningut tehes tuleb seada treeningule selged eesmärgid ning tegeleda teadlikult arendamist vajavate elementidega. Sageli on mõistlik treenida perioditi erinevaid oskusi üksikult, et saada piisavalt suures koguses hea kvaliteediga treeninguid arendamist vajavatele elementidele. See parandab sportlase tehnilist raamistikku ja loob aluse võistlusspetsiifiliste laskmisoskuste edasisele arendamisele.

Järgnevalt kirjeldame üksikute oskuste arendamise näidet Geilo Tippspordigümnaasiumi sportlaste poolt tehtud kuivatreeningul. Treeningu eesmärgiks oli parandada sportlaste suutlikkust hoida püssi paigal. Selleks tegid sportlased 1 nädala jooksul iga päev 40-45 min efektiivset kuivatreeningut, kus keskenduti asendi tasakaalu ja stabiilsuse parandamisele. Sportlased sooritasid ühe lasertesti enne treeningperioodi ja teise treeningperioodi lõpul. Tulemused näitasid, et püssi liikumine vähenes 15 % suure füüsilise koormusega ja 17 % ilma füüsilise koormuseta lastes. See näitab, et sihipärane töö üksiku oskusega teatud perioodi jooksul võib anda väga häid tulemusi. Nagu teiste treeningute puhul, on ka laskmises oluline vaheldus nii treeningmahtudes kui -harjutustes. Seepärast ei soovita me sellist tööd teha iga päev, vaid periodiseerida erinevate eesmärkidega kuivatreeninguid, kus fookus on erinevatel üksikutel elementidel.

Efektiivne relvakäsitsemine ja kiirus laskejoonel

„Õpi võistlema“-perioodil ei ole esmane keskenduda laskekiirusele. Sel perioodil on oluline sooritada laskmist nii, et kiirus ei rikuks tehnilise soorituse kvaliteeti. Fookus on märkide tabamisel võistlustel.

Kiirust laskejoonel saab siiski tõsta sellega, et sportlane treenib relvakäsitsemist ja suurendab lasketreeningute mahtu. Tõhus relvakäsitsemine tähendab laskejoonedrilli väljatöötamist, kus sportlane jõuab asendisse võimalikult väikese arvu püssipuudetega, salvekäsitsemist ja laskeasendi kontrollpunktide automatiseerimist. Lisaks peaks keskenduma kiirele laskejoonedrillile peale laskmist. Seda peaks sportlane tegema treeningutel kogu aeg. Soovituslik ei ole treenida spetsiaalselt lasu sooritamise kiirust ega ka aega, mis kulub esimese lasu sooritamiseni. Siiski on loomulik, et laskekiirus areneb seoses üksikute tehniliste oskuste automatiseerimisega lasketreeningu mahu suurenemise tagajärjel. Palju kordusi lihtsalt automatiseerivad oskust saavutada kiiremini tugev surve päästikul ning kiirendavad sihtimise ja päästmise koordineerimist. Seega tekib kiirus tehnilise sooritusega arendamisega, mitte spetsiifilise kiiruse treenimisega.

Tiiruaeg

Tiiruaeg on sportlase kogu lasketiirus viibimise aeg, mitte ainult laskmisele kulutatud aeg. „Õpi võistlema“-perioodil peaksid sportlased, kes alustavad püss seljas sõitmisega, kohe algusest peale tegema kohe algusest peale kõik selleks, et saada tiiruaeg võimalikult minimaalseks. Eriti kehtib see aja kohta pärast laskmise sooritamist. Sportlased peaksid pärast laskmist alati võimalikult kiiresti püssi selga ja kepid kätte saama. Kui see muutub harjumuseks, paraneb selle tõttu ka tiiruaeg.

Treeningud iga ilmaga

Sportlased peaksid sel perioodil arendama oma laskmisoskusi tuules ja õppima tuult hindama. See tähendab, et tuleks otsida lasketiire, mis ei ole tuule eest kaitstud või kasutada muul viisil ebasoodsaid tuuleolusid. Tugeva tuule tingimustes laskmise harjutamiseks on oluline treenida nii sihiku keeramist tuule järgi kui ka vastu tuult sihtimist.

Laskmisoskuste arengu kontroll

Sportlased peaksid oma saavutusarengut regulaarsete testidega kontrollima. Täpsuslaskmised on olulised kogu treeninghooaja vältel ning annavad hea pildi põhioskuste tasemest. Siiski ei korva nende testide tulemused puudujääke üksikutes oskustes ning seetõttu on oluline koostöös treeneriga analüüsida ja jõuda uute protsessieesmärkideni, millega tuleb treeningutel tegeleda. Arenguredelis näidatakse laskmistäpsuse nõudeid 30 + 30 täpsuslaskmise põhjal. Tabavusprotsenti kasutatakse võistlusspetsiifiliste laskmisoskuste mõõtmisel ja tabavusprotsendi nõuded on näha arenguredeli võistlusnõuetes. Tabavusprotsenti saab testida lasketulemustega intensiivsetel kombineeritud treeningutel ja kontrollsõitudel.

	SÜSTEMATISEERI ÕPI VÕISTLEMA	INDIVIDUALISEERI TREENI, ET VÕISTELDA	OPTIMEERI TREENI, ET VÕITA
Laskude arv	8000 - 12 000	10 000 - 16 000	16 000 +
Laskude arv kõrge intensiivsuse pealt. Raske komplekstreening + võistlus	1000 - 1200	1200 - 1400	1200 - 1400
Lasketreeningu tunde	100 - 120	100 - 150	150 - 200

Tabel põhineb erinevate tiimide ja gümnaasiumide treeningnäitajate analüüsidel.

TREENINGNÕUDED
Soovitatav on tegeleda 5-7 päeva nädalas tööga püssiga ning arendada häid kuivatreeningu harjumusi.
3-6 lasketreeningut nädalas (füüsilise koormusega ja ilma).
Augustist kuni hooaja alguseni peaks olema vähemalt pooled intensiivsed treeningud koos laskmisega.
Lasketreeninguid tuleks teha ka väljaspool ühiseid treeninguid.
Laskmise arengu jälgimiseks tuleks viia regulaarselt läbi teste.

NÕUDED LASKMISOSKUSTELE PÄRAST „ÕPI VÕISTLEMA“-PERIOODI
Sportlane on omandanud teadmised NLSF-i laskmise põhimõtetest.
Sportlane on arendanud teadlikkust laskmise põhioskustest.
Sportlane on välja töötanud oma tehnilise raamistiku nii lamades kui püsti laskmise jaoks, mis on aluseks arengule järgnevates etappides.
Sportlane on välja töötanud oma võistlussoorituse plaani lähtuvalt oma tehnilisest raamistikust.
Sportlane on võimeline töötama mentaalselt RAR-mudeliga võistlussoorituse plaani raames (vt „Mentaalne treening“).
Sportlane on võimeline töötama mentaalselt treeningu kvaliteedi parandamisega.
Sportlane oskab hinnata tuult ja vastavalt sellele reguleerida sihikut või sihtida tuulele vastu.

FÜÜSILISTE VÕIMETE ARENDAMINE

„Õpi võistlema“-periood on oluline arenguperiood teel maailma tipu poole. Treeningmaht kasvab ja nõuded treeningu kvaliteedile tõusevad. See vajab aga tõhusamat treeningtöö süstematiseerimist, et areng, kogukoormus ja treeningkvaliteet oleksid võimalikult heatasemelised. Suurenev treeningmaht ja uus kooliharjumus gümnaasiumis nõuavad samuti rangemaid reegleid kogu elukorraldusele.

Kuigi sportlaste kasvus ja arengus võib olla jätkuvalt märkimisväärseid erinevusi, kogevad paljud suuri edusamme seoses puberteedieas toimuvate hormonaalsete muutustega. Laskesuusatamine on kestusala ja sellel arenguetapil suudavad sportlased reageerida vastupidavustreeningutele paremini kui varem. Hea treeningefekti saavutamiseks on oluline õppida sooritama kõrge kvaliteediga treeninguid. Sportlastel toimub mentaalne küpsemine ning sellest lähtuvalt paraneb ka arusaam tehnikast ja treeningprotsessist, mis koos treeningkeskkonnas õpitud teadmistega viivad treeningkvaliteedi tõusuni.

Paljude tüdrukute jaoks võib puberteediaeg olla keeruline. Kui treeningute maht ja nõuded vastupidavusele suurenevad, on väga oluline, et treeningud oleks kohandatud igale sportlasele individuaalselt lähtudes nende bioloogilise arengu ja treenituse tasemest. Kui sportlane võtab puberteedieas kaalus juurde, mis käib tüdrukutel loomuliku arenguprotsessi juurde, on oluline luua treeninggrupi tüdrukute seas ühtne arusaam selle protsessi loomulikkusest. Perioodil, mil kogetakse tagasilööke, on oluline säilitada võime näha treeningprotsessi pikemas perspektiivis. Rasketel aegadel on mõistlik tegeleda treeningu nende osadega, kus sportlane saab kogeda meisterlikkust.

Selleks, et olla terve ja sooritada vajalikke treeninguid, on oluline tasakaalustatud toitumine ning tasakaal energia manustamise ja energia kasutamise vahel. See on tähtis nii poiste kui tüdrukute puhul. Juhul, kui sportlane ei suuda piisavalt energiat manustada, võib keha minna energiasäästurežiimile. See võib häirida hormonaalset tasakaalu, vähendada rasvapõletust ja lihasmassi. Kõik see võib vähendada treeningefekti, aga tekitada ka tõsiseid söömishäireid.

Sellel arenguredeli astmel on oluline suunata pilk ettepoole ja panna sportlased kohanema nende tingimustega, mida nõutakse „Õpi võistlema“-perioodil, osates samas ette näha, millised on nõuded treeningutele, elustiilile ja oskustele pikemas perspektiivis, kuhu nad peavad olema suutelised arenema järgmistel arenguredeli etappidel.

„Õpi võistlema“-etapil on eesmärk töötada selle nimel, et saavutada võimalikult hea võistlussoorituse kvaliteet ning alati kõik võistlustelt saadud kogemused endaga treeningutele kaasa võtta. Ülimalt oluline on leida hea tasakaal treeningute ja võistluste arvu vahel, et ühest küljest õppida tundma füüsilisi ja mentaalseid väljakutseid võistlusolukordades, teisest küljest oskust viia talve jooksul läbi ka mõned head treeningperioodid.

VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE „ÕPI VÕISTLEMA“-PERIOODIL

Laskesuusatamine esitab aeroobsele vastupidavusele suuri nõudeid ning vastupidavuse areng on „Õpi võistlema“-perioodil laskesuusatajate kehalise ettevalmistuse juures kõige olulisem osa. Hea vastupidavuse arengu saavutamiseks tuleb luua nii lühi- kui pikaajalised eesmärgid lähtuvalt sportlase isiklikust tasemest. Treeningute eesmärgipärane planeerimine sportlase eduka arengu kindlustamiseks peab lähtuma sportlase treeningseisundist ning sellest, mida ta on varasematel treeningperioodidel teinud. Sellel etapil vahetavad paljud sportlased ka treenerit ning seetõttu on oluline, et uued treenerid saaks kaardistada, mis on varasema treeningtööga ära tehtud.



KUNST PÜSIDA TERVE

Üks olulisemaid tingimusi vastupidavustreeningutest kasu saamiseks on suutlikkus püsida terve, et oleks võimalik plaani järgi treenida ning ettenähtud treeningutega kohaneda. Selleks, et terve püsida, on palju olulisi tegureid, mida sportlased peaksid sel perioodil õppima. Kogukoormus suureneb mitmes valdkonnas, mistõttu on eriti oluline kujundada häid igapäevaharjumusi, mis tagavad keha puhkuse treeningute vahel. Piisava unega (7-10 tundi ööpäevas) unerežiim ja stabiilne unemuster koos hästi tasakaalustatud toitumise ja energia tarbimisega on terveks olemise eeldus. Paljud sportlased kolivad sel perioodil ühiselamutesse ja peavad järjest enam võtma vastutust eespool mainitud harjumuste eest. Ühiselamute puhul on oluline tähelepanu pöörata ka heale hügieenile, puhtale õhule ning riiete pesemisele ja kuivatamisele. Samuti tuleks sisse juurutada korraliku kätepesu harjumus.

Haiguste vältimiseks on oluline hoolitseda toidu ja vedeliku tarbimise eest enne treeningut, selle ajal ja -järgselt ning tekitada treeningriiete vahetamise harjumus.

HEADE TREENINGUTE JA NENDE KVALITEETSE SOORITAMISE ÕPPIMINE

Treeningust soovitud kasu saamiseks peavad sportlased õppima treeninguid sooritama hea kvaliteediga, sest see tuleb kasuks nende edasisele arengule. Treeningud peavad andma kehale edasiseks arenguks vajaliku koormuse. See eeldab muu hulgas, et sportlased õpivad tundma treeninguid erinevates intensiivsustsoonides ning seda, kuidas erinevates tsoonides treeninguid parimal võimalikul moel sooritada. Samuti on oluline, et treeningute sisu oleks sportlastele jõukohane ja edasiminek toimuks nii treeningute kestuses kui intensiivsuses.

Allpool on välja toodud kirjeldused Olympiatoppeni 5-osalise intensiivsusskaala erinevates tsoonides olevate treeningute kohta.

(Allikas: Norra Suusaliit, „Murdmaasuusataja arenguredel“, Ø.Sanbakk, P.Rise, P.Nymoen 2017)

TSOON	INTENSIIVSUS	PULSS (% SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MAKSIMUMIST)	TREENINGMUDELITE NÄITED
i5	Väga kõrge	> 94 %	Väga kõrge intensiivsusega intervallid pausidega, mille kestus on ca. 75 % lõigu kestusest
i4	Kõrge	89 - 93 %	Kõrge intensiivsusega intervallid pausidega, mille kestus on ca. 50 % lõigu kestusest
i3	Keskmine	83 - 88 %	Loomulik intervall, kiire pikk treening ja pikad intervallid pausidega, mille kestus on ca. 25 % lõigu kestusest
i2	Keskmine kuni madal	73 - 82 %	Keskmise kuni madala intensiivsusega pikad treeningud
i1	Madal	60 - 72 %	Madala intensiivsusega pikad treeningud

Olympiatoppeni 5-osaline intensiivsusskaala vastupidavustreeningute kohta.

Madala intensiivsusega treening

Intensiivsustsoonid i1 ja i2 kannavad sageli ühist nimetajat: rahulik treening. Neid kahte intensiivsustsooni võib olla keeruline eristada ning seepärast oleks mõistlik noortel sportlastel, kes ei ole veel oma koormuse tunnetamist piisavalt treeninud, need kaks tsooni ühte liita.

Valdav osa pikematest treeningutest (üle 1 tunni) läbitakse intensiivsustsoonis i1. Sama kehtib ka soojenduse ja taastavate treeningute kohta. Intensiivsus on niivõrd madal, et treeningut ei tajuta eriti pingutust nõudvana, mistõttu ei ole sportlastel keeruline üksteisega rääkida. Treeningu efektiivsuse tagamiseks peab sel olema siiski teatud miinimumkoormus. Intensiivsustsoonides i1 ja i2 antakse kehale ühtlast koormust, mis tähendab, et tempo peaks kergel maastikul olema kiirem kui tõusudel. Eriti kehtib see rullsuusatamise kohta, kus kergel maastikul treenides on väga lihtne minna alla vajaliku koormuse piiri.

Treeningud intensiivsustsoonis i2 on kõrgema intensiivsusega kui tsoonis i1. Üksteisega rääkimine hakkab nõudma rohkem pingutust, kuid on veel kaugel sellest, et treeningut tajutaks raske ja ebameeldivana. Suhteliselt kiirelt ja tehniliselt hästi pikkadel tõusudel suusatades või rullsuusatades on raske hoida intensiivsustaset, mis jääb alla i2. Selle intensiivsusega tuleks läbida lühikesed treeninguid (alla 1 tunni), pikkade treeningute need osad, mis läbivad pikki, järske mägesid ning samuti soojendusi ja taastavaid treeninguid. Tehnika treenimise puhul on sageli olulisem sõita tehniliselt õigesti kui üritada hoida madalat pulssi. Seetõttu juhtub tihti, et osa tehnikatreeninguid sooritatakse intensiivsustsoonis i2.

Keskmise intensiivsusega treening

Treening intensiivsustsoonis i3 on treening koormusega, mis jääb vahetult alla anaeroobse läve piiri. See tähendab, et see on suurim koormus, mil piimhappe tootmine ja kadumine on tasakaalus. Seda võib ka kirjeldada kui kõrgeimat koormust, mida suudame suhteliselt pikka aega hoida (hästi treenitud sportlaste puhul kuni 1 tund).

Selles intensiivsustsoonis ei tohiks keha muutuda kangeks, kuid treening peaks olema nii raske, et see eristuks selgelt rahuliku intensiivsusega treeningust (tsoonid i1 ja i2). Treeningul peaks olema tunne, et üks või kaks käiku on veel varuks. Tehnika peaks olema pingevaba, kuid samal ajal kontrollitud ja ligilähedane võistlustehnikale (nor.k *cruisefart*): tempokas sõit, submaksimaalne. Sellisel treeningul tekib märgatav hingeldamine. Sportlane peab suutma hoida treeningu või harjutuse lõpus vähemalt sama suurt kiirust kui see oli treeningut alustades.

Tähelepanu tuleks pöörata sellele, et noorte sportlaste puhul on pulsi tõus koormuse kasvades väga individuaalne ning erinevus võib olla ka selles, kas sportlane jookseb, suusatab või rullsuusatab või kas treenitakse uisu- või klassikatehnikas. Seetõttu ei pruugi pulsilävi jooksmisel olla sama, mis rullsuusatamisel. Treeningu, treeningharjutuste ja pauside planeerimine ning sportlase oskus tunnetada õiget treeningintensiivsust võivad olla sama headeks treeningu intensiivsuse mõõdikuteks kui pulsi mõõtmine. Tähtis nõue on, et kiirust tuleb suuta hoida kogu treeningu vältel.

Treening intensiivsustsoonis i3 läbitakse tihti pika intervallina (lõigu pikkus 6-10 minutit) suhteliselt lühikeste pausidega (1-2 minutit) või ka tempotreeninguna (distantsitreening või tugev pikamaatreening).

Kõrge ja väga kõrge intensiivsusega treening

Treening intensiivsustsoonis i4 vastab treeningule, mille koormus ületab napilt anaeroobset läve. Siin peaks sportlane suutma läbida lõike suurel kiirusel hea tehnilise sooritusega ja kõrge pulsiga, sealjuures mitte väga kangestudes. Sportlane tunneb pisut kangestumist lõigu viimases osas, kuid see peaks kaduma 1-2 minutilise pausi jooksul. Intensiivsustsoonis i4 treenimiseks tehakse kõige sagedamini intervalltreeningut 3-6 minutiliste lõikudena ja pausidega, mis on umbes pool lõigu pikkusest. Treeningut võib samuti organiseerida lühikeste intervallide seeriatena – see on eriti efektiivne nooremate ja vähem treenitud sportlaste puhul. Pikad võistlused on samuti enamike jaoks peamiselt treeninguks, mille intensiivsus sobib tsooni i4.

Treening intensiivsustsoonis i5 on treeningkoormus, mis on lähedal maksimaalsele pingutusele, mida on võimalik hoida teatud aja jooksul. Lõikude või harjutuste lõpus on piimhappe tundmine tavaline, kuid oluline on vältida kangestumist, et suudetaks treening edukalt lõpuni viia. Viimased lõigud tuleb läbida sama kiirusega (jõutakse sama kaugele) ja koormusega (pulss peab olema sama kõrge) nagu esimesedki. Ka tehniline teostus peaks olema sama hea nagu esimestel lõikudel. Kui eesmärk on sooritada treening intensiivsustsoonis i5, siis kopsud töötavad maksimaalselt ja hingeldamist peaks olema selgelt kuulda. Selles intensiivsustsoonis viiakse treeningud läbi 1-4-minutiliste lõikudena, kus pausid on veidi lühemad kui lõigud. Rasked distantsitreeningud, testisõidud ja võistlused on samuti treeningviisid, mida võib kasutada juhul, kui nende kestus ei ole liigapikk. Ka siin võib treeninguid planeerida lühikeste intervallide seeriatena.

(„Murdmaasuusataja arenguredel“, Ø.Sanbakk, P.Rise, P.Nymoen 2017)

Tajutav intensiivsus

Pulsi ja laktaadi väärtused võivad liikumisviiside lõikes varieeruda ning ei pruugi alati ühtida sportlase tajutava koormusega. Seetõttu on oluline, et sportlased õpiksid ise tunnetama, kuidas erinevates tsoonides võimalikult hästi treenida ja kuidas nende kehad sealjuures reageerivad. Soovitame tutvuda allpool oleva Borgi tajutava koormuse skaalaga. Julgustame ka treenereid seda treeningutel aktiivselt kasutama, et sportlased harjuksid analüüsima, kuidas erinevad treeningkoormused mõjuvad ja kuidas need kehas tunda annavad. Edukad sportlased on võimelised läbi viima terveid treeninguid, keskendudes tehnikale ja kvaliteedile, intensiivsusele liigset tähelepanu pööramata.

Treeningute soovitused

Järgmisel leheküljel on „Õpi võistlema“-perioodi sportlastele sobilikud näidistreeningud erinevates intensiivsustsoonides. Oluline on, et treeninguid ei planeeritaks lähtudes vaid lõikude ja treeningu kestusest, vaid võttes arvesse ka maastikku, mis annab parima võimaliku tehnilise kasu lähtuvalt treeningu eesmärgist.

BORGI SKALA	TAJUTAV INTENSIIVSUS	TSOON
20		i5
19	Väga suurt pingutust nõudev	
18		
17	Suhteliselt suurt pingutust nõudev	i4
16		
15	Pingutust nõudev	i3
14		
13	Kerget pingutust nõudev	i2
12		
11	Suhteliselt kerge	
10		i1
9	Väga kerge	
8		
7	Väga, väga kerge	
6		

Borgi skaala kombineerituna Olympiatoppeni viieosalise intensiivsusskaalaga. (Ø. Sandbakk, H-C. Holmberg 2009)

	KÕRGE KOORMUSEGA TREENINGUD	MADALA KOORMUSEGA TREENINGUD
i5	**Keskmise pikkusega intervallid:** 5 x 3 min, paus = 2 min 4 x 4 min, paus = 3 min	4 x 2 min, paus = 2 min
	Püramiidintervallid: 1-2-3-2-2-1-1 min, paus = 1 - 2 min 3-4-4-3 min paus = 2 - 3 min	3 x 3 min, paus = 3 min
	Lühikesed intervallid: 8 x 1 min, paus = 1 min 5 seeriat 5 x 45/15 (45 sek tööd/15 sek paus), seeriapausid = 2 min	1-2-3-2-1 min, paus = 1 - 2 min
	Võistlused ja teatesõidud suuskadel, rullsuuskadel, joostes	5 x 1 min, paus = 1 min
	Kõik laskmisega kombineeritud treeningud	
i4	6 x 4 min, paus = 2 min	4 x 3 min, paus = 2 min
	Püramiidintervallid: 20 min (lõik 1 - 4 min, paus = 1 - 2 min)	Püramiidintervall: 15 min (lõik 1 - 2 min, paus = 1 min)
	Loomulik intervall	6 x 2 min, paus = 1 min
	Distantsitreening 20 - 25 min	Loomulik intervall 10 min
	Pikad võistlused	
	Kõik laskmisega kombineeritud treeningud	
i3	5 x 6 min, paus = 2 min	5 x 5 min, paus = 2 min
	4 x 8 min, paus = 3 min	2 x 8 min, paus = 3 min
	30 - 40 min pausideta	20 min järjest
	Orienteerumisjooks või jooks mägedes	
	Kõik laskmisega kombineeritud treeningud	
i2	**Keskmise pikkusega matkad 45 min - 1,5 tundi.** Neil matkadel joostakse, mitte ei sõrgita. Rullsuusatades tuleb hoida kiiret tempot ja korralikku tehnikat	Lühikesed matkad 0,5 - 1 tund
	Võib läbi viia rahuliku komplekstreeninguna	
i1	**Üle 2 tunnised pikad matkad.** Mägimatkad ja jooksud pehmel ja vaheldusrikkal maastikul, rattasõit ja rullsuusatamine on põhilised treeningud, mida tuleks teha igal nädalal. Samuti võib ujuda, aerutada, sõuda jne, eriti suvekuudel	Keskmise pikkusega matkad 1 - 1,5 tundi
	Võib läbi viia rahuliku komplekstreeninguna	Lühikesed matkad ja taastavad treeningud 0,5 - 1 tund

(„Murdmaasuusataja arenguredel“, Ø.Sanbakk, P.Rise, P.Nymoen 2017)

Treeningmahu tõus

Treeningmaht on laskesuusatamises vastupidavusomaduste arendamisel oluline tegur. Treeningmahu tõus peab toimuma järk-järgulise protsessina võttes arvesse sportlaste varasemaid treeninguid. Treeningmahu tõus ei tohi tulla raskete treeningute kvaliteedi arvelt ja treeningmahu suurenemine peaks järgima sportlaste sooritusvõime arengut.

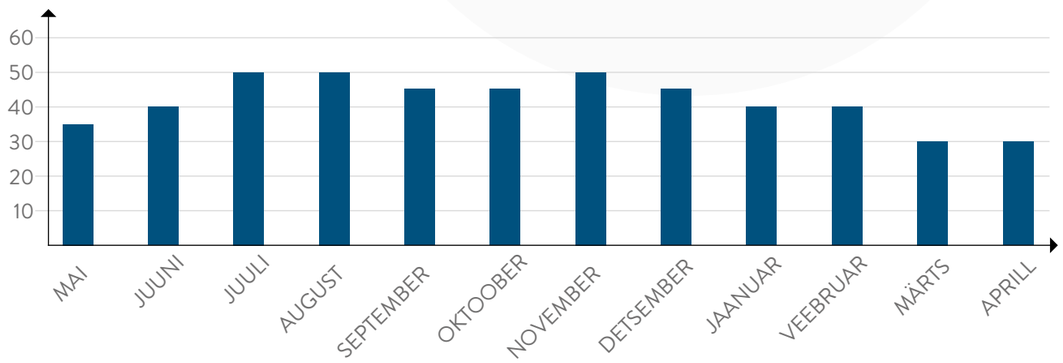
Allpool on näha soovituslikke treeningmahtusid, mis põhinevad NLSF-i juuniorite koondise sportlaste treeningutel.

Treeningmahu tõstmise õnnestumiseks tuleb jätkuvalt kasutada erinevaid liikumisviise. Liiga üksluine ja ühekülgne treening võib tekitada erinevaid lihasprobleeme ja madalat jõudlust. Kui sportlane suudab sel perioodil kasvatada treeningmahtu läbi vaheldusrikka ja mitmekülgse vastupidavustreeningu, on oluliselt lihtsam läbi viia spetsiifilist vastupidavustreeningut järgnevatel arenguredeli astmetel.

Treeningmahu suurendamiseks tuleb esialgu tõsta treeningkordade arvu ja alles seejärel suurendada treeningute sisu. Sellest hoolimata on oluline teha korra nädalas üks pikk rahulik 2-3-tunnine matk. Kui selline matk on sportlasele liiga raske, tuleks treeningut vastavalt võimetele kohandada. Ajapikku suudab sportlane juba kauem vastu pidada ja pikkadest matkadest kiiremini taastuda. Siis võiks kaaluda juba mitut sellist treeningut nädalasse.

	SÜSTEMATISEERIMINE ÕPI VÕISTLEMA		INDIVIDUALISEERIMINE TREENI, ET VÕISTELDA			OPTIMEERIMINE TREENI, ET VÕITA
	17 aastat	18 aastat	19 aastat	20 aastat	21 aastat	21 +
TREENINGTUNNID	400 - 475	475 - 525	500 - 575	550 - 650	600 - 700	650 +

Suuremad treeningmahud seavad taastumisele suuremaid nõudeid ning treeningute efektiivsuse saavutamiseks on oluline, et sportlasel oleks treeningute sooritamiseks piisavalt energiat. Pikad treeningperioodid vähese energiaga pärsivad treeningefekti, mistõttu on oluline õppida tundma keha signaale. Sportlase jõudlus ei sõltu vaid treeningkoormusest, vaid kogukoormusest koos kooli ja muude vaba aja tegevustega. Suur mentaalne pinge ja stress mõjutavad samuti sportlase jõudlust ja sellega on oluline arvestada. Samuti on oluline, et oleks väiksema koormusega treeningperioode, mil sportlane saaks taastuda, misjärel paranenud jõudlusega järgmist treeningperioodi alustada.



Näide treeningtundide jaotusest aasta lõikes treeningmahuga 500 tundi „Õpi võistlema“-perioodil.

RASKETE TREENINGUTE SOORITAMINE

Koos treeningmahu suurenemisega saab määravaks aeroobse võimekuse arendamine raskete treeningutega tsoonis i3-i5. Nende treeningute õnnestumiseks peaksid olema täidetud järgmised eeldused:

- sportlane on treeninguks puhanud ja ettevalmistunud;
- sportlasel on hea energiatasakaal ja viimasest söögikorrast on möödas sobiv aeg;
- sportlasel on selge plaan, kuidas treeningut sooritada ja milliseid tööülesandeid tuleb eelistada.

Efektiivse treeningu jaoks on määrava tähtsusega jõuvarude jagamine treeningul. Korralikke raskeid treeninguid iseloomustab see, et treeningu lõpus on tempo sama või isegi kiirem kui treeningu alguses. Kui sportlane alustab liiga kiiresti, on ta varsti sunnitud kiirust langetama, mis omakorda mõjub halvasti tehnikale ning pikendab treeningu aega planeeritud intensiivsustsoonis. Halvimal juhul peab sportlane treeningu katkestama. Halva kvaliteediga raskel treeningul ei ole mingit treeningefekti.

Sellele on oluline mõelda ka siis, kui sportlane liitub treeninggrupiga, kus on temast tugevamad sportlased. Kui iga raske treening muutub võistluseks, võib see kiiresti lõppeda sellega, et mitmed rasked treeningud hooaja jooksul saavad liiga kiire alguse tõttu rikutud.

Ühe treeninghooaja jooksul läbitud raskete treeningute arv on määrava tähtsusega sportlase aeroobses arengus ning väljendub ootustes talvistele saavutustele. Seetõttu on oluline seada rasked treeningud prioriteediks nii, et sportlane tagab neil treeningutel hea kvaliteedi ning suudab samal ajal arendada ka treeningmahtu.

Raskete treeningute kasutamine testitreeninguna

Kui sportlane läbib raskete treeningute käigus teatud kindlaid ringe või tõuse, saab neid treeninguid omavahel võrrelda. Aja jooksul annab see treeningute arengu kohta vajalikku teavet ja sportlasele infot, kas ta on õigel teel või hoopis treeningtasakaalust väljas ning peaks tegema treeningutes korrektuure. Sellised standardsed treeningud annavad võimaluse treeneriga treeningu üle avatult arutleda ning õppida sportlasel treeningut paremini sooritama.

Milliseid raskeid treeninguid sellel arenguredeli etapil eelistada?

Selles peatükis on varem välja toodud treeningsoovitusi, mille hulgas on palju häid raskete treeningute näiteid intensiivsustsoonides i3-i5 „Õpi võistlema“-perioodi sportlastele. Treening peaks sisaldama kõiki intensiivsustsoone ning sportlased peaksid õppima, kuidas erinevates tsoonides raskeid treeninguid läbi viia. Sellel etapil tuleks jälgida, et raskete treeningute kestus pikeneks ning intensiivsuse, hea tehnika ja kiiruse hoidmine oleks olulisem kui hoolikas pulsikella jälgimine.

Spetsiifiliste raskete treeningute (uisutehnika) arv peaks kasvama „Õpi võistlema“-perioodist „Õpi võitma“-perioodini. „Õpi võistlema“-perioodil on oluline mitmekülgsus nii treeningmudelites kui liikumisviisides, et treenida välja hea aeroobne võimekus. See annab hea aluse, et järgnevatel arenguredeli astmetel arendada edasi oma spetsiifilist aeroobset võimekust treeningute abil, mille eesmärk on tõsta aeroobset läve ja parandada treeningtöö ökonoomsust.

Klassikalised rasked treeningud, rasked jooksutreeningud ja imitatsioon peavad jätkuvalt olema raske treeningu keskne osa. Oluline on leida hea tasakaal nende treeningute ja spetsiifiliste treeningute (uisutehnika) vahel. Samuti on oluline lühikeste ja pikkade intervallide ning distantsitreeningute vaheldumine, et koormus ei muutuks liiga üksluiseks ning et oleks treeninguid, mis arendavad kiirust ja hea tehnika säilitamist suurel kiirusel.

Raskete treeningute planeerimisel on oluline ka maastiku valik. Tuleb teada, milline maastik annab parima kasu erinevatele treeningmudelitele. Mõned sportlased näevad vaeva hea kiiruse hoidmisega nõudlikel rulliradade nõlvadel või intervalliga tõusudel. See võib põhjustada aeglasi liigutusi ja tugevat lihaspinget, mis omakorda võib viia lihasprobleemideni ja halvimal juhul ülekoormuseni. Eriti oluline on tähelepanu pöörata tüdrukutele, kes puberteedieas loomulikul viisil kaalus juurde võtavad. Siin on vaja kohandada treeningud vastavalt sportlase treeningtasemele ja pakkuda tasapisi uusi arendavaid väljakutseid.

Distantsitreening on suurepärane treeningmeetod õppimaks jõuvarude jagamist ja intensiivsuse juhtimist. Siis on koormuse määramisel abiks treeningu kestuse planeerimine.

RING	1	2	3	4	5	6	LASK	TABAVUS	TABAVUS %	TABAVUS KOKKU
AEG	05:01	04:39	04:29	04:30	04:32	04:30				
PULSS	168	178	185	183	186	186				
BORGI SKAALA	14	16	16	17	17	17				
TABAVUS L	4	4	5				15	13	86,67 %	83,33 %
TABAVUS P				4	4	4	15	12	80,00 %	

Näide standardsest rullsuusatreeningust, mis on planeeritud 6x4 min intervallidena i4 intensiivsustsoonis 6 laskmisega.

Nii õpivad sportlased algusest peale oma jõuvarusid distantsist lähtuvalt jagama ning treenima oma võimet hoida treeningu ajal võimalikult kõrget keskmist kiirust. Samuti peaks olema „Õpi võistlema“-perioodil fookuses jõuvarude jagamine võistlussoorituse ajal.

TASAKAAL TREENINGMAHU TÕUSU JA RASKETE TREENINGUTE SOORITAMISE VAHEL

Eespool oleme kirjeldanud treeningmahu järk-järgulise suurendamise ja raskete treeningute sooritamise tähtsust. Selle saavutamiseks peab olema hea tasakaal kogukoormuses, mis võimaldaks sportlasel efektiivselt treenida ja treeningutel head kvaliteeti hoida.

Selleks oleks mõistlik koormust nädalate lõikes vahetada, nii et pärast suure treeningkoormusega nädalaid oleks sportlasel võimalik taastuda. Hea oleks teha vaheldumisi kergete, keskmiste ja raskete koormustega treeninguid. Oluline on jätta treeningplaanis ruumi ka kergematele päevadele ja puhkepäevadele, kas raskete treeningutega nädalatel või mitmete treeningutega päevade vahele või ka lihtsalt vastavalt vajadusele. Selleks, et sportlased teaksid, kuidas saavutada head treeningefekti, on oluline õpetada neid tunnetama, kui palju nad puhkust vajavad ja mis on hea taastumine. Treening peab olema loomulikult süstematiseeritud eesmärkidest ja teooriast lähtudes, kuid võttes arvesse ka enda kogemusi treeningu (koormuse) ja taastumise (kohanemine) vahelise tasakaalu kohta.

TESTID

Selleks, et kontrollida, kas sooritatud treeningud on vastupidavuse arengule kaasa aidanud, on vaja sportlasi regulaarselt testida. Sportlased ise ja/või treeninggrupp peaks välja töötama kindlad testid kohtades, kus pidevalt treenitakse.

Kontrolltest „Õpi võistlema“-perioodil peaks sisaldama:

- tõusutesti joostes (15-25 minutit);
- tõusutesti uisutehnikas (15-25 minutit);
- fikseeritud testisõitu vahelduva reljeefiga rullsuusarajal uisutehnikas (vastab võistlusajale sprindis. Oluline on ka spetsiifiliste laskmisoskuste mõõtmine, st tabavusprotsent);
- paaristõuketesti (10-20 min tõusul).

Testide eesmärk on kaardistada sportlase vastupidavusvõimeid ja mõõta sportlase arengut läbi tehtud treeningute. Seepärast on oluline, et testid oleksid aastaplaani niimoodi sisse kirjutatud, et need võimaldaks mõõta, kas erinevad treeningperioodid on viinud arenguni või mitte. Erinevaid ülalnimetatud teste võiks aastas läbi viia 2-3 korda, olenevalt treeningplaanides seatud eesmärkidest ja sellest, mida soovitakse testida. Oluline on testide tegemisega mitte liialdada. Kui liiga palju testida, võib juhtuda, et selle all kannatavad treeningud, mis mingitel perioodidel võivad olla arendavamad kui testimine. Oluline on teha samu teste aastast aastasse, et oleks võimalik mõõta iga-aastast arengut.

Mõned juhised, kuidas teste võimalikult hea kvaliteediga sooritada nii, et need oleksid iga kord võrreldavad:

- testidele eelnevad päevad ei tohiks sisaldada liigset koormust;
- treenitus peab olema hea (st et sportlasel on piisavalt jõudlust ja peale võimalikku haigusperioodi on olnud korralik treeningperiood);
- test tuleks läbi viia samadel tingimustel nagu eelmistel testidel. Samad rullsuusad, samad soojendusprotseduurid, samad testiprotseduurid;
- testid peaksid olema võimalikult vähe mõjutatud ilmast ja rajaoludest.

Treenerid peaksid testide jaoks välja töötama sooritusnõuded, mis teevad sportlasele nähtavaks tema asukoha soorituskategoorias. Seda tehes peaksid treenerid võtma aluseks eelnevalt sportlaste poolt sooritatud samalaadsed testid. Samas on oluline mõista, et mitte kõik testid ei ole võistlusspetsiifilised ja et mõned neist näitavad näiteks ainult suutlikkust tõusul liikuda. Perioodil, kus paljud sportlased veel kasvavad ja paljud tüdrukud kogevad loomulikku kaalutõusu, võib olla mõistlik eelistada kiirema tempoga teste vaheldusrikkal maastikul. Sellest peaks lähtuma võistlusspetsiilfilise rullsuusatesti jaoks rajaprofiili valides. Samuti on oluline, et arengul oleks suurem fookus kui saavutusel ning et treenerid ja sportlased näeksid treeningutel tehtud edusamme, mitte ei otsustaks või ei mõistaks kohut võistlustulemuste järgi. Areng peab alati olema esikohal!

Treeningtaseme ehk treenituse test jooksulindil

Kasvavate koormustega jooksulinditest võib olla hea treenituse kontroll. See annab tulemusi, mis ei ole mõjutatud ilmast ega tuulest nagu välitestid. Selline test võib toimida hästi võrdluspunktina raskematel perioodidel või pärast haigusperioode, et hoida treenitusel ja arengul silm peal. Selleks, et sellisest testist kasu saada, peab olema test korra sooritatud heas treenituses, nii et hindamiseks oleks võrdlusväärtused olemas.

PUHKEPULSS	TREENITUS 1-10		LÕIK 1	LÕIK 2	LÕIK 3	LÕIK 4	LÕIK 5
49	9	KIIRUS	9	10	11	12	13
		TÕUS	6 %	6 %	6 %	6 %	6 %
		AEG	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00
		PULSS	141	147	162	173	185
		BORG	10	11	13	15	17

Näide ühest sellisest testist.

Selliseid teste tehes peaks kasutama iga kord sama jooksulinti. Oluline on mitte jäädа kinni ühte edukasse testi, vaid testida regulaarselt. Oluline on, et sportlasel oleks võrdluseks enda baastase, mis näitab tema tavapärast taset. Aeg-ajalt on vaja välja selgitada, kas sportlane kaldub sellest tasemest kõrvale ja kas treeningutes tuleks teha muudatusi. Enne sellist testi on vaja teha vaid 10 minutit rahulikku soojendust, seetõttu sobib see test hästi nt soojenduseks enne jõutreeningut. Kui testi varajases staadiumis selgub, et seis ei ole selline nagu peaks, siis on võimalik test pooleli jätta. Negatiivsete kõrvalekallete korral tuleks treeneriga testi teemal arutleda ning edasiste treeningute osas korrektuure teha.

Kui edasiminekut ei tule

Arenguredeli 1. peatükis kirjutame sportlaste erinevast treeningreaktsioonist ning et selle aeg võib varieeruda. Sportlased arenevad puberteedieas erinevalt ja eeldused saavutusteks ei ole sel arenguredeli tasemel ikka veel võrdsed. Seda peaks nii treenerid, lapsevanemad kui sportlased ühtemoodi mõistma. Treeningtöös on oluline õppida kannatlikkust, kui edusamme ei toimu või arenemine võtab kauem aega kui oli planeeritud või loodetud.

Kui aga sportlasel on koguni sooritusvõime langus, võib see olla tingitud valest treeningust või valedest prioriteetidest treeningutel. Kui see juhtub, tuleb välja selgitada, mis võivad olla selle põhjused:

- sportlane on treeninud samal ajal, kui haigus on veel kehas;
- liiga suur koormus;
- liiga palju treeningut;
- liiga vähe treeningut;
- liiga palju intensiivset treeningut;
- treening ei ole suunatud laskesuusatamises kehtivatele töönõuetele. Seega valedele asjadele keskendumine treeningutel;
- liiga vähe puhkust ja taastumist.

Sportlane peaks treeneriga arutledes jõudma oma sooritusvõime languse algpõhjusteni. See võib olla midagi, mida saab kiiresti parandada, nt puhkusega või prioriteetide ümber seadmisega. Kui see püsib aga pikemat aega, nimetatakse seda seisundit n-ö halvasti toimivaks sportlaseks. Siis tuleb koos treeneriga analüüsida, miks selline olukord on tekkinud ja võtta kasutusele meetmed järgnevate treeningute muutmiseks. Väga sageli on meetmeks lihtsalt puhkamine ja/või väga piiratud treening veidi pikema aja jooksul. Sellised perioodid nõuavad sportlastelt palju mentaalset jõudu ning seetõttu on oluline viibida võimalikult palju oma tavapärases treeningkeskkonnas. Nii saab sportlane teistelt tuge ja tunneb end toimuvaga seotuna, hoolimata sellest, et ta ei saa kõikides treeningutes osaleda. Samuti on sellistel perioodidel oluline seada esikohale laskmisoskuste arendamine.

TREENINGPÄEVIKU PIDAMINE

Treeningpäeviku pidamine on osa treeningu süstematiseerimisest ning see on enda treeningprotsessi hindamise ja õppimise aluseks. See on ka lähtepunktiks vajalikele vestlustele treeneri ja sportlase vahel ning aitab kaasa edasise treeningprotsessi võimalikult heaks edenemiseks.

On oluline, et sportlasel oleks hea treeningpäeviku pidamise harjumus ja see toimuks võimalikult vahetult pärast treeningut. Sportlane peab olema teadlik treeningpäeviku pidamise kasulikkusest ning mõistma, et ta teeb seda enda jaoks, mitte selleks, et treener oleks rahul. Treeningu planeerimise peatükis kirjeldame lähemalt, kuidas tuleks treeningpäevikut täita, et treening õigesti kirja saaks.

JÕU ARENDAMINE „ÕPI VÕISTLEMA“-PERIOODIL

Jõutreening on ääretult oluline, et arendada kiiruspotentsiaali suuskadel. Hea jõud ja kiirus on omadused, mis võivad olla võistlustel määrava tähtsusega, nt konkurendist lahti rebimine või finišieelne lõpuspurt. Hea jõud annab ka parema ökonoomsuse. „Õpi võistlema“-perioodil peaks arendama nii üldist kui spetsiifilist jõudu ning jõutreeningud peaksid olema treeningtöös tähtsal kohal.

Sportlased, kes on kiiresti pikkusesse kasvanud, peaks tegema jõutreeninguid, mis keskenduks stabiilsuse parandamisele liigestes ja kontrolli saavutamisele nii üldiste lihasgruppide kui suusaspetsiifiliste lihaste üle.

Selline treening parandab ülakeharaskuse ülekandmist jalgade tööle. Treening viiakse läbi ring- või jaamatreeningu põhimõttel, kus kasutatakse kas oma keha raskust või lisakoormust andvaid abivahendeid, nt rihmad, topispallid või lindid. Selline jõutreening aitab sportlasel hoiduda vigastustest ja vastu pidada treeningmahu suurenemisele sellel arenguredeli astmel.

Jõutreeningut tuleb vaadelda hea tehnika arendamise kontekstis. Spetsiifilisetel jõutreeningutel peaksid harjutused olema võimalikult sarnased suusaliigutustele. Treening tuleks sooritada võimalikult plahvatuslikult ja seda võib läbi viia nii maksimaalse jõutreeninguna väheste kordustega (3-8) või jõuvastupidavust arendava treeninguna mitmete kordustega (10-30).

Hea treeningkvaliteedi jälgimine jõutreeningul on sama oluline kui vastupidavustreeningul. Jõutreeningul peab olema selge plaan ja sportlane peab olema jõutreeninguteks hästi ettevalmistunud. Tehnika on harjutuste sooritamisel oluline ja see peaks olema paigas enne koormuse tõstmist suurematele raskustele või üleminekut raskematele harjutustele.

Jõutreeningule peaks korralikult keskenduma treeninghooajal maist novembrini ning edaspidi tuleks regulaarsete treeningutega oma jõutaset säilitada kogu ülejäänud talve jooksul. Talviseid jõutreeninguid tuleks läbi viia väiksema sagedusega kui treeninghooajal.

Seoses jõutreeningutega tuleb tähelepanu pöörata ka liikuvuse arendamisele. Seoses puberteediperioodi kasvu ja arenguga suurendavad sportlased „Õpi võistlema“-perioodil oma lihasmassi ja saavad jõudu juurde. See võib toimuda aga liikuvuse arvelt, sest lihaskond tugevneb ja pinguldub suusatehnika jaoks oluliste liigeste ümber. Seega on oluline töötada liikuvuse- ja jõutreeningutega paralleelselt.

LIIKUVUSE ARENDAMINE „ÕPI VÕISTLEMA“-PERIOODIL

Seoses spetsiaaltreeningute ja suurenenud treeningmahuga on sportlased „Õpi võistlema“-perioodil koormusvigastustele vastuvõtlikumad. Kuid hoides ja arendades liikuvust väheneb selliste vigastuste risk ning säilivad eeldused järkjärguliseks treeningmahu suurendamiseks.

Hea liikuvus on ääretult oluline, et sooritada korrektseid tehnilisi liigutusi suuskadel. Seetõttu on uisutehnikas olulised liigesed nagu nt hüppeliiges, puusaliiges ja õlad liikuvustreeningutel kesksel kohal.

TEHNIKA JA KOORDINATSIOONI ARENDAMINE „ÕPI VÕISTLEMA“-PERIOODIL

Jätkuvalt on oluline arendada spetsiifilisi motoorseid oskusi ja koordinatsiooni, keskendudes tehnilistele oskustele nagu tasakaal, keharaskuse ülekandmine, ülakeha koordinatsioon ja jalgade töö, kurvitehnika ja tehnikamuutused. Nagu on kirjeldatud jõutreeningu osas, on stabiilsus ja kontroll lihaste üle heaks eelduseks tehnika õppimisel. Seoses sportlaste aktiivse kasvuga „Õpi võistlema“-perioodil kaasnevad stabiilsuse ja lihaste kontrolliga seotud raskused. Seega peaks keskenduma harjutustele, mis arendavad stabiilsust ja kontrolli ka tehnikatreeningutel. Sel arenguastmel saab seda teha nii harjutustega kui ka läbi mängu.

Kui sportlastel on arenenud piisavalt head spetsiifilised motoorsed oskused ja koordinatsioon, on sobilik alustada süsteemsemate tehnikatreeningutega lähtudes individuaalsest liikumismustrist. Sellised treeningud peaks toimuma läbi juhendamise ja enda tehnika teadlikkuse tõstmise, nt sportlase tehnikat filmides ning selle videot vaadates-analüüsides. Lisaks tuleks otsida ka praktilisi ülesandeid, mis aitaksid kaasa paremale ja efektiivsemale tehnika arengule. Selles etapis hakkavad sportlased muutuma küpsemaks ja on võimelised paremini mõistma nii ülesandeid kui ka tehnika teostamist. Oluline on, et sportlased saaksid selgelt mõistetavaid ülesandeid erinevates uisutehnika sõiduviisides ning oskaksid neid aktiivselt kasutada individuaalsetel treeningutel kõikidel intensiivsustasemetel.

Tehniliste oskuste arendamiseks kuluv aeg võib selles etapis palju varieeruda. Seda peavad nii sportlased kui treenerid enesele teadvustama. Mõned omandavad uut tehnikat kiiresti, samas kui teistel võtab hea tehnika omandamine oluliselt kauem aega.

PLAHVATUSLIKU JÕU JA KIIRUSE ARENDAMINE „ÕPI VÕISTLEMA“-PERIOODIL

Plahvatusliku jõu treeningud ja kiirustreeningud kombineeritult jõutreeninguga aitavad kaasa suuremale kiiruspotentsiaalile suuskadel. Tähtis on kiirustreeninguid teha spetsiaalses liikumisviisis, nii puhanud kui väsinud olekus. Samuti on oluline treenida kiirust igat tüüpi maastikul, nii et sportlane oleks valmis võistluse ajal sooritama vajalikke kiirendusi, vahesid kinni võtma või kellelgi kannul püsima. Kiirust peaks treenima kõikvõimalikel viisidel iga päev ja igal treeningul. Hüpped ja kiirendused annavad lihastele teistsuguseid impulsse ja neid on mõnus teha mõne üksluise treeningu vahele.

Kiirustreeninguid võib läbi viia erinevate hüpete seeriatena, tõusudel, treppidel või nt tõkkeid või kaste kasutades. Eesmärk on arendada plahvatuslikku jõudu jala sirutajalihastes. Oluline on teha korralikke pause ja maksimaalselt pingutada. Pingutusvahemikud ei tohiks olla liiga pikad.

KIIRUSTREENINGUTE NÄITED

TUGEVA KOORMUSEGA TREENINGUD	MADALA KOORMUSEGA TREENINGUD
10 - 12 x 10 sek spurt (suusatamine, jooksmine või imitatsioon jne) pikad pausid (min 1 minut). Kasuta suusatades erinevaid tehnikaid ja vahelduvat maastikku. Suurem osa sellest kiirustreeningust on mõne teise treeningu osa. - Treeni stardiprotseduuri, starditehnikat ja kiirendusi suuskadel; - treeni spurte ja n-ö jalg ette-finišiliigutust suuskadel, soovitavalt kaks sportlast võistlevad paaris teineteise vastu; - tee kiirendusi laskumistel, et treenida ülikiirust.	Lisa 4 - 8 kiirendust rahulikesse matkadesse vahelduval maastikul.
Rahulik paaris suusatamine. Vahepeal sõidab esimene sõitja maksimaalse spurdiga eest ära, *ca* 10 sek. Tagumine sõitja peab nii hästi teisest kinni hoidma, kui suudab. Vahetatakse kohti ning tehakse sama harjutust, kokku 10 - 15 korda. Harjutust võib muuta nii, et kiirendab tagumine sõitja, kes püüab esimesest mööda minna.	
8 x 5-8 sekundilised kiirendused vahetult enne lasketiiru jõudmist. Niinimetatud kiiruskompleks.	

Kiirusliku vastupidavuse treening suuskadel ja rullsuuskadel:

Kasutatakse ühte 3 - 5-minutilist ringi, kuhu paigaldatakse torbikud, mis tähistavad ala, kus tuleb teha 100% pingutusega kiirendus. Kiirendused peavad olema lühikesed (5 - 10 sek) ja nende algus ja lõpp on märgistatud. Sportlased sooritavad igal ringil 4 - 6 sellist kiirendust. Seda ringi sõidetakse järjest 3 - 6 korda, võimalusel on iga ringi järel väike paus. Pausid peaksid olema nii lühikesed, et sportlased hingeldaks korralikult, aga et ei muutuks kangeks. Oluline on, et sportlased liiguksid pauside ajal väga aeglaselt. Kiirendusalad paigutatakse vahelduvale maastikule, kurvidesse, tõusudele, laskumistele jne.

(„Murdmaasuusataja arenguredel“, Ø. Sanbakk, P.Rise, P.Nymoen 2017)

TREENINGSOOVITUSED
Suurendada treeningmahtu.
Sooritada vähemalt 2-3 intensiivset treeningut nädalas (i3-i5).
Seada prioriteediks sooritusvõime areng ja hea ettevalmistus treeninguteks.
Hoida fookust treeningute sooritusKvaliteedi arendamisel.
Treenida regulaarselt kiirustreeningu elemente.
Leida sobivad harjumused treeningute planeerimiseks, läbiviimiseks ja hindamiseks.
Pidada treeningpäevikut.
Õppida kuulama oma keha ja märkama, kuidas see treeningule reageerib.
Pöörata tähelepanu kogukoormusele.
Viia regulaarselt läbi sooritusvõime arengu testimist.

VÕISTLUSSOOVITUSED
Hoida kogu talve jooksul head tasakaalu võistluste ja treeningute vahel.
Koostada võistlussoorituse plaan, mis eristab tähtsaid ja vähemtähtsaid võistlusi.
Olulised võistlused on treeningplaanis esmajärgulised.
Õppida võistlustest, soorita treeninguid, mis arendavad võistlusoskusi.

NÕUDED FÜÜSILISTELE VÕIMETELE PÄRAST „ÕPI VÕISTLEMA“-PERIOODI
Sportlane on võimeline läbima hea tehnilise kvaliteediga pikki treeninguid kestusega 2-2,5 tundi joostes, klassikalises ja uisutehnikas suusatades ning rattaga sõites.
Sportlane suudab läbi viia distantsitreeninguid ja võistlusi mõõduka ja/või kõrge intensiivsusega tehniliselt heas uisutehnikas 35-45 minutit.
Sportlane oskab võistlustel jagada jõuvarusid nii, et keskmine kiirus oleks võimalikult suur.
Sportlane on arendanud suuskadel head tasakaalu ja keharaskuse ülekandmist ning oskab koordineerida ülakeha ja jalgade tööd sobival viisil.
Sportlane on piisavalt hästi arendanud jõudu, tehnikat ja koordinatsiooni, et omandada erinevad uisutehnika põhiasendid suuskadel.
Sportlane on arendanud kiirus- ja tehnikatreeningute kaudu võimet kiiresti suuskadel ja rullsuuskadel jõudu rakendada ning sooritada eest ära sõite ja spurte erinevate rajareljeefidega radadel.
Sportlane on arendanud liikuvust hea tehnika valdamiseks suuskadel.

MENTAALSETE VÕIMETE ARENDAMINE „ÕPI VÕISTLEMA“-PERIOODIL

ÕPIOSKUSED

Eesmärgid

Treeningud peavad olema eesmärgile orienteeritud, mistõttu on oluline seada endale nii tulemuseesmärke kui protsessieesmärke. Tulemuseesmärgid räägivad konkreetsetest saavutustulemustest ning võivad pikemas perspektiivis olla sportlase n-ö unistuste eesmärgid, mida ta soovib spordis saavutada. Igapäevaselt on aga kõige tähtsamad protsessieesmärgid. Need võivad olla sportlase füüsilise, lasketehnilise või mentaalse arengu eesmärgid, aga need võivad olla seotud ka sellega, kuidas nt igapäevaselt oma treeninguid läbi viia või kuidas kooliõpilase ja sportlasena toime tulla. Heade protsessieesmärkide loomiseks võib kasutada SMART-mudelit:

S	Spetsiifiline
M	Mõõdetav
A	Atraktiivne
R	Realistlik
T	Tähtaegne

Heade eesmärkide seadmiseks on oluline olla teadlik oma oskustest ning sellest, milliseid oskusi nõutakse tasemel, milleni on eesmärk jõuda. Alles siis, kui sportlane mõistab, mille suunas ta treenib, muutuvad eesmärgid piisavalt konkreetseks. Kui sportlane töötab nt hoidmisala vähendamisega püsti laskmisel, siis peab ta teadma, mida üks hea hoidmisala tähendab. Sellest aitavad ülevaate saada arenguredelil toodud näited. Protsessieesmärgid peavad samuti olema mõõdetavad. Võib-olla aitab püstiasendi punktilaskmine mõõta, kas sportlase hoidmisala on vähenenud. Siis saab sportlane hinnata tehtud treeningu kasu. Eesmärgid peaksid olema atraktiivsed. Nt kui sportlasele selgitada, et hoidmisala vähendamise tulemuseks võib olla igal võistlusel kaks trahvi vähem, siis võib olla püssi hoidmise treeningut lihtsam teha. Eesmärgid peaksid olema piisavalt kõrged, kuid samal ajal ka realistlikud. See tähendab, et need panevad sportlase proovile, kuid tubli pingutamise korral on need siiski saavutatavad. Eesmärgid peaksid olema tähtajalised. See tähendab, et sportlasel on selge, milliseks ajaks peavad eesmärgid olema saavutatud.

Oluline on ka, et sportlased õpiksid end hindama protsessieesmärkidest lähtuvalt ning treenerid ja lapsevanemad aktiivselt seda toetaksid. Treeneritel ja lapsevanematel tekib liiga kergesti harjumus jääda tulemustesse kinni ning see võib üle kanduda ka sportlastele

SOTSIAALSED OSKUSED

Paljud sportlased vahetavad „Õpi võistlema“-perioodil treening- ja õpikeskkonda. See võib olla positiivse mõjuga, kuid oma rolli leidmine uues treeninggrupis võib olla ka vaevaline. Tõenäoliselt tuleb kokku puutuda mõningate uute täiskasvanutega ja see võib tekitada lisastressi sportlase püüdlustes nendega n-ö sobida. Kui oma rolli leidmine treeninggrupis nõuab liiga palju pingutust, võib see kogukoormust ületades kalliks maksma minna ning seetõttu mõjutada kogu treeningprotsessi.

Treeninggrupis, kus osatakse kõiki sportlasi kaasates luua turvaline õhkkond, on palju lihtsam jagada teadmisi ja üksteiselt õppida.

TOIMETULEK SPORTLASELUGA *(LIFE SKILLS)*

Life skills on oskused, mida on vaja arendada sportlaseluga toime tulemiseks. See tähendab tasakaalu loomist spordile keskendumise ja elu vahel väljaspool sporti.

Planeerimine

Planeerimine muutub sel perioodil üha olulisemaks. Kogukoormus kasvab seoses tõusva treeningmahu ja suurema koormusega koolis. Paljud kolivad ühiselamusse elama ja see nõuab uusi harjumusi igapäevaeluga toime tulemiseks. Igapäevaelu planeerimise eesmärk on luua ülevaade nädala tegevustest, et olla nii füüsiliselt kui mentaalselt treeninguteks võimalikult hästi ette valmistunud.

Kui sportlasel tekib harjumus igal pühapäeval uue nädala plaan läbi vaadata, tekib tal oskus näha, milliseid tegevusi peaks ta eelistama ning suutlikkus leppida sellega, et mõningad tegevused tuleb soovitud kasu eesmärgil ära jätta. Oluline on planeerida võimalikult hästi treeningute vahele jäävat taastumisaega ning seda, kuidas kiirel argipäeval toituda. See puudutab ka logistikat treeningutele ja tagasi ning oskust treeningvarustust heas korras hoida.

Nagu järgmisel leheküljel olevalt näitelt näha, võib üks nädal olla kooli ja treeninguid kombineerivale sportlasele üsna sisutihe. Sellise plaani loomine aitab luua teadlikkust kogukoormusest ning valikutest, mida tuleks „Õpi võistlema“-perioodi sportlastel prioriteediks seada.

AEG	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
06:00	Uni	Uni	Uni	Uni	Uni	Uni	Uni
07:00	Hommikusöök	Hommikusöök	Hommikusöök	Hommikusöök	Hommikusöök		
08:00	Kool		Pikamaatreening uisutehnikas	Pikamaatreening joostes	Kool	Hommikusöök	Hommikusöök
09:00		Raske treening jooks				Raske treening jooks	Pikamaatreening joostes
10:00		Lõunasöök	Lõunasöök	Lõunasöök			
11:00	Lõunasöök				Lõunasöök	Lõunasöök	Lõunasöök
12:00	Kool	Kool	Kool	Kool	Kool		
13:00							
14:00					Baaslaskmine		
15:00	Koosolek Õhtuoode				Õhtuoode	Õhtuoode	Õhtuoode
16:00		Õhtuoode	Õhtuoode	Õhtuoode		Paaristõuked + jõud	Baaslaskmine
17:00	Kiirendused uisutehnikas + jõud	Taastumine jooks + venitused	Baaslaskmine				
18:00		Õhtusöök				Õhtusöök	Õhtusöök
19:00	Õhtusöök		Õhtusöök	Õhtusöök	Õhtusöök		
20:00		Kuivatreening		Kuivatreening		Kuivatreening	Kuivatreening
21:00	Õhtune näks	Õhtune näks	Õhtune näks	Õhtune näks	Õhtune näks	Õhtune näks	Õhtune näks
22:00	Uni	Uni	Uni	Uni	Uni	Uni	Uni

Näide koolinädalast Geilo Tippspordigümnaasiumis koos treeningutega keskmise koormusega treeningnädalal.

Pühendumine, kontroll ja aktsepteerimine

Paljudel sportlastel on laskesuusatamise karjääriks suured tulevikueesmärgid. Kuid mitte kõik ei mõista, missugust pingutust see eesmärk nõuab. Pühendumine on see, kui sportlane panustab laskesuusatamisele kogu südamest ning kohustab end alati spordikarjääri esikohale seadma. Selle saavutamiseks tuleb õppida, millise kvaliteediga peaksid treeninguid igapäevaselt olema. Sportlased õpivad treeningkvaliteeti treeneritelt ja teistelt oma klubi sportlastelt ning seetõttu on oluline, et „Õpi võistlema"-perioodil oleks selles vallas varajane teadlikkus, nii et head harjumused saaksid varakult paika. Kui treener tunneb, et treeningkvaliteet ei ole teatud sportlase puhul tasemel, on oluline, et ta kordaks koos selle sportlasega treeningule seatud kvaliteedinõuded üle.

Sportlaste ülesandeks on sisse harjutada treeningutega seotud head harjumused, nagu õigel ajal treeningule jõudmine ning hea füüsiline ja mentaalne ettevalmistus treeninguteks. Samuti on sportlase edukaks arenguks väga tähtsad head une-, vedeliku tarbimise ja toitumisharjumused. Korralik pühendumine oma sportlikule arengule nõuab seda, et sportlane peab treeningpäevikut ning viib läbi kõrgekvaliteetseid treeninguid ka väljaspool ühiseid treeninguid.

Väärtused ja hoiakud

Sportlase väärtushinnangud räägivad sellest, mis on tema jaoks oluline ja mis mitte. Miks ma tegelen laskesuusatamisega? Mida tähendab minu jaoks laskesuusatamine? Mis on minu jaoks elus oluline ja kuidas mõjutab see minu pühendumust laskesuusatamisele? Kui sportlane oskab teadvustada oma väärtusi, on kergem läbi viia treeninguid, mis on tema väärtushinnangutega seotud. Rasketel perioodidel võib see aidata sportlasel suunata fookust tulemustelt eemale ning tulla tagasi talle oluliste eesmärkide juurde.

Grupi väärtused

Heade grupiväärtuste kujundamine treeninggrupis on samuti oluline. Ühes treeningkeskkonnas olevad sportlased peaksid ise määrama oma treeningtegevuses kehtivad väärtused. Neis klubides, kus väärtused on juba paigas, võiks sportlased arutleda, mida erinevad väärtused nende jaoks tähendavad ning mis on väärtuste järgimine praktikas.

Väärt hoiakute kujundamine

Oluline on treeningrühmas edendada väärt hoiakuid ja korralikku käitumist. See soodustab turvalisema treeningkeskkonna teket ja aitab luua ühtekuuluvustunnet. Kui grupis on märgata ebaviisakat käitumist või kuulda häirivaid kommentaare, mis kanduvad üle treeningkvaliteedile, on oluline sellega viivitamatult tegeleda. Kui mängureeglid on ühiselt välja töötatud, on selliste olukordadega lihtsam toime tulla. Samuti on oluline, et ka treenerid ja lapsevanemad lähtuksid samaväärsetest hoiakutest.

Antidoping

NLSF töötab ausa ja dopinguvaba spordi nimel nii rahvuslikul kui rahvusvahelisel tasandil, võttes selge seisukoha dopingu vastu. On oluline, et sportlased arendaksid alates „Õpi võistlema"-perioodist pidevalt oma teadmisi ausa spordi põhimõtete kohta, mis kujundavad neil selgeid hoiakuid dopingu suhtes.

SOORITUSVÕIMED

Võistlussoorituse plaan

NLSF-i laskmise põhimõtete järgi keskendutakse laskmisoskuste süstematiseerimisele sellel ja järgnevatel arenguredeli astmetel. Laskmise põhimõtete peamine eesmärk on selge võistlussoorituse plaani ja laskejoonetegevuseks kindla tehnilise raamistiku loomine.

Oluline on välja töötada konkreetne võistlussoorituse plaan füüsilise soorituse ja võistlusrutiinide jaoks. Seal peaks olema selged tööülesanded füüsilise poole jaoks, mis on seotud nt võistluste ülesehituse ja tehnilise teostusega. Lisaks on olulised kindlad võistluseelsed rutiinid soojenduseks ja pealelaskmiseks.

RAR-mudel

Kui sportlasel tekivad ebameeldivad mõtted või võistlusolukorraga seotud pinged, on RAR-mudelit oluliselt lihtsam aktiivselt kasutada, kui võistlussoorituse plaanis on olemas selged pidepunktid.

NÕUDED MENTAALSETELE VÕIMETELE „ÕPI VÕISTLEMA“-PERIOODIL
Seada SMART-mudeli järgi selged protsessieesmärgid ja end nende järgi hinnata.
Kasutada *life skills*-i treeningkvaliteedi tõstmiseks ja tasakaalu saavutamiseks spordivälises elus.
Õppida tundma oma isiklikke väärtusi.
Töötada aktiivselt treeninggrupi väärtustega ja luua grupisisesed mängureeglid.
Kujundada kindel hoiak dopingu ja keelatud ainete kasutamise suhtes.
Õppida võistlema läbi konkreetsete võistlussoorituse plaanide arendamise.
Kasutada aktiivselt RAR-mudelit.



SIEGFRIED MAZET

NORRA MEESTE A-KOONDISE TREENER

Miks sa hakkasid spordiga / laskesuusatamisega tegelema?

Kohas, kus üles kasvasin, oli valida väga paljude spordialade vahel. Talvel murdmaa- ja mäesuusatamine, suvel mägironimine, ratsutamine, maastikurattasõit ja orienteerumine. Ma proovisin kõiki spordialasid, aga aegamööda jäin üha rohkem pidama murdmaasuusatamise ja seejärel laskesuusatamise juures.

Kas sa arvad, et noorena on vaja paljude spordialadega tegeleda?

Leian, et mitmekülgsel baastreeningul on laskesuusatamises tippu jõudmisel väga oluline roll. Treenerina näen, et mitmekülgsed sportlased omandavad tippsporti jõudes oskusi ja kohanevad treeningutega oluliselt kiiremini. Mitmekülgsus on eriti tähtis vanuses 8-15.

Millal otsustasid treeneriks hakata?

18-aastaselt kuulusin juunioride murdmaakoondisesse. Pärast ebaõnnestunud tulemusi tekkis mul soov proovida laskesuusatamist. Treenisin laskmist kaks aastat, aga erilist arengut ei olnud. Kuid siis hakkas äkki välja tulema! Osalesin kaks aastat IBU-karikasarjas. Kui aga edasist arengut siiski ei tulnud ja ma arutasin oma tulevikku vanematega, kes olid ka minu sponsorid, otsustasin hakata treeneriks, et saaksin oma kirge laskesuusatamise vastu edasi arendada.

Ma olin treeneriks õppinud ning 1998/1999 ehitati uus laskesuusakeskus kohta nimega La Drôme Prantsusmaal, kus sooviti laskesuusatamist edendada. Mind palgati treeneriks ja ma alustasin täiesti nullist ühe noorte algajate grupiga.

Mida sa mõtled mõiste „talent“ all?

Mõiste talent on kaheosaline. Laskesuusatamises võib see olla näiteks sportlane, kes võtab püssi esimest korda kätte ja hakkab kohe pihta saama. See võib olla ohtlik, sest võib juhtuda, et ta ei tunne vajadust oskuste omandamise nimel võidelda, õppida ja treenida. Talent on sportlane, kes saab aru, et tal on talent ning kel õnnestub läbi raske töö seda talenti edasi arendada.

Milline on sinu parim mälestus treenerina?

Mul on olnud palju häid mälestusi seoses heade tulemustega, kuid ma ei tahaks rääkida siin tulemustest. Mul on olnud üks tore kogemus hooaja viimasel MK-etapil Tjumenis. Pärast 3. tiiru oli Henrik L'Abée-Lund seitsme parema hulgas ja ta valis laskmiseks märgi nr 1. Kogu tema treeneriks olemise ajal polnud ma näinud teda seda tegemas. See on see, mida ma armastan – et keegi paneb end proovile, arendab end ja julgeb teha midagi uut. See motiveerib mind!

Mis iseloomustab head treenerit?

Oskus jälgida ja kuulata. Kui seda teed, on sul lihtsam mõista inimesi, kes su ees seisavad.



Foto: Assar Jõepera

INDREK TOBRELUTS

TT TIIM TREENER

Kui vana sa olid, kui hakkasid laskesuusatamisega tegelema?

Olin 10-aastane, kui minu esimene treener Rein Pedaja tuli kehalise kasvatuse tundi ja kutsus lapsi laskesuusatamise treeningule.

Miks sai laskesuusatamisest sinu spordiala?

See oli puhas juhus, et minust sai laskesuusataja. Kui kehalise kasvatuse tundi oleks tulnud mõni teine treener, siis mine tea, millega oleks ennast sidunud.

Muidugi laskesuusatamine ei tähenda, et tegeled ainult laskmise ja suusatamisega. Suvine ettevalmistus on väga mitmekülgne ja nii sattusin ka mina erinevatele võistlustele.

Eriti hästi tundsin ma ennast keskmaajooksus, olin Eestis omavanuste hulgas üks paremaid.

Kui olin 16-aastane, siis suunaski isa mind Taivo Mägi juurde jooksutreeningutele. Ei teagi, kas õnneks või kahjuks, aga sellel ajal tekkis mul jalavigastus, mis takistas kogu suve jooksutreeninguid teha ning seepärast liitusin taas laskesuusatamise treeningutega.

Kas sa arvad, et noorena on vaja tegeleda paljude spordialadega?

Mitmekülgsus on kindlasti kasulik, aga see ei tähenda, et peab ühest trennist teise hüppama. Noorte treener peab olema loov ja tegema treeningud mitmekülgseks.

Muidugi otsitakse noorena ikka oma kohta ning liikumist ühelt alalt teisele ei saa pahaks panna. Vanuses 17-18 võiks olla selge, mis eeldused sul on ning siis peaks tekkima spetsialiseerumine ja järjepidevus, et edu saavutada.

Väga varajane spetsialiseerumine ei pruugi kasuks tulla, sest sellega saavutatakse noorteklassides edu ka siis, kui sul sellel alal väga häid eeldusi ei ole. Hilisem areng võib aga pidurduda ning soovitud tulemusi enam ei saavutata.

Mis sind treenerina motiveerib?

Mind motiveerivad töökad sportlased, kellel on kõrged eesmärgid.

Täna tegelen ma sportlastega, kelle soorituspõhised eesmärgid on seotud tulemuseesmärkidega kõige kõrgemal tasemel. Kui ma näen, et sportlane annab endast kõik, et areneda, siis tekib n-ö sümbioos, mis motiveerib ka mind treenerina endast maksimumi andma. Ning vastupidi, kui näen laiskust, siis kahaneb ka minu enda panus, sest energiat ei jagu kõikjale.

Mida on sinu arvates vaja, et saada heaks treeneriks?

Hea treener on suhteline mõiste. See, mis ühele on halb, võib teisele olla hea. Tippspordis antakse treenerile hinnang tuginedes tema õpilaste tulemustele. Selles hinnangus mängib rolli natuke ka juhus, sest treener ei suuda panna lendama sportlast, kes on roomajaks loodud ja vastupidi, kellel on antud võime lennata, siis on keeruline teda roomama panna.

Aga üldiselt, nagu elus ikka, kui tahad milleski heaks saada, siis eelkõige peab olema TAHE, sellele järgneb töökus, järjepidevus ja pidev enese arendamine. Kui arvad, et tead treeningmetoodikast kõike, oled juba eksinud.

Mida mõtled mõiste „talent“ all ?

Kindlasti on lõpptulemuses oma roll sünnipärastel kehalistel eeldustel, aga kõiki võimeid on võimalik arendada ja seepärast on üheks suurimaks andekuseks siiski töökus.

Milliseid omadusi on vaja maailmaklassi laskesuusatajaks saamisel?

Laskesuusatamine oma olemuselt on vastupidavusala, mille üheks oluliseks näitajaks peetakse maksimaalset hapnikutarbimise võimet. Mida kõrgem on see näitaja, seda suuremad eeldused on edu saavutamiseks. Laskesuusatamise spetsiifika on muidugi selline, et lõpptulemust mõjutavad väga paljud erinevad tegurid ja ka kõige kõrgema VO2max näitajaga sportlane võib leida ennast protokolli lõpust. Laskmisoskuse osatähtsus ei ole väiksem kui vastupidavusvõime suusarajal ning laskmine on puhtalt oskusala, mis nõuab palju tööd ja selle oskuse võib omandada heal tasemel iga inimene, sõltumata geneetilisest eeldusest.

Lisaks isikuomadustele mängivad rolli ka välised tegurid, mille üle omame kontrolli väga vähesel määral. Ehk siis kõige kindlamad omadused edu saavutamiseks on siiski töökus, sihikindlus ja järjepidevus.

Mis on sinu parim kogemus treenerina?

Ma ei liigitaks kogemusi headeks ja halbadeks. Kogu minu periood laskesuusatamises, nii sportlasena kui treenerina, on üks suur kogemus, mis koosneb väga paljudest kildudest. Me tugineme oma tegevuses küll teadusele, aga tarkus tuleb läbi tegemiste.

Loodan, et läbi enda tegemiste suudan olla abiks mõnele Eesti laskesuusatajale, kes oma võimed realiseerib ning maailma tippkonkuretsis läbi lööb.



Foto: Assar Jõepera

TREENI, ET VÕISTELDA – 19-21 AASTAT

INDIVIDUALISEERIMINE

Arenguredeli astmel “Treeni, et võistelda” eeldatakse, et pärast süstematiseerimise ja treeningmahtude kasvu “Õpi võistlema”-perioodil on sportlased valmis suurvõistlustele orienteeritud treeninguteks ning arendama end edasi vastavalt rahvusvahelises laskesuusatamises kehtivatele võistlusnõuetele. Treeningute suurem individualiseerimine eeldab, et sportlane on omandanud suuremaid teadmisi treeningutest ning õppinud tundma oma keha ja treeningreaktsiooni.

See on ka eluetapp, kus sportlane väljub turvalisest gümnaasiumiaegsest treeningrutiinist, kus igapäevaelus tuleb võtta üha rohkem vastutust ning seada elus prioriteedid, mis aitavad tal areneda tippsportlaseks.

TREENI, ET VÕISTELDA		
LASKMISOSKUSED	**FÜÜSILISED VÕIMED**	**MENTAALSED VÕIMED**
Kohandada lasketreeningud vastavalt rahvusvahelises laskesuusatamises kehtivatele võistlusnõuetele.	Individualiseerida treeninguid lähtuvalt oma võimekusest.	Arendada visualiseerimisoskust.
Töötada laskmise põhioskuste edasiarendamisega.	Arendada edasi oma võimeid uisutehnikas.	Õppida tundma oma reaktsioonimustrit võistlusolukorras.
Teha aktiivselt tööd SISEMISE laskeasendiga.	Tõsta jätkuvalt treeningmahtu.	Töötada aktiivselt RAR-mudeliga nii treeningutel kui võistlustel.
Tegeleda aktiivselt mentaalse treeninguga, mis on seotud laskmisega treeningul ja võistlustel.	Suurendada treeningmahtu intensiivsetel treeningutel ning anaeroobsel lävel ja selle ümber.	Määrata vajalikud prioriteedid igapäevaelus, et saada soovitud kasu treeningutest.
	Arendada maksimaalset jõudu, et tõsta jõupotentsiaali suuskadel.	

VÕISTLUSNÕUDED „TREENI, ET VÕISTELDA“-PERIOODIL

Allpool on võistlusnõuded, mis on võetud juunioride MM-lt. Arvud põhinevad juunioride 2017. ja 2018. aasta MM-ide erinevate võistlustulemuste keskmisel.

JUUNIORIDE MM SPRINT	MEHED				NAISED			
	1 - 3	8 - 10	18 - 20	28 - 30	1 - 3	8 - 10	18 - 20	28 - 30
AEG KOKKU (MM:SS)	25:02	+45	+1:36	+2:04	22:06	+1:12	+1:51	+2:16
SÕIDUAEG (MM:SS)	22:54	+18	+1:08	+1:20	19:45	+51	+1:34	+1:23
LASKEAEG (MM:SS)	01:01	+8	+5	+10	01:12	-7	+1	+3
TIIRUAEG (ILMA LASKEAJATA, S)	35	+1	+2	+1	39	+1	+1	+1
TABAVUSPROTSENT LAMADES (%)	90	90	97	87	97	80	93	80
TABAVUSPROTSENT PÜSTI (%)	93	77	70	83	90	87	83	70
LASKEAEG LAMADES (S)	33	+4	+2	+3	37	-1	+2	+2
LASKEAEG PÜSTI (S)	28	+4	+3	+7	34	-5	0	+1

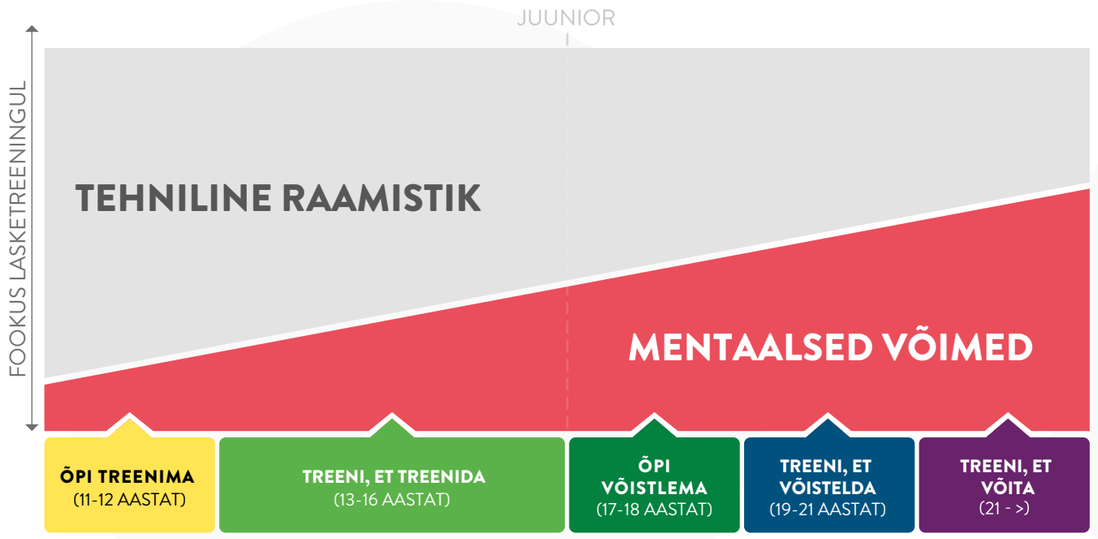
JUUNIORIDE MM TAVADISTANTS	MEHED				NAISED			
	1 - 3	8 - 10	18 - 20	28 - 30	1 - 3	8 - 10	18 - 20	28 - 30
AEG KOKKU (MM:SS)	41:28	+1:27	+2:25	+3:29	40:54	+2:12	+3:36	+4:38
SÕIDUAEG (MM:SS)	35:42	+27	+1:02	+2:03	35:37	+59	+2:19	+2:00
LASKEAEG (MM:SS)	02:13	+19	+22	+4	02:30	-20	+4	+9
TIIRUAEG (ILMA LASKEAJATA, S)	73	+2	+1	+2	77	+4	+3	+3
TABAVUSPROTSENT LAMADES (%)	92	90	83	80	93	88	92	88
TABAVUSPROTSENT PÜSTI (%)	87	80	80	83	93	82	80	72
LASKEAEG LAMADES (S)	35	+6	+6	+2	39	-5	+2	+5
LASKEAEG PÜSTI (S)	31	+4	+5	-1	34	-4	-1	-1

Põhineb Trondheimi Ülikooli NTNU Kochbach J., Luchsinger H. Ja Sandbakk Ø. töödel.

LASKMISOSKUSTE ARENDAMINE

„Treeni, et võistelda“-perioodil on lasketreeningud suunatud rahvusvahelises laskesuusatamises kehtivatele võistlusnõuetele. Tabelites on näha olulisemad võistlusnõuded juunioride MM-lt. Et aimu saada, millised nõudeid on oodata pikemas perspektiivis, soovitatakse tutvuda ka maailmakarika tasemel kehtivate võistlusnõuetega. Neid tutvustatakse peatükis „Treeni, et võita“. Laskesuusatamine areneb ja seega praegused nõuded laskmisoskustele tõenäoliselt enam 10 aasta pärast ei kehti. Seetõttu on oluline olla uuendusmeelne ja püüelda pidevalt arengu poole ning olla valmis võimalikeks muutusteks tulevikus.

Varasematel arenguredeli astemetel oleme keskendunud laskmise põhioskustele ja hea tehnilise raamistiku väljatöötamisele. Piisavalt kõrge tehniline tase on väga oluline, et sportlane saaks võimalikult palju keskenduda mentaalsele ja võistlusspetsiifilisele lasketreeningule. Suurem fookus mentaalsele ja võistlusspetsiifilisele treeningule „Treeni, et võistelda“-perioodil seab veidi teistsugused nõuded treeneri ja sportlase vahelistele suhetele. Vahetult tehniliste oskustega töötades on oluline, et treener oleks juhendaja ning oskaks teha vajalikke kohandusi ja muudatusi sportlase lasketehnika juures.



Oluline on paika saada põhitehnika, et vanemaks saades ja kõrgemale tasemele jõudes saaks keskenduda rohkem treeningute ja võistlustega seotud mentaalsetele oskustele.

VÕIMEKUSE ANALÜÜS

Eelmises peatükis kirjeldati, kuidas peaks oma tehnilise raamistikuga tööd tegema ning kuidas võrrelda oma tegelikku oskuste taset soovitud oskuste tasemega. See on ka sellel arenguredeli astmel jätkuvalt oluline, kuid nüüd on soovitatav koostada võimekuse analüüs lähtuvalt konkreetse taseme võistluste nõuetest. Kui sportlane leiab, et ta jääb enda soovitud tasemele alla, on oluline treenida spetsiaalselt arendamist vajavaid oskusi ning pingutada piisavalt, et sooritusvõime paraneks.

Samal ajal, kui sportlane tegeleb oma nõrkade külgedega, on oluline ka oma tugevaid külgi edasi arendada. Kui sportlasel on tipptasemel laskmisoskused, mida kasutada tehniliste ja taktikaliste eeliste saavutamiseks võistlusolukorras, peaks ta neid treeningutel edasi arendama.

Kui sportlasel on välja kujunenud hea tehnika ja teadlikkus oma laskmisoskustest, peaks treener kasutama rohkem n-ö *coaching*-lähenemist. See tähendab, et treener kasutab vestlusi sportlasega mõistmaks, kuidas sportlane oma laskmisest mõtleb ja millist tähelepanu ta sellele pöörab. Nii tekib treeneril suurem arusaam sportlase laskealastest teadmistest ning ta võib proovida liita treeningutesse õppe- ja treeningolukordi, kus sportlane arendab end peegeldades oma tehnilist sooritust. See eeldab, et treener ja sportlane kasutavad teineteise mõistmiseks ühist keelt ning et neil on selged protsessieesmärgid ja läbimõeldud treeningplaan. NLSF-i laskmise põhimõtted peaks olema selle töö alustalaks.

PÕHIOSKUSED LASKMISES „TREENI, ET VÕISTELDA“-PERIOODIL

Nagu eespool kirjeldatud, on „Treeni, et võistelda“-perioodil oluline, et sportlastel oleks välja arenenud head põhioskused laskmises, mis on aluseks edasistele lasketreeningutele. Siiski on oluline edasi arendada oma tehnilist raamistikku ja tegeleda oskustega, mida on võimalik veel paremaks lihvida. Kui sportlasel on mõned arengut takistavad puudulikud oskused, tuleks eelistatult tegeleda nendega.

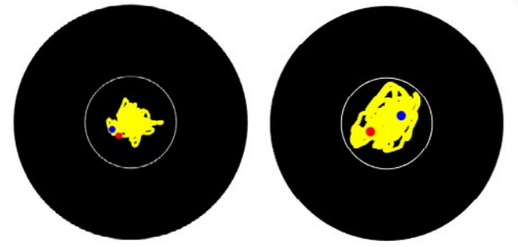
ASENDITEHNIKA

Keha asetust ja püssihoidu laskeasendis nimetatakse VÄLIMISEKS ASENDIKS. Seda kontrollitakse kontrollpunktidega, et iga kord samamoodi matile minna ja alati märklaua suunas sama asend võtta. Hea VÄLIMINE ASEND on nii lamades kui püsti laskmisel eelduseks, et püssi saaks hoida asendis võimalikult paigal. Lasertestid kinnitavad, et sellel tasemel sportlastel on jätkuvalt arenguruumi, et saavutada parimate eliitsportlaste tase. Vaata jooniseid hoidmisala kohta lamades ja püsti laskmisel.

Hea VÄLIMINE ASEND loob head tingimused heaks tagasilöögi vastuvõtuks, kus tagasilöök läheb otse õlga.

Oluline on ära märkida, et sportlased ja treenerid peavad „Treeni, et võistelda“-perioodil töötama selle nimel, et leida igale sportlasele individuaalselt tema keha proportsioonide järgi kohandatud laskeasend. NLSF-i mudelid on heaks aluseks, kuid väikesed nüansid kohandamisel tuleb leida vastavalt konkreetse sportlase kehaehitusele. Mõnede sportlaste jaoks on vähene liikuvus asenditöös piiravaks teguriks. Sel juhul peab sportlane oma liikuvuse parandamiseks tegema vajalikku tööd.





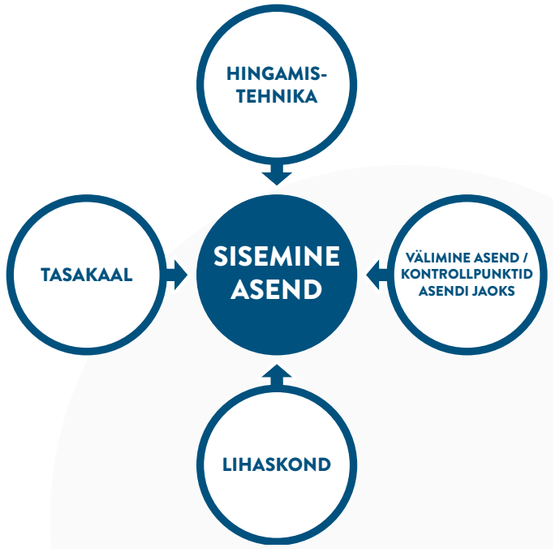
Hoidmisala 10-sekundilisel lasertestil. Läbi viidud koondislaste ja spordigümnaasiumide sportlaste poolt hooajal 2017/2018.



Hoidmisala 30-sekundilisel lasertestil. Läbi viidud koondislaste ja spordigümnaasiumide sportlaste poolt hooajal 2017/2018. (Põhineb Trondheimi Ülikooli NTNU Kochbach J., Luchsinger H. Ja Sandbakk Ø. töödel.)

SISEMINE ASEND:

Sisemine asend hõlmab liigeseid, luid ja lihaseid ning võimet kuulata ja tunnetada pinget oma kehas. Oluline on kasutada ainult neid lihasrühmi, mida on vaja püssi paigal hoidmiseks. Kõik ebavajalikud lihaspinged põhjustavad püssi kaldumist optimaalsest laskesuunast kõrvale. Allpool on kirjeldatud SISEMISE ASENDI elemente.





RAR-mudel

Allpool on näide, kuidas teha SISEMISE ja VÄLIMISE asendi kontrolli lasketiiru sisenedes. Oluline on kirjutada oma tehnilisse raamistikku sisse nii SISEMISE kui VÄLIMISE asendi kontrollpunktid.

SISEMINE ASEND ja mentaalne treening on omavahel tihedalt seotud. Kui sportlane on oma võistlussoorituse plaani (tehniline raamistik ja kontrollpunktid) üle vaadanud, siis alles oma SISEMIST ASENDIT kontrollides on sportlane võimeline märkama, millised ebameeldivad mõtted ja emotsioonid sooritatavalt ülesandelt tähelepanu eemale suunavad. Kui mõni SISEMISE ASENDI elementidest takistab sportlasel lõdvestuda, tuleks proovida leida kehas soovitud tunne ning keskenduda uuesti päästmise tehnilistele ülesannetele (võistlussoorituse plaan).

Oluline on meeles pidada, et isegi kui sportlane pöördub tagasi SISEMISE ASENDI juurde, tuleb tal õppida aktsepteerima ebameeldivate mõtete ja emotsioonide mõju SISEMISELE ASENDILE. See on täiesti loomulik ja üks osa RAR-mudelist on õppida seda aktsepteerima. Kui sportlane on suuteline ebameeldivaid mõtteid ja tundeid aktsepteerima, siis on lihtsam uuesti ülesandele (oma võistluslahenduse plaanile) keskenduda. Mõnikord tuleb leppida sellega, et SISEMINE ASEND ei ole nii hea kui tahaks.

Treeninghooaja alguses on oluline õppida tundma oma SISEMIST ASENDIT ning proovida saavutada teadlikku suhet oma keha tunnetamisega laskeasendis. Treeningolukorrad, kus SISEMISE ASENDI kontrolli ja RAR-mudeli kasutamist kombineeritakse keerulistes olukordades, muutuvad seda olulisemaks, mida lähemale jõuab hooaja algus.

VÄLIMINE ASEND – KONTROLLPUNKTID

Kontrollpunktid keha ja püssiasendi seadmiseks laskeasendis

SISEMINE ASEND

Asendi, pingete, tasakaalu ja hingamise kontroll

VÄLIMINE ASEND – VIIMASED KONTROLLPUNKTID

Viimane etapp: Pea asetamine põsetoele

SISEMINE ASEND

Lõdvestunud olek väljahingamisel!

PÄÄSTMISTEHNIKA

Päästmistehnika puhul keskendutakse jätkuvalt tugevale survele päästikul ja võimele saavutada tugev surve päästikul võimalikult kiiresti. „Treeni, et võistelda“-perioodil kasvavad võistlusspetsiifilised nõuded ning siis on veelgi olulisem saavutada tugev surve päästikul võimalikult kiiresti. Kasvav laskmiskiirus seab ka rangemad nõuded heale järelpäästmisele. Järelpäästmine võib anda olulist teavet SISEMISE laskeasendi kohta lasu sooritamisel. Näiteks kui sportlane teeb mõne üleliigse liigutuse või ei suuda olla lasu hetkel lõdvestunud.

SIHTIMIS- JA HINGAMISTEHNIKA

Lamades laskmisel on sihtimis- ja hingamistehnika sarnane eelmistel arenguredeli etappidel kirjeldatuga. Püsti laskmisel seevastu toimub areng, sest oskused on loodetavasti arenenud pärast seda, kui sportlased on treeninud ja võistelnud püstiasendis lastes kaks aastat. Kui püssi paigal hoidmise oskus paraneb, tuleks „Treeni, et võistelda“-perioodil hakata rohkem keskenduma rütmile ja võimele mõelda laskmisele kogu seeria ajal. Laskmise põhioskusi treenides on ühte märki laskmine väga tähtis, kuid võistlushooaja lähenedes peaks eelistama rohkem viie märgi laskmist. Lastakse nii viite märki plekki kui ka viite märki järjest märklehte.

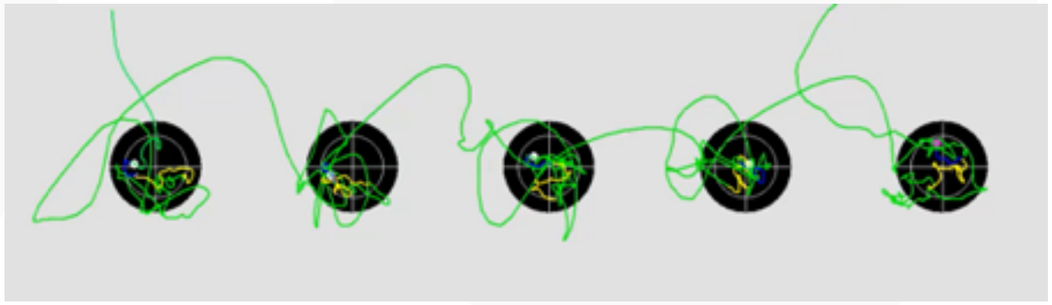
Treeningu osana soovitatakse teha harjutusi päästa/teravda/päästa, et leida üles võimalikud lihaspinged ja segajad lasu hetkel.

NLSF-I LASKMISE PÕHIMÕTTED

NLSF-i laskmise põhimõtteid on kirjeldatud arenguredeli esimeses peatükis arengu perspektiivis läbi arenguredeli astmete. Seetõttu kehtivad varasemalt kirjeldatud soovitused, nõuded ja süstemaatika ka käesoleval astmel.

Tehniline raamistik ja võistlussoorituse plaan

Sportlased peaksid arendama oma tehnilist raamistikku lähtudes oma võimekusanalüüsist ning tegelema treeningutel arendamist vajavate valdkondadega. Kontrollpunktid ja lõppfaas aitavad sportlasel teha planeeritud sooritust nii, nagu nad on seda treeningutel ja võistlustel harjutanud. Võistlussoorituse plaan koosneb 1-2 olulisest kontrollpunktist ja lõppfaasist.



Kui sportlane liigub ühe märgi laskmiselt üle viiele, peaks keskenduma püssi paigal hoidmisele laadimiste vahepeal, ümberlaadimise sooritamisele ning oskusele sihtimise ajal hingata ja laadida. Ülal oleval joonisel on näha, kuidas tippsportlane laseb ilma füüsilise koormuseta ühe seeria laserpüssiga. Pane tähele, kuidas sportlane liigub otse märgile ja kui väike on tema hoidmisala märgil. Sihtimise viimases osas, kui lask sooritatakse, on oluline, et sportlane hoiaks hinge kinni.

Selline püsti laskmine esitab sportlasele suuremaid mentaalseid nõudeid. Nüüd ei seisne asi enam ainuüksi suutlikkuses lask lasu järel sooritada, vaid sportlane peab olema teadlik sellest, kuidas sooritada kogu seeria tervikliku tehnilise teostuse, ühtlase rütmi ja keskendumisega.

Mentaalne treening

Mentaalne treening on kõikide treeningute osa. Oluline on tutvuda NLSF-I mentaalse treeningu põhimõtetega ja kasutada olulisi õpioskusi, sotsiaalseid osksusi, *life skills*-i ja sooritusoskusi ning siduda need lasketreeninguga. Heade mentaalsete oskuste arendamine peaks olema „Treeni, et võistelda“-perioodil kesksel kohal. Seda selleks, et plaanitu saaks võistlustel ellu viidud ka siis, kui väline surve ja välised tegurid mõjutavad keskendumisvõimet ja mentaalset heaolu.

TREENINGU SISU

Treeningu sisu peaks olema suunatud laskesuusatamises kehtivatele võistlusnõuetele ja seda tuleks planeerida lähtudes enda võimekuse analüüsist. Tegeleda tuleks arendamist vajavate oskustega ning periodiseerimine treeninghooajal ja tehnilise raamistiku arendamise ajal oleks mõnede oskuste eraldi treenimise puhul kasulik. Laskmisoskuste arendamine on jätkuvalt aastaringselt kesksel kohal ning mida lähemale võistlushooajale, seda enam keskendutakse võistlussoorituse plaanile ja võistluslähedasele laskmisele. Oluline on laskmise põhioskuste säilitamine ning aeg-ajalt teha nn säilitavaid treeninguid.

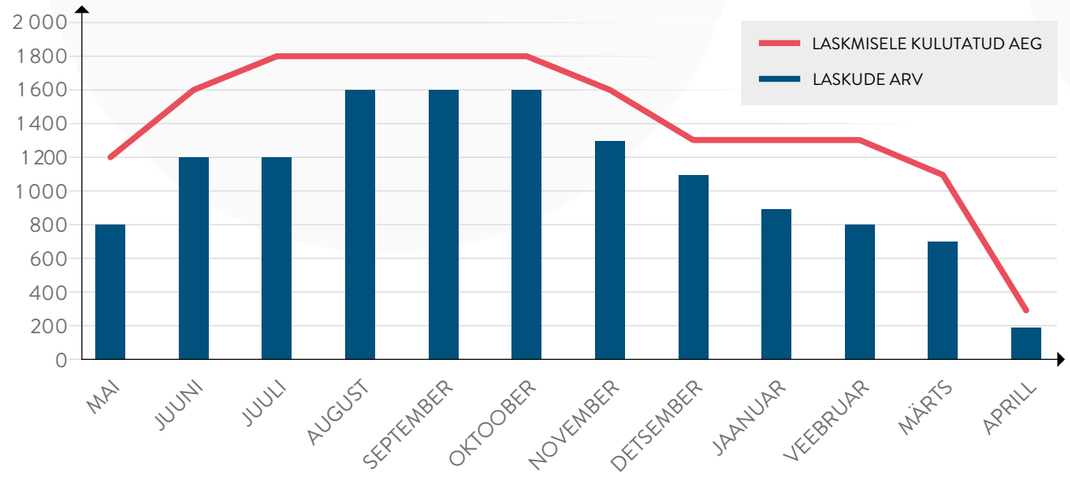
TREENINGMAHT

Peatükis „Õpi võistlema“ tutvustati treeningmahtudele (koos lasketreeninguga) esitatavaid nõudeid ja treeningmahu arengut läbi erinevate arenguredeli astmete kuni juunioreani. Hea sooritusega treeningute hulk on laskmisoskuste arengus oluline. Kuigi me anname juhendavaid soovitusi treeningmahtude kohta, on oluline, et need ei piiraks seda, kui palju keegi laseb või kui palju aega püssiga töötades veedab. Kui motivatsioon hea kvaliteediga lasketreeningu tegemiseks on olemas, siis ei ole mingeid piiranguid sellele, kui palju aega võiks püssiga tööle kulutada. Kuid alati on tähtis silmas pidada kogukoormust, et see ei takistaks sportlase üldist arengut laskesuusatajana.

LASKUDE ARVU JA LASKMISELE KULUTATUD AJA JAOTUS

Treeningmaht laskmises sõltub sellest, kui palju aega kulutab sportlane püssiga tööle, olenemata sellest, kas treening viiakse läbi padrunitega või ilma, või kas tegu on lasketreeninguga seotud mentaalse treeninguga. Kuidas treeningu jaotus laskude arvu ja tundide vahel jaotub, peaks olema vähem oluline kui treeningule pühendatud tähelepanu ja kvaliteet. Nõuded laskude arvule põhinevad varasematel koondiselt pärit arvudel ning on hea juhtnöör treeningmahu mõistmiseks.

Alloleval joonisel on näha väljavõtet kolme juuniorite koondise sportlase laskude kogusest hooajal 2017/2018 (sinised tulbad). Punane joon on fiktiivne joon, mis on meie soovituslik laskmisele kulutatav koguaeg ning mis näitab ka laskude arvu ja laskmisele kuluva aja vahelist suhet. Läbilõige aastast näitab suurt laskmismahtu ettevalmistushooajal ja mõnevõrra väiksemat võistlushooajal. Võistlustele reisimised, mahukad võistlusprogrammid ja külmem kliima muudavad puhta lasketreeningu osa talvel väiksemaks. Seetõttu on oluline püüda säilitada teatud lasketreeningu tase tehes kuivatrenni. Kui sportlasel on ligipääs siselasketiirule, soovitatakse aeg-ajalt läbi viia ka säilitavaid treeninguid.



TREENINGSOOVITUSED

Koostada lasketreeningu plaan tuginedes NLSF-I laskmise põhimõtetele.
Lasketreeningu planeerimisel võtta aluseks põhioskuste ja võistlusoskuste võimekuse analüüs.
Töötada iga päev püssiga ja tekitada endale korralik kuivatreeningu harjumus.
Teha 4-10 lasketreeningut nädalas (nii koormusega kui ilma koormuseta).
Teha augustist kuni hooaja alguseni vähemalt 2/3 intensiivsetest treeningutest kombineeritult laskmisega.
Treenida süstemaatiliselt oma mentaalseid oskusi eesmärgiga parandada treeningkvaliteeti.
Teha võistluslaadset lasketreeningut RAR-mudelit harjutades. (Loe lähemalt „Mentaalse treeningu“ alt.)
Viia regulaarselt läbi sooritusvõime arengu testimist.

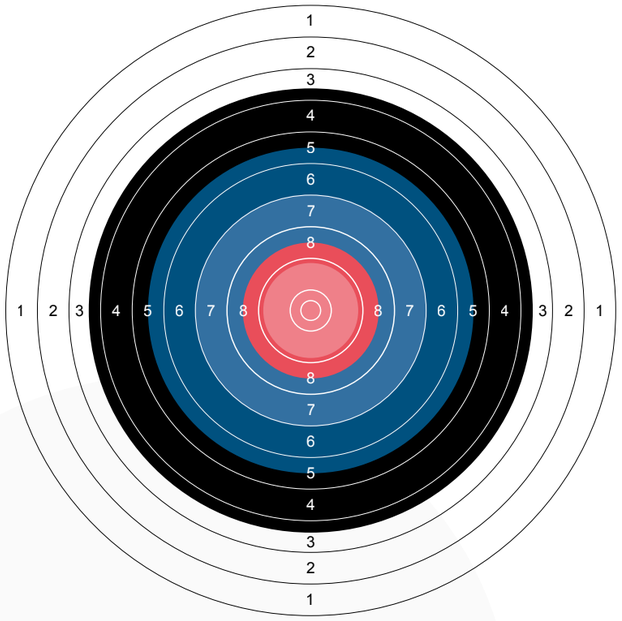
TÄPSUSNÕUDED „TREENI, ET VÕISTELDA“-PERIOODI SPORTLASTELE

	30 LASKU LAMADES	30 LASKU PÜSTI	KOKKU
M/N 19			
10 % vanuseklassi parimatest	288	224	512
Selle vanuseklassi keskmine	269	181	450
M/N 20-21			
10 % vanuseklassi parimatest	288	230	518
Selle vanuseklassi keskmine	271	191	462

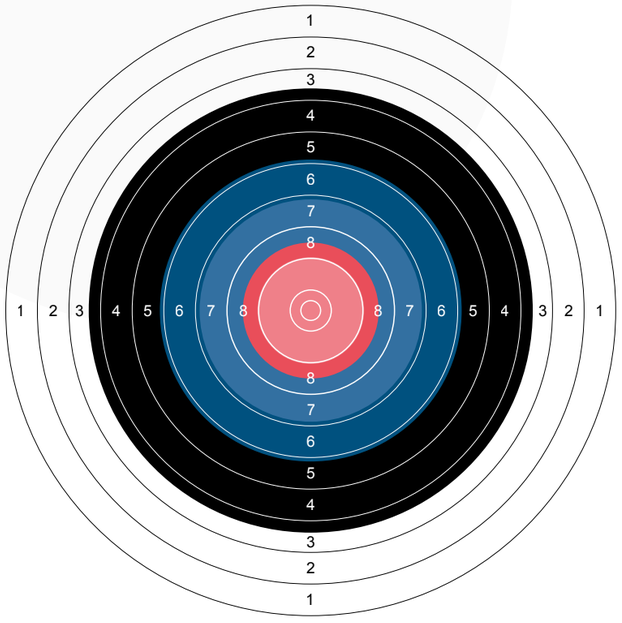
Arvud põhinevad NLSF-i 2017. ja 2018. aasta hooaja testidel.

NÕUDED LASKMISOSKUSTELE PÄRAST „TREENI, ET VÕISTELDA“-PERIOODI

Sportlasel on testide ja võistluste kaudu tekkinud teadlikkus oma laskesuutlikkusest.
Sportlane vastutab oma lasketreeningule seatud eesmärkide eest.
Sportlane on tuttav ja töötab aktiivselt oma SISEMISE ASENDIGA.
Sportlane järgib lasketreeningu planeerimisel eelmise arenguredeli astme süsteemi ja NLSF-i laskmise põhimõtteid.
Sportlane oskab kohaneda laskejoonel muutuva ilma ja tuulega.
Sportlane oskab heade põhioskuste baasil erinevates võistlusolukordades tehnilistest ja taktikalistest nüanssidest lähtuvalt lasta erinevate lahendustega.



Joonisel on näha 30 lasu lamades täpsuslaskmise testi 19-aastastele (10% parimatest ja Norra keskmise tulemus).
Helepunane näitab 10% parimatest ja tumepunane näitab keskmist lamades laskmisel.
Helesinine näitab 10% parimatest ja tumesinine näitab keskmist püsti laskmisel.



Joonisel on näha 30 lasu lamades täpsuslaskmise testi 20-21-aastastele (10% parimatest ja Norra keskmine).
Helepunane näitab 10% parimatest ja tumepunane näitab keskmist lamades laskmisel.
Helesinine näitab 10% parimatest ja tumesinine näitab keskmist püsti laskmisel.

FÜÜSILISTE VÕIMETE ARENDAMINE

Juunioriaastatel laotakse suur osa tuleviku sportlaskarjääri vundamendist. „Õpi võistlema“-perioodil keskendutakse süstematiseerimisele, treeningpõhja ladumisele, kogemuste saamisele ja teadmiste omandamisele, mis on vajalikud füüsilise treeningtaseme tõstmiseks veel ühe sammu võrra „Treeni, et võistelda“-perioodil. Seetõttu kehtib suur osa „Õpi võistlema“-perioodil kirjeldatust ka sellel arenguredeli astmel. Selles peatükis käsitletakse üksikasjalikumalt punkte, mida peetakse oluliseks lähtudes „Õpi võistlema“-perioodil kirjeldatust.

Pärast suurt puberteediaegset kehaliste muutuste perioodi hakkab sportlaste kasv ja areng „Treeni, et võistelda“-perioodil ühtlustuma. See loob aluse stabiilsemale etapile, kus sportlased lähevad üha enam üle spetsiifilisematele treeningutele ning treeningmeetoditele, mida kasutavad muu hulgas ka täiskasvanud sportlased. Oluline on siiski veenduda,et treeningute areng oleks selline, mis sobituks sportlase varasema treeningtasemega. Treening peab alati lähtuma sportlase seisundist ja treenituse tasemest.

VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE „TREENI, ET VÕISTELDA“-PERIOODIL

„Õpi võistlema“-perioodil keskenduti olulisemate vastupidavustreeningu põhitõdede paika saamisele, raskete treeningute korralikule sooritamisele ning järk-järgulisele treeningmahu tõstmisele. Samuti oli fookuses treeningute soorituskvaliteet ning erinevates tsoonides treenimise õppimine. Kõik see, koos süsteemse planeerimise, treeningpäeviku pidamise ja regulaarse sooritusvõime testimisega, andis sportlastele süsteemi, teadmised ja oskuste baasi, mis oli vajalik, et vastu võtta järgmise astme vastupidavustreeningud ja uued teadmised „Treeni, et võistelda“-perioodil.

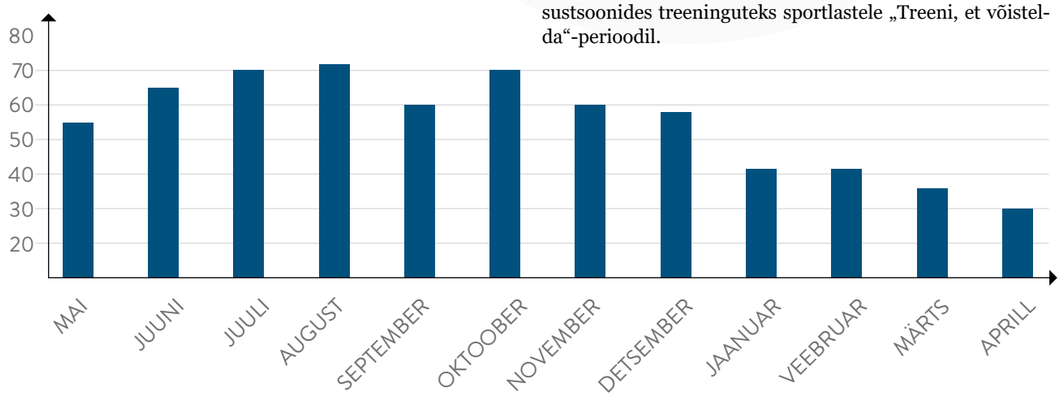
TREENINGU SISU

„Treeni, et võistelda“-perioodil jätkub treeningmahu suurenemine ja pikeneb raskete treeningute kestus (i3-i5). Hakkab olema rohkem spetsiifilisi vastupidavustreeninguid, mis võtavad palju enam arvesse rahvusvahelises laskesuusatamises kehtivaid võistlusnõudeid. See tähendab, et intensiivsetel treeningutel saab olema veel rohkem uisutehnikat ning fookus on aeroobse võimekuse tõstmisel uisutehnikas, mis on peamiselt mõjutatud maksimaalsest hapniku tarbimisest (VO2maks) ja võimest kasutada seda laskesuusavõistluse ajal (% VO2maks).

Varasematel arenguredeli astmetel on olnud luubi all aeroobse võimekuse arendamine treeningmahu järk-järgulise suurendamise läbi, kasutades erinevaid liikumisviise ja häid intensiivseid laskmisega kombineeritud treeninguid jooksu, imitatsiooni ja klassikalise tehnikaga. Mitmekülgsus vastupidavustreeningutel jääb jätkuvalt oluliseks, et saaks treenida nii palju kui vaja ning saada intensiivsetel treeningutel vahelduvat koormust. Seetõttu peaks uisutehnika kasutamise osakaal tõusma järk-järgult. See, kui palju uisutehnikas treeninguid on mõistlik teha, on individuaalne ning sõltub sellest, kui palju spetsiifilist liikumisviisi (uisutehnika) sportlane talub. Ühe aasta jooksul soovitatakse sportlastel läbida 35 kuni 45 % kogutreeningmahust uisutehnikas. Uisutehnika osa suureneb sageli ettevalmistusperioodi ajal.

Paaristõuked ja ilma keppideta uisutehnikas sõit aitavad parandada tehnikat, tugevdada jõudu ja vastupidavust spetsiifilisel liikumisviisil ning seda tuleks julgelt prioriseerida.

Et saada treeningust parimat võimalikku kasu, on oluline leida häid sportlase vastupidavuse ja tehnika arengut toetavaid treeninguid. Keskse kohal on jõuvarude jagamine parima võimaliku tehnilise ja füsioloogilise kasu saamiseks ning maastiku valik tuleks teha lähtuvalt treeningu eesmärgist. Allpool on näha soovitused erinevates intensiivsustsoonides treeninguteks sportlastele „Treeni, et võistelda“-perioodil.



Näide treeningtundide jaotusest aasta lõikes treeningmahuga 660 tundi „Treeni, et võistelda“-perioodi lõpus.

	KÕRGE KOORMUSEGA TREENINGUD	MADALA KOORMUSEGA TREENINGUD
i5	**Keskmise pikkusega intervallid:** 6 x 3 min, paus = 2 min 5 x 4 min, paus = 3 min	5 x 2 min, paus = 2 min
	Püramiidintervallid: 2-2-3-3-2-2-1-1 min, paus = 1 - 2 min 3-4-5-4-3 min, paus = 2 - 3 min	4 x 3 min, paus = 3 min
	Lühikesed intervallid: 10 x 1 min, paus = 1 min 6 seeriat 5 x 45/15 (45 sek tööd/15 sek paus), seeriapausid = 2 min	1-2-3-2-1 min, paus = 1 - 2 min
	Võistlused ja teatesõidud suuskadel, rullsuuskadel, joostes	5 x 1 min, paus = 1 min
	Kõik laskmisega kombineeritud treeningud	
i4	6 x 5 min, paus = 2 min	4 x 4 min, paus = 2 min
	Püramiidintervallid: 30 min (lõik 2 - 6 min, paus = 1 - 4 min)	Püramiidintervallid: 20 min (lõik 2 - 4 min, paus = 1 - 4 min)
	Loomulik intervall 30 min	6 x 3 min, paus = 1 min
	Distantsitreening 20 - 30 min	Loomulik intervall 20 min
	Pikad võistlused	
	Kõik laskmisega kombineeritud treeningud	
i3	5 x 8 min, paus = 2,5 min	6 x 5 min, paus = 2 min
	4 x 10 min, paus = 3 - 4 min	3 x 8 min, paus = 3 min
	45-50 min pausideta	30 min pausideta
	Orienteerumisjooks või mägijooks	
	Kõik laskmisega kombineeritud treeningud	
i2	**Keskmise pikkusega matkad 1 - 2 tundi** Neil matkadel joostakse, mitte ei sörgita. Rullsuusatades tuleb hoida kiiret tempot ja korralikku tehnikat	**Keskmise pikkusega matkad 1 - 2 tundi**
	Võib läbi viia rahuliku komplekstreeninguna	Lühikesed matkad ja taastavad treeningud 0,5 - 1 tund
i1	**Üle 2,5 - 3-tunnised pikad matkad** Sellisteks treeninguteks on sobilikud mägimatkad ja jooksud pehmel ja vaheldusrikkal maastikul, rattasõit ning rullsuusatamine. Samuti võib treeninguid aeg-ajalt läbi viia tehes teisi tegevusi nagu nt suvisel ajal aerutamine või sõudmine. Mõnikord on ka mõttekas vahetada liikumisviisi treeningu ajal	**Keskmise pikkusega matkad 1 - 2 tundi**
	Võib läbi viia rahuliku komplekstreeninguna	Lühikesed matkad ja taastavad treeningud 0,5 - 1 tund

Treeningnäited põhinevad „Murdmaasuusataja arenguredelil“.

80/20

Endiste sportlaste treeningandmed näitavad, et umbes 80 % treeningmahust on vastupidavustreening. Ülejäänud 20 % treeningmahust on intensiivne vastupidavustreening, jõutreening, hüpped ja kiirendused. See, mida tuleks selle 20 % puhul prioriseerida, peaks lähtuma sportlase võimekusprofiilist, laskesuusatamisele seatud nõuetest ja varasematest treeningreaktsiooni kogemustest. See tähendab, et sportlane peaks eelistama treeninguid, mis:

- on suunatud laskesuusatamisele seatud nõuetele;
- aitavad kaasa sportlase nõrkade külgede võimekuse arendamisele;
- arendavad edasi sportlase tugevaid külgi ja erialaoskusi;
- on andnud kogemuste põhjal head treeningreaktsiooni.

Vastupidavustreeningu puhul on oluline jätkata tööd suurendades maksimaalset hapniku tarbimist (VO2 max) intensiivsete treeningutega ning hea tasakaaluga rahuliku, keskmise ja raske vastupidavustreeningu vahel. Intensiivsed treeningud anaeroobse läve piires muutuvad sportlaste vanusega üha olulisemaks. Olympiatoppeni kogemus laskesuusatamise ja paljude teiste vastupidavusalad põhjal näitab, et sportlased on sageli saavutanud oma kõrgeima VO2 max-i suhteliselt varajases karjääris (20-24-aastasena). Sellest hoolimata on sportlased suutnud järgnevatel aastatel oma saavutusi parandada. Läve kiirused on suurenenud, mis viitab sellele, et sportlaste VO2 max tarbimine on kasvanud ja/või on paranenud töö tegemise ökonoomsus.

(Olympiatoppen, „Vastupidavustreening – Treening, mis töötab“, Sæterdal R., Frøyd C., Madsen Ø., Tønnesen E., Wisnes A., Aasen S., 2009)

	SPORTLANE 1	SPORTLANE 2
i3	4 %	4 %
i4	3 %	1 %
i5	1 %	2 %
Üldine vastupidavuslik jõud.	6 %	4 %
Maksimaalne jõud.	0 %	2 %
Hüpped/kiirus.	1 %	1 %

Ülaltoodud näide näitab jaotust „20 % treening“ ühe aasta lõikes 2 NLSF-i juunioride koondise sportlase näitel, kel on suhteliselt kõrge treeningmaht.

PERIODISEERIMINE

Selleks, et tõsta prioriteetseid valdkondi ülalpool mainitud 20 % treeningu ulatuses, tuleb seada selged prioriteedid treeningtöös. Laskesuusatamises esitatakse nõudeid paljudele erinevatele oskustele ning treeningplaani koostades tekib kergesti tahtmine sinna n-ö kõike sisse kirjutada. Kuid tuleb teha selged valikud ning panna paika prioriteedid, mis tagavad sportlasele piisavalt treeningaega nende oskuste arendamiseks, mida ta eelistab ning kus ta võib tõesti edusamme teha.

Areng/säilitamine

Hea treeningu periodiseerimisega saab luua perioode, kus sportlasel on võimalik arendada treeningutel oma individuaalseid oskusi ning teistel perioodidel neid oskusi säilitada. Eeldused periodiseerimise õnnestumiseks on:

- et sportlasel oleks perioodiks selged eesmärgid;
- et oleks piisavalt treeninguid (perioodi kestus/maht), millelt võiks oodata arengut;
- et treeningud oleksid üldises plaanis prioriteetsed;
- et treeningute läbiviimise kvaliteet oleks hea;
- et koormuse (treeningu) ja kohanemise (taastumise) vahel oleks hea tasakaal.

Pärast treeningperioodi peaksid sportlased uuesti hindama, kas perioodil oli soovitud mõju. Head asjakohased testid saavad numbritega kinnitada, kas treeningutest on olnud kasu.

Kogu treeninghooaja vältel peaks olema selge perioodiseerimine, mis tõstab treeningplaani fookus- ja arenguvaldkonnad esile. Võistlushooajal on oluline teha treeninguid, mis võimaldavad sportlasel säilitada ettevalmistusperioodil arendatud oskusi. Ka talvel tasuks proovida läbi viia mõned head treeningperioodid, mille eesmärk on näiteks tõsta mõne oskuse taset või tegeleda mingi oskusega lähtudes võistlustelt saadud kogemustest. Võistlusperioodid on samuti osa kogu periodiseeringust. Võistlusjärgne periood võiks anda piisavalt puhkust, kuid sisaldada ka treeninguid, mis loovad head eeldused järgmisteks eelseisvateks võistlusteks.

Füüsilise treeningu periodiseerimist tuleks vaadelda koos lasketreeninguga, et üldisesse plaani oleks võimalik lisada ka laskmisoskuste arendamiseks vajalikke prioriteete. Need võivad olla näiteks perioodid, kus keskendutakse laskmisega kombineeritud rasketele treeningutele, et lasketreening oleks võimalikult spetsiifiline. Võib olla ka perioode, kus sportlane soovib treeninguid, mis arendavad tema füüsilisi võimeid spetsiaalselt välja valitud maastikul, kus ei ole võimalik kombineerida füüsilist treeningut laskmisega. Mõnedel perioodidel võivad olla laskmise võimalused piiratud. Sel juhul peab sportlane arvestama tagajärgedega teistel perioodidel.

Perioodiseerimise juures on kõige olulisem see, et sportlasel oleks selge nägemus perioodi eesmärgist ning selle mõjust treeningule. Praktilised näited periodiseerimise planeerimisest leiate treeningute planeerimise peatükist.

TESTIMINE JA KONTROLLTREENINGUD

Sooritusvõime arengu kontrollimiseks on oluline regulaarselt teste läbi viia. Testimise põhimõtteid kirjeldatakse „Õpi võistlema“-perioodil ja samad põhimõtted kehtivad ka sellel arenguredeli astmel.

Testid, mida soovitatakse „Õpi võistlema“-perioodil, on jätkuvalt sobivad ka „Treeni, et võistelda“-perioodil. Mõningaid kohandusi testides võib kaaluda, nt tõsta testide kestust. Lisaks oleks kasulik võtta jooksulindil treeningseisundi kohta laktaadiproove, kui sellisele mõõteseadmele on juurdepääs. Võib kaaluda ka laktaadiprofiili ja maksimaalse hapnikutarbimise mõõtmisi rullilindil mõnes Olympiatoppeni sertifitseeritud testilaboris. Need testid peaks järgima Olympiatoppeni testiprotokolli. Sellised testidmõõdavad hästi erinevaid vastupidavusparameetreid ning võivad anda kasulikke teadmisi selle kohta, mida on vaja treeningutel prioriseerida või kohandada.

Laboratoorsed vastupidavustestid on testid, mis mõõdavad vastupidavuslikke omadusi ning oluline on täpsustada, et võistlusnõue on sooritus suusarajal, st sportlase suutlikkus hoida võimalikult suurt keskmist kiirust suusarajal stardist finišini. Seetõttu on testimine väljas sobival maastikul endiselt väga oluline.

Testisõitude ja testidega saavad sportlased mõõta oma arengut ja kaardistada oma võimekust. Mitmed testisõidud annavad teavet sportlase asukoha kohta enda eesmärkide suhtes. Hea oleks kasutada võrdluseks ka juunioride MM-i erinevatele võistlustulemustele kehtivaid sooritusnõudeid. Sportlane saab end võrrelda ka teiste sportlastega, kes teevad või on teinud sarnaseid teste. Siiski ei ole need päris võrreldavad, sest testid rullsuuskadel ja suuskadel on erinevad ja sportlastel, kellega end võrrelda, võivad olla kõikumised füüsilises vormis. Samuti on nii ilm kui tuul ebavõrdsust tekitavad momendid.

TAASTUMINE

Hea taastumine on vajalik tingimus saavutamaks pärast mitmeid raskeid treeninguid tõhusat treeningefekti. Heade taastumismeetmete ja piisava puhkuse abil peavad sportlased oma keha pärast treeninguid jälle taastama ja uuteks koormusteks ette valmistama. Sportlaste kiires elutempos võib olla mõnikord keeruline piisavalt hästi taastuda. On oluline, et sportlased õpiks planeerides ajas ette vaatama ning aru saama, mida on õigeks taastumiseks vaja, nii lühiajaliselt treeningutega seonduvalt kui ka pikemas perspektiivis treeningplaanis üldisemalt. Sportlased peavad hoolikalt läbi mõtlema, kuidas planeerida igapäevaseid ülesandeid nii, et saavutada parim taastumine treeningperioodi ajal ja pärast treeningperioodi.

Olulised taastumismeetmed:

- hea toitumine enne treeningut, treeningu ajal ja pärast treeningut või võistlust;
- head taastavad treeningud (täiesti treeningvaba olemine võib mõnikord toimida sama hästi kui taastav treening);
- lõdvestav sõit või jooks peale treeningut;
- treeningriiete vahetamine kuivade riiete vastu peale treeningut (täisvahetus – kogu keha)
- piisav uni;
- puhkeperioodid ja puhkepäevad treeningute vahel.

Kehv taastumine pika aja jooksul võib viia treeningu kvaliteedi languseni ja lõppeda haiguse või treeningust eemalolekuga.

TAHE – EELTINGIMUS, AGA KA VÄLJAKUTSE

Tugev tahe ja järjepidev motivatsioon on eelduseks, et pidada vastu suurele ja raskele koormusele pika ajal jooksul. Kuid tahe ja motivatsioon võivad olla mõnikord sportlase halvimad vaenlased. See juhtub siis, kui tahe ja motivatsioon panevad sportlast liiga kõvasti ja ilma piisava puhkuse ja taastumiseta treenima. Siis ei kohane keha treeninguga ja edasiminekut ei ole. Oleks hea, kui treeningu piiride nihutamise ja liiga palju treenimise vahel oleks tasakaal. Seetõttu on oluline, et sportlased kuulaksid tähelepanelikult oma keha ja õpiksid oma varasematest kogemustest.

Keha kuulab hästi ka tundeid, kui asjad lähevad kergelt ja sportlane on heas vormis. Nendel perioodidel on sportlastel sageli kiusatus teha liiga palju või liiga rasket treeningut. Kui kiirus järsult tõuseb ja treeningud tunduvad kulgevat iseenesest, siis see võib kalliks maksma minna.

JÕU ARENDAMINE „TREENI, ET VÕISTELDA“-PERIOODIL

Kontrollile ja stabiilsusele keskendumine jõutreeningutel on oluline karjääri lõpuni. Lisaks sellele, et jõutreening aitab sportlastel vigastusi vältida, on sellise treeningu eesmärk arendada lihaseid, mis aitavad luua stabiilsust ja kontrolli liigutustes, et jõuülekanne ja suusatehnika oleksid võimalikult efektiivsed. Oluline on oma tehnikat analüüsida, kaardistada oma tugevad ja nõrgad küljed ning võtta jõutreeningutel kasutusele meetmed, mis aitavad liikuda veel efektiivsema suusatehnika poole.

Jõutreening, mis keskendub jõupotentsiaali arendamisele suuskadel, muutub „Treeni, et võistelda“-perioodil üha aktuaalsemaks. Maksimaaljõutreeningu maht sõltub sportlase jõuvõimetest. Kui jõutase on kehv, tuleks jõutreeningut rohkem prioriseerida selle 20 % piires, mida kirjeldati vastupidavustreeningu osas. Maksimaaljõutreening peaks tõstma jõupotentsiaali suuskadel ja võiks positiivselt mõjutada ka töö ökonoomsust. Lisaks kannavad laskesuusatajad püssi näol 3,5-4 lisakilo, mis nõuab sportlastelt veelgi suuremat jõudu.

Maksimaaljõutreeningul kasutatavad harjutused peaksid olema võimalikult spetsiifilised, samal ajal peaks sportlane suutma end harjutusi tehes maksimaalselt mobiliseerida. Sportlane peaks jõuharjutusi tehes mõtlema, kuidas ta teeks neid liigutusi suuskadel, et jõuharjutustel oleks suusatehnikale võimalikult suur kasu. Maksimaaljõutreeningul eelistatakse sageli ülakehaharjutusi, sest ülakeha töö peaks tagama plahvatusliku kepitõuke, andes puhkefaasi enne järgmist kepilööki. Jalad töötavad teistmoodi, enam-vähem pidevalt. Tüüpiline maksimaalne jõutreening koosneb 1-2 harjutusest jalgadele ja 3-4 ülakehaharjutusest. Treening viiakse läbi veidi väiksema koormusega soojendusseeriaga, millele järgneb 2-4 seeriat 3-10 kordusega.

(Sandbakk Ø., 2018)

Aastaringse jõutreeningu koostamine

Üldist keha liikuvusele ja stabiilsusele keskenduvat jõutreeningut tuleks läbi viia aastaringselt ja seda võib kombineerida treeningutes koos maksimaaljõutreeningutega. Sel juhul on oluline, et treening ei oleks nii kurnav, et maksimaaljõutreeningu kvaliteet kannataks.

Maksimaaljõutreening peaks sisaldama väljaõppefaasi ettevalmistushooaja alguses, kus fookus on õigel tehnilisel sooritusel. See periood võib olla paar nädalat enne kui sportlane võtab kasutusele suuremad raskused. Raskusi võib lisada nii palju, et sportlane jaksaks nendega säilitada hea tehnilise kvaliteedi. Perioodil kuni augustini tuleks raskusi harjutustes järk-järgult suurendada vastavalt sportlase senisele saavutatud arengule. See on ka hea viis mõõta, kas areng on olnud positiivne. Sügise poole tuleks harjutuste spetsiifikat veel teravdada ning tuleks keskenduda rohkem plahvatusliku jõu harjutustele. Kui sportlane harjub harjutustega, läheb ka puhkeaeg väiksemaks. See on oluline perioodil, mil tuleb keskenduda kõige olulisemate vastupidavustreeningute korralikule sooritusele *(Sandbakk Ø., 2018)*. Kogu võistlushooaja vältel peaks piisama ühest maksimaaljõutreeningust iga kümne päeva järel. Seda põhimõtet järgis naiste koondis 2014-2018. Võistlushooajal peaks jõutreening läbi viidama plahvatuslikult, keskendudes harjutuste kvaliteedile ja spetsiifikale. Maksimaalse pingutusega kiirustreening aitab samuti jõudu säilitada.

See, kui palju jõutreeninguid ettevalmistusperioodil läbi viia, sõltub sportlase võimekusest. Kuid heaks aluseks on 2-3 treeningut nädalas perioodidel, mil toimub enda arendamine ning 1-3 treeningut perioodidel, mil toimub selle säilitamine.

Et jõutreeninguga jõuaks võimalikult hästi kohaneda, on soovitatav lisada jõutreeningud treeningprogrammi nii, et neile ei järgneks raskeid või mahukaid vastupidavustreeninguid. Kui jõutreening viiakse läbi päeva esimesel treeningul, siis päeva teine treening peaks olema rahulik vastupidavustreening. Teine võimalus on treenida jõudu päeva teisel treeningul ja sellele järgneb rahulik päev.

TEHNIKA JA KOORDINATSIOONI ARENDAMINE „TREENI, ET VÕISTELDA“-PERIOODIL

Heast vastupidavusest ja jõust on vähe kasu, kui sportlane ei suuda seda jõudu kasutada suuskadele korraliku hoo andmiseks. Seetõttu peaks laskesuusataja töös olema esmatähtis tehnikatreening. Tehnikale tuleks keskenduda nii rahulikel kui intensiivsetel vastupidavustreeningutel ja ka uisutehnikas tehtavatel kiirustreeningutel. Samuti on oluline mõelda suusatehnikale üleminekule, kui treenitakse paaristõukeid, jõudu, hüppeid ja liikuvust.

Eelnevatel arenguredeli astmetel oleme kirjeldanud suusatehnikat arenguperspektiivis. Nüüd, kui spetsiifiline motoorika ja koordinatsioon hakkavad paika saama, tuleks hakata töötama individuaalse tehnikatreeninguga, mis on suunatud sooritust arendavatele detailidele sportlase liikumismustris. Siiski on oluline tegeleda ka nüanssidega, mida saab veel parandada ja täiustada. See võib olla puudujääk sportlase jõu kontrollis ja stabiilsuses või liikuvuses, mis takistab õiget asendivõttu. Samuti võivad need olla ka üldised koordinatsioonioskused, mis takistavad ülakeha ja jalgade töö omavahelist koostööd.

Sportlased saavad tavaliselt hästi hakkama vastupidavuse, jõu ja teiste mõõdetavate oskuste võimekusanalüüsiga. Kuid mitte alati ei ole kerge hinnata oma tehnilist võimekust. Seetõttu on oluline teadvustada oma suusatehnika tugevaid ja nõrku külgi, et saaks treeningutel nende arendamiseks võtta kasutusele vastavad meetmed. Enda tehnilise võimekuse hindamist võib teha tagasiside kaudu treeneritelt ja treeningkaaslastelt, video abil enda tehnikast ja treeningute ja võistluste kogemuste põhjal. Sportlane peaks proovima saada ettekujutust enda suusatehnikast kõikides uisutehnika variantides, samuti tehnilistest sooritustest kurvides ja vahelduval maastikul. Samuti on oluline, kuidas sportlane erinevaid raja- ja ilmaolusid arvestades jagab oma jõuvarusid nii, et ta suudaks sõita efektiivselt nii pehmel kui tugeval rajal.

Oluline on pöörata tähelepanu tehnilis-taktikalistele aspektidele ning proovida rajale minnes teadlikult kasutada oma tehnilisi tugevusi. Millisel rajareljeefil tasuks jõuvarusid säästa? Millisel rajalõigul peaks kiirendama? Millal peaks eest ära sõitma? Kuidas aitab tehnikavahetus jõuvarusid säästa? Need on küsimused, mis tuleks põhjalikult läbi mõelda. Olukordades, kus sportlane läheb võistlustulle, tasub uurida ka konkurentide tugevate ja nõrkade külgede kohta, et teada, millistes kohtades võiks tal olla konkurentsieelis.

Tehnikat tuleb treenida erinevatel kiirustel ja nii puhanud kui väsinud olekus. Väga oluline on võime säilitada häid asendeid ja head tehnikat ka väsinud olekus. See seab suured füüsilised nõuded jõule ja vastupidavusele, aga ka mentaalsetele võimetele. Siin võib võistlusolukorras toimida RAR-mudel. See tähendab, et tuleb aru saada ja aktsepteerida seda, et lihased väsivad ning suuta seejärel keskenduda uuesti tehnilistele ülesannetele. Et need ei jääks lihtsalt sõnadeks, on vaja selliseid olukordi treeningutel ja võistlustel läbi teha ja tunda, kuidas teatud tööülesandeid väsinud olekus sooritada.

Üha enam laskesuusatamise võistlusi otsustatakse lõpuspurdiga ning seetõttu on oluline treenida tehnilisi oskusi spurdis. Spurt võib olla kõrge sagedusega või kõrge kiirusega pikemal distantsil, kus oskus tehniliselt hästi tõugata on sama oluline kui tõugete sagedus. Sportlased peaksid treenima palju erinevaid tehnilisi oskusi, et sooritada kõikvõimalikke spurte, olgu need lühikesed spurdid laugel tõusul või pikad suure kiirusega spurdid pärast laskumist. Tehnilisi treeninguid spurtidele tuleks teha erinevatel rajaprofiilidel erinevat tüüpi maastikul.

Vaata häid soovitusi maksimaaljõutreeninguteks Youtube`i kanalil!

Tehnilisi printsiipe erinevatele uisutehnikatele saad näha Youtube`i kanalilt:

KIIRUSE JA HÜPETE ARENDAMINE „TREENI, ET VÕISTELDA“-PERIOODIL

Kiirustreening peaks olema võimalikult spetsiifiline ja seetõttu tehakse seda suures osas uisutehnikas suuskadel või rullsuuskadel. Kiirustreeningute osa peaks olema samuti paaristõuked, keskendudes plahvatuslikule jõule ja ülakehatööle. Ettevalmistusperioodil võiks kiirustreeningud olla vahelduseks joostes.

Kiirustreeningut saab läbi viia puhta kiirustreeninguna või vastupidavustreeningu lõpus või selle ajal. Lihastele tuleb kasuks monotoonse kiiruse katkestamine. Näiteks võib lisada kiiruselemente nagu ülesmäge jooksmine pika treeningu ajal või treeningu lõpus. Sobivad ka kiirendused tõusunukkidest üle sõitmisel pika treeningu ajal. Ulatuslikumat kiirustreeningut tuleks teha 1-2 korda nädalas.

Hüppetreening on plahvatusliku jõu treening fookusega arendada jõudu jalgade sirutajalihastes. Hüppetreeningut võib läbi viia nii kahe kui ühe jalaga. Põhitähelepanu tuleks ikkagi suunata hüppetreeningule, kus kasutatakse ühte jalga, sest see sarnaneb kõige rohkem liigutustele, mida tehakse suuskadel.

Allpool on toodud näited mõningatest headest kiirus- ja hüppetreeningutest.

	KÕRGE KOORMUSEGA TREENINGUD	MADALA KOORMUSEGA TREENINGUD
KIIRUS	**Suusatamine/rullsuusatamine uisutehnikas:** 4 tõusulõiku, 3 x 5 sek stardid 3 - 4 x 10 sek hüpetega tõusuvariant 3 - 4 x 10 sek tempovariant-spurt 3 - 4 x 15 sek lausikuvariant laugel laskumisel Pausid: 2 - 3 min, seeriapaus 6 - 10 min (pausidel sõita kiirusel i1)	Lisa 4 - 8 kiiruslõiku rahulikele treeningutele vahelduval maastikul
	Suusatamine/rullsuusatamine uisutehnikas: 4 tõusulõiku, 4 x 10 - 15 sek paaristõuked 4 x 10 - 15 sek laugel tõusul 4 x 15 sek: suure kiirusega lõpuspurdile tulek (kiirus i2) ning sealt üleminek spurdile Pausid: 2 - 3 min, seeriapaus 6 - 10 min (pausidel sõita kiirusel i1)	
	Suusatamine/rullsuusatamine uisutehnikas: 4 soojenduslõiku 6 - 8 x 10 - 12 sek: spurt stardipositsioonilt või i2 kiiruselt Pausid: 2 - 3 min	
	Jooks/suusatamine/rullsuusatamine: 8 x 5 - 8 sek kiirendust laskmisele tulekul. Nn kiiruskompleks	
	Jooks/suusatamine/rullsuusatamine: 10 x lühikesed spurdid/maksimaalsed hüpped 10 sek/10 hüpet 2-min pausidega	
	Trepihüpped ühel jalal, hüpped ja sammhüpped: Kokku 10 - 20 seeriat 10 - 15 sek maksimaalse pingutusega	

LIIKUVUSE ARENDAMINE „TREENI, ET VÕISTLEDA“-PERIOODIL

Oleme eelnevatel arenguredeli astmetel kirjeldanud hea liikuvuse osatähtsust vigastuste ära hoidmisel ja korralikul taastumisel ning et liikuvus on kvaliteetse suusatehnika omandamise eelduseks. Sama on liikuvuse treeningute eesmärk „Treeni, et võistelda“-perioodil, kuid treeningmahtude tõustes on nõuded taastumisele karmistunud ning seetõttu on sellel perioodil eriti oluline säilitada liikuvustreeningu häid harjumusi.

TREENINGSOOVITUSED
Keskenduda jätkuvalt treeningmahu suurendamisele.
35-45% treeningutest viia läbi uisutehnikas.
Järgida põhimõtet, mille kohaselt on treeningplaanis umbes 80 % rahulikud vastupidavustreeningud.
Ülejäänud 20 % treeningutest peaks koosnema intensiivsetest vastupidavustreeningutest (7,5-10%), jõutreeningutest, hüpetest ja kiirusest.
See, mida see 20 % treeningutest peaks sisaldama, sõltub sellest, missuguseid külgi peab sportlane endas arendama ja kuidas ta treeningule reageerib. Treening peab olema suunatud laskesuusatamises seatud nõuetele.
Spetsiifilise treeningu (uisutehnika) kasv anaeroobsel lävel ja selle ümber.
Lisada treeningutesse regulaarselt kiirendusi.
Maksimaaljõutreeninguid teha vastavalt vajadusele.
Hoolitseda hea taastumise ja kogukoormuse tasakaalu eest.
Viia regulaarset läbi sooritusvõime testimist.

NÕUDED FÜÜSILISTELE VÕIMETELE PÄRAST „TREENI, ET VÕISTELDA“-PERIOODI
Sportlane on võimeline tehniliselt hästi läbima pikki treeninguid kestusega 3 tundi nii joostes, rattaga sõites, klassikalises kui uisutehnikas.
Suudab läbida 45-60 minutit uisutehnikas anaeroobsel lävel säilitades hea tehnika.
Sportlane suudab sooritada hea tehnikaga vajalikke põhiasendeid ning hea jõuülekandega kõiki uisutehnika variante erinevatel kiirustel.
Sportlane suudab säilitada head tehnikat väsinud olekus.
Sportlane oskab võistlusolukordades taktikaliselt ära kasutada oma tehnilisi ja füüsilisi tugevusi.
Maksimaalne hapniku tarbimine naistel üle 60ml/min/kg kohta ja meestel üle 70ml/min/kg kohta.

MENTAALSETE VÕIMETE ARENDAMINE „TREENI, ET VÕISTLEDA“-PERIOODIL

ÕPIOSKUSED JA SOTSIAALSED OSKUSED

Varasematel arenguredeli astmetel oleme kirjeldanud õpioskuste ja sotsiaalsete oskuste arendamist. Need oskused on nii sellel kui järgnevatel arenguredeli astmetel olulised. Õpioskuste arendamisega tuleb järjekindlalt edasi töötada, et treeningkvaliteeti veelgi tõsta. Samuti on oluline töötada sotsiaalsete oskustega, mis aitavad kaasa paremale enesetundele, suhtlemisele, koostööle ja teadmiste vahetamisele treeningkeskkonnas.

Visualiseerimine

Visualiseerimine on õpioskus, mille kesksel kohal on sportlase võime siduda enda ettekujutusi ja nägemusi tehnilise sooritusega. Varasematel arenguredeli astmetel oleme rääkinud visualiseerimise tähtsusest treeningu ajal tehniliselt raskete ülesannete sooritamisel ja võimalusest peatada treening, kui sportlane on omadega n-ö kinni jooksnud. See annab sportlasele võimaluse endale ette kujutada, kuidas õige tehniline sooritus peaks välja nägema. Harjutuspiltide kasutamine teiste sportlaste, video, illustratsioonide või piltide näol on head tehnikad, et ergutada sportlase kujutlusvõimet. Kui sportlased saavad vanemaks ja veelgi teadlikumaks oma treeningprotsessist, võiksid nad visualiseerida veel kõrgemal tasemel.

Visualiseerimist oleks kasulik kasutada seoses eelseisvate võistluste ja võistlussoorituse plaanidega. Võistlusteks ette valmistudes tuleks mõttes rada läbi käia ning sooritada tegevused lasketiirus. Kasulik oleks proovida taastada häid tundeid varasematest võistlustest ning tuua neid oma visualiseerimisprotsessi.

TOIMETULEK SPORTLASELUGA (*LIFE SKILLS*)

„Treeni, et võistelda“-perioodi ajal lõppevad gümnaasiumiõpingud ja sportlased seisavad silmitsi igapäevaeluga, kus spordi ja elukorraldusega seotud valikud muutuvad keerulisemaks. Turvaline igapäevaelu struktureeritud päevade ja kindla kooliprogrammiga asendatakse argipäevaga, mille ülesehitusel peab sportlane ise rohkem vastutust võtma. See võib olla keeruline, kuid siin võivad abiks olla hästi arenenud *life skills* oskused, mis tõstavad nii elu- kui treeningkvaliteeti.

24-tunni sportlane

Toimetulek sportlaseluga (*life skills*) kontekstis on oluline, mida tähendab mõiste 24-tunni sportlane. Paljud võtavad seda mõistet sõna-sõnalt ja panustavad spordile ööpäevaringselt ning mõtlevad laskesuusatamise peale 24/7. See pole aga see, mida selle mõiste all silmas peetakse. 24-tunni sportlane tähendab seda, et sportlane teeb kogu päeva jooksul selgeid valikuid ja eelistusi, mis näitavad spordiga tegelemisele pühendumist. Aga spordiga tegelemine tähendab ka elus tasakaalu hoidmist, oskust lõõgastuda ja muude tegvustega end spordist välja lülitada.

Planeerimine

See, millise tee sportlased pärast gümnaasiumi lõpetamist valivad, on väga erinev. Mõned valivad kõrgkooliõpingud, mõned töötamise ning mõned otsustavad vaid spordile keskenduda. Olenemata valikutest on sportlase igapäevaelu planeerimine jätkuvalt oluline. Neil, kel tekib päevadesse suurem mänguruum, peaks siiski säilitama hea unerežiimi ja kindlad kellaajad treeninguteks. Samuti on soovitatav sellel arenguredeli astmel luua ülevaade järgnevate nädalate ja perioodide tegevustest ja nendest lähtuvalt prioriteete seada. Tudengite igapäevaelus võib ette tulla keerulisemaid perioode ja neid tuleb treeningute planeerimisel arvesse võtta.

Mõistlik oleks, kui laskesuusataja karjääri kõrval oleks ka mingid muud tegevused, mis aitavad säilitada igapäevastes tegevustes kindlat rutiini ja viia mõtteid laskesuusatamiselt eemale. Ebaõnnestunud perioodidel on eriti hea, kui on muid tegevusi, millega tegeleda ja mille peale mõelda. Paljudes õppeasutustes on sportlastele võimalik kohandada osakoormusega õpet.

Pühendumine

Oluline on teadvustada oma pühendumust laskesuusatamisele. Mida vanemaks saadakse, seda karmimaks muutuvad nõuded treeningute sooritamisele. Selleks, et õnnestuda, tuleb kõigepealt panustada südamega ja seada eesmärkide saavutamiseks vajalikud prioriteedid.

Sportlane on oma projekti juht

Arenguprotsessis pärast gümnaasiumi lõpetamist hakkab sportlane palju suuremal määral oma laskesuusatamise projekti juhtima.

See tähendab, et sportlane peab ise aktiivselt oma sooritusvõime tõstmiseks vajalikku abi otsima. See võib olla abi otsimine treeneritelt või end treenerite, sponsorite, varustuse müüjatega jne sidumine. See tähendab pidevat tingimuste parandamist oma laskesuusatamise karjääri panustamisel.

Paljud sportlased kogevad majanduslikku survet, sest laskesuusatamine on kallis spordiala. See on ka periood, mil paljud sportlased eraldavad end rahalises mõttes üha enam oma vanematest. See paneb sportlasi rahalisi vahendeid otsima, et eluga toime tulla. Ükskõik, kas sportlane treenib omal käel, tiimis või koondises, on oluline õppida, kuidas leida sponsoreid või rahalisi toetajaid. Siin on sportlasel kohustus panustada viisil, mis muudab ta atraktiivsemaks, et sponsorid tahaks raha tiimi ja sportlase projekti investeerida.

Pühendumine on oluline ka majanduslikule poolele mõeldes. Hea rahalise seisu saavutamiseks on vaja tööd teha, kuid tihti on ka siin küsimus prioriteetides. Nt kui on valida, kas sõita puhkusereisile või kasutada raha millelegi, mis tõstab sportlase võimekust laskesuusatamises, peaks valik iseloomustama sportlase pühendumust oma laskesuusatamise projektile. Kui sportlane eelistab puhkusereisi asemel investeerida sooritust parandavasse varustusse või lisatreeninglaagrisse, näitab see sportlase pühendumust.

Oma treeningprojekti juhiks olemine tähendab ka osata hästi eristada konstruktiivseid ja vähem konstruktiivseid mõtteid ning tagasisidet treeneritelt, teistelt sportlastelt ja erialaspetsialistidelt. Tuleb olla uudishimulik, uuendusmeelne ning mõtetele ja ettepanekutele avatud. Aga tuleb ka jälgida, et ideid ja mõtteid liiga palju ei saaks ning et need ei hakkaks treeningprotsessi segama. Oma tegevuste üle kontrolli omamine ja selged prioriteedid loovad sportlase treeningprotsessile kindla aluse.



RAR-MUDELI KASUTAMINE

RAR-mudelist kui heast abivahendist võistlustega seotud mentaalse töö jaoks on arenguredelis ka varasemalt juttu olnud. RAR-mudeli eduka kasutamise lähtepunktid on:

- sportlasel peavad olema selged tööülesanded ja selge võistlussoorituse plaan;
- sportlane peab õppima tunnetama, millal hakkavad ebameeldivad emotsioonid ja mõtted fookust tööülesannetelt eemale viima;
- sportlane ei tohi üritada ebameeldivate tunnete ja mõtetega võidelda, vaid peab nende olemasolu aktsepteerima;
- sportlane peab suutma uuesti tööülesandele keskenduda.

Üks tehnika, mida saab käesolevale tööülesandele uuesti keskendumiseks kasutada, on *trigger* (päästik). *Trigger* käivitab ülesannete täitmisega seotud mentaalse reaktsiooni, milleks võib olla mingi sõna, pilt või tegevus, mis stimuleerib ülesandele keskendumist. Lasketiirus võib nt olla sõna või pilt, mis on seotud võistlussooituse plaanis oleva lõppfaasiga. See võib olla ka liigutus, mida sportlane treenib keskendumise stimuleerimiseks, nt püssiluku sulgemine.

Pinge reguleerimine

Oluline on, et sportlased mõistaksid, et võistluspinge on loomulik osa spordist. Võistluspinge võib olla positiivne ja ergutav, kuid võib ka võistlussooritust häirida. Oluline on aru saada, millal pinge tekib ja kuidas sportlane sellel end mõjutada laseb. Kui sportlane õpib oma reaktsioonimustrit tundma, siis on lihtsam vastavaid meetmeid kasutusele võtta. Teisisõnu, kui sportlane märkab, et pinge hakkab keskendumist segama, tuleb tal võtta kasutusele RAR-mudel, et suuta uuesti ülesandele keskenduda.

Kui sportlasel on selged ülesanded, millele võistlustel keskenduda, nt soojendusele ja suuskade testimisele, aitab nendele ülesannetele keskendumine kruvida pinget positiivses suunas. Samuti tuleb kasuks tähelepanu suunamine millelegi konkreetsele juhtudel, mil sportlasel on raskusi oma mõtteid ja tundeid kontrolli all hoida.

NÕUDED MENTAALSETELE VÕIMETELE PÄRAST „TREENI, ET VÕISTELDA“-PERIOODI
Sportlane kasutab aktiivselt õpiosksusi ja sotsiaalseid oskusi varasematelt arenguredeli astmetelt.
Sportlane kasutab treeningul ja enne eelseisvaid võistlusi visualiseerimist.
Sportlane kasutab *life skills*-i (eluoskusi) uuel eluetapil, pärast gümnaasiumi lõpetamist.
Sportlane on oma treeningprojekti juht.
Sportlane näitab pühendumust oma valikutes ja prioriteetides.
Sportlane oskab eristada konstruktiivset ja vähem konstruktiivset tagasisidet treeneritelt ja erialaspetsialistidelt.
Sportlane teab oma reaktsioonimustrit võistlusolukordades.
Sportlane kasutab aktiivselt RAR-mudelit võistlusolukordades pinge reguleerimiseks.



SIVERT GUTTORM BAKKEN

VINGROMI SPORDIKLUBI
NLSF-I SPORTLANE – JÄRELKASVUKOONDIS U23

Kui vana sa olid kui hakkasid laskesuusatamisega tegelema?

Ma alustasin laskesuusatamisega 10-aastaselt.

Miks sai laskesuusatamisest sinu spordiala?

Kui ma olin väike, siis oli suusatamine väga loomulik tegevus. Nii minu ema kui isa olid murdmaasuusatajad ning me käisime kõikidel nädalavahetustel ja puhkustel mägimajas suusatamas. Ajapikku hakkasin aktiivselt tegelema murdmaasuusatamisega, kuid hiljem leidsin siiski, et laskesuusatamine on oluliselt põnevam spordiala.

Milliste teiste spordialade ja tegevustega sa nooremana tegelesid?

Lisaks laskesuusatamisele olen teinud murdmaasuusatamist, kergejõustikku, jalgpalli, käsipalli, orienteerumist ning käinud rattatrennis. Kuigi olen tegelenud ka suvealadega, olen siiski vankumatult pühendanud enamuse oma ajast talvistele spordialadele.

Kas sa tegeled endiselt mõnega neist tegevustest?

Viimastel aastatel vankumatult laskesuusatamisele pühendununa olen olnud sunnitud enamiku teiste spordialadega lõpparve tegema. Aeg-ajalt tegelen murdmaasuusatamisega, kui see sobib minu treeningutesse ja ajakavasse. Suvel käin veidi rattaga sõitmas, aga loomulikult võtab enamuse minu ajast spetsiifiline laskesuusatreening. Mulle meeldib aga jätkuvalt käia matkamas ning suviti ja sügiseti jahil.

Mis iseloomustab sinu arvates head treenerit?

Ma leian, et hea treener on see, kellel on selged arusaamad ja head teadmised selle kohta, kuidas spordis edu saavutada. Samuti peab ta olema avatud ideedele ja arutelule. Treeneril võib olla palju häid teadmisi, ilma, et ta oskaks neid õigel moel kasutada. Oluline on osata kavandada ja kohandada treeninguid lähenedes igale sportlasele individuaalselt. Ma olen kindlalt seda meelt, et on väga oluline planeerida treeninguid lähtuvalt sportlase vajadustest.

Mida sa mõtled mõiste „talent“ all?

Talent tundub mõneti määratlematu termin. Oleneb sellest, mida keegi selle sõna all silmas peab, aga mina leian, et selle saab jagada kaheks osaks. Esimene osa hõlmab kaasasündinud oskuseid, mis tähendab, et noorena on head tulemused kergemini saavutatavad. Teine osa hõlmab teadmiste ja oskuste omandamist, mida tuleb saavutada läbi treeningu ja raske töö. Sa ei saa lihtsalt treenida ilma eesmärgi ja mõtteta ning oodata, et saad parimaks. Kõrge taseme saavutamiseks spordis on vaja targalt töötada ja pidevalt vajalikke teadmisi hankida. See on samuti tahe olla parim ja olla pühendunud. Ma arvan, et talent on oskus omandada teadmisi ja kogemusi ning neid enda jaoks õigel moel ära kasutada.

Mis on olnud sinu kui laskesuusataja arengu jaoks kõige olulisem?

Ma usun, et minu arengut on kõige rohkem mõjutanud see, et olen kõike teinud sammhaaval teades, et asjad võtavad aega. Olen mõelnud, et olulisem on teha pika aja jooksul head treeningtööd kui treeningtundide ja treeningutega üle pingutada ning varakult motivatsioon kaotada. Ma arvan, et on mõistlik kui sportlasel on teatud arenguruum, et saaks toimuda pidev areng aastast aastasse.

Räägi oma parimast kogemusest laskesuusatajana?

Pean ütlema, et mu parim kogemus laskesuusatajana oli osalemine noorte olümpial oma koduradadel aastal 2016. See oli minu esimene osavõtt rahvusvahelistest võistlustest ning mul olid sõbrad ja pere nii publiku kui korraldajate seas. See kõik kulmineerus päikesepaistelise ilma ja mitme medaliga.


Foto: Assar Jõepera

KARL RASMUS TIISLÄR

NÕMME SPORDIKLUBI
19-AASTANE EESTI JÄRELKASVUKOONDISLANE

Kui vana sa olid, kui hakkasid laskesuusatamisega tegelema?

Laskesuusatamise juurde jõudsin kaks aastat tagasi, aga enne seda olin juba umbes üheksa aastat tegelenud murdmaasuusatamisega.

Miks sai laskesuusatamisest sinu spordiala?

Laskesuusatamise valisin, sest olin varem tegelenud murdmaasuusatamisega, kuid see hakkas natuke igavaks muutuma ning siis mõtlesin proovida laskesuusatamist. Seda otsust pole ma hetkekski kahetsenud ning ei kujutaks millegi muuga tegelemist ettegi.

Milliste teiste spordialade ja tegevustega sa nooremana tegelesid?

Nooremana tegelesin peamiselt murdmaasuusatamisega. Samuti meeldis mulle väga jalgpall. Kahjuks ma otseselt jalgpallitrenni ei jõudnud, aga mängisime seda niisama sõpradega. Vahel käisin ka koos onuga saalijalgpalli mängimas.

Kas sa tegeled endiselt mõnega neist tegevustest?

Endiselt tegelen murdmaasuusatamisega, sest see on ju osa laskesuusatamisest. Samuti käin aeg-ajalt, kui laagrite ja treeningute vahel aega üle jääb, saalijalgpalli mängimas.

Mis iseloomustab sinu arvates head treenerit?

Hea treener peab olema kindlasti toetav ja abivalmis. Ta peab oskama sportlasi motiveerida ja neid endasse uskuma panna. Samas peab ta olema ka mingil määral karm ja sportlaste suhtes nõudlik. Kindlasti peab treener tekitama sportlastes usalduse, et nad usuksid, et see, mida nad treeneri käest kuulevad ja õpivad, on nende jaoks kasulik ja viib neid edasi.

Mida sa mõtled mõiste „talent“ all?

Mõiste talent all mõtlen kedagi, kellele on looduse poolt antud võimed või mingid aspektid, mille jaoks peavad teised oluliselt rohkem vaeva nägema. Nendeks võivad olla kas rajal hea tehnika või tiirus hea asend.

Mis on olnud sinu kui laskesuusataja arengu jaoks kõige olulisem?

Minu kui laskesuusataja jaoks on olnud kõige olulisem arendada end laskmises, sest hakkasin laskesuusatamisega tegelema üpris hilja. Suur osa laskmise täpsuse arengust on kuivatöö. See tähendab, et teen relvaga kuivaharjutusi ja hoian asendit ilma padruneid kasutamata. See on väga oluline eriti püsti laskmise jaoks.

Arengu jaoks on ka oluline olla võimalikult palju heas treeningkeskkonnas ja treenida koos sportlastega, kes tahavad samuti areneda ning on pühendunud sellele, mida nad teevad.

Tallinnas treenides on väga raske kvaliteetseid treeninguid teha, kuna Tallinnas pole ühtegi laskesuusatiiru. Samuti pole Tallinnas mägesid ehk tõuse, mille tõttu saab rullitada põhiliselt vaid siledal maal. Õnneks on Otepääl olemas suurepärased tingimused treenimiseks nii suvel kui talvel. Seal on olemas lasketiir ning rulli- ja suusarajad on pigem raske profiiliga.

Kuidas on treenida ja konkureerida oma kaksikvennaga?

Treenimisel ja konkureerimisel oma vennaga on minu arust pigem ainult positiivsed küljed. Mul on alati olemas keegi, kellega koos trenni teha ning keegi, kes mind kogu aeg motiveerib. Ma ei saa ju vähem trenni teha kui mu vend! Samuti on võisteldes lisamotivaator teadmine, et vend on rajal, sest just temale ei tahaks eriti kaotada.

Räägi oma parimast kogemusest laskesuusatajana?

Siiamaani ei oska ühte kindlat kogemust välja tuua, aga ma arvan, et kindlasti on meelde jäänud laagrid Austrias, kus on minu arust kõige ilusamate vaadetega suusa- ja matkarajad. Alati, kui laager läbi saab, jään ootama aega, millal saaks juba sinna tagasi minna.


Foto: Assar Jõepera

VIOLETTA KONOPLJOVA

ÄKKE SPORDIKLUBI
EESTI JÄRELKASVUKOONDISE LIIGE 2023/24

Kui vana sa olid, kui hakkasid laskesuusatamisega tegelema?

Suusatrenni läksin esimese klassi sügisel ehk 7-aastasena. Seal olid ka mõned trennid laserrelvaga ning suvel saime proovida vanematelt klubikaaslaselt ka päris relva, kuid ise hakkasin laskesuustamisega tegelema 12-aastaselt.

Miks sai laskesuusatamisest sinu spordiala?

Laskesuusatrenni poole tõmbas mind kõige rohkem see, et paljud trennid koosnesid rattasõidust ja tol ajal meeldis mulle suviti isaga koos ratast sõita. Trennis sain sõbraks mitmete tüdrukutega, kes tegid seal käimise veel lõbusamaks ning see oli üks viis nendega aega veeta. Paari aasta möödudes sain aru, et eelistan trenni muudele tegevustele ning mulle meeldib näha enda arengut. Lisaks kõigele muule meeldis mulle trennide juures ka laskmine.

Milliste teiste spordialade ja tegevustega sa nooremana tegelesid?

Lasteaias hakkasin käima tantsuringis ning osalesin erinevates etendustes. Proovisin ka iluvõimlemist, kuid sellest ei tulnud midagi välja ning pärast paari trenni loobusin sellest.

Kas sa tegeled endiselt mõnega neist tegevustest?

Tantsuringis käisin umbes kuus aastat. Kooli algusest alates tegelesin paralleelselt nii laskesuusatamise kui ka tantsimisega. 12-aastaselt jätsin tantsimise kõrvale, et tõsisemalt laskesuusatamise karjäärile pühenduda. Siiski käisin veel mõnel järgneval aastal ka vabal ajal tantsimas, sest nautisin seda endiselt.

Mis iseloomustab sinu arvates head treenerit?

Minu arvates on hea treener see, kellel on hea koostöö oma sportlastega, kes aitab neid igas aspektis ning arendab neid edasi nii hästi kui võimalik. Treeneril peab olema ka spordiala vastu suur huvi ning soov alati oma teadmisi arendada ja neid sportlastele jagada. Treener peab olema sportlasele nagu tugiisik, kelle juurde ta saab alati pöörduda iga oma mure ja rõõmuga. Ta peab ka sportlast inspireerima ning endasse uskuma panema.

Mida sa mõtled mõiste „talent“ all?

Mõiste talent all mõistan seda, et inimesele on antud teatud eeldused mingis tegevuses olla parem kui teised.

Mis on olnud sinu kui laskesuusataja arengu jaoks kõige olulisem?

Juba kuuendas klassis teadsin, et pärast põhikooli tahan minna edasi õppima Audentese Spordigümnaasiumisse Otepääl, kus on võimalused kooli kõrvalt rohkem spordile keskenduda. Alates kümnendast klassist olen selle kooli õpilane ning pean seda kõige tähtsamaks sammuks enda senises karjääris.

Räägi oma parimast kogemusest laskesuusatajana?

Kõige esimesena meenub 2023. aasta noorte MM, mis toimus Kasahstanis. Terve oma elu olen teadnud, et mul on potentsiaali olla parim, aga sellel MM-il nägin seda endas esimest korda ja sain sellele kinnitust. Igal võistlusel olin võimeline maailma parimatega konkureerima ja kõrgete kohtade eest sõitma. Ma polnud kunagi varem olnud vaimselt nii hästi tiitlivõistlusteks ette valmistunud nagu sellel MM-il. Just see tegi minu jaoks need võistlused mu parimaks kogemuseks laskesuustajana. Olin esimest korda oma peas valmis võitma.



Foto: Jarek Jõepera

TREENI, ET VÕITA

OPTIMEERIMINE

„Treeni, et võita“-periood on arenguredeli kõige kõrgem aste ja suunatud sportlastele, kes on valmis seadma selliseid prioriteete ja tegema sellist treeningtööd, mis on vajalik, et suuta end MK-del ja teistel rahvusvahelistel võistlustel maksma panna. Sellel arenguredeli astmel jätkatakse suurel määral treeningute ja süstemaatikaga eelmistelt arenguredeli astmetelt.

„Treeni, et võita“-perioodil on kesksel kohal treeningu- ja treeningharjumuste optimeerimine ning uute arenguvaldkondade otsimine. Seda selleks, et olla konkurentidest ees ja arendada tipposkusi, mis võimaldaks tulevasi suurvõistlusi võita.

TREENI, ET VÕITA		
LASKMISOSKUSED	**FÜÜSILISED VÕIMED**	**MENTAALSED VÕIMED**
Kohandada lasketreeningud vastavalt rahvusvahelises laskesuusatamises kehtivatele ja eelseisva MM-i võistluspaiga nõuetele.	Optimeerida igapäevaseid treeninguid.	Arendada edasi sooritusvõimet ning mentaalseid, sotsiaalseid ja *life skills*-oskusi.
Töötada põhiliste tehniliste oskuste edasiarendamisega.	Arendada seniseid oskusi edasi tipptasemel oskusteks.	
Arendada paljude erinevate lahendustega laskmisoskusi.	Tegeleda arendamist vajavate oskustega.	
Arendada laskmisoskusi erinevates ilmastikuoludes.	Treeningute kohandamine rahvusvahelise laskesuusatamise nõuetele.	

VÕISTLUSNÕUDED „TREENI, ET VÕITA“-PERIOODIL

MAAILMAKARIKAS SPRINT	MEHED				NAISED			
	1 - 3	8 - 10	18 - 20	28 - 30	1 - 3	8 - 10	18 - 20	28 - 30
AEG KOKKU (MM:SS)	24:49	+35	+1:01	+1:20	21:30	+39	+1:08	+1:31
SÕIDUAEG (MM:SS)	22:51	+22	+36	+48	19:16	+26	+44	+1:01
LASKEAEG (MM:SS)	00:56	+1	+3	+5	01:03	+2	+1	+2
TIIRUAEG (ILMA LASKEAJATA, S)	39	+1	+1	+2	42	+1	+2	+2
TABAVUSPROTSENT LAMADES (%)	97	94	90	87	95	93	88	88
TABAVUSPROTSENT PÜSTI (%)	93	88	83	82	92	87	83	81
LASKEAEG LAMADES (S)	29	0	0	+1	33	+1	+1	+1
LASKEAEG PÜSTI (S)	27	+1	+3	+4	30	+1	0	+1

MAAILMAKARIKAS TAVADISTANTS	MEHED				NAISED			
	1 - 3	8 - 10	18 - 20	28 - 30	1 - 3	8 - 10	18 - 20	28 - 30
AEG KOKKU (MM:SS)	50:53	+1:49	+2:54	+3:40	43:38	+1:52	+2:59	+3:52
SÕIDUAEG (MM:SS)	46:59	+44	+1:19	+1:20	39:03	+1:22	+1:40	+2:36
LASKEAEG (MM:SS)	01:55	+2	+5	+7	02:09	+1	-2	-2
TIIRUAEG (ILMA LASKEAJATA, S)	01:29	-1	+4	+3	01:33	+2	+4	+5
TABAVUSPROTSENT LAMADES (%)	98	94	94	93	96	96	93	95
TABAVUSPROTSENT PÜSTI (%)	97	90	87	80	95	91	85	84
LASKEAEG LAMADES (S)	31	0	0	+1	34	0	-1	-1
LASKEAEG PÜSTI (S)	26	+1	+2	+2	30	+1	0	0

Põhineb Trondheimi Ülikooli NTNU Kochbach J., Luchsinger H. Ja Sandbakk Ø. töödel.

LASKMISOSKUSTE ARENDAMINE



Foto: Assar Jõepera

Arenguredeli eelmistel astmetel oleme kirjeldanud, kuidas arendada laskmise põhioskusi ning kuidas lasketreeningute süstematiseerida. Sama süsteem kehtib ka „Treeni, et võita“-perioodil ja on lasketreeningute planeerimise aluseks. Samuti oleme erinevatel arenguredeli astmetel viidanud võistlusspetsiifilistele nõuetele ja täpsusnõuetele. Kui sportlased on suutnud end arendada nende nõuetega samas tempos, siis on nad lasketreeninguteks „Treeni, et võita“-perioodil hästi ette valmistatud.

Selle peatüki alguses kirjeldatakse võistlusnõudeid maailmakarika (MK) sprindi- ja tavadistantsidel. Need nõuded lähtuvad arvudest, mis põhinevad MK-tasemel ajavahemikus 2014-2017. Põhjus, miks me ei ole lisanud arve ühisstardist ja jälitussõidust, on see, et parimate tabavusprotsent on nendel distantsidel sama kõrge kui sprindis ja tavadistantsil. Erinevused jälitussõidus ja ühisstardis on oskus lasta mitmel erineval moel ning kohandada laskmist vastavalt võistluse käigus tekkivatele olukordadele. Sellistes olukordades tuleb teha taktikalisi otsuseid, et kohandada laskmist vastaste järgi, kellega otsustavates duellides võideldakse või vastavalt sellele, millised on olnud pingutused rajal, nt kui sportlane on ringil konkurentidele liiga palju järele võtnud. Jälitussõidud ja ühisstardid esitavad ka suuri nõudeid sportlaste mentaalsetele oskustele.

Tehnilised-taktikalised otsused mõjutavad seega laskmisviisi ning omaette nõue on see, et sportlane valdaks erinevaid võimalikke lahendusi. Sama kehtib ka sõiduaja nõuetele, kus võistlustaktika mängib jälitussõidus ja ühisstardis oluliselt suuremat rolli kui sprindis või tavadistantsil.

KUIDAS PÜSIDA KONKURENTIDEST EES?

Sportlased arendavad sporti ületades piire ja leiavad treeningtöös pidevalt uuendusi. Treeningutel treenitakse tihti uusi elemente ning kui nendel oskustel on saavutatud piisav vilumus, siis proovitakse neid võistlustel. See arendab laskesuusatamist spordialana ning esitab veel kõrgemaid nõudeid tipus olevatele sportlastele.

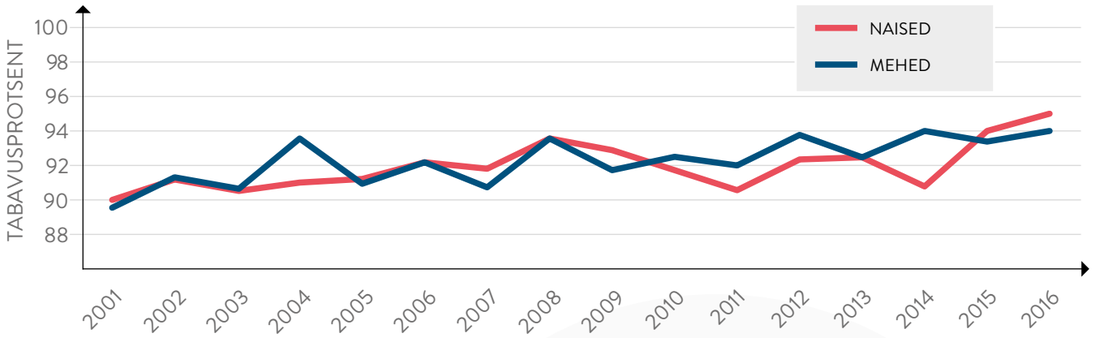
Selleks, et silme ees oleks tulevikupilt, kuidas erinevatest arenguvaldkondadest kinni haarata, tasub heita pilk viimaste aastate arengule ning tänastele nõuetele.

Tabavusprotsent:

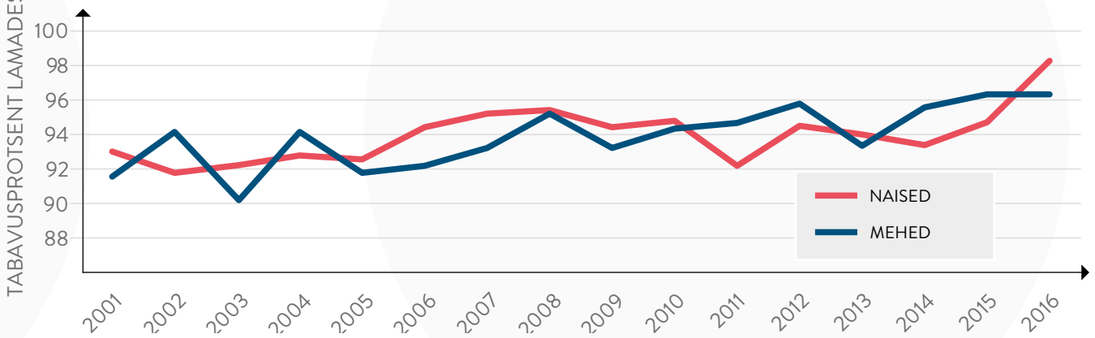
Kui vaadata viimaste aastate maailmakarika kümne parema tabavusprotsendi arengut, on nõuded muutunud üha karmimaks. Enamikul, kes tahavad end tipus maksma panna, ei jää eksimisruumi. See tähendab seda, et üha suuremaid nõudeid esitatakse põhioskustele ja kõrgele baastasemele. Sellepärast pööratakse sellele nii suurt tähelepanu juba arenguredeli esimestest astmetest alates. Korraliku kvaliteediga põhilised laskmisoskused on hea baas arendamaks võimet lasta mitmel erineval viisil, nagu eespool kirjeldatud.

Järgmisel leheküljel näeme maailmakarika kümne parema tabavusprotsendi arengut alates hooajast 2001-2002 kuni hooajani 2016-2017:

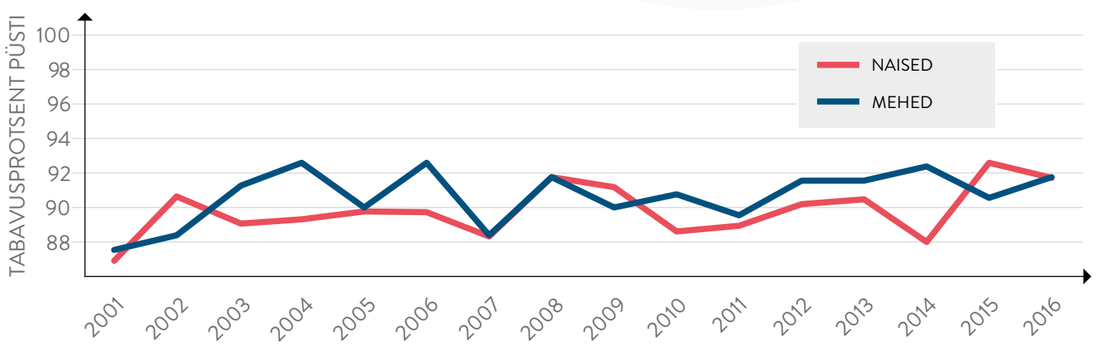
ÜLDINE TABAVUSPROTSENDI ARENG MAAILMAKARIKA SPRINDI TOP 10 NÄITEL



LAMADES TABAVUSPROTSENDI ARENG MAAILMAKARIKA SPRINDI TOP 10 NÄITEL



PÜSTI TABAVUSPROTSENDI ARENG MAAILMAKARIKA SPRINDI TOP 10 NÄITEL



Põhineb Trondheimi Ülikooli NTNU Kochbach J., Luchsinger H. Ja Sandbakk Ø. töödel.

Sportlase laskmisoskuste põhitõdede kontrollimiseks on hea 30 + 30 täpsustest kümnesel märklehel. Allpool kirjeldatakse, mis on selle testi puhul ühe eliitsportlase jaoks hea tase. Alati leidub sportlasi, kes tabavad võistlustel hästi ja kel on hea tabavusprotsent, kuid kes näevad vaeva, et olla piisavalt täpsed 30 + 30 testis. Siis on oluline mitte head tabavusprotsenti ettekäändeks tuues väita, et täpsustase ei olegi nii oluline. Pigem peaks treenima veel vastavaid põhioskusi, et ka täpsustaset tõsta. Hooaja alguse lähenedes tuleks aga vahetada hea tiheduse laskmise oskus võistluslähedase laskmise oskusega.

Sportlase põhioskuste edasiarendamine peab sellel nagu ka eelnevatel arenguredeli astmetel põhinema sportlase tasemest lähtuval võimekusprofiilil. Kui sportlasel on teadlikkus oma sooritusvõimest ja eesmärkidest, kuhu ta jõuda soovib, siis on eesmärkide saavutamiseks seatud tööülesandeid oluliselt kergem määratleda.

Laskeaeg

Kui vaadata vanu kaadreid laskesuusavõistlustest 1990-ndatel, imestatakse sageli kui aeglaselt sportlased lasid ja kui ebaefektiivselt nad laskejoonel tegutsesid. Mida aeg edasi, seda rohkem üritavad sportlased välja töötada meetodeid, mis aitaks laskeaegu parandada. Viimastel aastatel ei ole laskeajad siiski enam nii väga kiiremaks läinud, vaid on hakanud kõrgel tasemel stabiliseeruma. Suutlikkus konkurentidest kiiremini lasta on väga oluline ning laskeaeg on oluline tehniline-taktikaline aspekt eriti jälitussõidu, ühisstardi ning teatesõitude ajal.

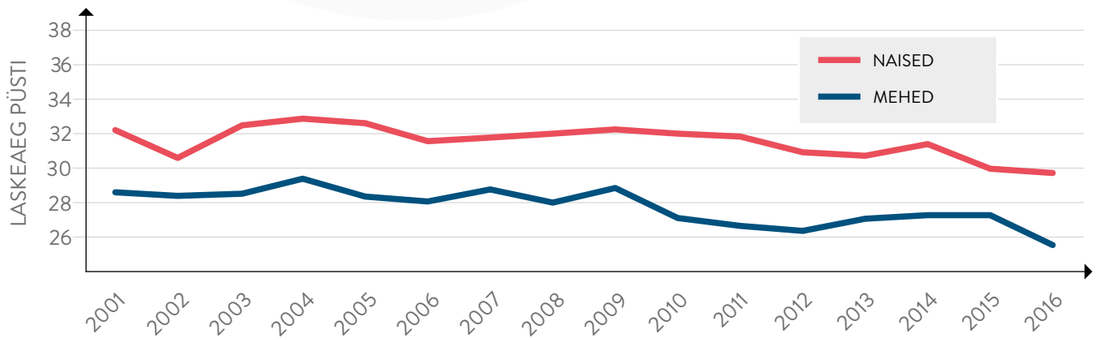
TEHNILISED-TAKTIKALISED OTSUSED

Kuigi laskeaja areng ei ole olnud kuigi suur, lasevad sportlased maailmakarika tasemel ühtlaselt väga kiiresti ja see on loomulik, et areng on mõnevõrra seisma jäänud. Jälitussõitude ja ühisstartide lisandumine võistlusprogrammi on tekitanud rangemad nõuded laskeaegade kohandamisele. Sportlasel peab olema võime survestada oma laskeaega ja vajadusel suuta kiiremini lasta. Näiteks sellistel distantsidel lastakse esimeses lamades tiirus keskmiselt 1-2

TREENI, ET VÕITA			
30 LASKU	**LAMADES**	**PÜSTI**	**KOKKU**
ELIITTASE	295	240	535

sekundit kiiremini kui teises lamades tiirus. Sellel võib olla mitu põhjust, aga üks võimalus on, et sportlased kasutavad esimest lamades laskmist enda positsioneerimiseks rajal ja sunnivad seetõttu end kiiremini laskma. Teine põhjus võib olla see, et sportlased võtavad esimesel laskmisel rohkem riske, sest nad tunnevad, et nad jõuavad ühe trahvi hiljem rajal tagasi sõita. Kui sportlane saab trahvi ja sõidab teisel ringil kiiremini, võib juhtuda aga, et ta on sunnitud teises tiirus kasutama lisaaega, sest ta on saanud rajal suurema koormuse.

Tehnilised-taktikalised otsused on üliolulised otsustavatel hetkedel, mil sportlane satub duelli. Siis tuleb kasutada oma tipposkusi ning hinnata vastase tugevusi ja nõrkusi. Kas tasub enne lasketiiru konkurendil kiiresti eest ära sõita ja võib-olla lubada oma laskeajale ühe lisasekundi? Või tasub rahulikult asend sisse võtta ja rünnata laskmiskiirusega? Või oleks parim lahendus hoopis mentaalne töö võistluslahenduse sooritamisega, mõjutamata end teistest konkurentidest, nii nagu tehakse individuaaldistantsidel? Need on näited tehnilistest-taktikalistest otsustest, mis hakkavad laskmisaja puhul rolli mängima ning mis nõuavad sportlastelt võimeid suuta mitmel erineval viisil lasta.



Laskeaja areng püstiasendis maailmakarika sprindi näitel alates hooajast 2001/2002 kuni hooajani 20016/2017.
Põhineb Trondheimi Ülikooli NTNU Kochbach J., Luchsinger H. Ja Sandbakk Ø. töödel.

KUIDAS TÖÖTADA LASKEAJA ARENDAMISEGA?

Selleks, et laskeaja arendamisega tõhusalt tööd teha, on oluline, et oleksid täidetud mõned tingimused:

- sportlane kasutab laskeasendi kontrollpunkte, et asendivõtt ja asend oleks iga kord ühesugune;
- sportlasel on hea päästmistehnika, millega ta suudab saavutada kiiresti tugeva surve päästikul ning sooritada hea järelpäästmine ka kiirel laskmisel;
- sportlasel on hea hoidmisala, mistõttu on laskmise ajal eksimisvõimalus väike;
- sportlane suudab iga kord samamoodi hingamist peatada, isegi suure koormuse ja kõrgema laskmiskiirusega.

Ülalpool nimetatud tingimused „Treeni, et võita“-perioodil näitavad taas, kui oluline on, et sportlane on arendanud head põhioskused enne seda arenguredeli etappi. Varasematel arenguredeli astmetel oleme rääkinud laskeaja parandamisest, mis tuleneb püssi käsitsemise efektiivsusest – nn laskejoonedrill ja laskeaja parandamisest, mis on suurenenud laskemahu tõttu arenenud kiirema päästmis- ja sihtimistehnika automatiseerimise tagajärg. Selles etapis kirjeldame, kuidas konkreetselt laskekiirusega töötada.

Periodiseerimine

Selleks, et parandada oskust kiiremini lasta, tuleb nn mugavustsoonist välja tulla ja lasketehnikat survestada. See tähendab, et kas sooritatakse kiire laskejoonedrill, minimeeritakse aega kuni esimese lasuni või treenitakse kiire seeria laskmist. Oluline on oma „mugavustsoonist“ välja tulla, kuid samas tuleb veenduda, et liigne kiirus ei viiks tähelepanu tehnilistelt ülesannetelt. Sportlane võib arendada oma tehnilist sooritust, kui täidetud on ülalpool mainitud kiirusega treenimise eeldused.

Paljud harjutavad treeningutel mõnikord kiirust või teevad aeg-ajalt duelliharjutusi. Kui sportlane tahab tõesti oma laskeaja käsile võtta ja seda parandada, ei ole aeg-ajalt treenimine selleks piisav. Siis oleks mõistlik lasketreeningut periodiseerida. Kui ühel perioodil eelistada kiirust nii kuivatreeningutel, lasketreeningutel kui rasketel kompleksstreeningutel, on arengu tõenäosus suurem kui harjutada kiirust seda vaid aeg-ajalt treenides. Samal ajal on oluline olla teadlik, millal periood, mil „mugavustsoonist“ väljuti, läbi on saanud ja sportlane naaseb tagasi „mugavustsooni“ oma tavapärase võistlussoorituse plaani juurde. Kui treeningperiood, kus sportlane töötas laskeaja parandamisega, toimis, siis lasketehnilised elemendid automatiseeruvad kõrgemal tasemel ja normaalne võistlussoorituse plaan muutub kiiremaks.

Laskeaeg pingelistes olukordades

Teine aspekt võistluse ajal peetavates duellides on, et laskmine satub sageli raskete mõtete ja tunnete surve alla, nagu nt tagajärgedele mõtlemine või muu stress, mis võistlusolukorras tekkida võib. Siis on oluline suuta keskenduda ülesandele ja omada selget võistlussoorituse plaani olukordade lahendamiseks, kus on vaja kiiresti lasta. See seab mentaalsetele oskustele ja RAR-mudeli kasutamisele suured nõuded. Selleks, et selliseid olukordi valdama õppida, on vaja treeningut, mis põhjustab sportlasele võistlusolukorraga ligilähedast stressi, et sportlane saaks RAR-mudelit praktiseerida. Siis peab treeningul olema kesksel kohal võime ülesandele keskenduda.

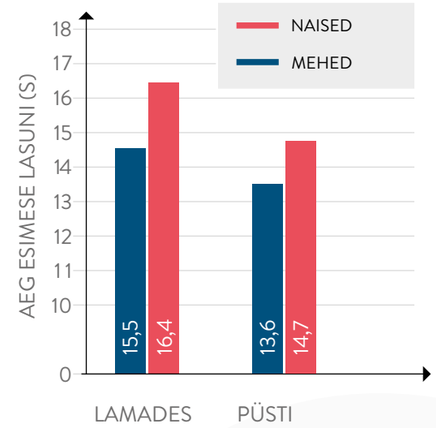
Pingelises olukorras laskmist harjutatakse treeningutel duellide ja lasketeatevõistlustega. Hea nipp enne sellist treeningut on lasta sportlastel valida endale ülesanded, millele nad sooviksid keskenduda ning selgitada neile, et oluline on ülesannete juurde tagasi pöörduda, nii et ülesande fookus oleks tulemuse fookusest eespool.

Veel üks oluline aspekt, kui võistlusolukord muutub liiga stressirohkeks ja ajanõue survestab, on lõdvestumine ja sisemise asendi kontrollimine. Siin on oluline püüda olla lõdvestunud ka siis, kui tekib stress ja nõuded laskekiirusele suurenevad. Kiire sisemise asendi kontroll ja lõdvestumine väljahingamisel on hea seeria sooritamiseks oluline.

Spetsiifilisus laskekiiruse treenimisel

Paljud treenivad laskekiirust ilma koormuseta. See on väärtuslik treening laskejoonedrilli liigutuste automatiseerimiseks ja parendamiseks. Duellides ja ilma pulsita treeningul saab sportlane treenida hästi ka mentaalseid aspekte. Kuid oluline on mitte kaotada fookust laskekiiruse spetsiifilistelt nõuetelt, mida sportlane kogeb võistlustel kõrge füüsilise koormuse juures. Kui on soov töötada konkreetselt laskeaja parandamisega, siis on oluline teha seda võistlustele võimalikult ligilähedastel tingimustel. Näiteks võistlustel või intensiivsetel treeningutel, kus koormus on võistluskoormusele sarnane. Sealjuures on oluline teada hästi oma võimeid ning seda, mis on realistlikud eesmärgid oma suutlikkuse parandamiseks lühikeses ja pikas perspektiivis. Seejärel on väga oluline endalt küsida: „Milliseid detaile saaks laskejoonel parandada? Milliseid meetmeid tuleks treeningutel kasutada või milliseid prioriteete seada?“

Sageli võtab kõige rohkem aega esimese lasuni jõudmine. Siin tulevad mängu liigutuste ja püssi puudete arv laskejoonel ning hingamine enne ja pärast laskejoonedrilli, et pulssi võimalikult kiiresti alla saada. Seejärel tuleb tegeleda sihtimispildiga, mis on võib-olla veidi kõikuvam kui sportlane sooviks ning mis oleks piisavalt kindel, et märki tabada. Siin kehtib see, mida on eelnevalt kirjeldatud „mugavustsooni“ kohta. Selleks, et areneda, tuleb aeg-ajalt „mugavustsoonist“ välja tulla ning end tavapärase ülesandmiseks proovile panna. Selleks, et sportlane jõuaks kiirelt esimese lasuni, on oluline kasutada laskeasendi sisse võtmisel ja asendi üle vaatamiseks kontrollpunkte. Kui sportlasel tuleb asendivõtt ilusti välja ja tema hoidmisala märgi keskel on võimalikult väike, siis on tal olemas teatud ohutusvaru, isegi kui sihtimises on mõningad kõikumised.



Joonisel on näidatud keskmine aeg esimese lasuni maailmakarika 10 parema näitel alates hooajast 2014/2015 kuni hooajani 20016/2017.
Põhineb Trondheimi Ülikooli NTNU Kochbach J., Luchsinger H. Ja Sandbakk Ø. töödel.

Spetsiifilise laskeajaga töötamisel on mõned väljakutsed tihedalt seotud füüsilise treeninguga. Selleks, et suuta töötada spetsiifilise laskekiirusega, ei piisa ainult raske füüsilise treeningu mahu suurendamisest. Tuleb otsida ka teisi meetodeid, et oleks mitmeid erinevaid olukordi, milles seda treenida, kuigi need ei pruugi olla sama spetsiifilised. See võib olla näiteks nn *speedkomb*, mis on laskmisega kombineeritud kiirustreening. Selline treening tõstab rohkem pulsisagedust kui ühtlase koormusega võistlus, kuid paneb proovile võime lasta koormusega ja tekitab mõnikord olukordi, mis on peaaegu sama rasked kui võistlustel. Rahulike komplekstreeningute ajal võib teha ka lühikesi koormuse tõstmisi enne lasketiiru jõudmist.

Hingamisrütm suure koormusega treeningu ajal peaks olema reguleeritav vastavalt sellele, mitu hingetõmmet sportlane laskude vahele vajab. Paljud arvavad, et sportlased hingavad laskude vahel ainult ühe või kaks korda. Kuid head sportlased suudavad reguleerida oma hingetõmmete arvu vastavalt vajadusele. Kõige tähtsam on suuta enne päästmist hingamine ühtemoodi peatada.

Laskeaja ja tiiruaja vaheline seos

Teine oluline ajanõue laskesuusatamises on nn tiiruaeg. Tiiruaeg on aeg, mil sportlane viibib tiirus ja see registreeritakse tiiru jõudes ja sealt lahkudes. IBU-võistluste analüüsis arvestatakse laskeaeg tiiruaja sisse. Samal ajal on analüüsis kirjas ka käsitsi võetud laskeaeg. Laskeaeg on aeg, mis sportlane kulutab laskekohal olles. Tiiruajad võivad erinevates võistluspaikades olla üsna erinevad, sest ajavõtu asukohad tiirus paigaldatakse erinevalt. Laskeaegu seevastu saab võrrelda.

See tähendab, et laskmise osaks võistlusel võib lugeda tiiruaega + trahviringid või trahviminutid. Seetõttu on tiiruaeg sama oluline faktor kui laskeaeg eraldi. Kui sportlane läheb näiteks rahulikult laskma, on eeldused kiireks laskmiseks head ning laskeaeg võib mõnevõrra väheneda. Samal ajal võib tiiruaeg kokku olla sama, mis sportlasel, kes eelistab siseneda lasketiiru kiiremini ja lasta aeglasemalt. Seetõttu peaksid sportlased kogu aeg teadlikult tiiruaega ja kõiki laskejoone tegevusi treenima. Oluline on püüda areneda kõikides valdkondades, mis puudutavad lasketiirus viibimist.

Seepärast on treeningtöös väga kasulik tegeleda teadlikult tiiruaja ja tegevustega enne ja pärast laskmist. Üks praktiline moodus selle harjutamiseks on seada komplekstreeninguks üles märgid, mis määravad ära lasketiiru sisenemise ja väljumise, et tõsta sportlaste seas teadlikkust lasketiiru rutiinidest ja tiiruajast.

Teatesõidutreeningud ja üksiklasud

Teatesõidu olukorrad võivad sportlasele mentaalselt väga keerulised olla. Neis kehtib sarnane põhimõte, mis jälitussõitudes ja ühisstartides – on vaja treenida spetsiaalselt selliseid olukordi, kus tuleb taluda mentaalset pinget. Treeningute ja võistluste ajal tuleb kasutada RAR-mudelit. Tuleb töötada ka lisapadruni võtmisega nii füüsilise koormusega kui koormuseta olukordades, kui ka duellides, mis jäljendavad olulistel teatesõitudel tekkivat mentaalset pinget. Head treeningharjutused on teatesõidud, kombineeritud treeningud, tagaajamised ja duellid, kus salvedes on kas vähem padruneid või kasutatakse lisapadruneid. Mõistlik oleks teha ka rasketel treeningutel mõned seeriad lisapadruneid kasutades. Lisapadrunite asukoht püssil on samuti tähtis, et sportlane ei peaks neid võttes asendist välja tulema.

Varustuse kohandamine

Püssi ja lisavarustuse individuaalne kohandamine sportlasele mõjutab tema laskeasendi optimeerimist, kuid ka laskejoonedrilli ja aega esimese lasuni. Seetõttu on oluline leida lahendusi ja varustust, mis aitavad kaasa tehnika ja laskeaja tõhustamisele.

MIS ON KÕIGE TÄHTSAM?

Miski ei mõjuta lõpptulemust rohkem kui sõiduaeg ja tabamuste arv. Sellega tuleb oma laskmisoskusi analüüsides alati arvestada. Põhitegurid peavad olema kõigepealt paigas. Sellegipoolest tuleb tippspordis ära kasutada kõiki väikeseid detaile, kus oleks võimalik aega säästa. Läbi teadliku suhtumise tiiru- ja laskeaja nõuetesse võib sportlane arendada oma oskusi nii, et tal tekib pädevus, mis annab talle konkurentide ees eelise. See tuleb võistlustel otsustavates olukordades kasuks.

Töönõuded ja võimekuse analüüs.

Võistlustele ja erinevatele laskmisoskustele seatud töönõuded on arenguredelis kirjas. Oluline on neid nõudeid arvesse võttes ning enda võimekuse analüüsist lähtuvalt tegeleda oma laskmisoskuste parandamist vajavate valdkondadega. Sellest lähtudes saab seada prioriteete lasketreeningul ning viia läbi treeninguid, mille käigus otseselt parandada puudulikke laskmisoskusi. See tähendab prioriteetide seadmist ja teadlikku osalemist treeningprotsessis.

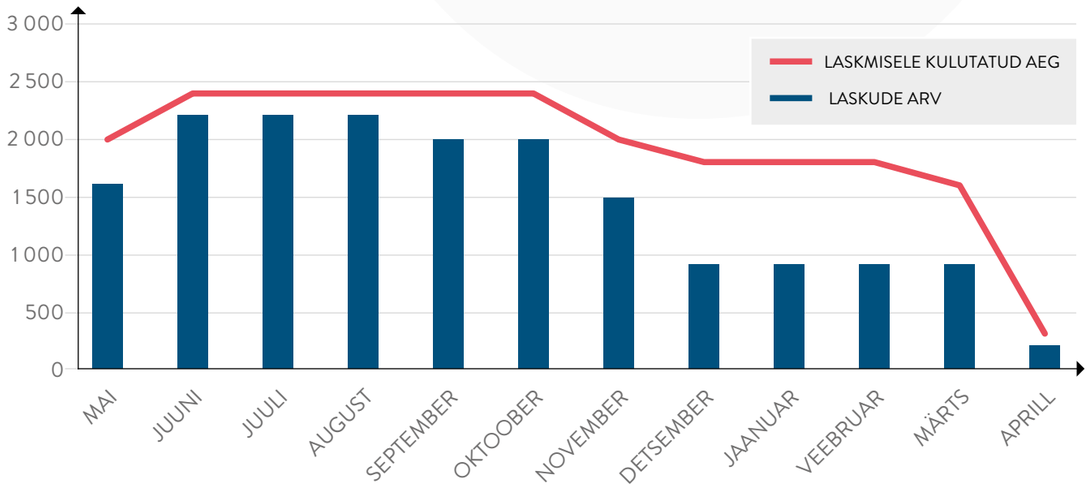
Töönõuded eesolevateks meistrivõistlusteks

Nõuded võivad sageli võistluspaikade lõikes erineda. Mõnes võistluspaigas on tugev tuul ja tiiru sisenemine raske. Sellised tingimused loovad aluse eesolevate meistrivõistluste töönõuetele. Seetõttu on oluline otsida treeningkeskusi, kus oleks võimalikult sarnased tingimused. Samuti võib olla oluline proovida välja mõelda erinevaid tehnilisi-taktikalisi olukordi, mis võivad tekkida seoses ilmastiku või lasketiiru sisenemisega ning selliseid olukordi aktiivselt treenida.

TREENINGU SISU

„Treeni, et võita“-perioodil tõusevad laskmisoskustele seatavad nõuded veelgi. Treeningute mahtu on vaja tõsta, kui eesmärgiks on pidev areng ja hea stabiilne laskevorm kogu hooaja vältel. Allpool on näha tüüpilist laskude arvu ühe aasta lõikes ühe tippsportlase näitel. Punane joon näitab kulutatud aja suhet laskude arvuga. „Treeni, et võita“-perioodil tuleb ette veelgi rohkem reisimist võistlustele ja tagasi ning koguni kolmenädalasi ringereise IBU karikavõistlustel või maailmakarikavõistlustel. Võistlushooaeg nõuab suuremat tähelepanu taseme säilitamisele, esitades kõrgendatud nõudeid nii puhtale laskmisele kui kuivatreeningutele ning üldisele võistlusperioodide vahelisele lasketööle. Sel ajal soovitatakse tegeleda "säilitavate" treeningutega ning hinnata pidevalt võistluste ajal tehtud tööd. SSee annab sportlasele juhtnööri võtmaks lasketöös käsile detailid, mis vajavad järgmisteks võistlusteks täiustamist. Mõnikord oleks mõistlik võistlussoorituse plaan lahti võtta ja tegeleda lasketehnika üksikute osadega.

Perioodidel, kus on palju reisimist ja tihe võistlusprogramm, võib sportlasel tekkida tüdimus ja kurnatus. Siis oleks mõistlik püssist veidi aega eemal olla. Samuti oleks hea rütmi ja fookust muuta siis, kui tundub, et kõik tuleb justkui iseenesest ja märgid muudkui kukuvad. Siis võib lihtsalt tuimaks muutuda. Üks võimalus seda vältida on lasta väiksemaid märke, kujundeid või teha muutusi, mis aitavad sihtimis- ja päästmistehnikat veelgi arendada.



Aastaringne keskendumine lasketreeningule

„Treeni, et võistelda“-perioodil kirjeldatakse aastaringset keskendumist lasketreeningule. See kehtib ka „Treeni, et võita“-perioodil. See tähendab, et ettevalmistusperioodi alguses kulutatakse palju aega tehnilisele kavale ning et lasketreeningud ja mentaalne töö lasketreeningutel muutuvad seda võistlusspetsiifilisemaks, mida lähemale jõuab võistlushooaeg. Samuti on oluline, et sportlane teeks tööd, mille tulemusena tekib tal hooaja alguseks vilumus ja enesekindlus. Me kirjeldame laskmiskiiruse all näiteks seda, et sportlane võtab treeningplaani perioodi, kus ta tuleb oma mugavustsoonist välja, et laskekiirust arendada. Kuna see põhjustab sageli tabavusprotsendi languse, siis ei soovitata teha selliseid perioode vahetult enne võistlusperioode. Siis tuleb töötada üksikute tehniliste ülesannetega oma võistlussoorituse plaanis ning arendada mentaalseid oskusi, mis valmistavad sportlast ette oma ülesandeid võistlusolukordades hästi sooritama.

Periodiseerimine ja jõudlus – laskevormi täiustamine

Füüsilise treeningu puhul räägitakse sageli vormi saavutamisest tähtsateks võistlusteks. Laskmise koha pealt pole seda nii tuliselt arutatud, aga sportlased kogevad siiski sageli oma lasketreeningutes perioode, mil nad märkavad suuremat mentaalset kohalolekut ja paremat tehnilist sooritust. Siin võivad superkompensatsiooni tekitada ka lasketreeningu erinevad periodiseeringud. See tähendab, et treeningplaani on sisse toodud perioodid, kus pühendatakse palju aega laskmisele ja soovitud oskuste arendamisele, misjärel annab sportlane veidi järele ning saab võistlusteks tagasi tahte ja mentaalse kohaloleku. See tähendab, et sportlane saavutab kindluse, et treenitud ülesanded töötavad ning jälgib, et võistluste perioodil vormis olles liiga palju ei laseks.

Eespool on kirjeldatud ka perioode, mil kõik läheb kergelt ja märgid kukuvad põhimõtteliselt neile vaid peale vaadates ehk siis – on tekkinud hea laskevorm. Sellisel juhul on lihtne tõsta laskekiirust, mis omakorda võib põhjustada tehnika kvaliteedi langust. Siin on hea tööriist jälle RAR-mudel. Sportlane peab märkama, kui ta töötab autopiloodil ja võib-olla ei täida ülesannet plaanipäraselt. Kui sportlane suudab märgata, et ta on muutunud tuimaks, peaks ta proovima keskenduda uuesti ühele lasule korraga ning olema kindel oma võistlussoorituse plaanis. See pole lihtne, sest kõik toimub nii kiiresti ja sportlane on võistlushooajaks viinud fookuse ühelt lasult kogu seeria tehnilisele sooritusele. Kuid oluline on püüda fookuse kaotamise tunnet ära tunda. Alles siis, kui sportlane õpib seda tunnet märkama ja ära tundma, saab ta kasutada RAR-mudelit, et alustada uuesti ülesandele keskendumist.

Laseriga laskmine

Laseri kasutamine lasketreeningutel võib olla sportlasele hea abivahend, et teada saada, mismoodi ta lahendab teatud komponente oma lasketehnikas. Laserit saab kasutada ka liigutuste ja koordinatsiooni testimiseks laskeseeria sooritamise ajal.

On olemas erinevat sorti päästiku mõõtureid, millest praegu on turuliidrid Scatt lasersüsteem. Päästiku mõõturid võivad anda teavet sportlase päästmistehnika kohta, mida treeneril on treeningul raske näha. Oleme varasematel arenguredeli astmetel näidanud numbreid ja kõveraid, mis põhinevad päästmismõõtmistele. Need andmed ja NLSF-i poolt koostatud hea päästmissoorituse kirjeldus on heaks lähtepunktiks sooritusnõuetele, kui treeningtöös kasutatakse päästmismõõtmisi.

Lasereid kasutatakse sageli individuaalsetel treeningutel, kus sportlane sooritab seeriaid või harjutusi ning arutab treeneriga oma tehnikat kas treeningu ajal või peale treeningut. Oluline on, et treener oleks avatud erinevatele lahendustele ning ei oleks oma tagasisides sportlasele liiga otsekohene. Treener peaks sellistes olukordades kasutama *coaching*-lähenemist ja proovima tõsta sportlase teadlikkust oma sooritusest. Alles siis, kui treener avastab suuri kõrvalekaldeid, peab ta tegutsema ja muudatusi välja pakkuma.

Teine hea viis lasertreeningute tulemusi või laserteste kasutada on arutelud ehk nn laskurijutud, kus oma teadmisi ja kogemusi jagatakse treeningrühmasiseselt. Sellistel vestlustel on hea võtta arutelu alla erinevate sportlaste valikud ja lahendused. Ainuüksi oma lahendusest rääkimine treeninggrupile aitab luua paremat arusaama oma sooritusest. Aga kasulik on õppida tundma ka teiste võimalikke lahendusi, et oma mõtlemist laskmisest avardada.

Kuigi laserit kasutatakse laskesuusatamises palju, peaks seda siiski kasutama vaid aeg-ajalt ja abivahendina. Laskетöös on kõige tähtsam see töö, mida tehakse igapäevaselt väljas lasketiirus või kodus kuivatreeninguna. Kui laseri kasutamine aitab kaasa igapäevaste treeningute läbiviimise kvaliteedi tõstmisele, on selle kasutamine andnud soovitud efekti.

Vaheldus

Kui sportlane laseb nii palju kui „Treeni, et võita“-perioodil nõutakse, on oluline jätkata lasketöös teatud vahelduse hoidmist ja teadvustada vahelduse tähtsust. See suhteliselt lihtne põhimõte lastele, et treenimine peaks olema lõbus, on oluline ka tippsportlastele. Isegi kui sportlane tunneb rõõmu ülesannetega töötamisest, endale eesmärkide seadmisest ja enda edasi arendamisest, oleks mõistlik vahetevahel teha ka veidi ebatavalisi laskeharjutusi ja võib-olla proovida lasta teiste püssidega. See on sportlase jaoks lõbus ja võib-olla annab ka juurde kogemusi, mida traditsioonilisematele treeningutele kaasa võtta.

TREENINGSOOVITUSED
Koostada lasketreeningud vastavalt NLSF-i laskmise põhimõtetele.
Sportlasel on soovitatav iga päev püssiga töötada ning kujundada välja head kuivalaskmise harjumused.
Teha 6-10 lasketreeningut nädalas füüsilise koormusega ja ilma koormuseta.
Teha vähemalt 2/3 intensiivsetest treeningutest augustist kuni hooaja alguseni kombineeritult laskmisega.
Treenida süstemaatiliselt oma mentaalset poolt parandamaks laskekiirust ja efektiivsust laskejoonel.
Teha võistluslaadseid lasketreeninguid RAR-mudelit kasutades. (Loe lähemalt peatükist „Mentaalne treening“.)
Viia regulaarselt läbi testimist, et jälgida sooritusvõime arengut.

NÕUDED LASKMISOSKUSTELE PÄRAST „TREENI, ET VÕITA“-PERIOODI
Sportlane arendab oma laskmisoskusi vastavalt rahvusvahelistel laskesuusatamise võistlustel seatud tabavusprotsendi nõuetele.
Sportlane on omandanud selge pildi sellest, mida on vaja soovitud taseme saavutamiseks.
Sportlane on teadlik oma tasemest ja laskevõimest.
Sportlane on töötanud välja erinevaid lahendusi ja kohandanud laskeaega erinevate võistlusolukordade jaoks.
Sportlane tegeleb teadlikult tiiruaja minimeerimisega.
Sportlane proovib olla eesrinnas arendustes ja luua tipposkusi valdkondades, mis võivad võistlusolukorras määravaks saada.
Sportlane töötab teadlikult võistlusolukordades vajaminevate mentaalsete oskustega.
Sportlane oskab kohaneda laskejoonel vahelduva ilma ja tuulega.
Sportlane on valmis tingimusteks, mis võivad eelseisvatel võistlustel ette tulla. Ilmastikuolud, sisenemine lasketiiru, erinevad tehnilised-taktikalised tegurid laskmise alustamisel jne.

FÜÜSILISTE VÕIMETE ARENDAMINE

„Treeni, et võita“-perioodil on pilgud suunatud MM-i ja MK võidupoodiumile. Tee maailma tippu on sportlastel erinev ning võib võtta aastaid. On vaid väike arv sportlasi, kes liiguvad juuniorieast otse täiskasvanute rahvusvahelisele tipptasemele. Paljud sportlased jõuavad oma karjääri haripunkti alles 20. eluaastate lõpus ning sinna jõudmiseks on vaja kannatlikkust treeningtöös, väga rangeid prioriteete ning suutlikkust taluda nii edu kui ebaedu. Teine tingimus on järjepidev motivatsioon, et sportlane suudaks pidevalt oma treeninguid arendada ja leida endale uusi arenguvaldkondi.

Suur osa sellest, mida kirjeldatakse füüsiliste võimete arendamise kohta kahes eelmises peatükis, kehtib ka „Treeni, et võita“-perioodil ning on edasise arengu aluseks. Oluline on, et sellel arenguredeli astmel toimuv treening põhineks sportlase eelnevalt tehtud treeningutel ja oleks kohandatud igaühele individuaalselt lähtuvalt sportlase füüsilistest võimetest ja oskustest, mis on laskesuusatamises olulised. Treeningute sisu ja kvaliteedi pidev edasi arendamine ning igapäevaste treeningute optimeerimine peaks viima edasisele sooritusvõime arengule.

Mida kõrgemale tasemele sportlased jõuavad, seda raskem on edasine sooritusvõime arendamine. Sel perioodil seisneb see juba väikestes detailides, mistõttu otsivad sportlased igat sekundit, mis võiks võistlustel midagi muuta. Kuigi treeningud on suunatud detailidele, mis võivad anda võistlustel väikeseid eeliseid, on oluline keskenduda ka treeningtöö põhiteguritele.

OPTIMEERIV VASTUPIDAVUSTREENING

Nagu varem mainitud, moodustab kõrge treeningmahu ja heade intensiivsete treeningute kombinatsioon aeroobse võimekuse alustala. Edasine mahu suurenemine „Treeni, et võita“-perioodi alguses on jätkuvalt oluline. Selleks, et saavutada hea tasakaal rahulike ja raskete treeningute vahel ning tõsta treeningute kvaliteeti, peab sportlane kontrollima intensiivsust treeningute ajal.

Siin on suureks abiks laktaadi mõõtmine. Allpool on näha Olympiatoppeni intensiivsusskaala, mida on näidatud ka arenguredeli varasemates peatükkides, kuid siia on lisatud ka laktaadiväärtus.

See, kui suur treeningmaht on optimaalne, et säilitada treeningutel hea kvaliteet ning oskus leida mõistlik tasakaal rahulike ja raskete treeningute vahel, on individuaalne. Kogemus näitab, et hästi kohanenud tipplaskesuusatajatel on treeningmaht sageli 700-900 tunni vahel. Mõningatel muudel vastupidavusspordialadel on just treeningmahu areng üks neist tegureist, mis tagab edasise sooritusvõime arengu. Laskesuusatamises, mis on kombineeritud spordiala, on keeruline kui samal ajal tuleb tagada ka lasketreeningu kvaliteet ja maht. Edasine koormuse tõus toimub enamjaolt intensiivsete treeningute tõusu näol tsoonides i3-i5. See võib toimuda intensiivsete treeningute kestust pikendades või treeningute sagedust suurendades. Täiskasvanud sportlased sooritavad nagu juuniorid 7,5-10 % kogu treeningmahust intensiivsete treeningutena. Kuid kui kogumaht on suurem, siis sama protsendi juures suureneb ka intensiivsete treeningute maht. See tuleneb sellest, et rohkem tehakse treeninguid anaeroobse läve piiril ja et need treeningud on sageli pikema kestusega kui tavapäraselt juuniorsportlastel.

Põhimõte, et vähemalt 80 % treeningute kogumahust peaks sisaldama rahulikku vastupidavustreeningut ja ülejäänud 20 % tuleks kohandada vastavalt sportlase võimekusprofiilile, treeningbaasile ja varasematele kogemustele treeningreaktsiooni osas, kehtivad ka selles etapis. See 20 % treeningmahust, millele viidatakse, koosneb intensiivsetest vastupidavustreeningutest, jõutreeningutest ja kiirus- ja hüppetreeningutest ning on oluline, et need treeningud oleks suunatud laskesuusatamise töönõuetele. Kuigi sageli räägitakse, et just need 20 % on arendavad treeningud, on oluline teada, et ka rahulikel kestustreeningutel mängib olulist rolli treeningute kvaliteet ja tehniline sooritus. Selles osas eristuvad sportlased, kes saavutavad kõrgeid kohti neist sportlastest, kes ei jõua kõige kõrgemasse tippu.

TSOON	HAPNIKU TARBIMINE (% MAKSIMUMIST)	PULSS (% SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MAKSIMUMIST)	VERELAKTAAT (KONSERVEERITUD VERI)	BORGI SKAALA ENDA TAJUTUD PINGUTUS (RPE)
i1	45 - 65 %	60 - 72 %	0,8 - 1,5	8 - 11
i2	65 - 80 %	73 - 82 %	1,5 - 2,5	11 - 14
i3	80 - 87 %	83 - 88 %	2,5 - 4,0	14 - 16
i4	87 - 94 %	89 - 93 %	4,0 - 6,0	16 - 18
i5	94 - 100 %	> 94 %	6,0 - 8,0	18 - 20

Olympiatoppeni intensiivsusskaala koos Borgi skaalaga. (Ø. Sandbakk, H-C. Holmberg 2009)

PRIORITEEDID

Laskmise osas kirjeldasime oskust olla ajast ees, püüdu arendada oma võimekust, et vastata tulevastele nõuetele ning otsida valdkondi, mis annaks konkurentsieelise. See kehtib ka füüsilise ettevalmistuse kohta. Oluline on omada selget pilti oma võimetest, nii tugevatest kui nõrkadest külgedest ning sellest, milliseid neist nõuavad enim eesolevad võistlused. Sellest sõltub ka treeningute valik selle eelnevalt mainitud 20 % sees.

Kui talvel on näiteks MM, mis eeldab tugevat tõusu sõitmise võimekust ja tõusuvariandi ökonoomsust, tuleb mõelda, milliseid meetmeid peaks treeningutesse sisse tooma, et neid oskusi arendada. Kui palju intensiivseid treeninguid peaks tegema tõusudel, et sportlane võiks oodata tõusuvariandi tehnika paranemist? Kui sportlane tunneb, et selliseid treeninguid oleks vaja 12, tuleks teha pikaajaline plaan, kuhu need treeningud ära mahutada, võttes arvesse oma aastaplaani ja periodiseeringuid. Milliseid valikuid tuleks teha, et need treeningud plaani sobitada? Milliseid muid treeninguid tuleks ohverdada? Kust leida MM-i paigale sarnane maastik? Kus leidub selliseid tõuse, mis oleksid piisavalt järsud, et teha häid treeninguid tõusuvariandis? Kas sportlane peaks hankima rullsuusalindi, kus ta saaks kindla tõusuprotsendiga treenida? Lisaks neile küsimustele peab sportlane kaaluma, mida saaks teha jõu-, kiirus- ja tehnikatreeningutel, et arendada tõusuvariandi ökonoomsust.

Prioriteedid on olulised ka seoses tippsportlaste igapäevaelu ja kogukoormusega. Kõike tuleks planeerida nii, et tingimused prioriteetsete treeningute läbiviimiseks oleksid võimalikult head. Samuti peaks keskenduma taastumisele pärast prioriteetseid treeninguid.

Treeningute paigutamine treeningnädalasse on oluline, et saavutada võimalikult hea treeningreaktsioon. Nagu arenguredeli varasematel astmetel mainitud, peaksid treeningplaanis olema prioriteetsel kohal intensiivsed treeningud ning teised võtmetreeningud. See seisneb optimaalsete tingimuste loomises, et sportlased oleksid võimelised kohanema neile määratud koormusega ja et nad suudaksid kõige olulisematel treeningutel saavutada võimalikult hea jõudluse.

JÕUTREENING, HÜPPED JA KIIRUSTREENING, LIIKUVUSTREENING

Nende oskuste treenimist siin lähemalt ei kirjeldata, sest kõik see, mida on kirjeldatud nende treeningute kohta peatükis „Treeni, et võistelda“, kehtib ka sellel arenguredeli astmel.

PIKAS PERSPEKTIIVIS MÕTLEMINE

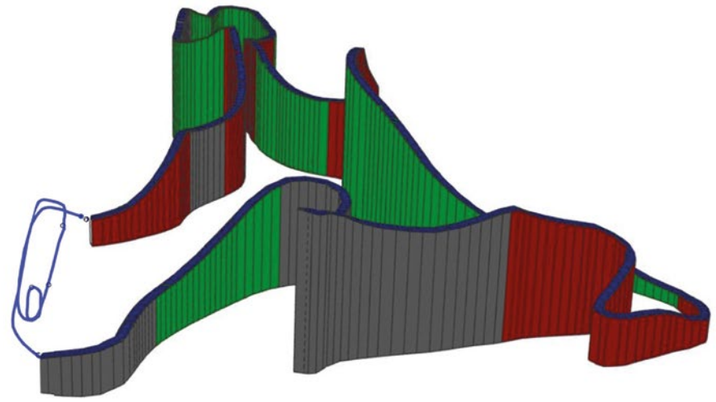
Eespool tõime näiteid prioriteetidest treeningtöös järgneval talvel toimuva MM-i eel. Mõistlik oleks mõelda veelgi kaugemale ette. Tippsportlane planeerib sageli nelja-aastaseid tsükleid ning siis on vaja mõelda, et üks aasta võib olla katseaasta, et testida treeningreaktsiooni, mida tehakse järgmise olümpia nimel. Seetõttu võib olla mõistlik valida üheks aastaks mingi spetsiaalne valdkond, millele keskenduda, mis ei pruugi järgmisel hooajal lühiajaliselt sooritusvõimet tõsta, kuid mis võib panna aluse edasisele arengule pikemas perspektiivis. Sageli juhtub, et treeningplaanid ja aastaplaanid on väga sarnased varasemate aastate omadega ning mõnikord võib olla mõistlik väljakujunenud mustreid üheks prooviaastaks muuta, et anda kehale teisi stiimuleid.

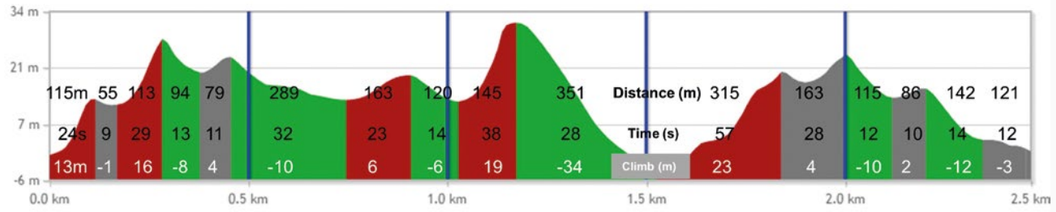
Juuniorieas keskendutakse tihti individuaalsele arenguredelile ja mitmeaastastele plaanidele. Aga nagu varem mainitud, on paljud sportlased oma haripunktis 20-ndate lõpus ning seetõttu oleks mõistlik teha pikaajalisi plaane sportlastele ka täiskasvanueas. Siis näevad sportlased, et on võimalik astuda samm edasi maailma tipu poole, kui vaid oleks võime näha ajas piisavalt kaugele ette aasta-aastalt sooritusvõimet tõstes. Kui palju peaks igal aastal end arendama, et olla 4 aasta pärast kindlalt MM-koondises ja kui palju aastaid veel läheb, et leida end stabiilselt TOP 10 sees? Kui sportlane tunneb hästi oma võimeid ja MM-i võistlusnõudeid, on võimalik selliseid plaane teha.

TEHNILISE JA TAKTIKALISE TREENINGU OPTIMEERIMINE

Hea suusatehnika arendamise põhimõtted, mida kirjeldati peatükis „Treeni, et võistelda“, kehtivad ka sellel arenguredeli astmel. Lisaks on oluline olla ette valmistatud selleks, mis ootab ees tehniliste ja taktikaliste nõuete osas lähiaastate meistrivõistlustel. Kui sportlasel on teadmised radade profiilidest ja võistluskogemus nendelt radadelt, saab ta oma treeninguid vastavalt nendele nõuetele kohandada. Kas tasub jõuvarusid veidi tagasi hoida ja seejärel sekundeid tagasi võita raja teisel poolel? Kuidas peaks jõuvarusid jaotama? Millisel raja osal on võimalik veidi kergemalt läbi saada? Kuidas läbida võimalikult hästi kurve? Kus otsustatakse võistluse tulemus? Kui sellised küsimused tekivad, siis võib otsida treeningute jaoks sarnaseid maastikke koduste radade seast. Kasuks tuleb rajaprofiili tundmine, et oma sooritust visualiseerida ja teha endale hea võistlussoorituse plaan.

3,3 KM PYEONGCHANG





Pildil on Pyeongchangi sprindil kasutatud 3,3 kilomeetri rajaprofiil.
(Põhineb Kochbach J., Luchinger H., Sandbakk Ø. Trondheimi Ülikooli töödel)

TREENINGSOOVITUSED
Koostada aastaplaanid ja mitmeaastased plaanid tulevasi meistrivõistlusi silmas pidades.
Sooritada vähemalt 80 % treeningutest rahuliku vastupidavustreeninguna.
Seada prioriteediks enda arenguvaldkonnad, panna paika selged ajalised eesmärgid ning võtta kasutusele vastavad meetmed (20 %).
7,5-10 % treeningutest viia läbi intensiivse treeninguna (i3-i5).
35-45 % treeningutest viia läbi uisutehnikas.
Olla teadlik oma tugevatest ja nõrkadest külgedest.
Sooritada treeninguid, mis lähtuvad laskesuusatamise võistlustele kehtivatest nõuetest.
Optimeerida treeningplaanis prioriteetseid treeninguid.
Olla kannatlik ja osata näha arenguvõimalusi pikemas perspektiivis.
Viia regulaarselt läbi sooritusvõime arengu testimisi.

NÕUDED FÜÜSILISTELE VÕIMETELE PÄRAST „TREENI, ET VÕITA“-PERIOODI
Sportlane on võimeline läbima hea tehnilise kvaliteediga pikki treeninguid kestusega 3+ tundi joostes, klassikalises ja uisutehnikas sõites ning rattaga sõites.
Sportlane on võimeline läbima hea tehnilise kvaliteediga uisutehnikas sõites 50–75 min anaeroobsel lävel.
Sportlane valdab tehnilisi ja taktikalisi oskusi ning oskab kohandada neid võistluste ja meistrivõistluste rajareljeefidega.
Sportlane oskab säilitada väga head tehnikat ka väsinud olekus.
Sportlane oskab taktikaliselt ära kasutada oma tehnilisi ja füüsilisi tugevusi otsustavates võistlusolukordades.
Sportlane arendab jõudu, hüppeid ja kiirust, mis parandavad jõudluse arengut uisutehnikas.
Maksimaalne hapnikutarbimine on naistel üle 67 ml/min/kg ja meestel üle 80 ml/min/kg.



MARTE OLSBU RØISELAND

FROLANDI SPORDIKLUBI
NLSF-I SPORTLANE KOONDISLANE

Miks sa hakkasid laskesuusatamisega tegelema?

See oli üsna juhuslik. Minu vend tegeles murdmaasuusatamisega ja mina tahtsin ka hakata tegelema mõne välisspordialaga. Mu kodukohas oli üks väike laskesuusagrupp ja nii ma otsustasin seda ala proovida. Alustasin üsna hilja, 8. klassi talvel, ning esialgu ei tundunud see mulle eriti tore. Aga kuna olime trenniraha maksnud, sundis isa mind veidi veel proovima ning niimoodi tasapisi keskkonda sulandudes hakkasin seda armastama.

Kas sa tegelesid lapsepõlves mõne muu spordialaga?

Tegelikult mitte eriti paljude spordialadega. Aga ma võin öelda, et olen teinud palju iseseisvat sporti. Olen alati palju suusatanud, rattaga sõitnud ja jooksnud. Meie pere ei käinud lõunamaareisidel. Selle asemel käisime ratta- või paadimatkadel. Ma tegelikult mõtlesin, et ma ei ole üldse inimene, kes tahaks võistelda. Aga võistlusinstinkt minus kasvas ajapikku üha suuremaks. Kuigi ma pole paljudel spordialadel võistelnud, käisin võimlemise ja käsipalli trennis ning osalesin alati kohalikel võistlustel. Nii, et mul on olnud kogu lapsepõlve jooksul siiski palju sportlikku tegevust.

Millal sa otsustasid laskesuusatamisega tõsisemalt tegelema hakata?

Põhikooli ajal ma ei teadnud, mis asi see laskesuusatamine tegelikult on, ma käisin trennis lihtsalt selle pärast, et see oli tore. Ma olin oma trennis üks halvimaid ja sain Norra noorte meistrivõistlustel peaaegu viimase koha. Nii, et ma ei teadnud tegelikult, mida ma tahan. Aga mu vend oli gümnaasiumiõpingute tõttu kodust ära kolinud ja mina tahtsin ka. Niisiis läksin õppima Sirdali spordigümnaasiumi. Mul vedas väga treener Roger Grubbeniga ja seal hakkasin aru saama, milles asi seisneb. Ajapikku tuli edasiminek ja esimesel Sirdali talvel võitsin Norra MV medali täiesti tühja koha pealt. See tekitas minus tunde, et minus on midagi, millest mul polnud seni õrna aimugi olnud ja ma sain aru, et see oli tulnud väga vähese treeninguga, võrreldes konkurentidega. Tundsin, et minus oli mingi kasutamata potentsiaal. Ja see andis mulle selle motivatsiooni, mis mul praegu on. Ma justkui tundsin, et ma polnud veel oma lage saavutanud. Minu peamine motivatsioon oli näha, kui kaugele ma oma eeldustega jõuan.

Mida sa mõtled mõiste „talent“ all?

Noores eas on raske öelda, kes on talent, sest kõik on nii erinevalt treeninud. Need, kelle vastu mina võistlesin oma esimestel üleriigilistel võistlustel, olid võib-olla 4 aastat plaanipäraselt treeninud ja mina olin alles alustanud. Selles mõttes ma ei vaataks end kui talenti, kuna ma ei olnud noorena nii hea. Kuid talent võib väljenduda nii paljus muus. Minu talent seisneb ehk selles, et ma talun treeninguid hästi ja ma arenen selle tööga, mida ma teen. Kahjuks olen näinud liiga paljusid, kes sellist arengut ei saavuta. Ühest küljest tahaksin öelda, et ma ei ole talent, aga teisest küljest, et äkki ikka olen, seega ma ei tea päris täpselt.

Mida tähendab sinu jaoks pikaajaline fookus treeningtöös?

See tähendab minu jaoks palju. Ma olen gümnaasiumist alates sammhaaval edasi liikunud. Laskesuusatamises edu saavutamine on üks kannatlikkuse proovikivi. Aga see, et olen igal aastal ühe sammu astunud, on teinud mind uudishimulikumaks. Ma ei olnud kunagi juunioride koondise kandidaat ja täiskasvanute koondisesse pääsesin ka suhteliselt hilja. Aga tähtis on, et sellest treeningust, mida sa teed, tuleks areng ja edasiminek. Kui ma sellele tagasi vaatan, siis on selleks kulunud ju nii palju aastaid. Kuid selle sees olles on see läinud siiski väga kiiresti.

Mis iseloomustab sinu meelest head treenerit?

Esiteks peavad treeneril olema vajalikud teadmised. Teine ja võib-olla sama oluline asi, on see, et treeneril peab olema kirg, et ta tõesti tahab, et sportlane areneks. Ma arvan, et motiveeriv on see, kui treener toob samasuguseid ohvreid nagu sportlane ja annab endast kõik. Sest see kandub kõigile üle. Aastatepikkune kogemus on samuti oluline. Raamatust saab paljutki lugeda, kuid see ei pea alati praktikas paika. Kui peaks juhtuma midagi ootamatut, siis saab tugineda kogemustele. Nii koguneb aastatega üha rohkem kogemusi, mis muudavad inimese iseseisvamaks. Nii on lihtsam pidada kinni millestki, mis on varasemalt toiminud. See on olnud päris tore, et oleme saanud aastate jooksul treenereid vahetada. Siis oleme saanud mõne uue idee, et end edasi arendada. Aga ma olen püüdnud hoida seda, mida ma ise arvan, et on mind paremaks teinud.

Mis on sinu arvates treenimise juures kõige toredam?

Ma armastan võistlusspetsiifilisi treeninguid ning minu meelest on väga lõbusad ka laskmisduellid. Need on nn nüüd või mitte kunagi- tüüpi treeningud, kus lihtsalt tuleb n-ö täiega panna, et võita, muidu jääd kaotajaks.



Foto: Jarek Jõepera

TUULI TOMINGAS

EESTI LASKESUUSATAMISE KOONDISE LIIGE

Miks sa hakkasid laskesuusatamisega tegelema?

Alustasin laskesuusatamisega 13-aastaselt treeneri (tungival) soovitusel. Kuna olin tubli sportlane murdmaasuusaradadel, siis oli treeneri peamine argument laskesuusatamisele üleminekuks maailmas suurem läbilöömise võimalus sel alal.

Kas sa tegelesid lapsepõlves mõne muu spordialaga?

Alustasin lasteaias ujumisega. Kuna olin kõige noorem, ei olnud ma etteantud harjutustes sama osav kui teised trennikaaslased. Kaotada mulle aga ei meeldi ning seega tekkis mul ujumise vastu trots, mistõttu võttis ema mu sealt trennist üsna pea ära. Pärast seda leidsin tee suusatamise juurde, aga selle kõrvalt harrastasin nooruspõlves usinalt ka ratsutamist. Just ratsutaja pidi minust saama! Suusatrennis pidi liiga palju füüsilist tööd tegema ja seda ma ei viitsinud. Õnneks sekkus rahakoti paksus, ratsutamine oli oluliselt kallim hobi ning mul ei jäänud muud üle, kui sellest loobuda ja jääda suusatamise juurde.

Suusatamise kõrvalt tegelesin vahepeal ka koertekrossiga. Meie peres oli kelgukoer, alaska malamuut, kellega osalesin aeg-ajalt koerte krossivõistlustel. Olime seal edukad, aga minu koer Ramses osutus pisut agressiivseks ning selleks, et ta oma isastest koertest konkurente võistluse käigus n-ö ära ei sööks, pidin sellest spordist loobuma.

Millal sa otsustasid laskesuusatamisega tõsisemalt tegelema hakata?

Paar aastat pärast laskesuusatamisega alustamist. Nii pea, kui märgid vaikselt kukkuma hakkasid ja esimesed tulemused saabusid, tekkis mul soov ja tahtmine olla sel alal maailma parim.

Mida sa mõtled mõiste „talent“ all?

Geneetiliselt peavad olema teatavad eeldused, mis õiget asja tehes nö avanevad. Töökusega annab nii mõndagi muidugi ära teha, aga kui keha pole loodud hambad ristis tööd taluma, siis ei aita ka tugev distsipliin ja töötahe. Talendi leidmine on muidugi omaette kunst, geneetiliste eeldustega inimesed ei pruugi iial leida seda, milleks nad on loodud.

Laskesuusatamise puhul on õnneks veidi lihtsam. Töökusega saab korda saata nii mõndagi, sest see on ala, mis sisaldab kahte elementi. Kui füüsiline võimekus päris Johaugile ei vasta, siis annab pihta laskmisega nii mõndagi kompenseerida.

Mida tähendab sinu jaoks pikaajaline fookus treeningtöös?

Pikaajaline fookus eeldab suurt eesmärki, mille nimel igapäevaselt end kokku võtta. Iga treening peab olema suure eesmärgi nimel, aga selleks, et ei tekiks pettumusi või tagasilööke, tuleb igasse treeningusse panna ka omaette fookus. Palju väikeseid fokusseeritud tegevusi moodustavadki pikaajalise fookuse.

Mis iseloomustab sinu meelest head treenerit?

Hea on väga üldine mõiste. Mina olen seda meelt, et isiksused peavad klappima. Me pole robotid, meil on kahjuks või õnneks õlgade otsas üks suur mõtete generaator. Seega ei saa me lihtsalt järgida etteantud plaani, mis näiteks mõnele konkreetsele tippsportlasele sobib, seda tuleb kohandada vastavalt indiviidile. Peal on tohutult suur võim keha üle ja ühtsama plaani võivad järgida sportlased erinevalt. Kes pingutab tugevas trennis end pildituks, kes sõidab mugavustsoonis, kellel on olnud stressirohke päev ja ei suuda seetõttu fookust treeningule seada. Hea treeneri ülesanne ongi näha kõigis meis indiviide ja vastavalt sellele plaane modifitseerida.

Mis on sinu arvates treenimise juures kõige toredam?

Ajas on see kõvasti muutunud. Nooremana nautisin seltskonda ja trenni kui toredat vaba aja veetmise viisi. Mida aeg edasi, seda suuremat rahulolu pakub eneseületus. Tugevate trennide sooritamine tekitab hea tunde ja kõige toredam on selle juures näha arengut. Mõistagi ei saa aasta lõikes kogu aeg paremaks minna, kevadeti tuleb kehale puhkust anda ning trennides järeleandmisi teha. Järeleandmistega toimub kiirelt tagasiminek, aga uuesti treenimist alustades, vaikselt paremuse suunas liikumine on kõige rahuldust pakkuvam tunne kõigist eluolmes toimuvast.



Foto: Assar Jõepera

AKTIIVNE LÄBI ELU

ELUKESTEV ARMASTUS LASKESUUSATAMISE VASTU

See arenguredeli aste on suunatud sportlastele, kes ei soovi enam laskesuusatamises tippu jõuda, kuid tahaks siiski ühel või teisel moel laskesuusatamisega seotud olla. Sportlastel võib olla erinev motivatsioon ja vanus, mõnel konkreetne võistlustel osalemise eesmärk, teistel aga võib-olla lihtsalt soov end heas vormis hoida. Eesmärk on kõigil siiski treeningrõõm ning aktiivne ja tervist edendav elustiil.

Sellel etapil olevad sportlased on olulised laskesuusatamise kogukonda panustajad, olgu selleks siis sotsiaalne keskkond treeningutel ja võistlustel või vabatahtlik panustamine klubi treeningutesse või muudesse organisatoorsetesse tegemistesse.

AKTIIVNE LÄBI ELU		
LASKMISOSKUSED	**FÜÜSILISED VÕIMED**	**MENTAALSED VÕIMED**
Viia lasketreeninguid läbi selleks, et end argipäevarutiinist välja lülitada.	Treenida vastavalt oma motivatsioonile, soovidele ja eesmärkidele.	Treenida lisaenergia saamiseks ja parema argipäeva korraldamiseks.
Kasutada arenguredelit inspiratsioonina, et õppida laskmisel momente, mis vajavad arendamist.	Koostada oma füüsilise treeningu plaan lähtudes oma treenituse tasemest ja arendada end edasi mõistlikus tempos.	Arendada sotsiaalseid oskuseid.
Kohandada lasketreeninguid vastavalt oma motivatsioonile.	Treenida, et säilitada hea tervis.	Keskenduda rõõmule ja meisterlikkuse saavutamisele.
	Teha vigastusi ennetavaid treeninguid.	Seada sihte, kui on soovi võistlustel osaleda või arendada oskusi ja kogeda rahulolu eesmärgi saavutamisest.
	Säilitada treeningutel nauding ja rõõm.	
	Osaleda soovi korral teiste spordialade võistlustel.	

ELUKESTEV ARMASTUS LASKESUUSATAMISE VASTU

Arenguredel on mõeldud näitama pikaajalist arengut tippsportlaskarjääri poole. Väga vähestel aga õnnestub saada tippsportlaseks. Kuid treening, spordirõõm ja osavõtt spordivõistlustest ei ole ainult see, mida saab näha televiisori vahendusel. Sportlased, kelle eesmärk ei ole võita rahvusvahelisi laskesuusavõistlusi, on laskesuusatamise jaoks samuti olulised ning just selliste sportlaste jaoks on see peatükk pühendatud.

Sageli on laskesuusatamine olnud suur osa nende inimeste elust, kes on hiljem laskesuusakogukonnas aktiivselt tegevad. Ühised treeningud, võistlused, laagrid ja sotsiaalsed läbikäimised on jätnud positiivseid mälestusi ning on loonud hea aluse selleks, et sportlased soovivad jätkuvalt olla ühel või teisel moel osa laskesuusaspordist. Olenemata sellest, kas sportlased otsustavad arenguredelilt maha hüpata mõnel varasemal etapil või alles peale tippsportlaskarjääri, on neil alati koht laskesuusaspordis. Järgnevalt kirjeldame kolme erinevat tasandit „Aktiivne läbi elu"-perioodil: võistlustegevusele suunatud tegevus, treening ja tervis, spordis vabatahtlik või töötav.

VÕISTLUSTEGEVUSELE SUUNATUD TEGEVUS

Isegi kui sportlane ei treeni selleks, et rahvusvahelisi laskesuusavõistlusi võita, võivad võistlused olla paljude jaoks oluliseks motivaatoriks. Kohalikud ja vabariiklikud võistlused on avatud kõigile, olenemata vanusest ja ambitsioonidest. Lisaks soovitatakse kohalikel korraldajatel korraldada võistlusi ka „Aktiivne läbi elu"-perioodi sportlastele kui on huvi ja osalejaid. Soovitame osaleda ka teiste spordialade võistlustel, kus sageli on suurem rahvavõistluste valik.

Paljudele võistlustel osaleda soovijatele meeldib töötada eesmärgipäraselt ja nad kasutavad võistlusi, et treenimiseks motivatsiooni leida. Nende jaoks on oluline arengus edasiminek ja nad mõistavad koormuse ja kohandamise põhimõtet. „Aktiivne läbi elu"-perioodil kombineeritakse sageli treeninguid pingelise pere- ja tööeluga. Paljud soovivad siiski treenida sama palju kui tippsportlased ja nad kopeerivad meeleldi tippspordi treeningmudeleid. Kui sellist treeningut tehakse ilma arengu või piisava taastumiseta, tekib suur pingevigastuste oht. Selleks, et hoida end aktiivse ja vigastusteta kogu elu, on oluline kohandada treeninguid vastavalt oma treeningtasemele ja varieerida liikumisvorme, nii et treening ei muutuks liiga üksluiseks. Samuti on oluline tehavigastusi vältivaid treeninguid nagu jõutreeningud ja liikuvustreeningud.

TREENING JA TERVIS

Rõõm aktiivne olemisest on paljude jaoks oluline väärtus. Treening tõstab füüsilist ja psüühilist energiataset ning kasu tervisele on suur. Oluline on leida sellised tegevused, mis meeldivad ja mis panevad õues olemisest ja liikumisest rõõmu tundma. Laskmine võib anda treeningule lisapõnevust ning seda võib soovi korral kombineerida füüsilise treeninguga. Klubidel soovitatakse anda huvilistele võimalus osaleda ühistreeningutel, sõltumata vanusest ja ambitsioonidest. Nende ees, kes juba varases eas võistlusspordist loobuvad ja tahavad käia treeningutel ilma võistlemata, on klubidel eriliselt suur vastutus kanda. Sest olgugi, et need sportlased ei taha enam võistelda, võivad nad olla olulised panustajad treeningkogukonnas.

Vanemate aktiivne elustiil kandub üle ka lastele ja noortele. Seepärast soovitame vanematel koos lastega aktiivselt treenida, matkata ja harrastada muid õuetegevusi. Paljudel klubidel on head kogemused treeningutega, kus vanemad saavad osaleda koos lastega. Selline tegevus aitab luua ühtsust ja head õhkkonda lapsevanemate ning laste ja vanemate vahel.

SPORDIS VABATAHTLIK VÕI TÖÖTAV

Armastus laskesuusatamise ja selle kogukonda kuulumise vastu tähendab, et paljud panustavad, et säilitada ümbruskonnas treening- ja võistlustegevus. Sportlastel, kes on laskesuusataja karjääri lõpetanud, on selle spordiala kohta tohutud teadmised ning nad on suurepärased panustajad kohalikes laskesuusaklubides. Paljud on kaasatud tegema treeneri või juhi tööd või aitavad korraldada klubiüritusi. Me soovitame osaleda ka NLSF-i poolt pakutavatel treenerikursustel või muudel vajalikel kursustel. Klubidel soovitame hoida endiste sportlastega kontakti, et hoida neid kogukonnas aktiivsete treenerite või vabatahtlikena.

Lisaks vabatahtlikule osale spordis on võimalus teha ka spordiga seotud palgatööd treeneri, juhi või administratsioonitöötajana. Samuti on olemas ametikohad avalikus sektoris, mis on seotud spordi- ja spordirajatistega. Neile, kes soovivad sellist karjääri valida, on oluline saada vastav haridus.



JOHANNES THINGNES BØ

MARKANE SPORDIKLUBI
NLSF-I SPORTLANE KOONDISLANE

Miks sa hakkasid laskesuusatamisega tegelema?

Suusatamine tuli meie majja tegelikult koos emapiimaga. Me alustasime kelgu peal istumisega ja pärast seda, kui me sealt maha kukkusime, on meil enamasti kogu aeg suusad jalas olnud. Laskesuusatamine tuli mõnevõrra hiljem. Isa töötas aktiivselt Markane klubis ajal, mil mu õde ja vend Tarjei hakkasid laskesuusatamisega tegelema. Mina alustasin alles viis aastat hiljem. Minu jaoks oli see esimesest päevast peale tore ala ning sellest ajast alates hakkas olema laskesuusatamine talvel ja jalgpall suvel.

Millal otsustasid, et sinust saab heal tasemel laskesuusataja?

See oli päev enne gümnaasiumi algust. Ma olin tegelikult otsustanud valida gümnaasiumis jalgpallisuuna, sest ma ei jaksanud enam kogu seda treeningut taluda. Tundsin laskesuusatamisest veidi tüdimust. Jalgpall tundus mingis mõttes kergem, mängida 3. liigas Stryni eest ja minna seda teed. Aga siis pidin proovima ikkagi laskesuusasuunda Strynis ja see lõppes kahe Norra noorte MV-i kuldmedaliga Vikis. See motiveeris mind väga ja sellest ajast on laskesuusatamine minu jaoks jälle väga lahe olnud. Pärast seda otsustasin saada nii heaks laskesuusatajaks kui võimalik.

Kas sul on olnud palju mõõnaperioode karjääri jooksul?

Neid tuleb kõigil ette. Aga ma olen õnneks pääsenud vaid ühe ebaõnnestunud hooajaga. See oli see kurikuulus hooaeg juuniori- ja täiskasvanuea vahelisel ajal, mil mind võeti veel juunioriteas olles täiskasvanute koondisesse ja ma tahtsin natuke liiga palju. Aga see on see, millest õpitakse. Natuke nagu *„learning by doing"*. Ma arvan, et seni, kuni kõik on hästi, ei mõisteta, mis tunne on neil, kes on sellise ebaõnne ohvriks langenud. Aga mina olen seda ise kogenud. Tuleb lihtsalt võtta haavade parandamiseks nii palju aega kui vaja. Minul kulus selleks üks aasta. Oluline on seda võtta külma rahuga, vedeleda diivanil ja mitte hakata uuesti treenima enne kui on õige aeg. Minul on see rahu olemas, aga usun, et on palju teisi, kes võib-olla ei oota piisavalt kaua ning alustavad treeningutega liiga vara.

Mis on sinu jaoks mentaalne tugevus?

Seda on veidi raske öelda, sest ma pole kunagi olnud eriline mõtleja, või see, kes esitab liiga palju küsimusi. Ma olen lihtsalt teinud seda, mida mulle on öeldud ja teinud omad valikud. Olen teinud selle lihtsaks. Kui mõtled vähem, tekib vähem küsimusi. Ma mõtlen, et kui teed enda jaoks kaks valikut kümnest, siis on vähemalt 50 % tõenäosus, et see õnnestub.

Mida tähendab sinu jaoks treeningkeskkond?

See tähendab palju. Eelkõige tahaksin mainida head treeningkeskkonda, mis oli Strynis. Seal veetsin kolm suurepärast aastat gümnaasiumis, kus sain treenida koos oma sõpradega. Meil oli väga lõbus, ka nendega meie klassist, kes tegelesid teiste spordialadega ja ka nendega, kes olid valinud ülikooliks ettevalmistava suuna. Kogu aeg laskesuusatamise peale mõelda on igav, aga seal oli keskkond, kus sai hästi treenida, kui oli trenniaeg, aga trennivälisel ajal sai värsket hingamist ka inimestelt väljaspool laskesuusakogukonda. Ma usun, et see oli minu jaoks oluline, sest muidu oleks võinud asi kiiresti liiga tõsiseks muutuda.

Millele on sinu arvates noorel laskesuusatajal kõige olulisem mõelda?

Loomulikult on oluline olla väga aktiivne ja mitte võtta laskmist liiga kergekäeliselt. Minul läks mitu juunioriaastat, et õppida märkidele pihta saama. Ma arvan, et mida rohkem spordiala edasi areneb, seda tähtsamaks muutub laskmise osakaal. Varakult laskmises hea olla ei ole vale. Hullem on varases eas füüsiliselt tugev olla, sest siis pole sul enam väga millegi poole püüelda. Ma arvan, et mida varem sportlane laskmise salakoodi lahendab, seda kergem on tal spordis edasi jõuda.



Foto: Greta Külvet

KRISTO SIIMER

EESTI LASKESUUSATAMISE KOONDISE LIIGE

Miks sa hakkasid laskesuusatamisega tegelema?

Alustasin esialgu murdmaasuusatamisega, sest mulle meeldis väga talvel suusatada ning laagrid olid mitmekülgsed ja põnevad. Üleminek laskesuusatamise peale oli üsna sujuv, sest meie klubi tegeles ka laskesuusatamisega. Seega võtsin varsti suuskade kõrvale ka relva selga.

Milliste teiste spordialade ja tegevustega sa nooremana tegelesid?

5-aastaselt läksin jalgpallitrenni. 10-aastaselt lisandus suusatamine ning 14-aastaselt haarasin relva. Nende trennide kõrvalt olen veel harrastanud lauatennist, võrkpalli, korvpalli ja triatloni. Kooli olen esindanud peaaegu kõikidel kergejõustiku aladel ning isegi rahvastepallis.

Kas sa tegeled endiselt mõnega neist tegevustest?

Absoluutselt. Juurde on lisandunud *discgolf*. Olen väikest viisi ka jooksmise fänn. 2020. aastal pärjati mind U23 Eesti meistriks 1500 m jooksus. Erinevatelt võistlustelt olen kogunud veel mõningaid võite.

Millal otsustasid, et sinust saab heal tasemel laskesuusataja?

Ma arvan, et ma olin 16-17, kui otsustasin, et laskesuusatamisest saab minu töö.

Kas sul on olnud palju mõõnaperioode karjääri jooksul?

Suures pildis võin öelda, et mõõnaperioodi mul olnud ei ole. Jah, väiksemaid tagasilööke, haigestumisi või kehvasid võistlusi on olnud, aga neid ma ei nimetaks mõõnaperioodiks. Üldjuhul olen igal aastal mingis nüansis edasimineku teinud.

Mis on sinu jaoks mentaalne tugevus?

Mentaalne tugevus on võime püsida enda rajatud teel ning mitte kaotada fookust.

Mida tähendab sinu jaoks treeningkeskkond?

Treeningkeskkond on ülimalt oluline faktor, mis mõjutab tulemust. Üks külg sellest on rahaline pool (treeningvahendid, -kohad, -teooria) ning teine VÄGA tähtis osa on inimesed, kellega koos tippu minna. Koos treenivate inimeste suhted peavad olema head, et saavutada püstitatud eesmärgid.

Millele on sinu arvates noorel laskesuusatajal kõige olulisem mõelda?

Mina arvan, et vanuses 5-15 peaksid noored tegema sporti rõõmu ja mingis osas naljaga. Proovima erinevaid spordialasid, mängima erinevaid pille, joonistama, laulma – ühesõnaga kõike, mida pakutakse, sest kui ühel päeval otsustab noorsportlane tippspordi kasuks, siis kõik eelnevad oskused tulevad tema püstitatud eesmärkide täitmisel kasuks. Kui vanuses 16-18 on sportlane otsustanud tippsporti teha, siis peab kogu fookus minema ainult sinna.

Oluline on endasse uskuda ning teadvustada endale, et püstitatud soove on võimalik täita.

3. PEATÜKK

TREENINGUTE PLANEERIMINE

Hea treeningute planeerimine on oluline selleks, et arendada end laskesuusatajana nii lühemas kui pikemas perspektiivis. „Õpi treenima“- ja „Treeni, et treenida“-perioodidel planeerib treeninguid peamiselt klubitreener, kes kohandab neid lähtudes treeninggrupi ja sportlaste vanuse- ning arengutasemest. Fookus on nende oskuste õppimisel, mida on kirjeldatud arenguredeli erinevatel astmetel ning nende järk-järgulisel edasi arendamisel, et sportlased oleks valmis treeninguteks, mis ootavad neid edasistel arenguredeli etappidel.

Kui sportlased jõuavad juunioriikka, suureneb treeningmaht ning treeningud muutuvad spetsiifilisemaks. See tähendab, et treeningute planeerimine muutub veel süstemaatilisemaks. Treeningute planeerimine peab tagama igapäevaste treeningute kvaliteedi tõusu ja võimalikult hea treeningute sisu. Kõik peab olema suunatud eesmärkide saavutamisele, mida sportlased on endile seadnud lähtuvalt laskesuusatamise võistlussooritusele kehtivatest nõuetest ning sportlaste ettevalmistusest ja oskuste baasist.

Selles peatükis kirjeldame, kuidas koostada head ja süstemaatilist treeningplaani ning toome näiteid treeningplaanidest erinevatel arenguredeli astmetel.

ARENGUREDELI ASTMED KUNI JUUNIORIEANI

Treeningrühmal (klubi, treeninggrupp, spordikool) peaks olema selge eesmärk, milliseid oskusi tuleks teatud treeningperioodidel õppida ja arendada. Treeninggrupp peaks arenguredeli materjalide põhjal välja töötama selged raamid, mille alusel koostada treeninguid treeningaastatel kuni juunioreani. See annab selge sportliku plaani, mida saab seejärel kohandada lähtuvalt sportlase tasemest, treeningbaasist ning füüsilisest arengust.

Treeningprotsessis on oluline, et treenerid õpetaksid sportlasi kasutama protsessieesmärke, nii et nad saaksid aru läbiviidava treeningu tähendusest ning suudaksid hinnata enda jõupingutusi ja treeningsooritust. Nii saab treener tugevdada sportlases arusaama, et sooritusvõime areng sõltub tehtud treeningutest. Samal ajal on oluline juunioreielsetes vanuserühmades juhtimise ja eesmärkide seadmisega mitte liialdada, et treening varakult liiga tõsiseks ei muutuks. Oluline on säilitada mängulisus ja treeningrõõm.



KOGUKOORMUS – SEGU SPORDIALADEST JA ORGANISEERIMATA TEGEVUSTEST

Kuni juunioreani on soovituslik tegeleda mitmete spordialadega ja olla laskesuusatajana aktiivne ka mõnes murdmaasuusatamise klubis. See tähendab sageli, et nädala jooksul on palju organiseeritud tegevusi. Treeneril on oluline saada ülevaade sellest, milliste erinevate tegevustega sportlased tegelevad. Siis on lihtsam treeninguid jagada, nii et nädala kogukoormus ühele sportlasele ei läheks nii suureks, et see tekitaks tarbetut stressi või et sportlased tüdineksid liiga paljust organiseeritud tegevusest. Samuti on oluline saada ülevaade murdmaasuusatamise ja teiste spordialade treeningute sisust, et kindlustada treeningute kombineerimise võimalikult suur kasutegur.

Treeningplaanide näidetes kuni juunioreani soovitatakse sisu, mis arendab sportlasi "Õpi treenima"- ja "Treeni, et treenida"-arenguastmetel. Need on näited, mis järgivad soovitusi arenguredeli erinevatel astmetel. Lisaks laskesuusatreeningutele on püütud kaasata ka teiste spordialade treeninguid ning iseseisvat treeningut, nn organiseerimata treeningtegevust.

TREENINGUTE KVALITEET JA TREENINGPERIOODID

Arenguredelil tuuakse välja treeningute sisu ja treeningsoovitused. Aga kui treeningutel ei ole kvaliteeti, siis on soovitustest ja headest eesmärkidest vähe kasu. Treeneri roll on võtta head treeningsoovitused treeningutesse kaasa ning hoolitseda selle eest, et treeningud oleks sujuvad, väheste pauside ja kõrge aktiivsusega, nii et sportlastel oleks oskusi õppides ja neid arendades ühtlasi ka lõbus. Sellepärast on iga treeningu planeerimine väga tähtis. Oluline on pidevalt õppida sellest, mis toob kasu ja mis mitte. Sellest lähtuvalt tuleks välja töötada võimalikult hästi toimivad treeningud.

Lisaks hästi töötavatele treeningutele on olulised perioodiplaanid, kuhu soovitud sisuga treeningud paigutatakse. See tagab sportlastele piisava aja õppimaks oskusi, mida on plaanis arendada. Seda on oluline perioodi jooksul hinnata, et vajadusel teha muudatusi treeningkvaliteedi tõstmiseks.

TREENINGPLAANID – „ÕPI TREENIMA“-PERIOODIL

„Õpi treenima“-perioodil jagatakse aasta kolmeks perioodiks.
Ettevalmistusperiood, võistlusperiood ja taastumisperiood.
Laskesuusategevusega soovitatakse alustada septembris või oktoobris.

ETTEVALMISTUS							VÕISTLUS				TAASTUMINE
MAI	JUUNI	JUULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DETS	JAAN	VEEBR	MÄRTS	APRILL
MITMEKÜLGSUS / TEGELEMINE TEISTE SPORDIALADEGA				ETTEVALMISTUSPERIOOD			VÕISTLUSPERIOOD				TAASTUMINE
Kõrge intensiivsustase organiseeritud ja organiseerimata treeningutel ja mängudel.				Treening ja mäng suure kiiruse ja intensiivsusega.			Treening ja mäng suure kiiruse ja intensiivsusega.				Treening vastavalt motivatsioonile.
Tegelemine teiste spordialadega.				Liikumisviiside vaheldumine.			Treeningud ja võistlused murdmaasuusatamises ja laskesuusatamises.				
Iseseisev laskmine/kuivatreening/ klubilaagrid.				Treeningud ja matkad koos perega.			Pikad suusasõidud võistlusvabadel nädalavahetustel.				
				Laskmise põhioskuste edasi arendamine ja võistluslähedase laskmise treenimine.			Pealelaskmise ja võistlusrutiinide õppimine.				
				Võistlushooaja lähenedes üha rohkem võistluslähedast laskmist.			Arenda edasi laskmise põhioskusi ja treeni võistluslähedast laskmist.				
				Laske- ja kuivatreeningud väljaspool ühistreeninguid.			Kuivatreeningu tegemine väljaspool ühistreeninguid.				

Soovitused treeningu sisu ja keskendumist vajavate valdkondade kohta aasta erinevatel perioodidel.

SÜGIS – ETTEVALMISTUSPERIOOD

SEPTEMBER		OKTOOBER		NOVEMBER	
1		1		1	Laskesuusatamine
2	Avalaager	2	Sügisvaheaeg	2	Murdmaasuusatamine
3	Fookus laskmisel	3	Sügisvaheaeg	3	
4		4	Sügisvaheaeg	4	Päevalaager naaberklubiga
5	Teised spordialad	5	Sügisvaheaeg	5	
6	Laskesuusatamine	6	Sügisvaheaeg	6	
7		7	Piirkondlik treeninglaager	7	Murdmaasuusatamine
8		8	Piirkondlik treeninglaager	8	Laskesuusatamine
9		9		9	Murdmaasuusatamine
10		10	Murdmaasuusatamine	10	
11		11	Laskesuusatamine	11	
12	Teised spordialad	12	Murdmaasuusatamine	12	
13	Laskesuusatamine	13		13	
14		14	Maastikujooks/orienteerumine vms	14	Murdmaasuusatamine
15		15		15	Laskesuusatamine
16	Maastikujooks/orienteerumine vms	16		16	Murdmaasuusatamine
17		17	Murdmaasuusatamine	17	
18		18	Laskesuusatamine	18	
19	Teised spordialad	19	Murdmaasuusatamine	19	
20	Laskesuusatamine	20		20	
21		21		21	Murdmaasuusatamine
22		22		22	Laskesuusatamine
23		23		23	Murdmaasuusatamine
24		24	Murdmaasuusatamine	24	
25		25	Laskesuusatamine	25	Klubi lumelaager
26	Teised spordialad	26	Murdmaasuusatamine	26	Klubi lumelaager
27	Laskesuusatamine	27		27	
28		28		28	Murdmaasuusatamine
29		29		29	Laskesuusatamine
30		30		30	Murdmaasuusatamine
		31	Murdmaasuusatamine		

Laskesuusatamise ühistreening | Murdmaasuusatamise ühistreening | Nädalavahetus

Oluline on tegevusi teiste spordialadega kooskõlastada, et sportlased saaksid koormust mõistlikus koguses. Keskenduda tuleks füüsiliste võimete arendamisele läbi suure kiiruse ja intensiivsusega mängupõhise tegevuse. Septembris tuleks teha palju puhast lasketreeningut eesmärgiga arendada põhilisi laskmisoskusi.

TALV – VÕISTLUSPERIOOD

JAANUAR		VEEBRUAR		MÄRTS		APRILL	
1		1	Suusamängud	1	Hüpped/kiirendused/intervall	1	Lihavõtte-nädalavahetus
2	Suusamängud	2		2		2	Lihavõtte-nädalavahetus
3	Laskesuusatamine	3	Laskesuusatamise sprint	3	Piirkondlikud MV laskesuusa sprindis	3	
4	Hüpped/kiirendused/ intervall	4	Piirkondlikud murdmaa MV, klassika	4	Piirkondlikud MV laske-suusa tavadistantsil	4	Viimane ühistreening laskesuusatamises
5		5	Keskendumine laskmisele	5		5	
6	Uusaasta sprint laskesuusatamises	6		6	Suusamängud	6	
7		7	Murdmaa teatesõit	7	Laskesuusatamine	7	
8		8	Suusamängud	8	Hüpped/kiirendused/intervall	8	Lasesuusatamise hooajalõpuvõistlus
9	Suusamängud	9		9		9	
10	Laskesuusatamine	10		10		10	
11	Klubivõistlus klassikas	11	Bama laskesuusafestival	11		11	
12		12		12		12	
13		13	Suusamängud	13	Suusamängud	13	
14	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	14	Laskesuusatamise klubivõistlus	14	Laskesuusatamine	14	Liatopp sprint
15		15	Hüpped/kiirendused/ intervall	15	Klubi MV uisutehnikas	15	Liatopp sprint
16	Suusamängud	16		16		16	
17	Laskesuusatamine	17	Murdmaasuusatamine, klassika	17		17	
18	Hüpped/kiirendused/ intervall	18		18	Laskesuusatamise teatesõit	18	
19		19	Talvevaheaeg	19		19	
20	Murdmaa suusakross	20	Talvevaheaeg	20	Suusamängud	20	
21	Laskesuusatamise tavadistants	21	Talvevaheaeg	21	Klubi laskesuusatamise MV	21	
22		22	Talvevaheaeg	22	Hüpped/kiirendused/intervall	22	
23	Suusamängud	23	Talvevaheaeg	23		23	
24	Laskesuusatamine	24		24		24	
25	Klubivõistlus uisutehnikas	25		25	Murdmaa-/laskesuusavõistlus	25	
26		26		26		26	
27		27	Suusamängud	27		27	
28		28	Laskesuusatamine	28		28	
29				29	Lihavõttenädalavahetus	29	
30	Suusamängud			30	Lihavõttenädalavahetus	30	
31	Laskesuusatamine			31	Lihavõttenädalavahetus		

Suuskadel tegevusi peaks iseloomustama mängulisus ja tehnikat arendatama situatsioonitreeningute kaudu. Füüsilisi oskusi tuleks arendada läbi suure kiiruse ja kõrge intensiivsusega tegevuste. Suur osa laskesuusatreeninguid toimub talvel kombineeritult, kuid kindlasti oleks hea lisada juurde mõningaid keskendumist arendavaid harjutusi ja ülesandeid.

ETTEVALMISTUSPERIOOD

TREENINGPLAAN	TREENING: LASKMINE	TREENINGAEG: CA 60 - 90 MIN
AEG (CA)	**TEGEVUS**	**KUIDAS**
5 MIN	Teadvustamine/visualiseerimine	Lühike hingamis- ja päästmistehnika olulisemate nüansside üle kordamine.
15 MIN	Pealelaskmine	Fookus: hingamine ja päästmine. Sportlased võtavad lamades asendi ja teevad ühe seeria kuiva. Seejärel lasevad sportlased ühe seeria lehte. Kõik jooksevad peale relvade ohutuse kontrollimist märklaudade juurde. Üks seeria kuiva ja üks uus pealelaskmisseeria.
15 MIN	Hingamine ja päästmine	Sportlased töötavad paaris. Üks sportlane on lamades asendis ja keskendub hingamisele, sihtimispildile ja lõdvestusele. Teine sportlane päästab asendis. Kui asendis olev sportlane on hinganud ja leidnud õige sihtimis-pildi, teeb esimene sportlane päästmise tema eest. Vaheta harjutust 10 lasu järel. Vaata harjutuse kirjeldust *Youtube*`ist:
35 MIN	Täpsustest	30 lasku lamades 10-sele märklehele. Hoia fookus hingamisel ja päästmisel, nagu harjutuses treeningu alguses. Test viiakse läbi iga seeria ühise käskluse peale ilma ajasurveta.
10 MIN	Lõpetamine ja treeningu hindamine	Ülevaade treeningust. Punktide lugemine. Sportlased saavad võimaluse anda tagasisidet oma kogemustest ja treeningu läbi viimisest. Hindamine noorte seatud tingimustel. Proovi leida küsimusi, mis panevad sportlasi oma sooritust peegeldama.

Kui ilm on jahe ja sportlastel hakkab külm, tuleb laskeharjutuste vahele teha füüsilisi harjutusi (proovi vältida füüsilist tegevust täpsustesti ajal). Võimalusel tee treeningu sissejuhatus ja lõpuosa siseruumides.

TREENINGPLAAN	TREENING: KOMPLEKSTREENING	TREENINGAEG: CA 60 - 90 MIN
AEG (CA)	**TEGEVUS**	**KUIDAS**
5 MIN	Teadvustamine/visualiseerimine	Lühike laskeasendi olulisemate nüansside üle kordamine.
25 MIN	Pealelaskmine	Fookus: Laskeasend – iga kord sama asend ja lõdvestunud olek. Sportlased võtavad lamades asendi ja on selles 1 minuti keskendudes lõdvestunud olekule. Paus 30 sek. Sportlased tõusevad üles ja liigutavad end kergelt. 3 - 4 kordust. Igasse salve laadida 1 padrun. Sportlased teevad pealelaskmist 4 eraldi lasuga, kusjuures iga lasu jaoks võetakse asend uuesti sisse. Peale relvade kontrollimist jooksevad kõik märklaudade juurde. Laadida uuesti 1 padrun igasse salve ja joosta väike ring. Seejärel teha sama harjutus ja minna tihedust vaatama.
10 MIN	Kivikuju	Üks on n-ö kull. See, kes kinni püütakse, peab jääma "kivikujuks", nii et teised saaksid tema jalge vahelt läbi roomata, et kivikuju "vabastada". Vaheta „kulli“. Kui trennis on palju sportlasi, siis võib olla ka rohkem „kulle“.
10 MIN	Uisuhüppe kombinatsioon	Laadida 1 padrun igasse salve. Sportlased teevad 10 imitatsioonihüpet ja seejärel lasevad 1 lasu. Siin pannakse proovile sportlaste tasakaal. Treener näitab ette, kuidas harjutust õigesti sooritada. Seda tehakse 4 x ning seejärel minnakse tihedust vaatama.
15 MIN	Takistusrada	Fookus: suuta olla asendis lõdvestunult. Sportlane jookseb *ca* 1 min takistusrada ja laseb ühe seeria paberisse. Harjutust tehakse läbi 4 korda. Harjutust korrata, kuid sel korral laseb sportlane plekki.
10 MIN	Võistlus	Fookus: asend. Lae 4 täis salve. Ühisstart, sportlased jooksevad ühe ca 1-2 min ringi, vahepeal lasevad. Vajadusel läbida trahviringid ja peale viimast ringi tuleb joosta finišisse.
5 MIN	Lõpetamine ja treeningu hindamine	Ülevaade treeningust avatud küsimustega. Ärge keskenduge tulemustele, vaid proovige saada sportlased peegeldama oma sooritust ja võistlust. Kas nad said teha seda, mida nad treeningu alguses harjutasid?

VÕISTLUSPERIOOD

TREENINGPLAAN	TREENING: LASKESUUSATAMINE	TREENINGAEG: CA 60 - 90MIN
AEG (CA)	**TEGEVUS**	**KUIDAS**
10 MIN	Teadvustamine/visualiseerimine	Ohutusreeglid ja päästmine.
15 MIN	Pealelaskmine	Fookus: Päästmine keskendudes pikale järelpäästmisele. Hoidmistreening päästikuga 2 - 3 x 1 min. Laadida 2 salve. Sportlased kõnnivad ca 1 km-se ringi. Lasevad ühe seeria. Relva kontroll – märklehti vaatama. Kõnnivad veel ühe ca 1 km-se ringi. Lasevad uue seeria. Lähevad märklehti vaatama.
15 MIN	Kümne puutega pallimäng ühel suusal	Jaga sportlased kahte võistkonda. Ühe võistkonna mängijad viskavad üksteisele palli, nii et see maha ei kukuks ja et teine võistkond seda enda kätte ei saaks. Võistkond saab 1 punkti, kui suudab teha 10 viset oma võistkonna mängijate vahel. Kui pall tabab lund, võib ükskõik kumb võistkond võtta palli ja alustada uuesti punktide lugemist.
15 MIN	Kiirendused	8 - 10-sekundilised kiirendused enne 100 m märki. Mitu sportlast stardib korraga. 100 meetri pealt kuni laskmiseni liigub fookus spurdilt laskmisele. Sportlased lasevad 1 seeria paberisse, fookus on päästmisel. Harjutust viiakse läbi 4 korda.
10 MIN	Paaristõuked tõusul	Sportlased teevad 10 tõuget parajalt järsul tõusul ja märgivad ära, kuhu nad jõudsid. Tagasi starti rahulikult liueldes. 5 kordust. Kas sportlased suudavad jõuda kaugemale?
20 MIN	Intervall	Laadida 4 salve. Grupp jagada 3-ks ja valmistada ette 4 erineva takistusega ringi. Maastik, lasketiiru asukoht ja rajaolud määravad variatsioonivõimalused. Keppidega ja ilma. Üks ring võib koosneda suurest number 8-st. Üks ring võib olla edasi-tagasi, tagasipööre ümber koonuse. Üks ring võib olla üles-alla nõlvast, kuhu on ehitatud mogulid. Üks ring võib olla värskes lumes. Sportlased sõidavad erinevaid ringe ja lasevad iga ringi järel ühe seeria. 8 kordust. Uus ühisstart pärast 4 ringi ja 4 laskmist. Lastakse plekki. Kas sportlastel õnnestub hea järelpäästmine isegi intervalliga?
5 MIN	Lõpetamine ja treeningu hindamine	Ülevaade treeningust. Sportlased saavad võimaluse anda tagasisidet oma kogemustest ja treeningu läbi viimisest.

TREENINGPLAANID – „TREENI, ET TREENIDA“-PERIOODIL

„Treeni, et treenida“-perioodil toimub treeningu sisus märkimisväärne areng. Seetõttu on treeningsoovitused 13-14-aastastele ja 15-16-aastastele erinevad.

15-16-aastastele soovitame kevad- ja suveperioodil rohkem laskesuusatreeningu elemente.

ETTEVALMISTUS							VÕISTLUS				TAASTUMINE
MAI	JUUNI	JUULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DETS	JAAN	VEEBR	MÄRTS	APRILL
MITMEKÜLGSUS JA TEISTE SPORDIALADEGA TEGELEMINE				ETTEVALMISTUSPERIOOD			VÕISTLUSPERIOOD				TAASTUMINE
Hoia kõrget aktiivsustaset organiseeritud ja iseseisvatel treeningutel.				Tee häid suure kiiruse ja intensiivsusega treeninguid.			Arenda tehnikat ja vastupidavust lumel.				Treeningud vastavalt motivatsioonile.
Osale teiste spordialade ja vastupidavusspordialade võistlustel.				Intensiivsed treeningud olgu regulaarsete vahedega rasked komplekstreeningud.			Treeni ja võistle murdmaa- ja laskesuusatamises.				
15 - 16-aastastel peaks olema üks klubi poolt organiseeritud lasketreening nädalas.				Jõutreeningust peaks saama oluline osa üldisest treeningust.			Pikad suusasõidud võistlusvabadel nädalavahetustel.				
Fookus on tehnilisel kaval ja põhilistel laskeoskustel.				Kiirus ja hüpped on treeningute regulaarne osa.			Sea endale võistlussoorituseks konkreetsed eesmärgid ja õpi end nende järgi hindama.				
Regulaarne kuivatreening.				Vii rullitreeninguid läbi vastavalt arenguredeli juhistele.							
				Säilita mitmekesisus ja mitmekülgsus kõikides liikumisvormides. Maastiku valiku varieeruvus.							
				Tee iga nädal puhast lasketrenni ja regulaarselt kuivatrenni.							

Soovitused treeningu sisu ja keskendumist vajavate valdkondade kohta aasta erinevatel perioodidel.

TREENINGPÄEVIKU PIDAMINE ENNE JUUNIORIIGA

Treeningpäeviku pidamisega on soovituslik alustada enne juuniori vanuseklassi jõudmist. See on vajalik selleks, et tekiks harjumus treeninguid kirja panna ning saada ülevaade oma treeningbaasist ajaks, mil sportlane jõuab juuniori vanuseklassi, mil vahetatakse tihti treenereid ja treeningkeskkondi.

Treeningpäeviku täitmine aitab sportlasel treeneriga oma treeningute üle põhjalikumalt arutada. Treeningpäeviku täitmine pikemalt kui aasta enne juunioriiga peaks toimuma vaid sportlase enda soovil ning juhul, kui ta tahab oma treeningprotsessist paremat ülevaadet saada.

Kui aga treeningrõõm ja aktiivsustase hakkavad treeningpäeviku täitmise kõrval kannatama, siis kaotab see tegevus oma eesmärgi.

Peatükis „Treeningute planeerimine alates juuniori vanusest“ tuleb lähemalt juttu sellest, kuidas treeninguid treeningpäevikusse kirja panna.

SÜGIS – ETTEVALMISTUSPERIOOD 13-14-AASTASTELE

AUGUST		SEPTEMBER		OKTOOBER		NOVEMBER	
1		1		1		1	Laskesuusatamine
2		2	Avalaager	2	Sügisvaheaeg	2	Murdmaasuusatamine
3		3	Fookus laskmisel	3	Sügisvaheaeg	3	
4		4		4	Sügisvaheaeg	4	Päevalaager naaberklubiga
5		5	Teised spordialad	5	Sügisvaheaeg	5	
6		6	Laskesuusatamine	6	Sügisvaheaeg	6	
7		7		7	Piirkondlik treeninglaager	7	Murdmaasuusatamine
8		8		8	Piirkondlik treeninglaager	8	Laskesuusatamine
9		9		9		9	Murdmaasuusatamine
10		10		10	Murdmaasuusatamine	10	
11		11		11	Laskesuusatamine	11	
12		12	Teised spordialad	12	Murdmaasuusatamine	12	
13		13	Laskesuusatamine	13		13	
14		14		14	Maastikujooks või orienteerumine vms	14	Murdmaasuusatamine
15		15		15		15	Laskesuusatamine
16		16	Maastikujooks või orienteerumine vms	16		16	Murdmaasuusatamine
17		17		17	Murdmaasuusatamine	17	
18		18		18	Laskesuusatamine	18	
19		19	Teised spordialad	19	Murdmaasuusatamine	19	
20		20	Laskesuusatamine	20		20	
21	1. koolipäev	21		21		21	Murdmaasuusatamine
22	Teised spordialad	22		22		22	Laskesuusatamine
23	Laskesuusatamisega alustamine	23		23		23	Murdmaasuusatamine
24		24		24	Murdmaasuusatamine	24	
25		25		25	Laskesuusatamine	25	Klubi lumelaager
26		26	Teised spordialad	26	Murdmaasuusatamine	26	Klubi lumelaager
27		27	Laskesuusatamine	27		27	
28		28		28		28	Murdmaasuusatamine
29	Teised spordialad	29		29		29	Laskesuusatamine
30	Laskesuusatamine	30		30		30	Murdmaasuusatamine
31				31	Murdmaasuusatamine		

Laskesuusatamise ühistreening | Murdmaasuusatamise ühistreening | Nädalavahetus

13-14-aastastel on endiselt oluline mõelda mitmekülgsusele ja kombineerida mitut spordiala. Oluline on keskenduda mitmekülgsetele laskesuusatreeningutele ning jälgida, et treeningud sobituksid individuaalsete oskuste, taseme, kasvu ja arenguga. Lasketreening peaks keskenduma soorituskvaliteedile ja laskmise põhioskuste edasi arendamisele.

TALV – VÕISTLUSPERIOOD 13-14-AASTASTELE

JAANUAR		VEEBRUAR		MÄRTS		APRILL	
1		1	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	1	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	1	Lihavõttenädalavahetus
2	Murdmaasuusatamine klassikas	2		2		2	Lihavõttenädalavahetus
3	Laskesuusatamine	3	Laskesuusatamise sprint	3	Piirkondlikud MV laskesuusatamise sprindis	3	
4	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	4	Piirkondlikud MV murdmaas, klassika	4	Piirkondlikud MV laskesuusatamise tavadistantsil	4	Viimane ühistreening laskesuusatamises
5		5	Keskendumine laskmisele	5	Laskesuusatamine+jõud	5	
6	Uusaasta sprint laskesuusatamises	6		6	Murdmaasuusatamine klassikas	6	
7		7	Teatesõit murdmaas	7	Laskesuusatamine	7	
8	Laskesuusatamine+jõud	8	Suusamängud	8	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	8	Laskesuusatamise hooajalõpuvõistlus
9	Murdmaasuusatamine klassikas	9		9		9	
10	Laskesuusatamine	10		10		10	
11	Murdmaasuusatamine klassikas	11	Bama laskesuusafestival	11	Murdmaasuusatamine klassikas	11	
12		12	Laskesuusatamine+jõud	12	Laskesuusatamine+jõud	12	
13		13	Murdmaasuusatamine klassikas	13	Murdmaasuusatamine klassikas	13	
14	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	14	Klubivõistlus laskesuusatamises	14	Laskesuusatamine	14	Liatopp sprint
15	Laskesuusatamine+jõud	15	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	15	Klubi MV uisutehnikas	15	Liatopp sprint
16	Murdmaasuusatamine klassikas	16		16		16	
17	Laskesuusatamine	17	Regiooni MV laskesuusatamises	17		17	
18	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	18	Regiooni MV laskesuusatamises	18	Teatesõit laskesuusatamises	18	
19		19	Talvevaheaeg	19	Laskesuusatamine+jõud	19	
20	Murdmaa suusakross	20	Talvevaheaeg	20	Murdmaasuusatamine klassikas	20	
21	Laskesuusatamise tavadistants	21	Talvevaheaeg	21	Klubi MV laskesuusatamises	21	
22	Laskesuusatamine+jõud	22	Talvevaheaeg	22	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	22	
23	Murdmaasuusatamine klassikas	23	Talvevaheaeg	23		23	
24	Laskesuusatamine	24		24		24	
25	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	25		25	Murdmaa-/ laskesuusavõistlus	25	
26		26	Laskesuusatamine+jõud	26		26	
27		27	Murdmaasuusatamine klassikas	27		27	
28		28	Laskesuusatamine	28		28	
29	Laskesuusatamine+jõud			29	Lihavõttenädalavahetus	29	
30	Murdmaasuusatamine klassikas			30	Lihavõttenädalavahetus	30	
31	Laskesuusatamine			31	Lihavõttenädalavahetus		

13-14-aastastel tõuseb treeningmaht talvel. Treeningutel vastu pidamiseks on oluline vaheldusrikkus ja see, et sportlased õpiksid treenima klassikalises tehnikas. Soovitatav on teha kaks laskesuusatreeningut nädalas, millest üks keskendub lasketehnikale ja teine rohkem võistluslähedasele kombineeritud treeningule.

NÄIDE KESKMISE RASKUSASTMEGA TREENINGNÄDALAST KEVAD/SUVI-PERIOODIL 13-14-AASTASTELE

PÄEV	TREENING	MUU TEGEVUS
ESMASPÄEV	Jalgpall/Orienteerumine/Kergejõustik/Ratas	Kuivatreening: Fookus hingamis- ja päästmistehnikal + drill
TEISIPÄEV	Soojendus Jalgpallimatš või muu aktiivne tegevus Kerge tegevus ja venitused	Võimlemistund koolis: vahelduv tegevus
KOLMAPÄEV	Jalgpall/Orienteerumine/Kergejõustik/Ratas	Kuivatreening
NELJAPÄEV	Suure kiiruse ja intensiivsusega mängupõhised tegevused	
REEDE	Puhkepäev	Baaslasketreening: laskesuusaklubi lasketreening või iseseisev lasketreening koos vanematega. Sise- või välistingimustes keskendudes päästmisele ja laskmise põhioskustele. Nt: päästmisharjutused + 30 lasku täpsust
LAUPÄEV	Soojendus Orienteerumisvõistlus või maastikujooks Kerge tegevus ja venitused	
PÜHAPÄEV	Mägimatk või rattamatk perega	

Tegevuste mitmekesisus on võtmetähtsusega, mistõttu peab teiste spordialadega olema hea läbisaamine, et sportlane saaks korralikku ja eesmärgipärast koormust. Soovitatakse palju organiseerimata mängulist ja mitmekülgset tegevust. Laskmine kevadel ja suvel toimub vastavalt motivatsioonile ning vanemate juuresolekul. Fookus peaks olema päästmisel ja üldistel oskustel.

Harjutused peaksid stimuleerima täpsuse paranemist. Organiseeritud laskesuusategevused võivad olla nt nädalavahetustel toimuvates treeninglaagrites 1-2 korda perioodi jooksul. Oluline on jälgida, et laskesuusatamise tegevus ei satuks vastuollu mõne muu sporditegevusega sellel aastaajal.

NÄIDE KESKMISE RASKUSASTMEGA TREENINGNÄDALAST SÜGISPERIOODIL 13-14-AASTASTELE

PÄEV	TREENING	MUU TEGEVUS
ESMASPÄEV	Jalgpall/Orienteerumine/Kergejõustik/Ratas	Kuivatreening: Fookus hingamis- ja päästmistehnikal + drill
TEISIPÄEV	Erinevad harjutused soojenduseks Postkastijooks – raske/keskmine Kerge tegevus	Võimlemistund koolis: vahelduv tegevus
KOLMAPÄEV	5 min päästikuharjutusi kuivalt või klõpsuga Pealelaskmine Pallimäng kombineeritult 4-6 seeriaga + teatevõistlused või võistlused, 4 seeriat Ringtreening rõhuga jõu- ja hüppeharjutustele Venitused	
NELJAPÄEV	Mängupõhine soojendus Lühikesed teatevõistlused (kiirus ja hüpped) Venitused	
REEDE	Puhkepäev	Baaslasketreening: laskesuusaklubi lasketreening või iseseisev lasketreening koos vanematega. Sise- või välistingimustes keskendudes päästmisele ja laskmise põhioskustele. Nt: päästmisharjutused + 30 lasku täpsust
LAUPÄEV	Soojendus 20 min 10 x 1 min komplekstreening jooksuga (raske) Kerge jooks ja venitused	
PÜHAPÄEV	Mägimatk või rattamatk perega	

Tegevuste mitmekesisus on võtmetähtsusega ka sügisperioodil, mistõttu peab teiste spordialadega olema hea läbisaamine, et sportlane saaks korralikku ja eesmärgipärast koormust. Soovitatakse palju organiseerimata mängulist ja mitmekülgset tegevust. Olulised on treeningud, kus kesksel kohal on põhioskused laskmises.

Ülaltoodud nädalaplaani näites on üks klubi poolt korraldatud laskesuusaspetsiifiline komplekstreening ja teine kas klubi poolt korraldatud või lapsevanemate juuresolekul läbi viidav laskmise põhioskustele keskenduv treening.

NÄIDE KESKMISE RASKUSASTMEGA TREENINGNÄDALAST TALVEPERIOODIL 13-14-AASTASTELE

PÄEV	TREENING	MUU TEGEVUS
ESMASPÄEV	Pealelaskmine + rahulik kompleks: 40 min Kiirendused: Teatevõistlused laskmisega 20 min Jõutreening klubimajas: 20 min	Võimlemistund koolis: vahelduv tegevus
TEISIPÄEV	Erinevat tüüpi teatevõistlused, mis sisaldavad nii rasket kui kiiruslikku treeningut	Kuivatreening: Fookus hingamis- ja päästmistehnikal + drill
KOLMAPÄEV	5 min päästikuharjutusi kuivalt või klõpsuga Pealelaskmine Komplekstreening vahelduval maastikul 40 min + 20 min kompleks tõstes tempot enne tiiru 8 seeriat	
NELJAPÄEV	Soojendus Kiirusmäng künklikul maastikul erinevat tüüpi lõikudega 10 sekundist kuni 1 minutini. Rahulik jooks + venitused	
REEDE	Puhkepäev	Baaslasketreening: laskesuusaklubi lasketreening või iseseisev lasketreening koos vanematega. Sise- või välistingimustes keskendudes päästmisele ja laskmise põhioskustele. Nt: päästmisharjutused + 30 lasku täpsust
LAUPÄEV	Pealelaskmine ja soojendus Laskesuusavõistlus või suusavõistlus Pealesõit ja venitused	
PÜHAPÄEV	Rahulik pikk trenn 1.30 - 2 tundi	Kuivatreening: Fookus hingamis- ja päästmistehnikal + drill

Tegevuste mitmekesisus on võtmetähtsusega ning hea läbisaamine murdmaa- ja laskesuusaklubide vahel on väga oluline, et sportlased saaksid võimalikult vaheldusrikast ja eesmärgipärast treeningut. Soovitatakse palju organiseerimata mängulist ja mitmekülgset tegevust lumel nii tõusudel kui laskumistel, sõita vaheldumisi uisu- ja klassikatehnikas ning võistlusvabadel nädalavahetustel teha pikki suusaretki sõprade või perega.

Lisaks laskesuusavõistlustele soovitatakse osaleda kohalikel murdmaasuusavõistlustel.

Lisaks laskesuusaspetsiifilistele võistlustele ja treeningutele soovitatakse kuivatreeningut ja põhiliste laskmisoskuste arendamisele keskenduvaid treeninguid juhul, kui see treening- ja võistlusprogrammi sobib.



KAROLINE ERDAL

FØRDE SPORDIKLUBI
NLSF-I SPORTLANE, JÄRELKASVUKOONDIS

Kui vana sa olid kui hakkasid laskesuusatamisega tegelema?

Ma alustasin laskesuusatamisega 11-aastaselt.

Miks sai laskesuusatamisest sinu spordiala?

Ma teadsin varakult, et kui ma suureks saan, siis saab minust laskesuusataja. See on väga põnev ja lahe spordiala, aga samal ajal ka nõudlik, sest sportlane peab valdama kahte erinevat ala.

Milliste teiste spordialade ja tegevustega sa väiksena tegelesid?

Väiksena oli mitmekülgsus minu jaoks väga oluline. Ma tegelesin jalgpalli, orienteerumise, tõusujooksu, *skifelt*iga (klassikalises tehnikas laskesuusatamine), laskmise ja murdmaasuusatamisega. Tegin kaasa kõike, mida vähegi jõudsin. Lisaks sellele veetsin palju aega perega mägedes, kus me käisime matkamas ja jahil.

Kas sa tegeled endiselt mõnega nendest tegevustest?

Tänase seisuga tegelen kõikide nende tegevustega, välja arvatud jalgpalliga. Tegelen nendega selleks, et saada paremaks laskesuusatajaks.

Mis iseloomustab sinu arvates head treenerit?

Hea treener peab:

- olema kannatlik ja mõistev – andma sportlasele turvatunde;
- oskama motiveerida ja julgustada;
- olema suurte teadmiste ja oma arvamusega.

Mida sa mõtled mõiste „talent“ all?

Talent tähendab minu jaoks kaasasündinud eelist. Eelist, mis annab ühele paremad eeldused milleski parimaks saada, kui teisele. Kuid isegi need, kellel on talent, peavad parimaks saamise nimel ikkagi pikka aega kõvasti tööd tegema ja vaeva nägema.

Mis on olnud sinu kui laskesuusataja arengu jaoks kõige olulisem?

Minu arengus laskesuusatajana on kõige tähtsamal kohal olnud perekond, sõbrad ja treenerid. Nendelt saan ma pidevat toetust ja julgustust nii edus kui ebaõnnestumistes.

Räägi oma parimast kogemusest laskesuusatajana?

Minu parim kogemus laskesuusatajana oli hooaja 2016/2017 avavõistlus Sjusjøenis, kus ma tulin 20 tabamusega parima norralasena 4. kohale. See oli suurepärane kogemus, mis andis hiljem võimaluse end proovile panna nii IBU karikasarjas kui juuniorina MK-l. See andis uskumatult palju motivatsiooni edasiseks panustamiseks.

SÜGIS – ETTEVALMISTUSPERIOOD 15-16-AASTASTELE

AUGUST		SEPTEMBER		OKTOOBER		NOVEMBER	
1		1		1		1	Laskesuusatamine
2		2	Piirkonnalaager	2	Sügisvaheaeg	2	Murdmaasuusatamine, intervall
3		3	Piirkonnalaager	3	Sügisvaheaeg	3	
4		4	Laskesuusatamine	4	Sügisvaheaeg	4	Päevalaager naaberklubiga
5		5	Teised spordialad	5	Sügisvaheaeg	5	
6		6	Laskesuusatamine	6	Sügisvaheaeg	6	Laskesuusatamine, intervall
7		7	Murdmaasuusatamine	7	Piirkondlik treeninglaager	7	Murdmaasuusatamine, jõutreening
8		8		8	Piirkondlik treeninglaager	8	Laskesuusatamine
9		9		9	Laskesuusatamine, intervall	9	Murdmaasuusatamine, intervall
10		10		10	Murdmaasuusatamine	10	
11	Sissejuhatav laskesuusalaager	11		11	Laskesuusatamine	11	
12	Sissejuhatav laskesuusalaager	12	Teised spordialad	12	Murdmaasuusatamine, intervall	12	
13	Sissejuhatav laskesuusalaager	13	Laskesuusatamine	13		13	Laskesuusatamine, intervall
14		14	Murdmaasuusatamine	14	Maastikujooks või orienteerumine vms	14	Murdmaasuusatamine, jõutreening
15		15		15		15	Laskesuusatamine
16		16	Maastikujooks või orienteerumine vms	16	Laskesuusatamine, intervall	16	Murdmaasuusatamine, intervall
17		17		17	Murdmaasuusatamine, jõutreening	17	
18		18	Laskesuusatamine	18	Laskesuusatamine	18	
19		19	Teised spordialad	19	Murdmaasuusatamine, intervall	19	
20		20	Laskesuusatamine	20		20	Laskesuusatamine, intervall
21	1. koolipäev	21	Murdmaasuusatamine	21		21	Murdmaasuusatamine, intervall
22	Teised spordialad	22		22		22	Laskesuusatamine
23	Laskesuusatamisega alustamine	23		23	Laskesuusatamine, intervall	23	Murdmaasuusatamine, intervall
24		24		24	Murdmaasuusatamine, intervall	24	
25		25	Laskesuusatamine	25	Laskesuusatamine	25	Klubi lumelaager
26		26	Teised spordialad	26	Murdmaasuusatamine, intervall	26	Klubi lumelaager
27		27	Laskesuusatamine	27		27	Laskesuusatamine, intervall
28		28	Murdmaasuusatamine	28		28	Murdmaasuusatamine, jõutreening
29	Teised spordialad	29		29		29	Laskesuusatamine
30	Laskesuusatamine	30		30	Laskesuusatamine, intervall	30	Murdmaasuusatamine, intervall
31				31	Murdmaasuusatamine		

Laskesuusatamise ühistreening | Murdmaasuusatamise ühistreening | Nädalavahetus

15-16-aastastel sportlastel suureneb organiseeritud treeningu maht, mistõttu on oluline, et treening ei muutuks liiga üksluiseks. Ole teadlik kasvu ja arengu erinevustest. Püsti laskmist tuleb regulaarselt tutvustada ja sportlased peaksid ära õppima harjutused, mida nad saavad kodus kuivatreeningul harjutada.

TALV – VÕISTLUSPERIOOD 15-16-AASTASTELE

JAANUAR		VEEBRUAR		MÄRTS		APRILL	
1		1	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	1		1	Lihavõttenädalavahetus
2	Murdmaasuusatamine klassikas	2		4	Üleriigilised 15-16-aastaste laskesuusatamise MV, tavadistants	2	Lihavõttenädalavahetus
3	Laskesuusatamine	3	Laskesuusatamise sprint	3	Üleriigilised 15-16-aastaste laskesuusatamise MV, sprint	3	
4	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	4	Piirkondlikud MV murdmaas, klassika	4	Üleriigilised 15-16-aastaste laskesuusatamise MV, teatesõit	4	Viimane ühistreening laskesuusatamises
5		5	Laskesuusatamine + jõud	5	Ühistreeningut ei ole	5	
6	Uusaasta sprint laskesuusatamises	6		6	Murdmaasuusatamine klassikas	6	
7		7	Piirkondlikud MV murdmaas, teatesõit	7	Laskesuusatamine	7	
8	Laskesuusatamine+jõud	8	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	8	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	8	Laskesuusatamise hooajalõpuvõistlus
9	Murdmaasuusatamine klassikas	9		9		9	
10	Laskesuusatamine	10		10		10	
11	Murdmaasuusatamine klassikas	11		11		11	
12		12	Laskesuusatamine+jõud	12	Laskesuusatamine+jõud	12	
13		13	Murdmaasuusatamine klassikas	13	Murdmaasuusatamine klassikas	13	
14		14	Klubivõistlus laskesuusatamises	14	Laskesuusatamine	14	Liatopp sprint
15	Laskesuusatamine+jõud	15	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	15	Klubi murdmaa MV uisutehnikas	15	Liatopp sprint
16	Murdmaasuusatamine klassikas	16		16		16	
17	Laskesuusatamine	17	Murdmaasuusatamine klassikas	17		17	
18	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	18		18		18	
19		19	Talvevaheaeg	19	Laskesuusatamine+jõud	19	
20	Murdmaa suusakross	20	Talvevaheaeg	20	Murdmaasuusatamine klassikas	20	
21		21	Talvevaheaeg	21	Klubi MV laskesuusatamises	21	
22	Laskesuusatamine+jõud	22	Talvevaheaeg	22	Murdmaasuusatamine uisutehnikas	22	
23	Murdmaasuusatamine klassikas	23	Üleriigilised 15-16-aastaste MV murdmaas	23		23	
24	Laskesuusatamine	24	Üleriigilised 15-16-aastaste MV murdmaas	24		24	
25	Klubivõistlus uisutehnikas	25	Üleriigilised 15-16-aastaste MV murdmaas	25		25	
26		26	Fookus laskmisel	26		26	
27		27	Ühistreeningut ei ole	27		27	
28		28	Laskesuusatamine	28		28	
29	Laskesuusatamine+jõud			29	Lihavõttenädalavahetus	29	
30	Murdmaasuusatamine klassikas			30	Lihavõttenädalavahetus	30	
31	Laskesuusatamine			31	Lihavõttenädalavahetus		

15-16-aastaste talvise treeningplaani näide koos soovitustega treeninguteks ja võistlusteks. Oluline on sel perioodil mitte liialdada võistlusfookusega, isegi kui plaani tulevad tähtsamad üleriigilised võistlused. Võistlustegevuse mahtu peab sportlane lähtuvalt oma motivatsioonist ise reguleerima. Oluline on olla teadlik kasvu ja arengu erinevustest sel perioodil.

NÄIDE KESKMISE RASKUSASTMEGA TREENINGNÄDALAST KEVAD/SUVI-PERIOODIL 15-16-AASTASTELE

PÄEV	TREENING	MUU TEGEVUS
ESMASPÄEV	Baaslasketreening: Fookus laskeasendil + päästmisel. 45 min Pikk rullitreening uisutehnikas 1 - 1.30 t Treeningu jooksul lühikesed kiirendused erineval maastikul	Võimlemistund koolis + jõutrenn 20 min
TEISIPÄEV	Soojendus: jooks 20 min Drill ja hüpped Intervalltreening, tõusujooks 2-3-4-3-2-1 min Pealejooks 10 min + venitused 10 min	Kuivatreening: tööta lamades asendi kontrollpunktidega + päästmine
KOLMAPÄEV	Mitmekülgne tegevus või muud spordialad 1.30 t	
NELJAPÄEV	Rullitamine uisutehnikas 1 t 5 x 20 sek paaristõukeid tõusul Üldine jõutreening 20 min	
REEDE	Puhkepäev	Baaslasketreening: laskesuusaklubi lasketreening või iseseisev lasketreening päästimisele ja laskmise põhioskustele. Nt: päästmisharjutused + 30 lasku täpsust koos vanematega. Sise- või välistingimustes keskendudes
LAUPÄEV	Võistlus või (jalgpalli)mäng: Jalgpall/orienteerumine/kergejõustik/ratas	
PÜHAPÄEV	Pikk jooksutreening 2 t	

	MUU TEGEVUS	RAHULIK	MÕÕDUKAS	RASKE	JÕUD	KIIRUS	KOKKU
AEG (T)	2:00	4:15	1:15	0:30	1:00	0:30	9:30 t
LASKE-TREENINGUD	Baaslaskmine: 2		Laskesuusaspetsiifiline komplekstreening: 0			Kuivatreening: 1	

Kevad ja suvi peaks olema perioodid, mil sportlased on aktiivsed muude tegevustega, nagu pallimängud, jalgrattasõit, jooksmine jne. Võistlusi, kergejõustikku ja ka maastikujooksu tuleks kasutada raskete treeningutena täiendusena traditsioonilisele murdmaa- ja laskesuusatreeningule.

Lasketreeningutel tuleb keskenduda päästmisele ja laskmise põhioskustele, samuti lamamisasendi kohandamisele vastavalt kasvu muutustega. Lasketreening toimub kas laskesuusaklubiga, laskeklubiga või käib sportlane laskeriirus oma vanemate järelevalve all.

NÄIDE KESKMISE RASKUSASTMEGA TREENINGNÄDALAST SÜGISPERIOODIL 15-16-AASTASTELE

PÄEV	TREENING	MUU TEGEVUS
ESMASPÄEV	Pealelaskmine: 10 min Soojendus: rullsuusatamine uisutehnikas: 20 min+ 5 min tõusvas-langevas tempos jooks Kombineeritud intervall takistusrajal uisutehnikas rullsuusatades : 10 x 1 - 1.30 min	Võimlemistund koolis: pallimäng
TEISIPÄEV	45 min rullsuusatamine klassikalises tehnikas 5 x 20 sek paaristõukeid tõusudel 30 min jõutreening – üldine jõud/stabiilsus	Kuivatreening: Tasakaalutreening/hoidmistreening püsti
KOLMAPÄEV	Baaslaskmine: Kuivatreening – fookuses asendivõtt, kontrollpunktid + 30/ 10 täpsustest 10-sele märklehele. Rullsuusatamine uisutehnikas 60 min peale laskmisosa, sisaldades kiirendusi/teatevõistluseid/võistluseid.	
NELJAPÄEV	Soojendus: 20 min jooks Drill ja hüpped Intervalltreening sammhüpetega 6 x 2 min Pealejooks 10 min + liikumis-/liikuvus 10 min	
REEDE	Puhkepäev	Baaslasketreening: laskesuusaklubi lasketreening või iseseisev lasketreening koos vanematega. Sise- või välistingimustes keskendudes päästimisel ja laskmise põhiosksustele. Nt: päästmisharjutused + 30 lasku täpsust
LAUPÄEV	Soojendus: 20 min jooks/rullsuusatamine Loomulik intervall/distantsitreening/võistlus 15 - 20 min	
PÜHAPÄEV	Pikk ots 2 t	Kuivatreening: Fookus hingamis- ja päästmistehnikal + drill

	MUU TEGEVUS	RAHULIK	MÕÕDUKAS	RASKE	JÕUD	KIIRUS	KOKKU
AEG (T)	1:30	6:00	1:00	0:45	1:00	0:30	10:45 t
LASKE-TREENINGUD	Baaslaskmine: 2		Laskesuusaspetsiifiline komplekstreening: 1			Kuivatreening: 2	

Oluline on jälgida, et treeningud oleksid mitmekesised kogu sügise vältel. Ole loominguline ja tee vaheldumisi võimalikult palju erinevat tüüpi treeninguid. Vastupidavustreeningud peaks olema kõrge intensiivsuse ja kiirusega ning need tuleks sooritada vaheldusrikkal maastikul.

Pärast keskendumist tehnilisele raamistikule ja võistlussoorituse kavale füüsilise koormuseta laskmisel peaks juurde lisama kõrge pulsiga laskmist ehk nn rasket komplekstreeningut.

NÄIDE KESKMISE RASKUSASTMEGA TREENINGNÄDALAST TALVEPERIOODIL 15-16-AASTASTELE

PÄEV	TREENING	MUUD TEGEVUSED
ESMASPÄEV	Pealelaskmine + rahulik kompleks: 40 min Kiirendused: Teatevõistlused laskmisega 20 min Jõutreening klubimajas: 20 min	Võimlemistund koolis: pallimäng
TEISIPÄEV	Suusatamine uisutehnikas + tehnikatreening: 45 + 45 min Suusatamine: 45 min järjest Tehnikatreening: Erinevad harjutused + tagaside + mäng	Kuivatreenng: Fookus hingamis- ja päästmistehnikal + drill
KOLMAPÄEV	Kuivatreening ja pealelaskmine: 10 min Harjutustest aru saamine enne intervall-treeningut Soojendus 20 min + 5 tõusvas-langevas tempos, lõigud 6 - 10 sek Intervalltreening 6 x 3 min kompleks Peale sõitmine 10 min ja venitused 10 min + hinnang	
NELJAPÄEV	Soojendus: 20 min rahulikku suusatamist klassikalises tehnikas Kiirendused 4 x 80 - 150 m + 4 x jõutõuked järsul tõusul 10 - 12 sek Pealesõit + venitused	
REEDE	Puhkepäev	Baaslasketreening: laskesuusaklubi lasketreening või iseseisev lasketreening koos vanematega. Sise- või välistingimustes keskendudes päästimisele ja laskmise põhiosksustele. Nt: päästmisharjutused + 30 lasku täpsust
LAUPÄEV	Pealelaskmine: 10 min Soojendus: 30 min Laskesuusavõistlus: sprint Pealesõit ja venitused	
PÜHAPÄEV	Pikk suusamatk 2 tundi	Kuivatreening: Fookus tasakaalul ja püssi hoidmisel püstiasendis

	MUU TEGEVUS	RAHULIK	MÕÕDUKAS	RASKE	JÕUD	KIIRUS	KOKKU
AEG (T)	1:00	5:00	1:00	0:45	0:45	0:20	8:50 t
LASKE-TREENINGUD	Baaslaskmine: 1		Laskesuusaspetsiifiline komplekstreening: 2			Kuivatreening: 2	

Kõik suusatrennid peavad olema suunatud tehnika arendamisele. Plaani tuleks lisada treeningnädalaid ilma suusavõistlusteta, kus on aga siiski palju suusatamist. Julgelt võib teha pikki umbes 2-tunniseid suusasõite.

Lisaks laskesuusaspetsiifilistele võistlustele ja treeningutele soovitatakse teha kuivatreeningut ja treeninguid, kus harjutatakse põhilisi laskmisoskusi juhul, kui treening- ja võistlusprogramm seda võimaldavad.

TREENINGUTE PLANEERIMINE ALATES JUUNIORIEAST

Kui sportlasest saab juunior, suureneb treeningmaht ning treeningud muutuvad spetsiifilisemaks. Hea treeningute planeerimise eesmärk on parandada treeningu sisu ja kvaliteeti, et oleks kergem saavutada sellist sooritusvõime arengut, mida sportlane on oma eesmärgiks seadnud. Järgnevalt kirjeldatakse protsessi lähemalt treeningute planeerimise ja treeningu põhiprintsiipide näitel ning tuuakse treeningplaanide näiteid "Õpi võistlema", "Treeni, et võistelda" ja "Treeni, et võita"- perioodil.

TREENINGUTE PLANEERIMISE ALUSED

Hea treeningplaneerimise jaoks peab teadma laskesuusatamises kehtivaid nõudeid ning seda, kuidas sportlane nende nõuetega suhestub. Seda nimetatakse töönõuete ja võimekuse analüüsiks. Kui sportlane teab, mida nõutakse ja kus ta ise oma arengus asub, võib ta seada endale realistlikud eesmärgid nii lühemas kui pikemas perspektiivis. Selleks, et teada saada, kui palju sportlane treenida suudab ning saada kogemusi selle kohta, millised treeningud on varasemalt töötanud, on oluline kaardistada varasemalt tehtud treeningud. See on oluline alus tulevaste treeningplaanide väljatöötamiseks.

TREENINGUTE PLANEERIMISE ALUSED

1. **TÖÖNÕUETE ANALÜÜS** MÕISTA SPORTI
2. **VÕIMEKUSE ANALÜÜS** KAARDISTA OMA OSKUSTASE
3. **EESMÄRKIDE SEADMINE** LÜHIAJALISED JA PIKAAJALISED
4. **TREENINGU ALUSED JA TREENINGREAKTSIOON**
   EDASINE ARENG NING MIS ON VAREM TÖÖTANUD?

PLANEERIMINE JA LÄBIVIIMINE



TÖÖNÕUETE ANALÜÜS

Töönõuete analüüs laskesuusatamises ütleb meile, millised tegurid määravad laskesuusatamises sooritusvõime. Eristatakse võistlusspetsiifilisi nõudeid ja võistlusspetsiifiliste nõuete täitmiseks vajalikke oskusi. Arenguredeli astmetel kirjeldame samm-sammult nii võistlusnõudeid kui nõudeid oskustele. Võistlusnõuded on sõiduaeg, tabavusprotsent, laskeaeg ja tiiruaeg ning need nõuded selguvad analüüside ja laskesuusavõistlustelt saadud teadmiste kaudu.

Nõuded oskustele võivad olla näiteks nõuded päästmistehnikale, asenditehnikale, vastupidavusele või jõule. Selleks, et teada, millised on nõuded nendele oskustele, on vaja testida või analüüsida parimate sportlaste oskusi. Nii on sportlasel lihtsam hinnata, mis on konkreetse oskuse nõue ja siduda see võistlusspetsiifiline töönõue sooritusvõime tasemega. Näitena võib tuua sportlase hoidmisala, kelle tabavusprotsent on 90 % või MK-l sõiduaja poolest esikolmikus oleva sportlase hapnikutarbimise. Kuid laskesuusatamine on kompleksne spordiala ning seetõttu on oluline mõista, et mitte ainult hoidmisala ei otsusta, kas sportlane saavutab 90 %-lise tabavuse ja hapnikutarbimine üksi ei määra sportlase võimekust suusarajal.

Töönõuded spordis muutuvad koos spordi arenguga. Nõuded, mis kehtivad täna, ei pruugi kehtida enam 10 aasta pärast. Selleks, et teada, millised on nõuded erinevatele laskesuusatamise oskustele, on vaja pidevalt hankida kogemusi analüüside ja oskusnõuete testimise kaudu.

MAAILMAKARIKAS 2017/2018	NÕUDED ESIKOLMIKULE	SPORTLASE VÕIMEKUS
KOGUAEG (MM:SS)	21:30	+39
SÕIDUAEG (MM:SS)	19:16	+26
LASKEAEG (MM:SS)	01:03	+2
TIIRU LÄBIMISE AEG (ILMA LASKEAJATA, S)	42	+1
LAMADES TABAVUSPROTSENT (%)	95	93
PÜSTI TABAVUSPROTSENT (%)	92	87
LAMADES LASKEAEG (S)	33	+1
PÜSTI LASKEAEG (S)	30	+1

Näide võistlusspetsiifiliste nõuete analüüsist. Siin hinnatakse sportlase võimekust MK sprindi esikolmiku suhtes hooaja jooksul

VÕIMEKUSE ANALÜÜS

Võimekuse analüüsi eesmärk on näidata sportlase taset erinevates laskesuusatamise töönõuetes. See annab aluse sellele, mida oleks vaja treeningutes prioriseerida. Mõistlik oleks eelistada nende oskuste treenimist, kus võimekus on töönõudega võrreldes madal. Samal ajal on oluline treenida ka neid oskusi, milles sportlane võimekas on. Sageli on just tugevad küljed need, mis aitavad sportlasel teha head sooritust, vaatamata puudujääkidele mõnes teises oskuste valdkonnas.

Ühe või mitme võistluse tulemus võiks anda pildi sportlase võimekusest erinevates võistlusspetsiifilistes nõuetes.

Võistlusspetsiifilised nõuded ütlevad nii mõndagi sooritustegurite võimekuse kohta, mis on võistlustel määravad, kuid mitte nii väga oskuste nõuete kohta, mis on tulemuse saavutamise aluseks. Selleks, et saada parem ülevaade, on vaja võimekuse analüüsi sportlase oskuste kohta.

Mõningaid oskusi on lihtne mõõta ja selleks on mõistlik kasutada testide kogumit, et sportlase võimekust kaardistada. Teisi oskusi on aga keerulisem mõõta ning sel juhul võib tulla kasuks sportlase võimekuse hindamissüsteem.

TESTIDE KOGUM	NÕUDED ESIKOLMIKULE	SPORTLASE VÕIMEKUS
TÕUSUTEST (MM:SS)	18:20	+20
JOOKSUTEST MÄKKE (MM:SS)	22:00	-25
IMITATSIOONITEST MÄKKE (MM:SS)	15:10	-12
TÄPSUSTEST 30 + 30 (PUNKTID)	535	505
- LAMADES	295	293
- PÜSTI	240	212

Ülal tabelis on näha väljavõtet testide kogumist, kus on testid, mis kaardistavad sportlase võimekuse teatud oskustes. Siin näitavad tõusutestid ära sportlase vastupidavuse ja täpsustest näitab, mis seis on sportlasel laskmise põhioskustega. Sellises testide kogumis võiksid olla jõutestid, hüpete ja kiiruse testid ja laskmiskiiruse testid, nt nn sakslaste test*. Oluline on, et sportlane ja treeningkeskkond (klubi) töötaks välja testide kogumi lähtuvalt sellest, millised testi tegemise võimalused on lähiümbruses olemas. Aja jooksul saadud kogemused erinevates soorituskategooriates annavad teadmisi, mis on testide nõuded ja siis saavad sportlased oma võimekust nende suhtes võrrelda.

** nn sakslaste test – test, mis kunagi 90-ndatel sai sakslastelt näpatud. Algasend on 1 m kaugusel mati taga. Lastakse lamades-püsti-lamades-püsti ilma pausideta, iga seeria järel vaid üks ümberpöörd mati taga. Aeg pannakse kinni siis, kui kõik 4 seeriat on lastud. Iga möödalasu eest saab 10 sek trahvi. Testi tegemisel peab olema keegi abiline, kes aitab vajadusel märke üles tõmmata.*

OMA VÕIMEKUSE HINDAMINE	NÕUDED ESIKOLMIKULE	SPORTLASE VÕIMEKUS
TÕUSUVARIANDI SUUSATEHNIKA	10	8
TEHNILINE/TAKTIKALINE HINDAMINE	10	10
FOOKUS RAR-MUDELI KASUTAMINE	10	7
TUULE HINDAMINE	10	10
SUUSAPARK	10	9

Näide oma võimekuse hindamissüsteemist skaalal 1 - 10

EESMÄRKIDE SEADMINE

Eesmärgid on olulised nii sportlase motivatsiooni seisukohalt, kui ka selleks, et treeningtöös oleks millegi poole püüelda. Hea töönõuete- ja võimekuseanalüüs annab olulisi teadmisi, et püstitada sportlase jaoks realistlikke eesmärke. Meie jaoks on kahte tüüpi eesmärgid:

- tulemuseesmärgid
- protsessieesmärgid

Tulemuseesmärgid peaksid olema realistlikud, aga ka piisavalt ambitsioonikad, et nende saavutamiseks tuleb sportlasel pingutada. Seega võiksid eesmärgid olla nii kõrged, et nendeni mittejõudmine oleks risk, juhul kui sportlane piisavalt ei treeni. Oluline on seada mõned lühiajalised ja mõned pikemaajalised tulemuseesmärgid. Kui sportlane näeb oma treeningutes edasiminekut ja tulemuste arengut pikemas perspektiivis, on tal kergem aru saada, et tippu jõudmiseks on vaja mitmeid aastaid ning usku, et ta on selleks võimeline. Oluline on sammhaaval edasi liikuda ja näha, et pikaajalised eesmärgid tulevad ajapikku lähemale.

Oleme kirjeldanud protsessieesmärke mentaalsete oskuste peatükkides erinevatel arenguredeli astmetel. Protsessieesmärgid on eesmärgid oskuste rakendamiseks treeningutel ja võistlustel, mida tuleb pidevalt hinnata, et neid vajadusel edasi arendada. Protsessi eesmärgid on mõeldud selleks, et viia fookus tulemustelt üle harjutuste soorituse protsessile. Sellised eesmärgid on eriti olulised kui sportlane planeerib lühiajalisi treeninguid, nii et tal oleks igapäevaste treeningute läbiviimiseks kindel eesmärk.

KUI PÕHJALIK PEAKS OLEMA VÕIMEKUSE ANALÜÜS?

Oluline on, et võimekuse analüüs oleks piisavalt põhjalik, et anda vajalikku informatsiooni treeningutel prioriteetide seadmiseks. Kuid kui võimekuse analüüs läheb liiga põhjalikuks, võib see sportlast häirima hakata. Fookus liiga paljudel väikestel seikadel treeningul võib võtta ära tähelepanu suurtelt ja olulistelt, mis aitavad oluliselt rohkem sooritusvõime arengule kaasa.

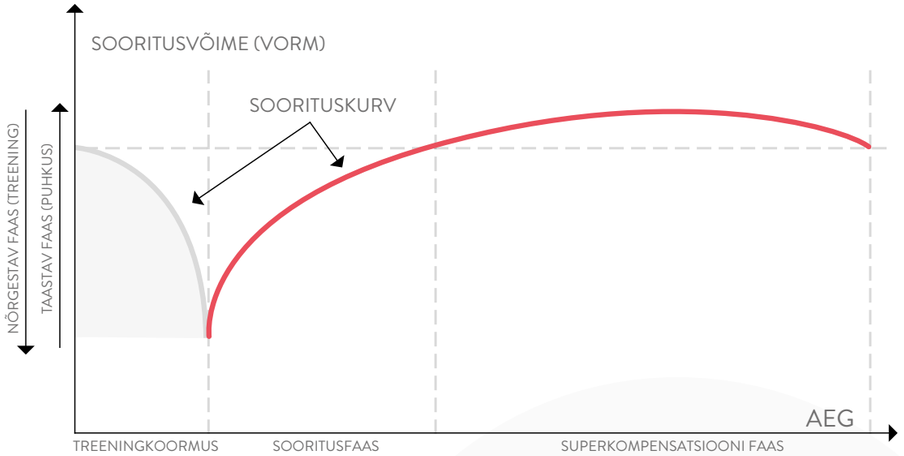
Nii nagu muutuvad töönõuded spordis, muutub loodetavasti ka eesmärgipärane treening sportlase võimekuse arendamisel. See tähendab, et sportlane peab kogu aeg kohandama oma võimekuse profiili, mis on treeningplaneerimise aluseks.

TREENINGU ALUSED JA TREENINGREAKTSIOON

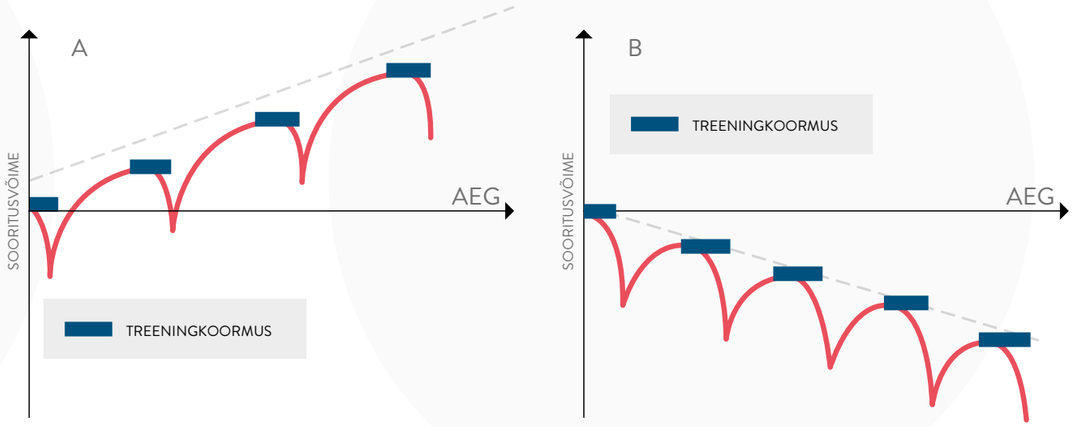
Selleks, et tagada järgnevates treeningutes edasiminek, on oluline teada, kuidas on sportlane varem treeninud. Sportlase treeningbaas määrab ära, kui palju saab treeningkoormust tõsta. Samuti on oluline teada, millisele treeningule on sportlane varasemalt hästi reageerinud, et sellele edaspidi tugineda. Mõnikord on sportlased pika ajal jooksul väga sarnaselt treeninud ning siis oleks vaja edasiseks arenguks uut stiimulit. Seetõttu on teadmised varasemalt tehtud treeningutest väga olulised, sest neile tuginedes on kergem luua edasist treeningplaani.

Hea treeningreaktsiooni saamiseks on oluline mõista treeningu üldpõhimõtteid. Kui sportlane treenib, siis põhjustab ta kehale koormust, millel on nõrgestav toime. Puhkus ja taastumine aitavad lihastel paraneda, end uuesti üles ehitada ja tugevdada. See on peamine, et treeningplaneerimisest aru saada ning osata treeninguid planeerida. Koormuse määrab treeningu kestus, intensiivsus ja treeningute sagedus.

Kui sooritusvõime arengut ei toimu, võib see olla tingitud sellest, et treeningkoormus on kas vale, liiga madal või ei ole treenitava spordiala jaoks piisavalt spetsiifiline. Aga sageli on selle põhjuseks ka see, et taastumisprotsess jääb liiga lühikeseks või et kogukoormus on liiga suur.



Sobiv koormuse ja puhkuse/taastumise kombinatsioon annab tulemuseks positiivse sooritusvõime arengu – superkompensatsiooni. (Muudetud Jakowlew 1976, Harre 1973 järgi)



Kui treening sooritatakse superkompensatsioonifaasis, saavutab sportlane positiivse sooritusvõime arengu, kuid kui uut koormust rakendatakse veel enne, kui sportlane on jõudnud täielikult taastuda (taastumisfaasis), toob treening kaasa negatiivse sooritusvõime arengu.
(Muudetud „Murdmaasuusatamise arenguredeli" järgi, Matwejew 1975)

PLANEERIMINE

Treeningu planeerimine toimub treeneri ja sportlase koostöös ning see on pidev protsess. Hea planeerimise jaoks on oluline, et sportlasel ja treeneril oleksid head suhted ja ühine arusaam treeningutest. Arenguredel on hea alus sellise ühise arusaama kujundamiseks. Selleks, et sportlased treeningprotsessi omaks võtaksid, peavad nad olema treeningplaneerimisse kaasatud. Mida vanemad sportlased on, seda suuremat vastutust peaksid nad treeningplaneerimises oma valikute ja eelistuste eest võtma. Enne igat treeninghooaega peaks sportlane ja treener maha istuma ja vaatama töönõuete- ja võimekuse analüüsi, seadma uued eesmärgid ja vajadusel kohandama juba seatud eesmärke. Lisaks on oluline panna paika ligikaudne mitmeaastane plaan või vajadusel kohandada olemasolevat. Seejärel tuleks täpsemalt paika panna aastaplaan, mis saab edasise planeerimise aluseks aasta vältel. Edasine planeerimine toimub treeningperioodide planeerimise kaudu. Treeningute planeerimise regulaarsus võib olla erinev ning seda võib teha nii treeningarutelude käigus vesteldes või telefoni või e-maili teel treeninguvälisel ajal.



Foto: Jarek Jõepera

MITMEAASTANE PLAAN

Mitmeaastane plaan peaks olema ligikaudne ülevaade treeningutest ja fookusaladest treeningutel, mis lähtub sportlase eesmärkidest. See peaks sisaldama ülevaadet arengust ja lähtuma sportlase võimekusest ning treeningbaasist. Töönõudeid arenguredeli erinevate astmete jaoks saab kasutada selleks, et sportlased mõistaksid, millise tasemeni nad planeeritavate aastate jooksul jõuda soovivad. Mitmeaastane plaan võib olla ka hea platvorm treeneri ja sportlase vaheliseks aruteluks, kus rääkida läbi, mida nõutakse sportlaselt pikemas perspektiivis, mida hõlmab pikaajaline planeerimine ja millised tagajärjed on sportlase eesmärkidel.

	ÕPI VÕISTLEMA		TREENI, ET VÕISTELDA			TREENI, ET VÕITA	
VANUS	17	18	19	20	21	22	23
HOOAEG	2018/2019	2019/2020	2020/2021	2021/2022	2022/2023	2023/2024	2024/2025
FÜÜSILISE TREENINGU TUNNID	450	500	550	600	650	725	750
LASKUDE ARV	10 000	12 000	13 000	14 000	14 000	16 000	17 000
LASKETREENINGU TUNNID	110	120	130	140	140	150	160
TULEMUS-EESMÄRK	Norra karika-võistlusel üldarvestuses koht top 10-s	Norra juunioride MV medal	Norra karika-võistluse üldarvestuses koht esikolmes. Võidelda kõrgemate positsioonide eest Noorte ja Juunioride MM-l	Kvalifitseeruda Juunioride MM-le. Saada kogemusi juunioriklassist	Võita Juunioride MM	Saada kogemusi IBU-karikasarjast	Saada end IBU-karikasarja esikümnesse
FÜÜSILINE FOOKUS	Õppida treeninguid hästi sooritama		Suurendada treeningmahtu			Arendada edasi VO2max-i	
	Õppida enda treeningreaktsioonist		Arendada edasi VO2max-i			Tõsta anaeroobset läve	
	Tõsta VO2 max		Tõsta anaeroobset läve			Arendada edasi eest ära sõitmist ja spurti	
	Arendada üldist jõudu ja stabiilsust		Arendada edasi üldist jõudu ja stabiilsust				
			Arendada maksimaalset jõudu suusaspetsiifilises lihaskonnas				
LASKMISE FOOKUS	Arenda oskust hoida püssi paigal lamades ja püsti laskmisel		Töötada aktiivselt sisemise laskeasendi ja lõdvestusega			Arendada erinevaid lahendusi võistlustel laskmiseks	
	Arendada täpsust		Arendada oskust saavutada kiiresti tugev surve päästikul			Arendada tehnilisi ja taktikalisi prioriteete lasketiirus	
	Süstematiseerida lasketreeningud NLSF-i laskepõhimõtete järgi		Arendada lasketiirus tegutsemise efektiivsust ja lühendada aega kuni esimese lasuni				
			Arendada tuules laskmise oskust				
			Arendada mentaalseid oskusi võistlusolukorras – RAR-mudel				

Mitmeaastase plaani näide.

AASTAPLAAN

Aastaplaanis peab sportlane planeerima treeningud kogu aastaks ning looma ülevaate, mis oleks heaks aluseks perioodilisele planeerimisele. Aastaplaan peaks põhinema ettevalmistusel võistlushooajaks ning olema kavandatud kuuajaliste treeningperioodidena. Võistluste prioriseerimine aastaplaanis suureneb „Treeni, et võita"-perioodil ning siin muutub vormi ajastamine ja meistrivõistluste esile seadmine eriti tähtsaks.

Kui sportlane on klubi või võistkonna liige, millel on treening- ja võistlusaasta plaan olemas, pannakse sageli ühiselt paika treeninglaagrite plaan, kus keskendutakse klubi või võistkonna ühisele eesmärgile. Individuaalne aastaplaan tuleb seega kohandada selle järgi. Klubi või võistkonna liikmeks olemise juures on sportlasel kohustus eelistada klubi või võistkonna poolt planeeritud treeninguid. Seepärast tuleks individuaalseid treeningeelistusi teha ühiste treeninglaagrite vahelisel ajal.

Aastaplaanis peaks perioodilisus ja koormuse struktuur aastaringselt näha olema. NLSF-s on kasutatud aeroobse vastupidavustreeningu periodiseerimist, kus eristatakse perioode treeningmahu arengu ja treeningutega intensiivsustasemel i3 ning perioode, kus keskendutakse arengule, mis toimub läbi intensiivsustsooni i4/i5. Perioodidel, mil fookus on mahu arengul (i3), viiakse n-ö säilitavaid treeninguid läbi intensiivsustsoonides i4/i5 ning perioodidel, mil on rohkem raskeid treeninguid intensiivsustsoonis i4/i5, tehakse "säilitavaid" treeninguid tsoonis i3. Suurepärane viis "säilitavate" treeningute läbiviimiseks on kasutada erinevate intensiivsustsoonide jaoks mõeldud n-ö koormuse leevendamise treeninguid, mida soovitatakse arenguredeli astmete peatükkides.

Periodiseerimine on laskesuusatamises oluline, sest tegemist on kompleksalaga, mis nõuab palju erinevaid oskusi. Nii lasketreeningu kui füüsilise treeningu periodiseerimine on oluline, et oleks piisavalt aega keskenduda üksikute oskuste arendamisele. Aastaplaani perspektiivis tuleks mõelda,kas vähendada teatud perioodidel laskmise osa, et panna rohkem rõhku füüsilisele treeningule ning teistel perioodidel prioriseerida rohkem laskmist füüsilise treeningu arvelt. Paljud planeerivad nt vähem laskmist nendel nädalatel, kus on kõige rohkem füüsilist treeningut ning vastupidiselt rohkem laskmist perioodidel, mil on vähem füüsilist tegevust.

PERIOODIPLAANID

Perioodiplaanid koostatakse lähtudes aastaplaanist. Uusi plaane tehakse üleminekul uuele perioodile, mil arutatakse eelmise perioodi treeninguid ja saavutusvõime arengut. See on tulevase treeningperioodi aluseks. Kui kaua üks treeningperiood kesta võib, on suhteline, kuid tavaliselt planeeritakse treeninguid üheks perioodiks kahe treeninglaagri vahel olevale ajale, mis võib olla 2-6 nädalat.

Treeningperioodi planeerimisel on oluline sisestada esmalt kõige keskse mad treeningud, nt olulised rasked treeningud, testvõistlused ja võistlused. Lisaks tuleks seada prioriteedid mõnedele arendusvaldkondadele ja täpsustada olulisemaid treeningmeetodeid, mis aitavad neid parandada. Üldist sooritusvõime arengut ja nende valdkondade arengut tuleb hinnata pärast treeningperioodi lõppu.

Treeningperioodi hindamisel on treeningpäevik oluline tööriist. Testide tegemine ja standardtreeningud võimaldavad kontrollida saavutusvõime arengut ja anda teadmisi vajalike kohanduste tegemiseks treeningtöös.

Areng maht/i3 | Areng i4/i5 | Areng maht/i3

Näide periodiseerimisest, kus on välja toodud aastaplaani näited.



Näide treeningkoormuse varieerumisest aastaplaanide näidetes.

Vaata näidet järgmisel lehel:

MIS ON PÕHIFOOKUS TULEVAL PERIOODIL?	
ARENGUVALDKONNAD:	**OLULISED ABINÕUD/MEETMED:**
LASKMINE:	**1:**
	2:
	3:
FÜÜSILINE/TEHNILINE:	**1:**
	2:
	3:
MENTAALNE:	**1:**
	2:
	3:
KOMMENTAAR:	

Näide lihtsast moodusest, kuidas anda ülesanne, millele peaks sportlane järgneval perioodil keskenduma ning kuidas peaks seda treeningul praktiliselt tegema.

TREENINGUTE PLANEERIMINE

Hea treeningu tagamiseks on oluline omada head plaani, millel on selge eesmärk. Hea treeningu planeerimise protsess algab aegsasti enne treeningu algust. Millist maastikku valida? Kuidas tuleks treening jaotada? Kuidas toimub laskmine? Kuidas saada treeningust võimalikult suurt kasu? Millised tagajärjed on treeningul üldises treeningplaanis? Milliseid taastumisvahendeid kasutada? Need on küsimused, mida sportlased endale teadlikult enne igat treeningut esitavad.

HINDAMINE

Hindamisega tuleks tegeleda pidevalt, nii pärast igat treeningut, läbitud treeningperioodi kui ka treeninghooaega. Ausa hinnangu andmise eeldus on, et sportlane teab, mida hinnata. Oluline on, et hinnang oleks adekvaatne, et sportlane saaks teha treeningus vajalikke parandusi. Hindamise õppimine on protsess ning treenerid peaks sellele tähelepanu pöörama ja aega varuma juba alates sportlase noorest east. Paljud sportlased oskavad hinnata end vaid lähtudes oma tulemustest, kuid oluline on õppida end hindama lähtuvalt oma jõupingutusest, sooritusest ja protsessieesmärkidest.

TREENINGPÄEVIK

Treeningpäeviku pidamine on oluline osa tööst, et tagada võimalikult hea treeningprotsess ja luua alus tõhusatele treeningaruteludele treeneri ja sportlase vahel. Samuti on treeningpäeviku korralik täitmine oluline treeningu oskusliku hindamise jaoks. Eelnevalt sooritatud treeningutest õppides on sportlane rohkem ette valmistunud edasiste treeningute planeerimiseks.

KUIDAS TREENINGPÄEVIKUT PIDADA?

Füüsilise treeningu kandmiseks treeningpäevikusse tuleb kirja panna erinevates intensiivsustsoonides sooritatud vastupidavustreeningute, jõu-, hüppe-, kiirus- või liikuvustreeningute kestused. Lisaks tuleb kirja panna, millises liikumisviisis või millise treeningmeetodina treening tehti. Nt jooks või uisutehnikas suusatamine vastupidavustreeninguna, maksimaalne jõutreening või üldfüüsiline jõutreening. Järgnevalt kirjeldatakse põhimõtteid, mida soovitatakse treeningpäevikut pidades järgida, et näitajad oleksid võrreldavad treeninggruppide siseselt ja treeninggruppide vahel. Nii saab ka võimalik üleminek teise treeninggruppi või treenerivahetus olema võimalikult sujuv.

Intensiivsustsoonid:

Erinevates intensiivsustsoonides treeninguid kirjeldatakse arenguredeli osas „Õpi võistlema“. Need kirjeldused on aluseks treeningute intensiivsustsoonide märkimisel treeningpäevikusse. Kui sportlane paneb kirja erinevates intensiivsustsoonides tehtud treeningu aega, siis peaks ta järgima allpool kirjeldatud juhiseid ja näiteid, et kõikide laskesuusatajate treeningud märgitaks treeningpäevikusse võimalikult sarnastel alustel.

Rahulikud pikad treeningud intensiivsustsoonides i1 ja i2 märgitakse treeningpäevikusse erinevates enesetundele ja pulsile põhinevates tsoonides. Ära lae alla pulsikella faili, mis registreerib mõne minuti siin-seal erinevates tsoonides, vaid pane treening kirja selle põhjal, mis olid treeningu läbiviimise põhisuunad ja plaan.

Distantsitreening (i3-i5): siin pannakse treening kirja enesetunde ja pulsi põhjal nagu pikal treeningul. Paari minutit üleval- või allpool planeeritud tsoonist ei märgita üles, vaid kanne põhineb treeningu kiirusel, kasul ja treeningu ajal kogetaval enesetundel.

Intensiivsus 3-5: intervalltreeningud intensiivsustsoonis i3-i5 kantakse päevikusse liites kõik lõiguajad kokku (nt 5x5 min = 25 min). Pausid lähevad kokku soojenduse ja lõdvestuse ajaga tsoonis i1. Välimine koormus (kiirus ja treeningefekt) koos tajutava koormusega on kõige olulisem hinnang selle kohta, millises tsoonis treening läbi viidi. Ühtlase koormuse korral võib soovitud pulsisageduse saavutamine aega võtta, nii et pulsitsoonis oldud aeg võib anda koormusest vale pildi.

Nt: Kui sportlane on plaaninud teha 5x5-minutilise intervalltreeningu intensiivsustsoonis i4 ja tal läheb 1 minut, et jõuda soovitud intensiivsuseni, tuleb treeningpäevikusse kirja panna siiski nii nagu kogu lõik oleks tehtud i4-s, ehk siis 5x5 min = 25 minutit i4-s.

Võistlused ja testid: siin pannakse pool võistlusajast kirja i4-s ja pool i5-s. Ka siin kehtib see, et pulsisageduse tõus võib aega võtta. Võistluse ajal võib sportlane olla mõnda aega intensiivsustsoonis i3, aga suurem osa võistlusest jääb siiski i4 ja i5 ning seetõttu pannakse treeningpäevikusse kirja pool võistlusajast tsoonis i4 ja pool tsoonis i5.

Jalgpallimatšid, matkad või muud tegevused: siin on oluline kasutada tervet mõistust. Kui mängisid jalgpallimatšil 15 min kõrge intensiivsusega, pane treeningpäevikusse kirja nt 15 min i4-s või i5-s ning ülejäänud aeg i1-s. Kui käisid pikal 8 tunnisel matkal, kus oli võrdlemisi palju pause, võid treeningpäevikusse kirja panna vaid poole sellest ehk 4 tundi i1-s. Kui matkal oli aga ühtlane tempo ja liiguti efektiivselt 8 tundi, siis võid panna treeningpäevikusse 8 tundi i1-s.

Kiirus- ja hüppetreeningud: kiirus- ja hüppetreeningute aega märgitakse alates harjutuse esimesest liigutusest või pingutuslõigust kuni viimase harjutuse lõpuni, pausid kaasa arvatud.

Jõutreeningu aega võetakse treeningu algusest lõpuni, pausid kaasa arvatud, tingimusel, et treening oli tõhus ja normaalsete pausidega. Sageli kasutatakse jõutreeningutes erinevaid treeningmeetodeid, nt üldist ja maksimaalset jõutreeningut, sel juhul märgitakse ära erinevate osade algus ja lõpuaeg koos pausidega.

Treeningpäevikusse pannakse alati kirja päeva enesetunne, puhkepulss, haigused ja kommentaarid treeningute kohta. Kommentaarid on olulised ja võivad anda treenerile palju lisainfot. Ära kirjuta kommentaarilahtrisse, mida sa trennis tegid, vaid pigem seda, kuidas sa end tundsid, mida tegid hästi, mida oleks võib-olla võinud teha paremini või mida peaks järgmiseks treeninguks muutma.

Ole eriti täpne raskete treeningute märkimisel. Siin tuleb kirja panna komplekstreeningu puhul tabavusprotsent, tavatreeningu puhul lõiguajad ning hinnata nii treeningu füüsilist kui laskmise poolt.

Alla 16-aastastele sportlastele: Alla 16- aastased sportlased, kes alustavad treeningpäeviku pidamist, täidavad vaid kolme vastupidavustreeningu intensiivsustsooni: madal, keskmine ja kõrge. Nendes tsoonides treenimist kirjeldatakse peatükis „Treeni, et treenida“. Treeningpäevikus märgitakse madala intensiivsusega treeningud i1, keskmise intensiivsusega i3 ja kõrge intensiivsusega i5.

LASKETREENINGU KANDMINE TREENINGPÄEVIKUSSE:

Lasketreeningut kantakse treeningpäevikusse märkides ära laskude arv ja lasketreeningule kulunud aeg.

Laskude arvu märkimine: lasud ilma koormuseta – kõik lasud, mis sooritatakse ilma koormuseta, märgitakse puhta lasketreeningu alla.

Komplekstreening: treeningpäevikusse märgitakse lasud, mis on lastud kas rahulikul (RahK) või raskel komplekstreeningul (RasK).

Laskmise aja märkimine: KT (kuivatreening ja laskejoonedrill). Treeningpäevikusse märgitakse kogu kuivatreening koos pausidega, tingimusel, et treening oli tõhus ja normaalsete pausidega.

Laskmise aeg ilma koormuseta: treeningpäevikusse märgitakse kogu lasketreening koos pausidega, tingimusel, et treening oli tõhus ja normaalsete pausidega.

Laskmise aeg koormusega (RahK ja RasK): treeningpäevikusse märgitakse 5-lasuline seeria = 2 min. Seetõttu ei arvestata RahK ja RasK aega eraldi, vaid aeg arvutatakse sooritatud laskude põhjal. Iga seeria kohta arvestatakse 2 minutit, mis sisaldab laskmiseks ettevalmistust ja seeria sooritamist.

Enesetunne, hinded ja kommentaarid: kommentaarid on olulised ka lasketreeningu hindamisel ja need tuleks samuti treeningpäevikusse üles märkida. Lisaks on oluline, et sportlased saaksid panna kirja oma kogemused ja hinnata end võimalikult vahetult pärast treeningut ning selleks soovitame püssikotis kaasas kanda laskmise treeningpäevikut.



Foto: Reiko Kolatsk

TREENINGPLAANID – ÕPI VÕISTLEMA

ETTEVALMISTUS							VÕISTLUS				TAASTUMINE
MAI	JUUNI	JUULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DETS	JAAN	VEEBR	MÄRTS	APRILL
ETTEVALMISTUSPERIOOD 1			ETTEVALMISTUSPERIOOD 2				VÕISTLUSPERIOOD				TAASTUMINE
Liikumisviiside mitmekülgsus.			Spetsiifilisemad liikumisviisid – harjumine uisutehnikaga.				Õppida võistlustest. Arendada laskmise võistlussooritusplaane ja võistluse jaotust. Hinnata end kogu hooaja vältel.				Treening vastavalt motivat-sioonile.
Treeningmahu ja treening-intensiivsuse tõus.			Rohkem võistlustele sarnaseid intensiivseid treeninguid. Füüsiline/laskmine.				Arendada edasi aeroobset võimekust ja tehnikat lumel.				Kasutada viimast lund ja teha pikki suusasõite uisutehnikas.
Keskenduda headele suusatehnika elementidele (tasakaal, jõud, koordinatsioon).			Õppida treeninguid hästi sooritama ja hoolitseda enda hea energiataseme eest intensiivsetel treeningutel (i1-i5).				Arendada edasi võistlusspetsiifilisi laskeoskusi ja mentaalseid oskusi.				Võtta käsile arendamist vajavad valdkonnad.
Eelistada hoidmistreeninguid püsti asendis.			Töötada võistlussooritusplaaniga lasketiirus nii koormusega kui ilma koormustea laskmise ajal.				Säilitada põhilisi laskeoskusi tehes korrastavaid treeninguid.				Hooaja hindamine.
Kaardistada ja arendada põhilisi laskesoskusi.			Võtta käsile lasketehnika valdkonnad (tehniline plaan), mida tuleks prioriteerida.				Leida perioode, kus eelistada treeningut võistlustele.				

Soovitused treeningu sisu ja keskendumist vajavate valdkondade kohta aasta erinevatel perioodidel.

NÄIDISKALENDER – ÕPI VÕISTLEMA

MAI		JUUNI		JUULI		AUGUST		SEPTEMBER		OKTOOBER	
1		1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4	Treeninglaager lähipiirkonnas	4	
5		5		5		5		5		5	
6		6		6		6		6		6	
7		7		7		7	Treeninglaager lähipiirkonnas	7		7	
8		8		8		8		8		8	
9		9		9		9		9		9	Treeninglaager lähipiirkonnas
10		10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12	
13		13		13		13		13		13	
14		14		14		14		14		14	
15		15		15		15		15		15	
16		16	Treeninglaager lähipiirkonnas	16		16		16		16	
17		17		17		17		17		17	
18		18		18		18		18		18	
19		19		19		19		19		19	
20	Avalaager	20		20		20		20		20	
21		21		21		21		21		21	
22		22		22		22		22	Suvised Norra MV Sirdal	22	
23		23		23		23		23		23	
24		24		24		24		24		24	
25		25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26		26	
27		27		27	Blinkfestival	27		27		27	
28		28		28		28		28		28	
29		29		29		29		29		29	
30		30		30		30		30		30	
31				31		31				31	

Laagrid

Eelistatumad võistlused

Näide kalendrist treeninglaagrite ja eelistatuimate võistlustega „Õpi võistlema“-perioodi sportlastele.

NOVEMBER		DETSEMBER		JAANUAR		VEEBRUAR		MÄRTS		APRILL	
1		1		1		1	Juunioride Norra MV Simostrandas	1		1	
2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4		4	
5		5		5	Norra karika-võistlused Lygna	5		5		5	
6		6		6		6		6		6	Norra karika-võistlused Finaal
7		7		7		7		7		7	
8		8		8		8		8	Norra karika-võistlused Voss	8	
9		9	Võistlus-nädalavahetus	9		9		9		9	
10		10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12	
13		13		13		13		13		13	
14		14		14		14		14		14	
15		15		15		15		15		15	
16		16		16		16		16		16	
17		17		17		17	Piirkonna MV	17		17	
18		18		18		18		18		18	
19		19		19		19		19		19	
20	Lumelaager	20		20		20		20		20	
21		21		21		21		21		21	
22		22		22		22		22		22	
23		23		23		23	Norra karika-võistlused Molde	23		23	
24		24		24		24		24		24	
25		25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26		26	
27		27		27		27		27		27	
28		28		28		28		28		28	
29		29		29				29		29	
30		30		30				30		30	
31				31				31			

AASTAPLAANI NÄIDIS – ÕPI VÕISTLEMA

| KOORMUS | | |

TREENINGNÄDALA NÄIDE/TREENINGLAAGRI PLAAN JUUNI – „ÕPI VÕISTLEMA“

KUUPÄEV	TREENING	KIRJELDUS	AEG	KOORMUS
16. JUUNI	i1 kompleks paaristõugetega	Paaristõuked koos jõutõugetega 30 sek tõusul enne lasketiiru L-L-L-P-P-P	01:00:00	
	i1 ratas	Sõit laagripaika	03:00:00	
17. JUUNI	i3/4 RU*	3 x 8 min 45/15 i3 + 2 x 6 min 45/15 i4. Sooritus kergel tõusul	01:30:00	
	Soojendus + jõud	Baaslaskmine fookusega kontrollpunktidel + soojendus/mäng/ pallimäng + jõud	01:00:00	
18. JUUNI	i1 jooks	Pikk jooks	02:00:00	
	i1 RU	Baaslaskmine + kombtest 30 + 30. Lõpetuseks 8 x 8 sek kiirendused ja liikuvusharjutused	01:00:00	
19. JUUNI	i1 RU	Pikk rullitreening uisutehnikas	01:30:00	
		Laskmine: Fookus kontrollpunktidel/asendivõtul + lõdvestunud olek asendis		
20. JUUNI	i3 RU	Rullsuusatamine 40 min vahelduval maastikul keskendudes tehnikale. Pealejooks	01:30:00	
	i1 jooks	Soojendus + jooksudrill + hüpped/kiirendused	01:00:00	
21. JUUNI	i1 RK*	Rahulik klassika, sisaldades 4 x 4 min vahelduvtõukeid ja 6 x 8 sek kiireid tõukeid tõusul	01:30:00	
		Täpsustest 30 + 30 + SOTSIAALNE TEGEVUS (nt grilliõhtu)		
22. JUUNI	i4 sammhüpped	2-3-4-4-3-2-1 intervall sammhüpetega	01:30:00	

PERIOOD: Mahu arendamine/i3

KOMMENTAAR: Füüsiliste treeningute maksimaalse kvaliteedi saavutamiseks ei ole ükski intensiivne treening kombineeritud laskmisega. Mahtu saab kohandada nii, et 2. aasta juuniorid teevad veidi pikemaid treeninguid kui 1. aasta juuniorid.

**RU – rullsuusatamine uisutehnikas; RK – rullsuusatamine klassikalises tehnikas.*

TREENINGNÄDALA NÄIDE/TREENINGLAAGRI PLAAN SEPTEMBER – „ÕPI VÕISTLEMA“

KUUPÄEV	TREENING	KIRJELDUS	AEG	KOORMUS
11. SEPT	i4 sammhüpped	Sammhüpped 6 x 4 min. 2 min paus	01:30:00	
	i1/i2 paaristõuked	Komplekstreening paaristõugete ja jälitusega*	01:00:00	
12. SEPT	i1 RU	Komplekstreening 15 min ilma keppideta. Kiirendused 6 x 10 sek 80 % lõpuni	01:30:00	
		Laskmine keskendudes lõdvestusele ja järelpäästmisele + 30 + 30 punktilaskmine võistlussooritusplaaniga.		
13. SEPT	i5 paaristõuked	45/15 paaristõuked 2 x 10 min tõusul. 2 min pausid seeriate vahel. Esimene seeria algab i4-ga	01:10:00	
		PUHKUS/Sotsiaalsed ettevõtmised grupiga		
14. SEPT	i1 jooks	Pikk jooks	02:30:00	
		Laskmine: üks lask korraga keskendudes asendivõtule/kontroll-punktidele + MK sprint ja jälitussõit		
15. SEPT	i1 RU	Ettevalmistus võistlusteks. Sprint + Tavadistants. 6 - 8 x 10 sek kiirendused 80 %	01:30:00	
		PUHKUS. Koosolek järgneva sügise olulisemate punktide ülevaatamisega		
16. SEPT	i4/5 RU	Testisõit tavadistants. Osavõtt kohalikust võistlusest	01:30:00	
	i1 taastumine	Vabalt valitud taastumine	00:30:00	
17. SEPT	i1 jooks	Laskmine: Testisõidu hindamine. Ind. töö + jooksuga kompleks 30 + 30 võistlussoritusplaaniga	01:00:00	

PERIOOD: i4/i5 arendamine

KOMMENTAAR: See on näide intensiivsest nädalast "Õpi võistlema"-perioodil. Nädala kogumahtu kohandatakse vastavalt treeningbaasile. Fookuses on rasked treeningud.

** liigutakse grupis, lasketiiru jõudes sooritatakse laskmine kiiruse peale. Nn vahefiniš on kohe peale lasketiirust väljumist. Esimene koht saab 6 punkti, järgmine 4 jne (olenevalt grupi suurusest). Võib kasutada lisapadruneid või saavad finišis punkte vaid need, kes lasid kõik pihta. Niimoodi sõidetakse ja lastakse nt 3 - 4 x lamades ja 3 - 4 x püsti ning loetakse punkte.*



ROGER GRUBBEN

"ESIMENE VALIK SIRDAL" PROJEKTIJUHT JA SK SIRDAL SKI TREENER
ENDINE NLSF JUUNIORIDE- JA TÄISKASVANUTE KOONDISE TREENER

Kui vana sa olid, kui hakkasid laskesuusatamisega tegelema?

Olin 12-aastane, kui hakkasin laskesuusatamises võistlema. Alustasin 10-aastaselt kauglaskmisega ja treenisin DFS-s (vabatahtlike laskurite ühendus). Muidu käisin murdmaasuusatrennis ja suusatasin kooli ajal väga palju. Organiseeritud laskesuusatrennis hakkasin käima alles 14-aastaselt.

Miks sai laskesuusatamisest sinu spordiala?

Eelkõige kindlasti minu kodukohas oleva laskesuusakogukonna pärast. Seal oli igati soodne keskkond koos kõige laskesuusatamise jaoks vajalikuga ja noorsportlasi inspireerivad treenerid. Lisaks oli meil võimalus võtta koolis valikainena laskesuusatamist. Meil oli lahe punt, kellele meeldis võistelda. Reisisime võistluste tõttu palju ringi ning saime noorsportlaste ja juunioridena koos palju häid ja põnevaid kogemusi.

Mis sind treenerina motiveerib?

Väga paljud asjad! See, et töötan spordialaga, mis mulle väga meeldib ja see, et ma saan töötada hooajalises tsüklis pidevalt uute eesmärkide suunas, on väga rahuldust pakkuv. Samuti on motiveeriv töötada keskkonnas, kus on alati midagi, mille poole püüelda ja areneda, nii sportlasel kui treeneril. Hea töökeskkond treenerite ja tugisüsteemi vahel motiveerib samuti. Kuid ennekõike tahaksin esile tõsta inspireerivat koostööd motiveeritud sportlastega ja püüdu arendada meeskonda hea tippspordikultuuriga.

Mida on sinu arvates vaja, et saada heaks treeneriks?

Teadmisi treeningust ja spordist, inimeste tundmist ja häid suhtlemis- ja inspireerimisoskusi. Peab olema motivatsiooni ja entusiasmi. Lisaks on väga tähtis hoolida igast sportlasest, nii et sportlane tunneb, et treener tahab talle parimat.

Mida sa mõtled mõiste „talent" all?

Ma ütleksin, et talendi mõistel on kaks poolt. Pole kahtlustki, et mõnedel on paremad eeldused kui teistel, et suuta teha sporti kõige kõrgemal tasemel. Ma ei arva, et talent tähendab seda, et kõik tuleb kergelt, vaid et sportlane oskab ära kasutada oma häid omadusi ja suudab neid arendada tõeliselt kõrge tasemeni. Oluline on ka see, et sportlasele võistlemine meeldiks ja ma arvan ka, et talent on see, kui sportlane on mentaalselt tugev või arendab oma mentaalseid oskusi, et suuta võistlusolukorras endast välja parim tuua.

Milliseid omadusi on vaja maailmaklassi laskesuusatajaks saamiseks?

Oluline on tugev ja järjepidev motivatsioon. See on kõige alus. Tugev ja järjepidev motivatsioon on aluseks, et suuta sooritada iga treening ja iga treeningpäev kõrgeima võimaliku kvaliteediga mitmeid aastaid järjest. Selle saavutamiseks peab laskesuusatamine ja treenimine väga meeldima. Sportlasele peab meeldima see, mida ta teeb ja see eluviis, mis sellega kaasneb.

Mis on sinu parim kogemus treenerina?

Mul on olnud õnn olla paljudel edukatel meistrivõistlustel ja suurüritustel ning ma ei taha ega oska neid järjestada. Häid kogemusi on olnud siin ja seal ning iga hooaeg toob uusi võimalusi juurde! Nii et ma ütleks, et parim kogemus on teadmine, et sport pakub suurepäraseid elamusi alates piirkonnavõistlustest noorte klassis kuni olümpiamängudeni välja. Ja et spordi enda väärtus on palju suurem kui see, mida saab mõõta rahvusvahelistes medalites.

TREENINGPLAANID – TREENI, ET VÕISTELDA

ETTEVALMISTUS							VÕISTLUS				TAASTUMINE
MAI	JUUNI	JUULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DETS	JAAN	VEEBR	MÄRTS	APRILL
ETTEVALMISTUSPERIOOD 1			ETTEVALMISTUSPERIOOD 2				VÕISTLUSPERIOOD				TAASTUMINE
Planeerimine/eesmärkide seadmine/testimine.			Spetsiifilisemad liikumisviisid.				Eelistada olulisi võistlusi enda eesmärkidest lähtuvalt.				Treening vastavalt motivatsioonile.
Harjumine lumevabade treeningutega.			Rohkem võistlustele sarnaseid intensiivseid treeninguid.				Arendada edasi aeroobset võimekust ja tehnikat lumel.				Kasutada viimast lund ja teha pikki suusasõite uisutehnikas.
Suur treeningmaht juunis/juulis.			Arendada kiirust uisutehnikas kõikidel maastikutüüpidel.				Leida perioode, kus eelistada treeningut võistlustele.				Võtta käsile arendamist vajavad valdkonnad.
Eelistada jõutreeningut perioodi alguses.			Töötada võistlussooritusplaaniga lasketiirus nii koormusega kui ilma koormustea laskmise ajal.				Arendada edasi võistlusspetsiifilisi laskeoskusi ja mentaalseid oskusi.				Hooaja hindamine.
Planeerimine ja eesmärkide seadmine.			Võtta käsile lasketehnika valdkonnad (tehniline plaan), mida tuleks prioriteerida.				Säilitada põhilisi laskeoskusi tehes korrastavaid treeninguid ja kuivatreeningut.				

Soovitused treeningu sisu ja keskendumist vajavate valdkondade kohta aasta erinevatel perioodidel.

NÄIDISKALENDER – TREENI, ET VÕISTELDA

MAI	JUUNI	JUULI	AUG	SEPT	OKT
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31

Treeninglaager Oslo (MAI 8–15)

Treeninglaager Vik (JUUNI 11–18)

Treeninglaager Lillehammer (JUULI 10–20)

Treeninglaager Trondheim (AUG 16–20)

Blinkfestival (JUULI 27–30)

Treeninglaager Lillehammer (SEPT 9–20)

Suvised Norra MV Sirdal (SEPT 22–24)

Treeninglaager Sirdal (OKT 16–20)

Laagrid

Eelistatumad võistlused

Näide kalendrist treeninglaagrite ja eelistatuimate võistlustega „Treeni, et võistelda“-perioodi sportlastele.
Kalender põhineb tüüpilisel juunioride koondise plaanil.

NOV	DETS	JAAN	VEEB	MÄRTS	APRILL
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31

Treeninglaager Natrudstilen (NOV 2–9)

Laskesuusatamise avavõistlus (NOV 17–19)

Norra karika-võistlused Folldal (DETS 8–9)

Norra karika-võistlused Lygna (JAAN 5–7)

Juunioride Norra MV Simostranda (VEEB 1–4)

Juunioride MM Otepää (VEEB 23–28)

Norra karika-võistlused Voss (MÄRTS 8–11)

Täiskasvanute Norra MV (APRILL 4–8)

AASTAPLAANI NÄIDIS – TREENI, ET VÕISTELDA

| KOORMUS | | |

TREENINGLAAGRI PLAAN JUUNIORIDE KOONDISELE – SIRDAL

KUUPÄEV	TREENING	KIRJELDUS	AEG	KOORMUS
13. OKT				
		Individuaalne lasketreening treeneriga		
14. OKT	i3 - i5 intervall kompleks	4 lõiku kompl. L-L-P-P. *Ca* 4 - 5 min i3 enne laskmist + 3 min i5 pärast laskmist	01:30:00	
	i1 paaristõuked	i1 paaristõuked vahelduval maastikul	01:30:00	
15. OKT	i1 jooks	Pikk jooks	02:30:00	
	kompleks-treening paaristõugetega + jõud	i1/i2 Komplekstreening paaristõugete ja jälitusega* + 30 min jõud	01:15:00	
16. OKT	i1 kompl. RU	Pikk kompl. rullitreening uisutehnikas. Ettevalmistus testisõiduks. Pealelaskmine + tavadistanta. Ülejäänud ilma laskmiseta	02:00:00	
		PUHKUS		
17. OKT	i4/i5 testisõit	Testisõit tavadistants	01:45:00	
	i1 taastumine	Laskmine: Individuaalne töö pärast testisõitu + vabalt valitud taastuv tegevus	00:30:00	
18. OKT	RK	Rullitreening klassikalises tehnikas	02:00:00	
		Sotsiaalne tegevus – grillimine ja mängud		
19. OKT	i1 RU	Kompl.test 30 + 30 koos 8 - 10 80%-lise kiirendusega	01:30:00	
		Laskmine: Täpsustest 30 + 30 koos võistluslahndusega		
20. OKT	i4/5 jooks	6x5 min i5 jooks/sammhüpped tõusul. Esimene lõik läbitakse i3/i4	01:30:00	

PERIOOD: i4/i5 arendamine

KOMMENTAAR: Kogu nädala jooksul on oluline treeninguid kohandada nii, et sportlane oleks võimeline intensiivsed treeningud sooritama võimalikult kõrge kvaliteediga

** liigutakse grupis, lasketiiru jõudes sooritatakse laskmine kiiruse peale. Nn vahefiniš on kohe peale lasketiirust väljumist. Esimene koht saab 6 punkti, järgmine 4 jne (olenevalt grupi suurusest). Võib kasutada lisapadruneid või saavad finišis punkte vaid need, kes lasid kõik pihta. Niimoodi sõidetakse ja lastakse nt 3 - 4 x lamades ja 3 - 4 x püsti ning loetakse punkte.*

TREENINGLAAGRI PLAAN JUUNIORIDE KOONDISELE – VIK

KUUPÄEV	TREENING	KIRJELDUS	AEG	KOORMUS
11. JUUNI	i1 RU	Rahulik pikk rullitreening uisutehnikas i1 1.30 + pealejooks 20 min	01:50:00	
		Baaslaskmine		
12. JUUNI	i3 intervall RU	5 x 8 min i3 uisutehnikas. Tehniline fookus – video	02:00:00	
	i1 jooks	Taastav jooks liikuvusharjutustega	00:45:00	
13. JUUNI	i1 intervall RK	2.30 i1 rullitreening klassikalises tehnikas, mille jooksul 8 x 10 sek 80 % kiirendused paaristõugetel	02:30:00	
	i1 + jõud	Lasketreening fookusega kontrollpunktidel + soojendus + jõud	01:30:00	
14. JUUNI	i3 paaristõuked	Paaristõuked ülesmäge Vikafjellet mäel 0.45 min	01:30:00	
	i1 kompl. jooksu pealt	Lasketreening – täpsustest + i1 jooksu pealt 30 + 30 kompl. test märklehte	01:30:00	
15. JUUNI	i1 RU	2.00 i1 rullitreening uisutehnikas. Lõpetuseks 20 min sõrki	02:20:00	
	i1 RK	Laksmine keskendudes lõdvestusele + klassika kompl. sprint + jälitus 8 x 10 sek 80 % kiirendused paaristõugetel	01:00:00	
16. JUUNI	i1 jooks	Rahulik pikk jooks 1.45 + liikuvusharjutused	01:45:00	
		PUHKUS		
17. JUUNI	i3/i4 RU	2 x 6 min i3 + 3 x 5 min i4 tõusuvariandis. Lõpetuseks 6 min lõik i3 lihtsalt maastikul	02:00:00	
	i1 taastumine	Baaslaskmine: Ühe lasu kaupa + vabalt valitud taastav tegevus 30 min	00:30:00	
18. JUUNI	i1 RK	Rahulik rullitreening klassikalises tehnikas 2 - 2.30	02:00:00	

PERIOOD: Mahu arendamine/i3

KOMMENTAAR: See on nädal, kus on suhteliselt palju uisutehnikat. Kui sportlasel ei ole piisavalt head põhja, on oluline hoolitseda selle eest, et pikad treeningud oleksid võimalikult mitmekesised. Võimalusel teha pikki treeninguid kombineerides erinevaid liikumisviise.



Foto: Reiko Kolatsk

TREENINGPLAANID – TREENI, ET VÕITA

ETTEVALMISTUS							VÕISTLUS				TAASTUMINE
MAI	JUUNI	JUULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DETS	JAAN	VEEBR	MÄRTS	APRILL
ETTEVALMISTUSPERIOOD 1			ETTEVALMISTUSPERIOOD 2				VÕISTLUSPERIOOD				TAASTUMINE
Planeerimine/eesmärkide seadmine/testimine.			Rohkem treeninguid spetsiifilistes liikumisviisides.				Saavutada meistrivõistlusteks tippvorm.				Treening vastavalt motivatsioonile.
Harjumine lumevabade treeningutega. Järk-järguline treeningmahu tõstmine erinevates treeningviisides.			Rohkem võistlustele sarnaseid intensiivseid treeninguid.				Enda tehnilise ja taktikalise poole ette valmistamine eesolevateks meistri-võistlusteks ja võistlusradadeks.				Kasutada viimast lund ja teha pikki suusasõite uisutehnikas.
Suur treeningmaht juunis/juulis.			Treenida kiirust ja taktika muutmist kõikidel maastikutüüpidel.				Arendada edasi aeroobset võimekust, kiirust ja tehnikat lumel.				Võtta käsile arendamist vajavad valdkonnad.
Eelistada jõutreeningut perioodi alguses. Säilitada ja arendada seda edasi kogu aasta jooksul.			Töötada aktiivselt suusatehnikaga ja hea tehnika eelduste arendamisega jõusaalis.				Säilitada jõutreeningut läbi kogu hooaja.				Suusavarustuse testimine.
Fookus põhilistel laskeoskustel ja täpsuse parandamisel.			Töötada võistlussooritusplaaniga lasketiirus nii laskmise ajal nii koormuse kui koormuseta.				Töötada aktiivselt mentaalsete sooritusvõime oskustega.				Hooaja hindamine.
Püssi reguleerimine ja kohandamine.			Mentaalne ettevalmistus võistluslikeks olukordadeks.								

Soovitused treeningu sisu ja keskendumist vajavate valdkondade kohta aasta erinevatel perioodidel.

NÄIDISKALENDER – TREENI, ET VÕITA

MAI		JUUNI		JUULI		AUGUST		SEPTEMBER		OKTOOBER	
1		1		1		1		1		1	
2	Treeninglaager Lillehammer	2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3	
4		4	Treeninglaager Sognefjellet	4		4		4		4	
5		5		5		5		5		5	
6		6		6		6		6		6	
7		7		7		7		7		7	
8		8		8		8		8		8	Treeninglaager Vercors
9		9		9		9		9		9	
10		10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12	
13		13		13		13		13		13	
14		14		14		14		14		14	
15		15		15		15		15		15	
16		16		16		16	Treeninglaager Seiser Alm	16	Treeninglaager Sandnes	16	
17		17		17	Treeninglaager Oslo	17		17		17	
18		18		18		18		18		18	
19		19		19		19		19		19	
20		20		20		20	Treeninglaager Obertilliach	20		20	
21	Treeninglaager Oslo	21		21		21		21		21	
22		22		22		22		22	Suvised Norra MV Sirdal	22	
23		23	Treeninglaager Torsby	23		23		23		23	
24		24		24		24		24		24	
25		25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26		26	
27		27		27	Blinkfestival	27		27		27	
28		28		28		28		28		28	
29		29		29		29		29		29	
30		30		30		30		30		30	
31				31		31				31	

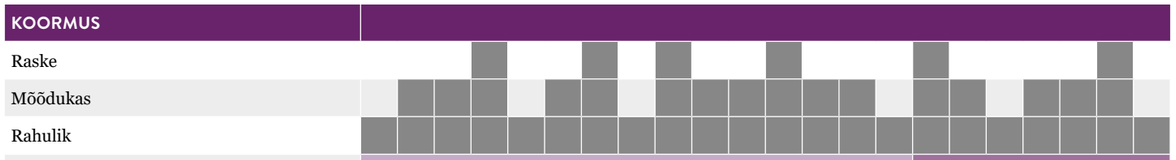
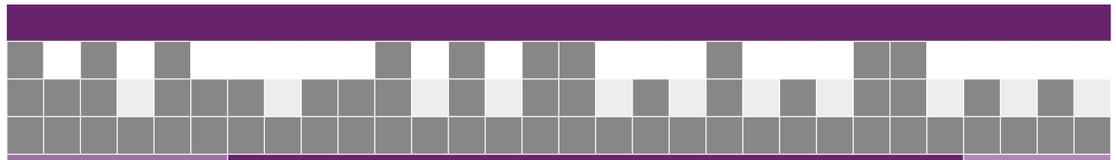
NOVEMBER		DETSEMBER		JAANUAR		VEEBRUAR		MÄRTS		APRILL	
1	Treeninglaager Trysil	1	Reisimine	1		1		1		1	
2		2		2	MK Oberhof	2	OM Pyeong Chang	2		2	
3		3		3		3		3		3	
4		4	Reisimine	4		4		4		4	Norra täiskasvanute MV
5		5	MK Hochfilzen	5		5		5		5	
6		6		6		6		6	MK Kontiolahti	6	
7		7		7		7		7		7	
8		8		8	Reisimine	8		8		8	
9		9		9	MK Ruhpolding	9		9		9	
10		10		10		10		10		10	
11		11	Reisimine	11		11		11		11	
12		12	MK Le Grand Bornand	12		12		12	Reisimine	12	
13		13		13		13		13	MK Holmenkollen	13	
14		14		14		14		14		14	
15		15		15	Reisimine	15		15		15	
16	Laskesuusa-hooaja avastart	16		16	MK Anterselva	16		16		16	
17		17		17		17		17		17	
18		18		18		18		18		18	
19		19		19		19		19	Reisimine	19	
20		20		20		20		20	MK Tyumen	20	
21		21		21		21		21		21	
22		22		22	Treeninglaager Anterselva	22		22		22	
23		23		23		23		23		23	
24	MK Östersund	24		24		24		24		24	
25		25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26		26	
27		27		27		27		27		27	
28		28		28		28		28		28	
29		29		29				29		29	
30		30		30				30		30	
31				31				31			

Laagrid

Eelistatumad võistlused

Näide kalendrist treeninglaagrite ja eelistatuimate võistlustega meeste koondise sportlastele olümpihooajaks 2017/2018.

AASTAPLAANI NÄIDIS – TREENI, ET VÕITA

| KOORMUS | | |

TREENINGLAAGRI PLAAN MEESTE KOONDISELE – SEISER ALM/OBERTILLACH 2017

KUUPÄEV	TREENING	KIRJELDUS	AEG	KOORMUS
14. AUG		Reis Seiser Almi		
	i1 jooks	Saabudes kerge jooks	00:45:00	
15. AUG	i1 jooks/kõnd	3.30 - 3.45 jooks/kõnd. Väga rahulikult	03:30:00	
	i1 RU	1.15 - 1.30 RU väikeste kiirendustega	01:15:00	
16. AUG	i1 RU + RK	1.30 RU + 1.30 RK rahulik	03:00:00	
	i1 jooks + jõud	Rahulik jooks + jõud	01:30:00	
17. AUG	i1 jooks	3.30 jooks/kõnd. Alternatiiv: RK + jooks	03:30:00	
	PUHKUS	PUHKUS		
18. AUG	i2/i3 RK	6 x 8 min i2/i3 RK	02:00:00	
	i1 jooks	Jooks + võimalusel natuke jõudu	01:30:00	
19. AUG	PUHKUS	PUHKUS		
	REISIMINE	REIS OBERTILLACHISSE		
20. AUG	i1 RU kompl.	1.45 - 2.00 kompleks RU. 2 x ühisstart. Üks kiirenduste/tempoga	02:00:00	
	i1 jooks	1.30 rahulik jooks	01:30:00	
21. AUG	i3 RU kompl.	8 min tavaline - 7 min ilma keppideta - 7 min paaristõuked - 8 min tavaline - 7 min ilma keppideta - 7 min paaristõuked - 8 min tavaline	02:00:00	
	i1 RK paaristõuked	1.15 paaristõuked	01:15:00	
22. AUG	i1 jooks kompl.	2 tundi jooks/sammhüpped/imitatsioon kompl. 8 seeriat märklehte	02:00:00	
	i1 + jõud	Soojendus + jõud	02:00:00	
23. AUG	i1 RK/RU kompl.	RU/RK 50/50. Alternatiiv: jooks/RU 50/50. Pikk treening, millest 2 tundi kompl	03:00:00	
	PUHKUS	PUHKUS		
24. AUG	i3/4 RU kompl.	8 min i3 + 4 x 6 min i4 + 8 min i3. Fookus tehnikal. Laskmine: sprint + jälitus	02:00:00	
	i1 + jõud	Soojendus + kerge jõud ja liikuvustreening	01:15:00	
25. AUG	i1 jooks/RU	Kompl. jooks + RU 2.00 - 2.30 min koos harjutustega	02:00:00	
	PUHKUS	PUHKUS		
26. AUG	i4 RU	7 min i3 + 5 x 5 i4. L-L-L-P-P-P koos võistlussooritusplaaniga	01:30:00	
	i1 vabalt valitud liikumisviis	Individuaalne taastustreening	01:00:00	
27. AUG	i1 jooks	3 t jooks/kõnd. Väga rahulikult	03:00:00	
	FÜÜSILINE PUHKUS	Laskeharjutused – ükshaaval laadimine ja laskmine märklehte		
28. AUG	i2/i3 RU kompl.	5 x 7 min väga kontrollitult! Püss ei ole sõidu ajal seljas	01:45:00	
	i1 vabalt valitud liikumisviis	Individuaalne taastustreening	01:00:00	
29. AUG		Reis koju		

PERIOOD: Mahu arendamine/i3

TREENINGLAAGRI PLAAN MEESTE KOONDISELE – SANDNES 2017

KUUPÄEV	TREENING	KIRJELDUS	AEG	KOORMUS
15. SEP	i1 RU kompl.	Tutvu lasketiiru ja radadega	01:00:00	
	i4 RU intervall kompl.	7 min i3 + 5 x 5 min i4 kompl. Lõdvestusjooks peale	01:30:00	
16. SEP	i3 RU intervall kompl.	6 x 8 min. Võistlusläheda laskmine. Järg eelmisele treeningule, punktide arvestusega	02:00:00	
	i1 RK	1.15 - 1.30 RK kergel maastikul. Palju paaristõukeid	01:15:00	
17. SEP	i4 jooks	5 min i3 + 5 x 4 min i4 ilma laskmiseta	01:30:00	
	i1 RU	1 - 1.15 väga kergelt + 5 x 100 m tõusva tempoga jooks 80 % maksimumist	01:15:00	
18. SEP	i3 RK paaris-tõuked kompl.	6 x 7 - 8 min. Võimalusel veidi kergem maastik. Laskmine märklehte L-L-P-P-P-P	02:00:00	
	i1 jooks	Jooks 1.15 - 1.30 väga rahulikult	01:30:00	
19. SEP	i4 RU kompl.	5 x 6 - 7 min. 2 - 3 min lõigust i3/i4 kuni laskmiseni + 2 - 3 min esimesena finišis. Lisapadrunitega	01:30:00	
	i1 RK	1.15 RK 5 x 100 m tõusva tempoga 80 % maksimumist	01:15:00	
20. SEP	i1 jooks kompl.	1.45 - 2.00 jooks kompl	01:45.00	
	PUHKUS	PUHKUS		
21. SEP	i1 RK	RK. Individuaalne treeningu kestvus	01:45:00	
	i1 jooks	Reis Sirdalisse. Võimalusel õhtul kerge lühike jooks	00:30:00	
22. SEP	i1 + kiirendused RU kompl.	Soojendus i1 + 5 - 6 x 12 sek kiirendused koos 3 x sprindiprogrammi laskmist	01:00:00	
	i1 jooks	Kerge tuulutamine	00:30:00	
23. SEP	i5 võistlus	Suvised Norra MV sprint	01:30:00	
	i1 jooks	Kerge tuulutamine	00:30:00	
24. SEP	i5 võistlus	Suvised Norra MV ühisstart	01:30:00	

PERIOOD: i4/i5 arendamine

4. PEATÜKK

- **TREENERI ROLL**
- **LAPSEVANEMA ROLL**
- **VARUSTUSE SOOVITUSED**

Arenguredeli 4. peatükk käsitleb treeneri ja lapsevanema rolli ning varustuse soovitusi lähtudes vanusest.

TREENERI ROLL

Treener on sportlase arenguprotsessis väga oluline isik. Igal treeneril on küll erinevad teadmised, taust ja isikupära, kuid erinevustest hoolimata treeneri rollil palju olulisi ühtseid nõudeid. Järgnevalt kirjeldame treeneri rolli erinevatel arenguredeli astmetel ning seome treeneri rolli laskmisoskuste, füüsiliste ja mentaalsete oskuste arendamisega.

Selleks, et mõista treeneri rolli laskesuusatamises, tahame kõigepealt kirjeldada mõningaid treeneri rolliga seonduvaid termineid.

Treener kui instruktor: näitab ja õpetab, kuidas tuleb teatud harjutust või tehnikat sooritada. Instruktor arendab sportlase teadmisi teatud oskuste osas ja kasutab nende oskuste õpetamiseks erinevaid meetodeid.

Treener kui treener: võimaldab sportlasel läbi viia kõrge kvaliteediga treeninguid korraldades ja planeerides treeninguid ning kontrollides sportlase sooritusvõime arengut.

Treener kui *coach*: *coach*i roll on luua iseseisvad ja analüüsivõimelised sportlased. *Coaching*u eesmärk on panna sportlased analüüsima oma arenguprotsessi, et nad läbi vestluste ja kogemuste vahetamise saaksid treeningutest ja treeningprotsessist teadlikumaks ning et nad hakkaksid iseend rohkem mõistma ja analüüsima.

Treeneri roll laskesuusatamises on keeruline ja vaheldub vastavalt sellele, milliseid oskusi sportlane arendada soovib. Sellepärast peab laskesuusatamises oskama vahet teha, mis on treeneri roll instruktorina, treenerina ja *coach*ina.

ÕPI TREENIMA

„Õpi treenima"-perioodil on treeneri roll laskmisoskuste õppimisest lasketiirus kuni füüsiliste oskuste õppimiseni mõnevõrra erinev. Laskmise põhioskuste õppimisel ja ülemineku toelt laskmiselt käerihmaga laskmisele on treener instruktori rollis. Treener peab jagama sportlasele teadmisi ning andma treeningutel vahetut tagasisidet. Lisaks kuulub laskmise juurde turvalisuse aspekt, mistõttu toimub suur osa tegevusest juhendamise ja ühiste käskluste alusel. Oluline on, et treener ei juhendaks lasketreeningu ajal mitte ainult kogu gruppi korraga, vaid leiaks aega ka individuaalseks juhendamiseks, et sportlane oleks laskmisoskuste õppimise ajal pidevalt treeneri jälgimise all.

Treeningute füüsilise osa puhul on treener treeneri rollis. Olulisel kohal on treeningute kõrge aktiivsus ja oskuste õppimine läbi mängu. Treeneri roll on korraldada olukordi ja õpet, kus sportlased saaksid ise oma füüsilisi oskusi arendada.

See nõuab treenerilt planeerimisoskust ning sportlaste taseme tundmist, nii et ta saaks lisada järk-järgult harjutusi, mis panevad sportlased proovile, kuid mis oleks neile siiski jõukohased. Sellele vanuserühmale laskesuusatreeninguid planeerides on oluline leida hea tasakaal instruktoriks ja treeneriks olemise vahel, kus lasketiirus toimuv oleks kontrollitud ja juhitud tegevus ning väljaspool seda saaks tegeleda kõrge intensiivsusega mängulise tegevusega. Tegevust võib planeerida jagades selle laskmise osaks ja füüsiliseks osaks või teha kombineeritud treeninguid. Oluline on tunnetada tasakaalu, kui palju juhendatud lasketreeningut sportlased taluvad, ilma et nad sellest tüdineks. Siin peab toimuma edasiminek. Oluline on enne järgnevate treeningute planeerimist õppida iseenda kogemustest.

Treeningutel on oluline, et treener oleks aktiivne ja tegus, õpiks selgeks kõikide sportlaste nimed treeninggrupis ja prooviks treeningu jooksul näha iga sportlast eraldi. Treener peaks tegema treeninguid osaliselt sportlastega kaasa.

Mentaalsete oskuste arendamise fookus sel arengutasemel peaks olema lihtsate eesmärkide seadmise ja protsessieesmärkide hindamise õpetamine sportlastele. Seda tuleb teha vastavalt sportlaste tasemele ja soovitavalt läbi selgituste, kuidas harjutusi sooritada ja mis on nende eesmärk. Seejärel võib hinnata avatud küsimusi esitades, nt nagu: Kuidas sinu arvates treening läks? Mida sa tegid, kui sul mingi sooritus õnnestus? Millised harjutused olid lõbusad? Nii harjuvad sportlased juba varasest east oma sooritusi hindama. Lisaks on oluline kasutada pilte harjutuste tehnilisest sooritusest, nii et sportlane saaks näha visuaalset pilti õigest tehnilisest sooritusest. Nii kasutatakse sportlase ettekujutusvõimet, mis on sageli just selles etapis väga hea moodus lihtsa visualiseerimise õppimiseks.

Kindlustunne seoses ohutu relvakäsitsemise ja võistlusreeglitega on oluline. Siin on treeneri roll tagada, et sportlased õpiksid neid reegleid ja rutiine treeningutel hästi tundma, nii et võistlustele minnes ei tekiks lisapingeid.

„Õpi, et treenida"-perioodil on oluline, et treener:

- hoolitseks selle eest, et sportlased tunneksid end kindlalt selgetes raamides ja turvalises sotsiaalses keskkonnas;
- näeks iga sportlast eraldi, kiidaks tubli pingutuse eest ja motiveeriks saavutama eduelamusi;
- tagaks treeningute hea planeerimise ja korralduse, nii et treeningutel oleks suur aktiivsus ja vähe pause;
- veenduks, et lasketiirus oleks tagatud ohutus;
- individualiseeriks treeninguid vastavalt sportlaste oskustasemele ning annaks igale sportlasele võimetekohaseid harjutusi. Prooviks tuua treeningutesse ka harjutusi, kus hoolimata erinevast oskustasemest saaksid kõik end proovile panna;
- kasutaks lihtsaid sõnu ja väljendeid ning veenduks, et sportlased saavad antud juhistest aru;
- kursus/treeningteadmised: Treener 1.

TREENI, ET TREENIDA

Lasketreeningu ajal on treener lasketiirus suuresti instruktori rollis. Sportlased arendavad läbi uute harjutuste edasi laskmise põhioskusi, mida nad õppisid eelmisel arenguredeli astmel. Harjumine püsti laskmisega vajab samuti palju juhendamist. Oluline on sportlast mitte õpetustega üle külvata. Treener peaks leidma mõned olulisemad punktid, millele keskenduda ning nende järgi juhinduma. Kui sportlaste oskused järk-järgult paranevad, saab treener instruktori rollist veidi rohkem lahti lasta ning keskenduda rohkem organisatoorsele poolele ning leida treeninggrupile sobivaid harjutusi. Oluline on õpetada sportlasi keskenduma protsessieesmärkidele nendel treeningutel, kus treener end treeningu organiseerimises tagaplaanil hoiab. Treeneril lasub samuti vastutus näidata sportlastele harjutusi, mida nad saavad teha iseseisvatel ja kuivatreeningutel.

Füüsiline ettevalmistus peaks jätkuvalt sisaldama palju mängulist tegevust ning mitmekülgsus peaks endiselt olema fookuses. „Treeni, et treenida"-perioodil on treener veidi enam instruktori rollis kui varem ning annab konkreetset tagasisidet nt suusatehnika ja füüsiliste treeningute sooritamise kohta. Selle arenguredeli astme treeningute eesmärk on õppida treeninguid hästi sooritama ning selle tagamine on treeneri jaoks üks tähtsamaid ülesandeid. Treeneril lasub ka eriline kohustus hoolitseda selle eest, et treening oleks kohandatud vastavalt sportlase kasvule ja arengule.

Sportlaste mentaalseid oskusi arendades peaks treeneri fookus olema sotsiaalsetel oskustel. See seisneb tervetel väärtustel põhineva treeningkultuuri ja hea sotsiaalse keskkonna loomises treeninggrupis. Treener peaks julgustama sportlasi õppima omavahel ja treeneriga treeningutest rääkima.

On oluline, et treener õpetaks sportlastele, kuidas treeninggrupis hästi suhelda ning prooviks aidata seda korraldada. Samuti peaks treener hoolitsema hea suhtluse eest lapsevanematega, eelkõige treeningprotsessiga seonduvalt.

„Treeni, et treenida"-perioodil on oluline, et treener:

- tagaks turvalise ja sotsiaalse treeningkeskkonna;
- kujundaks väärtuspõhise treeningkultuuri;
- kohandaks treeningud vastavalt sportlase kasvule ja arengule/treening- ja sooritusvõime tasemele;
- jätkaks keskendumist mänguli-susele ja mitmekülgsusele;
- keskenduks treeningutel spordirõõmu ja meisterlikkuse saavutamisele;
- õpetaks sportlastele, kuidas treeninguid hästi sooritada;
- õpetaks sportlastele, kuidas rääkida treeningutest omavahel ja treeneriga;
- kursus/treeningteadmised: Treener 2.

ÕPI VÕISTLEMA

Sportlaste juunioriikka jõudes on oluline laskmise põhioskuste edasi arendamine ning jätkuvalt on vaja treeneri rollis anda otseseid juhiseid. Lisaks suundub treeneri roll sportlaste teadmiste arendamise poole ning treener õpetab sportlastele, kuidas teadlikult teha oma sportlikke sooritusi. Treeneri roll on panna sportlased aru saama oma oskuste tasemest ning sellest, mida oleks edasise arengu jaoks vaja teha. Sel perioodil on treeneril ka keskne roll õpetamaks sportlastele lasketreeningu süstematiseerimist NLSF laskmise põhimõtete järgi ning nende põhimõtete mõistmist.

Kui sportlased jõuavad juunioriikka, siis füüsilise treeningu maht suureneb. Seetõttu tekib vajadus treeningtöö süstematiseerimiseks. Treener peab sportlastele õpetama häid treeningplaneerimise praktikaid, et nad õpiksid pikemas perspektiivis üha rohkem ise oma treeningute planeerimisest osa võtma. Hea treeningplaneerimise kõrval on jätkuvalt oluline õppida treeninguid hästi sooritama. Lisaks peaks treener proovima üha rohkem *coaching*u-põhist lähenemist. Oluline on saada pilt sellest, kuidas sportlased treeningut ja oma treeningreaktsiooni tajuvad ning kuidas nad tunnevad end perioodil, mil paljud neist on puberteedi faasis, on alustanud uues koolis ja võib-olla ka uues treeninggrupis. See võib sageli osutuda keerulisemaks, kui arvatakse.

Treeneri roll seoses mentaalsete oskuste arendamisega peaks selles etapis keskenduma eluks vajalikele oskustele (*life skills*). See tähendab, et oluline on vestelda sportlasega teemadel: mis on laskesuusatamise väärtused sportlase jaoks, millised teised väärtused on tema kui noore inimese jaoks olulised. Kui treener suudab selle saavutada, siis saab ta sportlase, kes oskab oma sportliku pühendumuse üles ehitada oma enda väärtustele.

Samuti on oluline panna sportlased aru saama, mille üle on neil treeningprotsessis kontroll ja millega nad peavad leppima. Paljud kogevad sel perioodil esimesi ebaõnnestumisi ning siis on oluline õppida nendega toime tulemise strateegiaid. Siinkohal on treener sportlase jaoks suuresti kui *coach* või vestluspartner. Selleks, et selles töös kvaliteeti saavutada, on vaja head treeneri-sportlase vahelist suhet. Selle loomine võtab aega, mistõttu tuleb teha seda samm-sammult. Treeneril, kellel on palju sportlasi, võib kiires igapäevaelus olla raske iga sportlase jaoks piisavalt aega leida, mistõttu on oluline, et ka vanemad räägiks oma sportlastest lastega eluks vajalikest oskustest.

„Õpi võistlema"-perioodil on oluline, et treener:

- looks hea ja turvalise suhtluse treeneri ja sportlase vahel;
- panustaks treeningplaneerimisse koos sportlasega;
- õpetaks sportlasele treeninguid kvaliteetselt sooritama ning sobivat intensiivsust valima;
- ergutaks sportlast analüüsima oma treeningprotsessi;
- vaataks treeningutel tervikpilti ning mõtleks pikaajaliselt;
- teeks sportlasele selgeks, mis on olulised prioriteedid lühemas ja pikemas perspektiivis ning miks!
- õpetab sportlasele NLSF-i laskmise põhimõtteid ning nende järgimist;
- kursus/treeningteadmised: Treener 3.

TREENI, ET VÕISTELDA

Kui sportlased jõuavad arenguredeli etapile „Treeni, et võistelda", on nad saavutanud lasketiirus hea tehnilise taseme. Selleks, et treener võiks sekkuda sportlase laskетehnikasse, on oluline, et tal oleks laskmisest suurepärased detailsed teadmised. Siin on väga oluline otsene juhendamine, kus treener suudab panna sportlase muutusest aru saama. Mida detailsem on muudatus, seda täpsem peaks olema juhendamine. Kasutada tuleks treenitud silma või abivahendeid/harjutusi, mis paljastavad sportlase tugevad ja nõrgad küljed.

Nagu on kirjeldatud „Treeni, et võistelda"-peatükis, muutub mentaalsete oskuste treenimine sellel arenguredeli etapil üha olulisemaks. See nõuab ka treenerilt, et ta õpiks, kuidas sportlane mõtleb ja oma sooritust analüüsib. Selle saavutamiseks peaks treener kasutama coachingu-põhist lähenemist nii treeningutel kui vestlustel treeningutest.

Treeneri roll füüsilise treeningu osas „Treeni, et võistelda"-perioodil on kaheosaline. Treeneri rolli üks osa on seotud treeningute planeerimisega. Siin tuleb jälgida sportlase sooritusvõime arengut hoides valvsalt silma peal sellel, kuidas sportlane treeningutele reageerib ning kontrollida tema seisundit ning koormuse ja taastumise vahelist tasakaalu.

Lisaks treeningute planeerimisele on oluline, et treener kasutaks oma erialaseid oskusi arendamaks sportlast seal, kus treeneril on vastav kompetents. Kui treeneril puudub pädevus mõnes valdkonnas, on oluline leida vajalik abi teistelt või omandab treener ise selle kompetentsi.

„Treeni, et võistelda"-perioodil on fookuses mentaalsed võistlusoskused. Siin on treeneril abistaja roll, kus ta õpetab sportlasele tehnikaid, mis võimaldavad tal sooritada võistlustel sama hästi seda, mida ta valdab treeningutel. Kui treener ja sportlane töötavad võistlusteks välja kindlad tööülesanded ja protsessieesmärgid, on võistlustel kergem nende juurde tagasi pöörduda kasutades RAR-mudelit. Selged võistlussoorituse plaanid võivad mõjuda positiivselt ka pingetasemele. Treener ja sportlane peaksid võistlussoorituse plaanid koos välja töötama.

„Treeni, et võistelda"-perioodil on oluline, et treener:

- arendaks iseseisvaid sportlaseid läbi *coaching*u-põhise lähenemise;
- laseks sportlastel oma treeningprotsessi ise hallata;
- töötaks aktiivselt nii treeningprotsessi kui võistlustega seotud mentaalse treeninguga;
- looks treeningutel võimalikke võistlustel ette tulevaid stressiolukordi;
- töötaks tiimisiseste ja -väliste suhetega;
- omaks pidevalt kontrolli sportlaste saavutuste arengu ja seisu üle;
- näeks sportlases isiksust tervikuna;
- kursus/treeningteadmised: Treener 3.

TREENI, ET VÕITA

Kõik, mida kirjeldatakse „Treeni, et võistelda"-osas, kehtib ka treeneri rolli kohta „Treeni, et võita"-osas. Mida kõrgemale astmele jõutakse, seda suuremaid nõudeid esitatakse nii treeneri teadmistele kui tema suutlikkusele sportlasi mõista. Treener peab ühelt poolt sportlasi hoolikalt jälgima ja teiselt poolt andma neile piisavalt ruumi, et nad saaksid iseseisvalt oma oskusi arendada ning suutma hoida seda tasakaalus. Pidev sooritusvõime testimine ja kontrollimine on oluline. Treeneri oskus ajas ette näha on ülioluline, et aru saada tulevikunõuetest spordis ning leida uusi arenguvaldkondi, kus sportlasi proovile panna. Samuti on oluline arendada sportlaste erioskusi nende tugevuste põhjal, mis võivad tulevikus võistlustel otsustavaks saada.

Treener peaks olema uudishimulik ning omandama uusi teadmisi parimatelt spetsialistidelt, et end treenerina arendada. Uued teadmised on alati olulised. Aga treenerite nagu ka sportlaste jaoks on oluline välja sorteerida, mis tuleb sooritusvõime arengule kasuks ja mis võib arengut hoopis segada. Treener peaks hoolitsema punase joone eest treeningplaanis, et lühiajalised meetmed ei ohustaks pikaajalisi eesmärke.

„Treeni, et võita"-perioodil on oluline, et treener:

- oleks ajast ees ja oskaks näha tuleviku-nõudeid laskesuusatamises;
- arendaks sportlaste erialaseid teadmisi;
- töötaks pidevalt oma erialaste teadmiste täiendamisega;
- hangiks teadmisi, mis võivad teda treenerina arendada;
- looks sportlaste ümber hea meeskonna;
- optimeeriks sportlaste treeninguid ja taastumist läbi hea organiseerimise ja planeerimise;
- kursus/treeningteadmised: Tipptreener 2.



Foto: Assar Jõepera

LAPSEVANEMA ROLL

Lapsevanema roll võib tunduda sageli keeruline. Laskesuusataja vanemaks olemine tähendab rohkelt vabast ajast transportimist treeningutele ja võistlustele, osalemist erinevatel heategevusüritustel ning igakülgset toetust ja kaasaelamist oma järeltulijale. Kuid õnneks teevad paljud vanemad seda enamjaolt rõõmuga. Laskesuusatamise kaudu saavad nad võimaluse veeta palju aega oma lastega ja olla osa laskesuusapere sotsiaalsest kogukonnast. Laskesuusaperekond on muutunud väljendiks, mis tõstab esile meeldivat õhkkonda sportlaste, lapsevanemate, treenerite ja teiste vabatahtlike seas.

Selleks, et pakkuda sportlastele häid treening- ja võistlustingimusi, on klubidel vaja arendada ja korras hoida oma treeningkeskusi ning korraldada sportlastele laskesuusavõistlusi. See on nõudlik töö ning siin on suur abi lapsevanematest, kes aitavad korralduses kaasa lüüa vabatahtlikena kõikvõimalikes organisatoorsetes töödes. Vahel võib olla vaja, et mõni lapsevanem abistaks klubi ka treeneritööga.

Paljud lapsevanemad kogevad, et kui lapsed hakkavad tegelema laskesuusatamisega, siis on palju asju, millega on vaja harjuda. Tuleb tegeleda relvade, suuskade ja muu treeningvarustusega ning õppida laskesuusatamises kehtivaid reegleid ja juhiseid. Seetõttu soovitame klubidel viia läbi laskesuusatamist tutvustavaid kursusi ning aidata lapsevanematel õppida tundma laskesuusataja vanemaks olemise praktilist poolt. Soovitame ka asjast huvitatud lapsevanematel registreeruda treenerikursustele või osaleda muudel alaliidu poolt pakutavatel koolitustel.

JÄLGIMINE JA TOETUS

On oluline, et lapsevanemad näitaksid üles toetust ja huvi oma laste arengu vastu laskesuusatajatena. Lapsevanemad on sportlastele kõige lähemal seisvad isikud, mistõttu on neil suur mõju. Seda mõjujõudu on oluline kasutada viisil, mis soodustab sportlase arengut pikemas perspektiivis ning millel on positiivne mõju treeningkeskkonnale. Arenguredeli materjali süvenedes mõistavad lapsevanemad paremini, mida laskesuusatajad oma arenguks vajavad.

OLYMPIATOPPENI 9 SOOVITUST, KUIDAS OLLA HEA LAPSEVANEM SPORTLASELE:

1. Andke oma lastele teavet ja nõu, kui neil on vaja spordiala valida. Saate neid julgustada, aga laske lastel ise teha lõplik valik, kas nad soovivad spordiga tegeleda või mitte ning millise spordiala nad valivad.
2. Olles ise füüsiliselt aktiivne, olete hea eeskuju oma lastele.
3. On oluline, et teie kui lapsevanem teaksite, et samas vanuses lapsed võivad olla arengu osas väga erineval tasemel.
4. Rõhutage spordirõõmu ja sõprussuhete loomist.
5. Kiitke, kui laps pingutab ja õpib ära uue oskuse. Pidage meeles, et laps teeb sporti, et omandada uusi oskusi. Vältige keskendumist vaid võistlustulemustele.
6. Märgake ja aplodeerige, kui teie lapse sõbrad või klubikaaslased spordis õnnestuvad.
7. Toetage treenerit ja väärtustage seda tööd, mida ta teeb. Ärge andke tehnilisi juhiseid võistluste ajal. See võib mõjuda treenerile häirivana ja võib tekitada segadust ja ebakindlust sportlaste seas.
8. Näidake üles sportlikku vaimu, aktsepteerige reegleid, kohtuniku ja korraldaja otsuseid. See on oluline, isegi kui teil on teine arvamus ja te ei nõustu sellega.
9. Kõige paremini saate panustada tehes koostööd ja toetades spordikeskkonda, millega teie laps seotud on.



PIKKSILMAKULTUUR

Lisaks Olympiatoppeni sportlaste vanematele suunatud soovitustele on üks kindel laskesuusatamisega seotud punkt, mis vajab lähemat selgitust. See on nimelt n-ö pikksilmakultuur. Pikksilm on treeneritele ja sportlastele väga oluline ja vajalik abivahend, mille järgi teha pealelaskmise ajal püssile parandusi. Oleme näinud tendentsi, et lapsevanemad investeerivad ka ise pikksilma, mida võistlustel ja treeningutel kasutada. Lapsevanemate huvi sportlaste laskmisesse ja arengusse panustamisel on igati kiiduväärt, kuid sellisel pikksilma kasutusel võivad olla ka teatud negatiivsed mõjud. Arenguredeli peatükkides on kirjeldatud, kui oluline on, et sportlased saaksid ise oma tihedus-pilti näha ning seda hindama õppida.

Kui lapsevanemad juhendavad sportlast paranduste tegemisel, siis takistab see sportlasel õppimast ise oma laskmise järgi parandusi tegema. Teine põhjus, miks lapsevanemad peaksid pikksilma kasutamisel ettevaatlikud olema, on küsimus, kuidas see võib mõjutada sportlase ja treeneri suhtlust paranduste tegemisel. Kui lisaks treenerile seisab lasketiirus ka lapsevanem pikksilmaga ja annab enda hinnanguid, siis võib sportlases tekkida ebakindlus nii paranduste tegemise osas kui suhtluses treeneriga. Samuti võib see põhjustada sportlasele lisastressi võistluse ajal häirides keskendumist protsessieesmärgile ja ülesannete täitmisele.

VARUSTUSE SOOVITUSED

Hea varustus loob eeldused meisterlikkuse tundmiseks nii lasketiirus kui suusarajal. Laskesuusatamine on sport, mis seab varustusele suhteliselt kõrged nõuded. See ei kehti mitte ainult varustuse enda kohta, vaid ka sportlase ja lapsevanemate oskuse kohta varustust hoolikalt kasutada ja õigesti hooldada.

Nõuded laskesuusatamise varustusele võivad paljusid hirmutada. Seega oleks hea hoida kulud võimalikult madalad. Meie soovitame klubidel korraldada kasutatud varustuse ostu, müügi ja vahetamise üritusi või luua vastavaid veebikeskkondi. Varustus, mis on sportlasele sobilik ja loob meisterlikkuse tunde treeningul ja võistlustel, ei pea olema uus ja kallis. Varustuse hankimisel on oluline, et see sobiks sportlase pikkuse, kaalu ja proportsioonidega.

Laskesuusatamises ei ole kallis ainult varustus. Võistlusreisid, treeninglaagrid ning muud laskesuusatamisega seotud tegevused teevad meie spordiala veel kallimaks. Seetõttu soovitame klubidel ja tiimidel olla oma valikutes mõõdukad valides kohalikke lahendusi ja odavamaid alternatiive jälgides samal ajal, et treeningkvaliteet ei kannataks.

Sama oluline kui on varustuse hind, on selle asjatundlik hooldamine, et see võimalikult hästi ja kaua töötaks. See kehtib nii suusavarustuse kui püssi ja laskemoona kohta. Soovime sellest lähemalt kirjutada ning anda mõningaid varustuse soovitusi, mis on suunatud erinevate arenguredeli astmetele.

Olulised punktid varustuse kohta enne juunioriiga:

- suusad ja suusavarustus, mis aitavad luua meisterlikkuse tunde ja suusarõõmu;
- püss ja laskemoon, mis võimaldavad lasta häid seeriaid ja head tihedust;
- treeningvarustus, mis võimaldab läbi viia arenguredeli astmele vastavaid treeninguid;
- õppida oma varustuse eest hoolt kandma;
- õppida suuski määrima ja püssi puhastama;
- hoida varustusele minevaid kulusid madalal ning võimalusel osta kasutatud varustust.

FLUORIKEELD

NLSF on juba varem vastu võtnud fluori sisaldavate määrete kasutamise keelu vanuserühmades kuni 16 aastat (k.a). Fluori keelustamise põhjuseks on tervisemõjud, mida selliste toodete kasutamine võib põhjustada neile, kes suuski määrivad, mure fluori kasutamise mõju pärast keskkonnale ning fluori sisaldavate toodete kõrged hinnad.

Kutsume üles kõiki olema fluorikeelule lojaalsed ja mängima ausat mängu. Soovitame klubidel ja treeningringkondadel töötada aktiivselt suhtumise kujundamisega fluori sisaldavatesse toodetesse.

ÕPI TREENIMA

Arenguredeli esimene samm on sageli klubi liikmeks astumine ja püssi hankimine või püssi laenamine klubilt. Paljudel klubidel on oma klubi püssidele laenulepingud, mille alusel saab sportlane püssi treeningult koju või võistlustele kaasa võtta ning hooldab püssi ise. Teistel klubidel on aga laenupüssid, mida klubi hoiab relvalaos ning neid kasutavad sportlased treeningutel vaheldumisi. Soovitame klubidele, et võimalusel saaks üks sportlane kasutada igal treeningul sama püssi. Kõige parem oleks, kui sportlane saaks püssi koju laenata, kui see on praktiliselt võimalik. Siis saaks ta püssiga tutvuda ja kasutada seda kuivatreeninguks. Sel juhul oleks sportlasel võimalus teha täiskasvanu järelevalve all ka iseseisvaid lasketreeninguid väljaspool ühistreeninguid.

Paljud soovivad investeerida ka oma isiklikku relva. Enamasti on see mõistlik investeering, sest selle väärtus oluliselt ei vähene. Enne relva hankimist on oluline kindlaks teha, et see toimib ja hoiab teatud täpsustaset. Lisaks peaks vaatama, kas püssil on võimalik teha seda kasutama hakkava sportlase järgi vajalikke kohandusi.

Oluline on, et relv vastaks täpsuse miinimumnõuetele. Seepärast peaks klubi või mõni asjatundja relva üle vaatama ja kontrollima, kas see töötab korralikult. See on hädavajalik selleks, et sportlane saaks kogeda lasketiirus meisterlikkust. Kirjutame relva testimisest lähemalt selle peatüki lõpus.

Selleks, et sportlased ja lapsevanemad saaksid rohkem relvade ja relvahoolduse kohta teadmisi, soovitame klubidel korraldada relvahoolduse kursuseid. Oluline on, et lapsevanemad laseksid sportlastel tegeleda ise relva puhastamise ja hooldamisega. Alguses võib teha seda tööd koos ja siduda see koduse kuivatreeninguga.

Füüsilise treeningu jaoks on vaja üldist maastikutreeningu varustust. Siin sobivad jooksutossud ja treeningriided ning paar uisurullsuuski. Sellele vanusrühmale soovitatakse väikese veeretakistusega rullsuuski. Talveperioodil soovitame järgida Norra Suusaliidu soovitusi, kuna selles vanuserühmas soovitame sportlastel kombineerida murdmaa- ja laskesuusatamist.

Varustuse soovitus suuskadele:

- üks paar uisusuuski ja üks paar klassikasuuski.

TREENI, ET TREENIDA

„Treeni, et treenida“-sportlastel soovitame soetada relv, kui see ei ole juba soetatud „Õpi treenima“-perioodil. Sellel arenguastmel toimub relvade ja varustuse järk-järguline kohandamine sportlase kasvu ja arengu järgi. Paljudel on standardkabaga relvad ning me ei soovita soetada spetsiaalselt kohandatud relva enne kui sportlane on järgnevatel arenguastmetel täielikult välja kasvanud. Relvahooldust ja puhastamist peaks sel perioodil tegema sportlane ise.

Lumevabal hooajal on sportlaste põhiline treeningvarustus treeningriided ja jooksutossud. Soovitame sportlastel treeningutel vahelduseks ka ratast kasutada. Perioodi alguses piisab uisurullsuuskadest, kuid perioodi lõpu poole, kui treeningmahud suurenevad, soovitame soetada lisaks klassika rullsuusad. Soovitame kasutada keskmise veeretakistusega rullsuuski.

Varustuse soovitus suuskadele:

13-14-aastased:

- üks paar uisutehnika treeningsuuski;
- üks paar uisutehnika võistlussuuski;
- üks paar klassikasuuski.

15-16-aastased:

- üks paar uisutehnika treeningsuuski;
- üks paar klassikatehnika treeningsuuski;
- üks paar uisutehnika võistlussuuski;
- üks paar klassikatehnika võistlussuuski.

„Treeni, et treenida“-perioodil on oluline, et sportlased õpiksid ise oma suuskadele nii parafiini kui pidamist alla panema. Need on elementaarsed oskused, mida sportlased peavad omandama, et saavutada meisterlikkus ja suusarõõm. Samuti on see oluline siis, kui sportlased otsustavad kolida ühiselamusse või sõidavad treeninglaagrisse ilma vanemateta. Lapsevanematel lasub vastutus hoolitseda selle eest, et sportlased õpiksid ise oma suuski hooldama.

Olulised punktid varustuse kohta juuniorieas:

- arendada järk-järgult oma suusaparki „Õpi võistlema“-perioodist kuni „Treeni, et võita“-perioodini;
- õppida oma suusapaaride omadusi tundma ja õppida suuski testima;
- testida püssi ja padruneid arenguredelil olevate juhiste järgi;
- omandada teadmisi püssi ja selle funktsioonide kohta;
- hooldada ja hoolitseda oma varustuse eest;
- kohandada varustust vastavalt oma soovidele ja keha proportsioonidele;
- optimeerida olemasolevat varustust ning testida ja arendada uut varustust.

ÕPI VÕISTLEMA

Kui sportlased jõuavad juunioriikka, muutuvad nõuded relva kohandamisele rangemaks. Püsti laskmise asend saab suurema tähelepanu ja oluline on, et kontaktpunkt relva ja vasaku käe vahel oleks võimalikult hea (vasakukäelistel vastupidi).

Lumevabaks hooajaks mõeldud varustuse hulka peaks kuuluma nii uisu kui klassika rullsuusad, jalgratas ja jooksuvarustus. Talveperioodil soovitame sportlastel hakata oma suusapargi kallal töötama ehk õppima ära tundma, millised on head suusad, millised on suusapaaride omadused, kuidas suuski testida jne.

Varustuse soovitus suuskadele:

- uisusuusad sooja, keskmise ja külma lihviga;
- üks paar treeningsuuski;
- klassikasuusad treeningute ja võistluste jaoks.

Kui oma suusa- ja laskevarustuse eest hoolitseda, siis pikeneb nende eluiga ja kvaliteet. Ka rullsuuskade pesu ja hooldus aitab pikendada nende kestvust ja vähendada rahalisi väljaminekuid.

TREENI, ET VÕISTELDA

„Treeni, et võistelda“-perioodil muutub relva ja muu varustuse kohandamine eriti oluliseks. Kui on vaja spetsiaalselt sportlase jaoks kohandatud püssikaba, siis see on periood, kus on mõistlik sellesse investeerida.

Lumevabaks hooajaks mõeldud varustuse hulka kuulub sama varustus, mis „Õpi võistlema“-perioodil. Lähtudes sportlase võimekuse tasemest ja prioriteetidest treeningutel võib kaaluda mitmesuguse erivarustuse soetamist.

Suusaparki tuleks järk-järgult laiendada ning soetada erinevate ilmastikuoludega libisevaid suusapaare.

TREENI, ET VÕITA

„Treeni, et võita“-perioodil peaks sportlane pidevalt ajama taga iga väiksemat detaili ja arendusvaldkonda, mis võiks anda parema tulemuse. See kehtib nii relva, laskemoona kui oma suusapargi laiendamise kohta. Kui sportlane on jõudnud sellele tasemele, saab ta varustuse hooldamisel abi juba ka professionaalidelt. Hoolimata sellest, et mängu ilmuvad professionaalid, on siiski oluline, et sportlane säilitab oma varustuse üle kontrolli ja teadlikkuse. Samuti on oluline proovida, kohandada ja vajadusel uuendada oma varustust, et olla konkurentides ka varustuse osas ees.

SUUSAMÄÄRIMISE PÕHIMÕTTED

Määri suuski võimalikult lihtsalt, odavalt ja tervist kahjustamata!

Hangi teadmisi, et oskaksid endale häid suuski määrida.

NLSF keelab fluori sisaldavate määrete kasutamise alla 16-aastastele sportlastele. (Alates 2023/2024 hooajast on ka rahvusvaheline alaliit IBU kehtestanud üldise fluori sisaldavate määrete keelu)

Soovitame vedelaid määrdeid, juhul kui see on odavam ja tervislikum alternatiiv.

Kasuta võimalikult palju määrdeid ja tooteid, mis ei sisalda tervist kahjustavaid aineid.

Ära kasuta määrderaual vajalikust kõrgemat temperatuuri ning kuivata määrderaud kohe peale kasutamist.

Suuskade määrimisel kasuta järgnevaid vahendeid:

maski, kui töötad libisemismääretega (soovitatud filter miinimum ABEP3);

ühekordseid kindaid kõikides suuskade määrimise ja puhastamisega seotud tegevustes;

pikki varrukaid suuskade määrimisel, et vältida ohtlike ainete sattumist nahale.

Hea ventilatsioon.

Ära söö ega joo määrderuumis!
Pärast suuskade määrimist pese kindlasti käsi!

NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

PÜSSI PUHASTAMINE JA HOOLDUS

Püssi puhastamine ja hooldamine on püssi eluea ja täpsuse säilitamise eeldus. Püssi korrapärane puhastamine ja hooldamine on hea investeering.

NLSF-i protseduurid püssi puhastamiseks:

Me eeldame, et püssi on kasutatud külmakraadides niiske ilmaga. Kui püss on kuiv, võib minna edasi 2. punkti juurde.

1. Püssi kuivatatakse toatemperatuuril. Tagumine sihikuklapp avatakse ja lukk tõmmatakse tagumisse asendisse või võetakse välja. Üleliigne vesi kuivatatakse puhta lapiga. Kui püss on väga märg, tuleks lukk kabast eemaldada ja kuivatamiseks välja võtta.

2. Kui püss on kuiv, puhastatakse püssiraud relvaõliga. Relvaõliga puhastades soovitame kasutada pronksharja. See aitab efektiivselt eemaldada ladestunud plii. Puhastada tuleb padrunipesa poolt rauasuudme suunas 2-3 korda.

3. Enne kui järgmine kord püssi kasutada, tuleb püss kuivpuhastada lükates puhastustroppidega raud 1-3 korda läbi.

4. Padrunipesas võib veel ladestunud pliid olla. See eemaldatakse lükates pronkshari *ca* ühe padrunikesta pikkuselt padrunipessa ja keerutatakse 8-10 ringi. Hari peab olema õline. Seda tuleks teha igal kolmandal püssi puhastamise korral.

Protseduurid püssi põhjalikuks puhastamiseks:

Pärast *ca* 3000 lasku või miinimum üks kord aastas tuleks relvaraud põhjalikult puhastada. Soovitame kasutada *Gold Medallion*-tüüpi või sellele sarnast puhastusvahendit. See on väga peeneteraline lihvimisvahend, mis on segatud puhastusõliga. Seda kasutades saab eemaldada aja jooksul ladestunud plii.

NLSF-i püssi puhastamise protseduure selgitav video:

Põhjalik NLSF-i püssi puhastamist selgitav video:

Põhjaliku puhastamise teostamine:

1. Puhasta püss (tavaline protseduur).

2. Kasuta puhastustroppi, millele valad peale puhastusvahendit.

3. Puhasta padrunipesa poolt rauasuudme suunas 10-15 korda edasi-tagasi lükates-tõmmates. Veendu, et sa ei lükka puhastustroppi päris lõpuni välja, vaid tõmbad rauasuudme juures tagasi.

4. Kuivata relvaraud seestpoolt üleliigsest õlist kasutades puhastustroppe. Veendu, et kogu puhastusaine saaks välja kuivatatud. Ole eriti tähelepanelik padrunipesa osas.

5. Kuivata kogu üleliigne puhastusvahend ka lukukojast ja lukult.

Lisaks soovitame korrapäraseks puhastamiseks ja kontrollimiseks lahti võtta lukk ja salved. Kontrolli ja määri luku kinnitustihvtid. Kui neisse tekib roostet, siis muutub laadimine raskemaks.

Muud kontrollpunktid ja soovitused:

- kontrolli, et kabapoldid oleks korralikult kinni keeratud;
- kontrolli, et sihtimisseadmed, seljarihmad (vanematel sportlastel), käerihmad ja käestopper (neil, kes lasevad käerihmaga) on kindlalt kinni keeratud ja terved;
- kontrolli korrapäraselt, et raua ja puidu vahel ei oleks niiskust. Kontrolli, et kaba oleks korras ja ilma pragude või muude kahjustusteta. Päästiku reguleerimisel järgi hoolikalt kasutusjuhendit või palu spetsialisti abi;
- dioptrit tuleks kontrollida kord aastas või kui kahtlustatakse n-ö surnud nõksu. See tähendab, et sihik on lõdvenenud ja kruvid ei tee enam hästi parandusi.

Vajaminev varustus:

- puhastusvarras. Soovitame tungivalt mitte kasutada puhastusnööri. Kui puhastusnööri mõned korrad kasutada, on see juba mustust ja pliid täis. See põhjustab rauas oleva plii poleerimise, mitte eemaldamise. Relvarauda võib tekkida rooste ja püssi täpsus halveneb;
- relvaõli (ilma lahusti ja teflonita);
- relvaõli tefloniga;
- pronkshari;
- *Gold Medallion*;
- puhastustropid või puhastuslapid;
- nailonhari või hambahari – muu hulgas luku puhastamiseks.

Relvapoodides juhendatakse, mida oleks vaja püssi puhastamiseks osta.

PÜSSI JA LASKEMOONA TESTIMINE

Selleks, et sportlane saaks teha häid laske, on vaja, et püssil ja laskemoonal oleks märgi tabamiseks vajalik kvaliteet. Seetõttu tuleb relvi ja laskemoona regulaarselt testida. Soovituslik oleks, et sportlase laskmise tiheduspilt sõltuks võimalikult suurel määral sportlase enda sooritusvõimest treeningutel ja võistlustel, mitte ebatäpsest püssist ja laskemoonast. Sportlase oskusi on lihtsam hinnata ja arendada, kui on teada, et relva täpsus on paigas.

Täpsuse ja laskemoona testimine enne juunioriiga:

Relva täpsuse kontrollimist tuleks eristada vanuse ja taseme järgi. Kõik relvad peaksid läbima vähemalt minimaalse kontrolli.

„Õpi treenima“:

Klubi relvade täpsuse testimine noorematele sportlastele ilma testipingita:

- tuleb järgida NLSF-i puhastamise ja hooldamise rutiine;
- eemalda relvaraud kabast. Kontrolli visuaalselt üle lukk, raud, kaba ja kabapoldid. Vaata, kas ei ole roostet, kahjustusi, kabas pragusid, kabapoltidel kulunud keermeid jne. Need on asjad, mis võivad täpsust negatiivselt mõjutada ning kui need korras ei ole, tuleb need ära parandada;
- seejärel keera kabapolte umbes 5 nm tõmbejõuga;
- leia hea kvaliteediga laskemoon tuntud tootjalt. Palu mõnel hea laskmisoskusega sportlasel või treeneril lasta lamades 2-4 seeriat märklehte. Soovitatavalt toe pealt. See annab ülevaate sellest, kas püss on hea või halb. Kui tihedused ei ole rahuldavad, soovitatakse viia püss spetsialistile kontrollida. Rahuldavate seeriate all peetakse silmas laskjale omase tasemega laskmist. Miinimumnõue on see, et testimise täpsus peab olema vähemalt sama hea kui tiheduse laskmise nõue „Õpi treenima“-arenguastmel, kus tihedus peab jääma norra viiekroonise mündi mõõtudesse.

„Treeni, et treenida“:

Klubi relvade täpsuse testimine noorematele sportlastele testipingiga:

Järgmine samm täpsuse testimisel on relva kinnitamine testipingile. Selleks leidub nii siseruume kui ka lihtsamaid välirajatisi.

- tuleb järgida NLSSF puhastamise ja hooldamise rutiine;
- kruvi lukukoda kaba küljest. Kontrolli visuaalselt üle lukk, raud, kaba ja kabapoldid. Vaata, kas ei ole roostet, kahjustusi, kabas pragusid, kabapoltidel kulunud keermeid jne. Need on asjad, mis võivad täpsust negatiivselt mõjutada ning kui need korras ei ole, tuleb need ära parandada;
- seejärel keera kabapolte umbes 5 nm tõmbejõuga;
- kinnita relv kindlalt testipingile;
- test tuleb läbi viia tuulevaiksetes tingimustes;
- lasta tuleb 50 m pealt märklehte;
- pärast relva testipingile kinnitamist lase enne testilaskmise alustamist 15-20 puhastuslasku
- lase 10-seid seeriaid moonaga, mida kasutad või mis on olemas. Soovi korral võid testida ka erinevaid laskemoona liike ja/või tootmispartiisid;
- vaheta märklehte peale igat 10 st seeriat;
- mõõda 10 lasuliste tiheduste diameetreid. Parimad tihedused peaks olema 18 mm läbimõõdu sees.

Täpsuse ja laskemoona testimine alates juunioreast:

Kui sportlased jõuavad juunioriikka, tuleb lisaks üldisele täpsustestile teha põhjalikum laskemoonatest. Praktikas viiakse need kaks testi läbi samaaegselt. Eesmärk on kontrollida relva üldist täpsuse seisukorda ja leida parim laskemoon igale relvale. Laskemoonatest tuleb alati läbi viia testipingil. Kui on võimalus testi läbi viia talvisel temperatuuril, tuleks seda eelistada. On olemas selliseid testimiskohti, kus saab temperatuuri reguleerida.

Laskemoon

Laskemoona kaubamärke ja hinnavahemikke on palju. Täpsuse koha pealt on sageli seda parem laskemoon, mida rohkem selle eest makstakse, kuid mängu tulevad ka muud tegurid. Laskemoon muudab oma omadusi vastavalt temperatuurile. Muutused võivad olla tingitud ka relva seisukorrast. Väljakutsed tulevad sageli siis, kui temperatuur langeb alla nulli. Mida külmemaks läheb, seda raskem on täpsust hoida. Meie üldine soovitus laskemoona valiku kohta on see, et tuleb konsulteerida laskesuusatamise tuntuimate tegijatega. Suveperioodil võib treeningmoon soojakraadides hästi töötada, samas talveks soovitame miinuskraadidele mõeldud treening- ja võistlusmoona.

Laskemoona testimine

Laskemoon ja relv peavad omavahel sobima. Laskemoon, mis töötab hästi ühes relvas, ei pruugi sama hästi töötada teises relvas. Erinevused tekivad ka sama laskemoona erinevatel tootmispartiidel. Seetõttu soovitame alates juunioreast laskemoona testida. Laskemoonatestid tuleb teha testipingilt. Soojakraadides kasutamiseks mõeldud treeningmoona testimist võib läbi viia soojakraadides. Kui aga testitakse treeningmoona talvetingimustes või võistlusmoona, tuleb testid läbi viia talvistel temperatuuridel. Sel juhul võib testida kas testipingil välitingimustes külmakraadidega või siseruumides, kui on juurdepääs testiruumile, kus saab temperatuuri reguleerida. Kui on võimalik temperatuuri reguleerida, siis soovitame esialgu testida -12 kraadi juures. Edasi võib testida 0 kraadiga ja lõpuks -18 kraadiga.

Laskemoonatesti põhjalikkus sõltub sportlase vanusest ja tasemest.

Kõikidele arenguredeli astmetele kehtib järgnev:

- tuleb järgida NLSSF-i puhastamise ja hooldamise rutiine;
- kruvi lukukoda kaba küljest. Kontrolli visuaalselt üle lukk, raud, kaba ja kabapoldid. Vaata, kas ei ole roostet, kahjustusi, kabas pragusid, kabapoltidel kulunud keermeid jne. Need on asjad, mis võivad täpsust negatiivselt mõjutada ning kui need korras ei ole, tuleb need ära parandada;
- seejärel keera kabapolte umbes 5 nm tõmbejõuga;
- kinnita relv kindlalt testipingile;
- test tuleb läbi viia tuulevaiksetes tingimustes;
- lasta tuleb 50 m pealt märklehte;
- pärast relva testipingile kinnitamist lase enne testilaskmise alustamist 15-20 puhastuslasku;
- lase 10-seid seeriaid moonaga, mida kasutad või mis on olemas. Soovi korral võid testida ka erinevaid laskemoona liike ja/või tootmispartiisid;
- vaheta märklehte peale igat 10-st seeriat;
- mõõda 10 lasuliste tiheduste diameetreid. Parimad tihedused peaks olema 18 mm läbimõõdu sees.

Laskemoonatest „Õpi võistlema“-perioodil:

- testi -12 kraadiga;
- testi 8-10 erinevat laskemoona tüüpi või partiid;
- mõõda parim 10-se seeria tihedus;

Laskemoonatest „Treeni, et võistelda“ ja “Treeni, et võita“-perioodil:

- laienda testitava laskemoona tüüpe või partiisid;
- testi -12 kraadiga. Võta kõik partiid, mille tihedus jäi alla 18 mm ja lase üks kord veel;
- lisaks testi neid partiisid, mis jäid -12 kraadises testis allapoole nõutud 18 mm-st ja lase nendega 0 kraadisel temperatuuril. Nendega, mis nüüd nõutud 18 mm-st allapoole jäid, lase üks kord veel 0 kraadiga;
- vali laskemoon, mis jäi kõikides testides nõutud 18 mm-st allapoole.

Täiustatud laskemoonatest „Treeni, et võita“-perioodil:

- testi 2 x 10 lasku nii temperatuuridel -12 kui 0. Jäta välja partiinumbrid, mille tihedus jäi väljaspoole 18 mm-nõuet;
- lõpuks testi 10 lasku -18 kraadiga;
- vali laskemoon, mis jäi kõikides testides nõutud 18 mm-st allapoole.

Pöördemomendi tõmme

Pöördemomendi tõmbe all peame silmas tõmbejõudu kabapoltidele. Tõmbejõu kontrollimiseks kasutatakse pöördemomendi võtit. Erinev tõmbejõud võib tekitada muutusi täpsuses. Seepärast on oluline kasutada laskemoona katsetamisel sama pöördemomendi tõmmet nagu kasutatakse võistlushooajal. Iga relva optimaalne pöördemoment võib veidi erineda, kuid kogemus ütleb, et see on ligikaudu 5nm nii kaba esimesel kui tagumisel poldil.



Õpi laskemoona testimise kohta sellest videost!

MÄRKMED

MÄRKMED



Foto: Taavi Nagel

NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

Arenguredeli projektijuht: Knut Kuvås Brevik
Norra keelest tõlkinud: Krista Suppi
Küljendus: Kadri Vilu, AFF Reklaamitöökoda

v1.0