

EESTI NSV SPORDIÜHINGUTE JA -ORGANISATSIOONIDE
LIIDU NÕUKOGU

Vabariiklik treenerite nõukogu

AMETIALASEKS KASUTAMISEKS

**MÕNINGATEST
TREENINGUALASTEST
PROBLEEMIDEST**

Tallinn, 1961

A-24364

EESTI NSV SPORDIÜHINGUTE JA -ORGANISATSIOONIDE
LIIDU NÕUKOGU

Vabariiklik treenerite nõukogu

AMETIALASEKS KASUTAMISEKS

MÕNINGATEST
TREENINGUALASTEST
PROBLEEMIDEST

Tallinn, 1961

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

SPORTLIKU TREENINGU PÕHIALUSED

N. G. OZOLIN,

pedagoogiliste teaduste kandidaat

Nõukogude spordil on täie õigusega juhtiv koht maailmas. Veenvalt ja eredalt tõendavad seda meie sportlaste saavutused olümpiamängudel, maailma ja Euroopa meistrivõistlustel ning paljudel teistel rahvusvahelistel võistlustel.

Nõukogude spordi edu on tingitud paljudest teguritest. Tähtis osa sellise edu saavutamisel on nõukogude treeningu süsteemil.

Koos nõukogude kehalise kasvatuse süsteemi tekkimise ja arenemisega kujunes välja ka üks tema vorme — sportlik treening, mis sai Nõukogude Liidus hoopis teise suuna kui kapitalistlikes maades. Meie maal ei saanud sportlik treening mitte ainult sportlike edusammude saavutamise, vaid ka noorsoo igakülgse kehalise arengu, tema tervise tugevdamise ja kommunistliku moraali vaimus kasvatamise vahendiks. Just nende ülesannete lahendamine on omakorda aluseks kõrge spordimeisterlikkuse saavutamisel.

Õpetlaste, treenerite ja sportlaste kollektiivse töö tulemusena on sportlik treening meie maal muutunud harmooniliseks, teaduslikult põhjendatud ja praktikas kontrollitud süsteemiks. See süsteem sai aluseks konkreetsete treeningumeetodite loomisele erinevatel spordialadel.

Nõukogude treeningusüsteemile on iseloomulikud progressiivsed põhimõtted, lai vastastikusel seoses olevate ülesannete ring, teaduslikult põhjendatud vahendite ja meetodite valik, tsüklilisus ja etapilisus aastaringses treeningus, perspektiivne planeerimine, pedagoogilise ja arstliku kontrolli kõrge organisatsioon ning vastavate hügieeniliste tingimuste kindlustamine. Nendest põhimõtetest kinnipidamine tagab edu kõrge kvalifikatsiooniga sportlaste ettevalmistamisel.

Seda süsteemi hästi tundes ja loovalt rakendades valmistavad nõukogude treenerid edukalt ette meie sportlasi, aitavad neil kätte võita juhtivat kohta maailmas, tõsta veelgi kõrgemale nõukogude spordi taset. Need edusammud võiksid olla veelgi suuremad, kui treenerid arvestaksid kõiki treeningutöö organiseerimise põhinõudeid. Nagu näitab nõukogude sportlaste ettevalmistuse analüüs, esineb veel real juhtudel kõrvalekaldumisi sportliku treeningu põhinõudeist. Eriti palju puudujääke esineb madalama järguga sportlaste ettevalmistamisel.

Peatreenerite nõukogu leiab, et puudujäägid mitmesuguste spordialade treeningumetoodikas on tingitud iga sportlase treeninguks vajalike nõukogude treeningusüsteemi põhialuste tervikliku edasiandmise puudumisest erialases kirjanduses. Seoses sellega osutus hädavajalikuks nõukogude treeningusüsteemi põhialuste kindlaksmääramine, milliseid võiks soovitada kõigile spordialadele.

4. aprillil 1960. a. vaatas peatreenerite nõukogu läbi ja kiitis heaks eesrindlike treenerite ning juhtivate sportlaste töökogemuste üldistamise põhjal kehakultuuri teadusliku keskinstituudi poolt koostatud «Nõukogude sportliku treeningusüsteemi põhialused». See dokument soovitab kõigil kehalise kasvatuses õpetajail ja treenereil, kes juhivad sportlikku treeningut, kindlasti kinni pidades treeningusüsteemi põhialustest.

Neist nõuetest kinnipidamine aitab NSV Liidu spordi-föderatsioonidel, vabatahtlikel spordiühinguil ja teistel kehakultuuriorganisatsioonidel, kõigil treenereil ja sportlastel parandada treeninguprotsessi, saavutada veelgi suuremat sportlikku edu.

Sportliku treeningu eesmärk ja ülesanded

Nõukogude Liidus on sportlik treening kasvatuses, õpetuse ja sportlaste funktsionaalsete võimete tõstmise pedagoogiline protsess õige hügieenilise režiimi, pideva arstliku ja pedagoogilise kontrolli tingimustes.

Sportliku treeningu eesmärgiks on võimalikult kõrgete sportlike tulemuste saavutamine.

Treeningu ülesanneteks on igakülgse kehalise arengu saavutamine ja tervise tugevdamine, spordialade tehnika ning taktika omandamine, tahteliste ja moraalsete oma-

duste kasvatamine, valitud spordialale vastavate kehaliste võimete arendamine, praktiliste vilumuste ja teoreetiliste teadmiste omandamine spordi, hügieeni ja enesekontrolli valdkonnas.

Kõik treenerid ja õpetajad on kohustatud täitma ülaltoodud ülesandeid treeningutöös igasuguse kvalifikatsiooniga sportlastega, alates algajast ja lõpetades meister-sportlasega.

Sportlik treening ei anna mitte ainult kõrget meisterlikkust, rekordeid ja võite võistlustel. Veel tähtsam on, et treeninguga saavutaksid sportlased eeskujuliku kehalise arengu, tugevdaksid oma tervist, valmistuksid ette kõrge tootlikkusega tööks ja kodumaa kaitseks.

Kõiki neid treeninguülesandeid lahendatakse paralleelselt aastate vältel. Kuid sõltuvalt treeninguperioodidest ja -etappidest, sportlaste eest, nende meisterlikkuse ja treenituse tasemest, õpetuse edukusest ning teistest teguritest, pööratakse ühtede ülesannetele suuremat tähelepanu, teistele aga vähem.

Vastavalt ülaltoodud ülesannetele koosneb sportlik treening viiest orgaanilises seoses olevast osast: kehalisest (üldine ja erialaline), tahtelis-moraalsest, tehnilisest, taktikalisest ja teoreetilisest ettevalmistusest.

Pidevalt aasta või aastate vältel, vastavalt treeningu eesmärkidele, esinevad kõik need 5 komponenti paralleelselt. Siiski, olenevalt treeninguperioodidest ja -etappidest, eesmärkidest, individuaalseist iseärasustest ning teistest tingimustest, pööratakse ühtede ettevalmistuse osadele suuremat tähelepanu, teistele vähem.

Tingimata peavad aga kõik need ettevalmistuse osad esinema kõigil treeninguperioodidel ja -etappidil, kusjuures tuleb rangelt arvestada iga sportlase individuaalseid iseärasusi.

Sportliku treeningu peamised printsiibid

Sportlik treening on üles ehitatud ja toimub didaktiliste printsiipide alusel (õpetuse kasvatuslikkuse, mitmekülg-suse, teadlikkuse, aktiivsuse, näitlikkuse, süstemaatilisuse, järkjärgulisuse, kordamise, kindluse, jõukohasuse, individuaalsuse printsiibid). Need printsiibid on enamuses üle võetud pedagoogikast ning edasi arendatud vastavalt sportliku treeningu ülesannetele ja tingimustele.

Õpetuse kasvatuslikkuse printsiip nõuab õpetuse, treeningu ja kasvatuse ühtsust, kogu sportliku täiustamisprotsessi orgaanilist seost teiste kommunistliku kasvatuse osadega, moraalsete ja tahteliste omaduste arendamisega.

Vastukaaluks ühekülgsele sportlikus treeningus, mis takistab sportlase harmoonilist arengut, on nõukogude õpetlaste poolt esimesena maailmas esile tõstetud sportliku treeningu põhiprintsiibina mitmekülgse printsiip. See printsiip aitab tugevdada tervist ja saavutada kõrgeid sportlikke tulemusi.

Mitmekülgse printsiip nõuab treeninguprotsessi sellist ülesehitamist ja sisu, mis kindlustaks sportlase igakülgse arengu. See printsiip põhineb kehalise ja vaimse orgaanilisel seosel inimeses, tema organismi ühtsusel, kõigi organite ja süsteemide vastastikuse sõltuvuse füsioloogilistel alustel, kesknärvisüsteemi ja peaajukoore juhtival osal.

Sportlase mitmekülgne areng — tema kõrge moraalne ja kultuuriline tase, tahtelised omadused, lihastiku ja kehaliste võimete (jõud, kiirus, vastupidavus, painduvus ja osavus) harmooniline areng, südame-vereringe, hingamisaparaadi ja teiste süsteemide ning organite eeskujulik töövoime, mitmekülgne oskus üles ehitada ja koordineerida liigutusi, on sportliku spetsialiseerumise tähtsaim alus. Seda on tõestanud teaduslikud uurimused ning eesrindlik spordipraktika.

Mitmekülgse arengu taseme tõstmine on eduka spetsiaalse kehalise ettevalmistuse ja spordiala tehnika meistrilikkuse omandamise ning valitud spordialal treenituse edasise kasvu peamine tingimus.

Mitmekülgse printsiip nõuab sportliku treeningu paljude ülesannete täitmist, kehaliste harjutuste meetodite ja vahendite laialdast ning mitmekülgset kasutamist jne.

Eriti suur tähtsus on mitmekülgse printsiibil noorte sportlaste kasvatamisel, sealhulgas ka kõrgete tulemuste saavutamisel täiskasvanute järku üleminekul.

Nõukogude Liidus pööratakse erakordselt suurt tähelepanu sportlaste teadlikule suhtumisele kõigisse nende ettevalmistuse küsimustesse. See väljendub teadlikkuse printsiibis, ühes nõukogude sportlaste treeningu tähtsaimast printsiipidest. Teadlikkuse printsiip näeb ette treeningu sellist ülesehitust ja sisu ning treeneri ja õpilase tööd, et iga sportlane teaks, mida ja miks ta midagi teeb.

Treeninguülesannete, -meetodite, -vahendite jne. täpne ning selge mõistmine ei kindlusta mitte ainult spordiala tehnika ja taktika edukat omandamist, vaid ka jõu, kiiruse ja vastupidavuse tõhusamat arendamist, tahtelis-moraalsete omaduste kasvatamist ning edukamat esinemist võistlustel. Mitte vähem tähtis on see, et teadliku suhtumisega oma ettevalmistusse, sporditeooria ja metoodika sügava tundmaõppimisega koguneb sportlasel suur teadmiste ja kogemuste tagavara, mis võimaldab tal tõhusalt treenida, edukalt võistelda ja edaspidi töötada õpetajana ning treenerina, et anda oma kogemusi edasi noortele.

Aktiivsuse printsiip nõuab püsivust ja visadust treeningueesmärkide saavutamisel ning spordimeisterlikkuse tõstmisel. Treener peab oskuslikult avaldama mõju sportlaste töövõimele, õhutama neid aktiivsele ja loovale treeningule, arendama neis püüdu teadmiste omandamisele ning nende kasutamisele treeninguprotsessis.

Näitlikkuse printsiibil on suur tähtsus tehnika õppimisel ja täiustamisel. Kõrge sportliku ettevalmistuse taseme juures on tähtis tehnika üksikasjaline analüüs ja tema viimistlemine sportlase individuaalsete iseärasuste arvestamisega. Seejuures on näitlikkusel väga suur tähtsus. Kasutatakse ettenäitamist, parimate sportlaste tehnika vaatlemist, kinogramme, skeeme. Õpetamisel kasutatakse näitlikkust koos sõnalise meetodiga, mis võimaldab luua õpitavast liigutustegevusest selgema ettekujutuse.

Süstemaatilise printsiip on seotud harmoonilisusega, järjekindlusega ning teooria ja praktika õige seostamisega treeninguprotsessis, süstemaatilise õppusega, kehaliste võimete arendamisega, sportlase tehnilise, taktikalise ja tahtelis-moraalse täiustumisega, kogu treeninguprotsessi ja kasutatavate vahendite valiku täpse planeerimisega.

Suurim tähtsus on järkjärgulisuse printsiibil. Hädavajalik on järkjärguline, kuid kõrvalekaldumatu treeningukoormuse tõstmine, treeningutöö mahu ja intensiivsuse suurendamine ning järkjärguline ülesannete ja tegevuse keerukamaks muutmine.

Kuid see järkjärgulisus peab vastama sportlase jõule ja võimetele, peab kindlustama treenituse ja sportlike tulemuste pideva kasvu.

Sportlik meisterlikkus tuleb saavutada rea aastate vältel: algajast III järguni — 1—2 aastaga, III-st I järguni — 2—3 aastaga, I-st meistersportlaseks — 2—3 aas-

taga. Olenevalt spordialast ja tegutsejate individuaalseist iseärasustest, võivad ettevalmistuse tähtajad mõnevõrra lüheneda või pikeneda. Järkjärgulisuse ignoreerimine ja treenituse võimalikult kiire kasvu tagaajamine lühikese aja vältel (treeningu forsseerimine) ei vii mitte kunagi kestva ja stabiilse meisterlikkuseni ning võib halvasti mõjuda sportlase tervisele.

Kordusprintsiiip põhineb tähtsal füsioloogilisel alusel, s. o. tingreflektorsete seoste kujunemisel. Vastavate muudatuste, ümberkorralduste tekkimiseks ning täiustamiseks organites ja süsteemides on vajalik korduv tegevus. Ilma harjutusi kordamata ei ole arengut ega täiustumist.

Korduste arv peab olema optimaalne. Suur tähtsus on siin töö ja puhkuse õigel koordineerimisel. Mitte asuda treeningule enne kehaliste võimete küllaldast taastumist pärast eelmist treeningut. Teaduslikud uurimused ja praktilised kogemused näitavad, et mõningate treeningute läbiviimisel mittetaastunud seisundis (milleks sageli on vajadus), tuleb maksimaalne koormus treeningul asendada keskmisega või isegi aktiivse puhkusega. Pärast mitu päeva järjest toimunud maksimaalse koormusega treeninguid anda nädala või tsükli lõpul sportlasele 2—3 päeva puhkust (sealhulgas ka aktiivset).

Käesoleval ajal lähevad kõrgemate järkudega sportlased järjest enam üle igapäevasele treeningule. Sel juhul määratakse optimaalne tegevus ainult koormuse doseerimisega stabiilse treeninguplaani juures. Väga oluline on, et nädala või mõne teise tsükli alguses oleks sportlase organism eelmiste nädalate treeningukoormustest täielikult taastunud. Kordusprintsiiip on orgaaniliselt seotud kindluse printsiiibiga, milline on suunatud liigutusvilumuste kinnistamisele ja täiustamisele, tehnika püsivusele, kehaliste võimete arendamisele ja säilitamisele.

Väga tähtis on individuaalsuse printsiiip (jõukohasuse printsiiip). See nõuab sportlase treeningu ülesehitamisel ja läbiviimisel tema individuaalsete iseärasuste (sugu, kasv, ettevalmistus, tervislik seisund, üksikute võimete arengutase jne.) arvestamist. Selleta pole mõeldav kaas-aegsetele nõuetele vastava kõrge spordimeisterlikkuse saavutamine.

Tunduval määral realiseeritakse individuaalsuse (jõukohasuse) printsiiip aastate ja kuude perspektiivsete treeninguplaanide abil.

Sportlaste ettevalmistamise vahendid ja meetodid

Sportlikku treeningusüsteemi kuuluvad ka sportlaste ettevalmistamise vahendid ja meetodid.

Tähtsamaiks vahendeiks on kehalised harjutused, milleid kasutatakse paljude treeninguülesannete lahendamiseks.

Need jaotatakse kolme põhigruppi.

1. Valitud spordiala tervikuna.
2. Üldarendavad kehalised harjutused (võimlemine, jooks, hüpped, heited, suusatamine, harjutused raskustega, liikumise- ja spordimängud).
3. Spetsiaalsed (erialased) harjutused valitud spordialale vajalike kehaliste võimete ja tahteliste omaduste arendamiseks, samuti tehnika ja taktika õppimiseks. Kaasaegses treeningusüsteemis omandavad spetsiaalsed harjutused järjest suurema tähtsuse. See on seletatav asjaoluga, et valitud spordiala korduva sooritamisega ei saa jõudu, kiirust, vastupidavust, liigeste liikuvust ja osavust nii hästi arendada kui spetsiaalsete harjutustega. Väga suure tähtsuse on viimasel ajal omandanud spetsiaalsed harjutused valitud spordiala iseärasustele vastava lihasejõu arendamisel. Erakordselt suur osa on spetsiaalsetel harjutustel ka täiusliku tehnika omandamisel.

Seoses spetsiaalsete harjutuste tähtsusega sportlaste ettevalmistamisel on spordialade föderatsioonid kohustatud välja töötama ja täiustama spetsiaalsete harjutuste komplekse ning kindlustama nende laialdast kasutuselevõtmist treenerite ja sportlaste poolt.

Psühholoogiliseks ettevalmistuseks, tahteliste omaduste kasvatamiseks ning kehaliste võimete taseme tõstmiseks on nõutav harjutuste sooritamine ka väliskeskkonna raskendatud ja n. ö. «võitlusvälja» tingimustes.

Kogemused näitavad, et otstarbekohane on treeningutööd episoodiliselt läbi viia võistlustingimustest raskemates ja komplitseeritumates tingimustes.

Suur tähtsus on treeningusüsteemis kasutatavate meetodite ning kehaliste harjutuste jne. vahendite mitmekesisusel (sporditehnika omandamiseks, taktika täiustamiseks ja tahteliste omaduste kasvatamiseks).

Sportliku treeningu peamiseks meetodiks on harjutamine, s. o. liigutuste korduva sooritamise meetod. Suurim tähtsus on sellel meetodil tehnika ja taktika õppimisel ning

kehaliste võimete arendamisel. Harjutamise meetodit on edasi arendatud rakendamiseks sportliku treeningu erinevates lõikudes (kehalisel, tahtelisel, tehnilisel ja taktikalisel ettevalmistusel).

Nõukogude treeningusüsteemis kasutatakse järgmisi meetodite põhigruppe:

1. Tehnika õpetamise ja täiustamise meetodid: õpetamine terviklikult ja osade kaupa, sõnaline seletus, demonstreerimine (ette näitamine), vahetu abistamine, harjutuste kordamine, liigutuse või tegevuse sooritamise analüüs.

2. Taktika õpetamise ja täiustamise meetodid: taktikaliste elementide ja tegevuse õppimine, sõnaline seletus, oma ja vastase tegevuse analüüs, taktikaliste tegevuste variantide läbitöötamine, loomingulised ülesanded treeningul ja võistlustel.

3. Harjutuste sooritamise meetodid kehaliste võimete arendamiseks: korduv, vahelduv, intervalliline, rütmiline, tempoline, kontrolliv, «suutlikkuse piirini», maksimaalse intensiivsusega, kiirendusega, mänguline, võistluslik.

4. Moraalse (kõlbelise) kasvatuse meetodid: veenmine, selgitamine, ergutamine, arutus kollektiivis, noomitus, karistus, nõudlikkus, treeneri ja parimate sportlaste eeskuju.

5. Psühholoogilise ettevalmistuse ja tahteliste omaduste kasvatamise meetodid: veenmine, selgitamine, eeskuju, ergutamine, grupi mõjutus, ülesannete iseseisev täitmine, järkjärguline harjutuste ja nende sooritamise tingimuste raskemaks muutmine (keerustumine), harjutamine «võitlusvälja» tingimustes, võistlemine.

6. Teoreetilise ettevalmistuse meetodid: vestlused, loengud, kirjanduse uurimine, toimunud treeningute ja võistluste analüüs, sportlase treeningupäeviku analüüs.

Peale näidatud gruppide on veel mitmesuguseid teisi meetodeid erinevate treeninguülesannete lahendamiseks. Igal üksikjuhul oleneb meetodi valik lahendatavast ülesandest, tegutseja eest ja ettevalmistusest, kasutatavatest vahenditest, tingimustest ning teistest teguritest. On tähtis, et treener läheneks loovalt sportlaste ettevalmistamisele ja kasutaks laialdaselt mitmesuguseid, esmajärjekorras eespooltoodud meetodeid.

Sportliku treeningu organiseerimine ja planeerimine

Sportlikus treeningusüsteemis on ette nähtud kindel organisatsioon ja planeerimise vorm.

Treeningu põhiliseks organisatsiooniliseks vormiks on 2 tunni või pikema kestvusega treening. Muidugi võivad treeningud olla ka lühemad.

On olemas kaks treeningu ülesehituse varianti — nelja- ja kolmeosaline. Olenevalt treeningu sisust ja ülesannetest kasutatakse ühte või teist varianti. Neljaosalist varianti (sissejuhatav, ettevalmistav, põhi- ja lõpetav osa) kasutatakse tavaliselt grupitreeningul ja eriti ettevalmistava perioodi treeninguil. Kolmeosalist varianti (soojendus, põhi- ja lõpetav osa) kasutavad sagedamini kõrgemate järkudega sportlased, eriti põhiperioodi treeninguil.

Treeningutunni põhiosa on soovitatav üles ehitada peamiselt selliselt: alguses harjutused tehnika omandamiseks või kiiruse arendamiseks, siis jõuharjutused ja lõpuks vastupidavuse harjutused. Üksikutel juhtudel on eriliste ülesannete lahendamiseks lubatud ka teistsugune järjekord. Näiteks kasutatakse treeningu põhiosa algul jõuharjutusi kõrgendatud erutatavuse saavutamiseks, et siis efektiivsemalt sooritada kiirusharjutusi.

30—40-minutilisi täiendavaid individuaaltreeninguid (treeneri poolt antud ülesannete põhjal) on soovitatav läbi viia iga päev. Selline treening koosneb reast soojendusharjutustest ning mõningatest harjutustest ühe või kahe võrdlemisi kitsapiirilise ülesande lahendamiseks (näiteks: kindlaksmääratud lihasegruppide jõu arendamine, liigete liikuvuse suurendamine, tehnika elemendi läbitöötamine jne.). Tavaliselt selliseid treeninguid viiakse läbi individuaalse hommikvõimlemisena, kuid neid võib läbi viia ka teisel ajal.

Otstarbekohane on koos üksikute ülesannetega kindlaks määrata iga treeningutunni põhisuund. Olenevalt treeningu ülesannetest ja perioodist võib treeningu põhisuund olla mitmesugune: treenituse tõstmine liigutuslike võimete arengu arvel, tehnika või taktika omandamine jne. Peale selle võib treeningu põhisuunaks olla veel treenituse säilitamine või aktiivne puhkus. Põhisuund määrab treeningu põhiülesande, mille kõrval täidetakse treeningul alati ka teisi ülesandeid, kuid tavaliselt vähemal määral.

Treeninguid planeeritakse nädalaste tsüklitena (võib

ka teiste päevade arvuga). Kõige väiksem põhiliste treeningute arv nädalas on 3—4. Suurema ettevalmistusega sportlastel toimuvad treeningud sagedamini, tavaliselt 5—6 korda nädalas. Real spordialadel kasutavad kõrge kvalifikatsiooniga sportlased edukalt kahekordset treenimist päevas.

Üksikutel spordialadel väljakujunenud kahekordse treeningu traditsiooni soovitatakse kontrollimise eesmärgil kasutada teistel spordialadel.

Nädalased ja teised treeningutsüklid näevad ette kindla treeningute järjekorra ja korduvuse erineva suuna ja koormusega.

Tsüklid jagunevad treeningu- ja võistlustsükliteks.

Treeningutsüklid ehitatakse üles, lähtudes allpooltoodud treeningute põhimõttelisest järjekorrast, olenevalt nende põhisuunast.

Treeningu nr.	Treeningu peamine suund	Töö intensiivsus	Üldine koormus treeningutel
	Tehnika ja taktika õppimine või ja taktika täiustamine	Väike, keskmine ja suur	Keskmine
	Kiiruse arendamine või tehnika ja taktika täiustamine	Maksimaalne	Keskmine ja suur
	Vastupidavuse või jõu arendamine	Keskmine, suur või maksimaalne	Suur ja peaaegu maksimaalne
	Üldise töövõime tõstmine, treenituse säilitamine või aktiivne puhkus	Väike ja keskmine	Väike ja keskmine
	Puhkus või aktiivne puhkus		

Tuleb tingimata arvestada, et tabelis pole antud mitte treeningutsükkel, vaid ainult põhimõtteline järjekord treeningu otstarbekohasemaks planeerimiseks. See tähendab, et pärast peamiselt kiiruse arendamisele või tehnika õppimisele pühendatud treeningut on soovitatav järgmisel treeningul arendada vastupidavust, aga mitte vastupidi. Teaduslikud uurimused näitavad, et kiiruse ja vastupidavuse arendamine tabelis toodud järjekorras on efektiivsem kui vastupidises järjekorras. Samuti on teada, et aktiivne puhkus on vajalik vastupidavuse või mõnele teisele suure koormusega treeningule järgneval päeval.

Treeningutsükklis võib planeerida mitu sama põhisuunaga treeningut järjest. Näiteks, võimlejal kolm päeva järjest tehnika õppimine või sprinteril kiiruse arendamine.

Treeningutsüklid peavad olema üles ehitatud selliselt, et neis vahelduksid maksimaalse ja väiksema koormusega treeningud, samuti treeningud aktiivse puhkusega. Seejuures võib nädalases treeningutsükklis maksimaalne koormus olla mitte vähem kui kahel ja mitte rohkem kui kolmel treeningul.

Kehtestatud treeningutsükklit korratakse muutusteta ettevalmistaval perioodil vähemalt 1,5—2 kuud, põhiperioodil 1 kuu. Pärast seda võib vajaduse korral üle minna uuele treeningutsükklile.

Korduvates tsükklites treeningute ja harjutuste põhiline sisu jääb, kuid meetodid ja vahendid muutuvad ning tööintensiivsus suureneb.

Erakordselt suur tähtsus sportlaste ettevalmistuses on võistlustel. Neid on väga mitmesuguseid — alates võistlustega treeningutunnis üksikute elementide või harjutuste paremale sooritamisele kuni kontrollvõistlusteni, ning mitmesuguse ulatusega ametlikud võistlused. Kasu võistlustest on väga suur ja neid tuleb korraldada senisest sagedamini.

Võistlustest võib osa võtta, arvestades nende erinevaid vorme, treeningu põhiperioodil peaaegu igal nädalal. Iseenesestki mõista on seejuures vaja arvestada spordiala iseärasusi. Näiteks tuleb harvem võistelda spordialadel, mis nõuavad vastupidavust ja suurt pingutust pikema aja vältel (30—50 km suusatamine, kümnevõistlus, 30—50 km käimine, maratonijooks, mitmevõistlus võimlemises jne.).

Võistlustsükkleid kasutatakse poolteist kuni kaks kuud enne eriti vastutavaid võistlusi. Nädalastes võistlustsükklites on treeningute, puhkepäevade, virgutusvõimlemiste ning teiste ürituste jaotus samasugune, nagu see on enne võistlusi. See võimaldab varakult valmistuda võistlustingimusteks ning edukalt esineda võistlustel.

Treeningu efektiivsuse tõstmise ja võistlustel eduka esinemise peamiseks tingimuseks on sportlaste aastaringne ja mitmeaastane ettevalmistus. Aastaringne treening nõuab õiget planeerimist.

Selleks jaotatakse aasta treeninguperioodideks ja -etappideks.

Tänapäeval jaguneb treening kolmeks perioodiks: ette-

valmistav, põhi- ehk võistlus- ja üleminekuperiood, mis moodustavad kokku ühe treeningutsükli. Selliseid treeningutsükleid võib aastas olla üks või mitu.

Nõukogude treeningusüsteem näeb ette järgmised kolm aastaringse treeningu planeerimise varianti:

Spordiala	Tsüklite arv aastas
Kergejõustik, jalgpall, hoki, suusatamine, kiiruisutamine, iluuisutamine jt.	üks
Võimlemine, tennis, ujumine, võrkpall, korvpall ja mõned teised spordialad	kaks
Tõstmine, maadlus, poks	nii palju kui on põhilisi võistlusi

Teaduslikud uurimused näitavad, et kõige efektiivsem on üks treeningutsükel aastas, mis võimaldab edukalt ette valmistada spordihooaja eriti vastutavate võistluste perioodiks. Sellist tsüklit on ka parem kooskõlastada tööga ja õppimisega (puhkus, eksamid jt.). Seoses sellega on soovitatav spordialade föderatsioonidel, kus kasutatakse mitut treeningutsüklit, viia 1961.—1962. aastal katseks osa esimese järgu sportlasi üle ühele treeningutsüklile aastas, planeerides vastavalt ka nende osavõtu võistlustest. Otsustav osa spordimeisterlikkuse tõstmisel on ettevalmistaval perioodil. Selle perioodi kestus on vähemalt viis kuud, kusjuures kõrgema kvalifikatsiooniga sportlased treenivad 4—5 korda, madalama järguga 3—4 korda nädalas.

Ka ettevalmistaval perioodil peavad sportlased osa võtma võistlustest. Need võistlused on siiski ainult kasvatava ja kontrolliva tähtsusega ega vaja sellist spetsiaalset ettevalmistust nagu põhiperioodil.

Ettevalmistaval perioodil peavad võistluste programmi kuuluma eelkõige harjutused üldise ja spetsiaalse kehalise ettevalmistuse alalt.

Treeninguperioodid jaotatakse etappideks, mis täpsustavad aastaringse treeningu planeerimist.

Perioodideks ja etappideks jaotamine on orgaaniliselt seotud aastaegade ja võistluskalendriga ning oleneb kohalikest kliimaatilistest tingimustest, materiaalsest baasist, sportlaste ettevalmistusest jne.

Püsivalt rea aastate vältel läbiviidud aastaringne treening on spordis kõrgete tulemuste saavutamise põhiliseks ja peamiseks tingimuseks.

Tänapäeval on mitmeaastase treeningu aluseks ligikaudu ühesuguste aastaste treeningutsüklite kordumine, kusjuures pidevalt, aastast aastasse suurendatakse treeningutöö mahtu, intensiivsust ja komplitseeritust.

Sellel on eriti suur tähtsus kvalifitseeritud sportlaste treeninguprotsessi planeerimisel.

Noorte sportlaste mitmeaastase treeningu planeerimine peab põhinema aastaste treeningutsüklite kordumisel, millede ülesehitamisel on arvestatud ealisi iseärasusi. Noortel peab alguses olema esikohal liigutuste koordineerimise arendamine ja üldine kehaline ettevalmistus, veidi hiljem liigutuste kiiruse arendamine ja edasine kehaline täiustamine, edaspidi aga kehaliste võimete kompleksne arendamine ning täiskasvanute omale lähenev treening.

Kõik spordiföderatsioonid, vabatahtlikud spordiühingud ja teised kehakultuuriorganisatsioonid peavad kõige tõsisemat tähelepanu pöörama sportlaste mitmeaastase treeningu perspektiivplaanide väljatöötamisele. Neid on soovitatav koostada neljaaastase tähtajaga, s. o. ühest NSV Liidu rahvaste spartakiaadist teiseni. Teaduslikud uurimused ja praktilised kogemused näitavad, et selle ajaga võib enamusel spordialadest jõuda kolmandast järgust meistersportlaseni.

Perspektiivne planeerimine peab põhinema esmajärjekorras järk-järgulisuse ja individuaalsuse printsiipidel.

Treeningusüsteemis on suur tähtsus hügieenilistest nõuetest kinnipidamisel (toitumine, massaaž, veeprotseduurid jt.) ja looduse tervistavate tegurite kasutamisel organismi süstemaatiliseks karastamiseks. Treenerid ja sportlased on kohustatud pöörama neile treeningu osadele pidevat tähelepanu.

Meie maal omistatakse sportlaste arstlikule kontrollile suurt tähtsust. See on nõukogude treeningusüsteemi kohustuslikuks osaks. Rangelt on vaja kinni pidada kehtivatest arstliku kontrolli nõuetest, samuti teostada arstlikke vaatlusi vahetult treeningupaikadel. Treenerid ja spordi-
arstid peavad olema alati omavahel tihedas kontaktis.

Nõukogude treeningusüsteemi iseloomustab sportlaste pidev pedagoogiline juhtimine ja kontroll treeneri poolt. Selle kõrval aga tuleb osa treeninguid sportlastes iseseis-

vuse kasvatamise eesmärgil läbi viia ilma treenerita või ainult tema üldise vaatluse all.

Treeninguprotsessi planeerimiseks koostatakse järgmised treeninguplaanid: mitmeaastane (perspektiivne), aasta ja kuu treeninguplaan.

Seoses sellega tuleb esmaseks ülesandeks lugeda igale sportlasele treeninguplaani koostamine, milles on rangelt arvestatud individuaalsuse printsiipi. Arvestust treeningutöö käigu kohta peab sportlane oma treeningupäevikus, treener aga spetsiaalses žurnalis. Spordiorganisatsioonid ja treenerid peavad jõudma selleni, et iga sportlane peaks treeningupäevikut.

* * *

Peatreenerite nõukogu avaldab veendumust, et spordiföderatsioonid, vabatahtlikud spordiühingud ja teised kehakultuuriorganisatsioonid, kõik treenerid ja sportlased peavad kinni ülaltoodud nõukogude treeningusüsteemi põhi-alustest.

Ühtlasi tuleb nende vahetusse rakendamisse treeninguprotsessis suhtuda loovalt, dogmaatilisuseta, rangelt kohaldada neid sportlaste individuaalsete erinevustega ja spordialade iseärasustega.

Nõukogude treeningusüsteemi põhialustest kinnipidamine aitab treeneril lühikese ajaga likvideerida esinevad puudujäägid sporditöö praktikas ning edukalt lahendada partei ja valitsuse poolt meie maa kehakultuuriorganisatsioonide ette püstitatud ülesandeid massilise spordimeisterlikkuse kasvuks ning nõukogude sportlastele maailmas esikoha kättevõitmiseks.

TREENINGU PERSPEKTIIVNE PLANEERIMINE

V. P. FILIN,

pedagoogiliste teaduste kandidaat

M. J. NABATNIKOVA,

pedagoogiliste teaduste kandidaat

Võitlus ülemaailmse esikoha pärast spordis on tihedalt seotud treeningumetoodika täiustamisega, eriti aga selle ratsionaalse planeerimisega.

Eristatakse mitut planeerimise viisi:

- a) perspektiivne planeerimine — mitmeks aastaks,
- b) jooksev planeerimine — üheks aastaks, c) operatiivne planeerimine — kuuks või nädalaks.

Mitmeaastase treeningu perspektiivne planeerimine on nõukogude sportlaste meisterlikkuse tõstmise tähtsaimaks tingimuseks. Perspektiivplaanide väljatöötamine muudab märgatavalt tõhusamaks ettevalmistuse suuremateks üleliidulisteks ja rahvusvahelisteks võistlusteks, aitab kasutada ratsionaalsemalt olemasolevaid ja juurutada uusi treeningumeetodeid ning -vahendeid.

Perspektiivne planeerimine peab tuginema eesrindlikele treeningukogemustele ning teaduslike uurimuste materjalidele. Perspektiivplaan on ühe sportlase või terve sportlaste grupi meisterlikkuse tõstmise programm, kus on ühtlasi näidatud selle programmi elluviimise tähtajad ja järjekord. Plaanis peab olema näidatud mitte ainult see, mida tuleb saavutada, vaid ka see, millisel viisil tõsta sportlaste meisterlikkuse tase kõige kõrgemale astmele.

Perspektiivsed treeninguplaanid võivad olla koostatud nii sportlaste üksikute gruppide jaoks (näiteks võistkonnaliikmetele ühel spordialal) kui ka ühele sportlasele. Esimesel juhul töötatakse välja üldine (grupi), teisel juhul aga individuaalne perspektiivplaan.

Üldine plaan peab sisaldama terviklikku perspektiivi kavandavaid andmeid. Selles peavad olema ainult sellised seisukohad, milliseid võiks laiendada antud võistkonna kõigile sportlastele, olenemata nende individuaalsetest iseärasustest.

Individuaalses perspektiivplaanis konkretiseeritakse need seisukohad vastavalt igaie sportlasele.

Üldine ja individuaalne perspektiivplaani peavad omavahel olema seotud. Neid koostatakse täielikus vastavuses üksteisele.

Arvestades seda, et suuremad üleliidulised ja rahvusvahelised võistlused toimuvad perioodiliselt, on otstarbekohane koostada juhtivate sportlaste treeningu üldine perspektiivplaani nelja aasta peale (nelja-aastane tsükkel) s. o. ühtedest olümpiamängudest teisteni või ühest NSV Liidu rahvaste spartakiaadist teiseni.

Individuaalset perspektiivplaani võib koostada väga mitmesuguste tähtaegadega, olenedes sportlase eest ja tema ettevalmistusest. Tingimata peab plaani koostamisele eelnema perspektiivse (4 a.) spordiürituste kalendri läbitöötamine.

Perspektiivsel planeerimisel on suur tähtsus küsimusel, kui pikaajast ettevalmistust on vaja kõrge tagajärje saavutamiseks ühel või teisel spordialal. Paljude nõukogude ja välismaiste sportlaste arengutee analüüs näitab, et kõrgetele tagajärgedele eelneb vähemalt 6—7-aastane treening. Toome ära ettevalmistusaja keskmised andmed üleminekul III järgust meistrijärku (3217-me II Rahvaste Spartakiaadist osavõtja materjalide põhjal).

Spordiala	Ettevalmistusaja kestvus III-st järgust meister- sportlaseni (aastates)	
	Mehed	Naised
Kergejõustik (keskmised andmed kõigi alade kohta)	7,1	5,2
Vettehüpped	5,8	3,2
Sõudmine	3,4	3,6
Ujumine	6,0	4,7
Laskmine, jahilaskmine	3,8	—

Spordiala	Ettevalmistusaja kestvus III-st järgust meister- sportlase ni (aastates)	
	Mehed	Naised
Võimlemine	6,8	6,1
Male	7,4	5,0
Vehklemine	5,7	6,0
Jalgrattasport	—	4,0
Korvpall	—	4,5
Võrkpall	—	3,6
Lauatennis	—	3,5
Poks	3,7	
Tõstmine	3,8	
Ratsasport	6,2	
Kaasaegne viievõistlus	3,8	

Perspektiivplaanide koostamisel ei tohi olla ainult mitme aastaplaani mehaaniline reprodutseerimine muutmatul kujul aastast aastasse samade ülesannete ja sama sisuga. Plaanis peavad kajastuma aastast aastasse kasvavad nõudmised sportlaste ettevalmistuse kõigile osadele. Seoses sellega tuleb perspektiivplaanis näha ette treeningu ülesannete, koormuste intensiivsuse ja mahu muutumist, kontrollnormatiive jne. erinevatel ettevalmistuse aastatel.

Üldised (grupi) perspektiivplaanid peavad sisaldama ainult põhilisi andmeid (ilma liigse detailiseerimiseta), millele orienteerudes oleks võimalik õigesti teostada aastast ja operatiivset planeerimist. Aastase treeningu mitmesuguste näitajate üksikasjaline detailiseerimine avaldub jooksvais plaanides.

Perspektiivplaanide väljatöötamisel on vajalik joonduda kogemuste järgi. Koos sellega tuleb plaaniliste ülesannete koostamisel arvestada teaduse edusamme ja uute, efektiivsemate treeningumeetodite juurutamist.

Üldise perspektiivplaanide koostamisel tuleb lähtuda selle või teise spordiala arendamise peamiste tendentside kaasaegsusest, samuti treeningule omastest spetsiifilistest sealistest seaduspärasustest.

Uute ülesannete püstitamine ja normatiivide väljatöötamine peab põhinema sportlaste eelnevate aastate (näiteks

viimase 3—4 aasta) treeningu sügaval analüüsil ja üldistusel. Väga oluline on seejuures sportlaste ettevalmistuse nõrkade ja tugevate külgede kindlakstegemine. Samaaegselt on tähtis välja selgitada, millised plaanilised näitajad osutusid täitmatuiks ja mis põhjustel, kas kavandatud sportlike tulemuste kasvu tempo oli jõukohane jne. Seejuures tuleb arvestada arstliku kontrolli andmeid sportlaste tervisliku seisundi, kehalise arengu ja funktsionaalsete võimete kohta.

Teostatud analüüsi põhjal tuleb teha vastavad järeldused edasiseks tööks, millised aitavad õigemini määrata sportlaste treeningu põhilisi näitajaid ja peamisi ülesandeid mitmeks aastaks ette.

Üldine treeningu perspektiivplaan peab koosnema järgmistest osadest:

- 1) grupi (võistkonna) lühike iseloomustus;
- 2) mitmeaastase treeningu eesmärk ja põhilised ülesanded;
- 3) ettevalmistuse etapid ja nende kestus;
- 4) iga etapi põhilised (kesksed) võistlused;
- 5) treeninguprotsessi põhiline suund etappide kaupa (põhilised ülesanded ja nende erikaal mitmesugustel etappidel);
- 6) treeningute, võistluste ja puhkuse jaotus igal etapil;
- 7) võistlustulemused aastate kaupa;
- 8) kontrollnormatiivid, mis mitmekülgselt iseloomustaksid sportlaste ettevalmistust;
- 9) muudatused võistkonna koosseisus (spordimängudes);
- 10) pedagoogiline ja arstlik kontroll;
- 11) treeningute koht, varustus ja inventar.

Perspektiivplaani koostamisel tuleb juhendada reast meetodilistest põhimõtetest.

I. Võistlustulemuse võib planeerida ühe- või mitme-kaupa, olenevalt spordiala iseärasustest. Igal juhul peab tulemuse dünaamika peegeldama üldist seaduspärasust, — tulemuste järk-järguline kasv nelja-aastase (olümpia) treeningutsükli vältel, kaasaarvatud ka olümpiajärgne aasta.

Konkreetsete normatiivide määramisel võivad paljudel spordialadel orientiirideks olla andmed NSV Liidu, Euroopa ja maailma parimate sportlaste tulemuste kasvu

kohta olümpiamängude või Rahvaste Spartakiaadide vahelisel ajal.

II. Vastavalt meisterlikkuse kasvule suureneb aastast aastasse ka treeningute ja võistluste arv. Koos sellega võib kõrgemate spordijärkudega sportlastel treeningute ja võistluste, eriti suuremate, arv stabiliseeruda ühel kõrgel tasemel ja ainult vähemärgatavalt aastast aastasse muududa. See peab peegelduma selle kategooria sportlaste ettevalmistuse perspektiivplaanides.

III. Perspektiivplaanides peab olema ettenähtud treeningukoormuse mahu ja intensiivsuse suurenemine aastast aastasse, diferentseeritult sportlaste erinevatele gruppidele.

Treeningukoormuste muutumine rea aastate vältel peab kõrgemate järkudega sportlaste juures toimuma peamiselt intensiivsuse tõstmise arvel. Seega on treeninguprotsessi intensiivsuse kasvul aastate vältel antud grupi sportlastele olulisem tähtsus kui koormuse üldise mahu muutumisel.

Koormuste intensiivsuse kasvu võib planeerida järgmise arvestusega: a) treeningudistantside või nende lõikude ületamise (läbimise, läbiujumise jne.) kiiruse suurendamine; b) ühe või teise spordiala sportlastele kõige iseloomulikumate harjutuste mahu suurendamine, milliseid sooritatakse maksimaalse või peaaegu maksimaalse kiirusega; c) puhkepauside lühendamine kiirusharjutuste või nende seeriatega sooritamisel; d) kahepoolsete mängude arvu suurendamine (spordimängude jaoks); e) treeningu tiheduse tõstmine jne.

IV. Suurema treenitusega sportlaste treeningute sisule üksikutel tsüklitel on kasutatavasse kompleksi kuuluvate nende või teiste treeninguvahendite erikaalu muutmisel suurem tähtsus kui nende oluliselt uuendamisel. Vähema ettevalmistusega sportlastele on iseloomulikum märgatavamad muudatused aastast aastasse treeninguvahendite kompleksis.

V. Üldises perspektiivplaanis (väljaarvatud spordimängud) ei ole tingimata vajalik aastateks detailiseerida sportlaste ettevalmistuse mitmesuguste osade vastastikuse suhte näitajaid. Sellises plaanis peab olema näidatud treeninguprotsessi üldine suund aastate kaupa.

Täielikum sportlaste ettevalmistuse erinevate osade vastastikune suhe avaldub individuaalses ja spordimängude üldises (grupi) perspektiivplaanis.

VI. Ükskõik millise spordiala treeningu perspektiivplaani peab nägema ette kindlat kontrollnormatiivide süsteemi sportlaste igakülgse ettevalmistuse taseme kindlaksmääramiseks.

Kontrollnormatiivid aitavad avastada nõrku kohti ettevalmistuses ja võimaldavad pidevalt jälgida sportlaste mitmekülgsuse kasvutempot. Normatiivide täitmine on ühtlasi heaks täiendavaks stiimuliks treeningul.

Kontrollnormatiivide koostamisel ja vastuvõtmisel juhenduda järgmistest nõuetest.

- a) planeerida väiksem arv kontrollalaseid;
- b) pikema aja vältel jätta samadeks kontrollalad ja nende läbiviimise tingimused;
- c) aastast aastasse tõsta normatiive kontrollaladel;
- d) katsed viia läbi ühtedel ja samadel treeninguetappidel.

Sportlaste kehalise arengu kontrollimiseks ja selgitamiseks, kuidas mõjub kasutatav treeningusüsteem sportlaste tervisele, tuleb perspektiivplaani võtta süstemaatilised arstlikud vaatlused. Neid tuleb läbi viia igal aastal analoogilistel treeninguetappidel.

VII. Treeningu perspektiivplaani üksikute osade sisu oleneb suurel määral vastava spordiala spetsiifikast.

Näiteks spordialadel, kus tulemusi ei mõõdetata kindlate suurustega, peab sportlaste meisterlikkuse kasvu peegeldama rida konkreetseid näitajaid. Atsüklilistel spordialadel (nagu maadlus) on sellisteks näitajateks: a) tehnika valdamine (tehnika elementide mitmekesisus, hulk ja omadused), b) treenitus, kasutatavate taktikaliste võtete mitmekülgsus.

Spordimängudes võib muudatusi sportlaste ja võistkonna meisterlikkuses välja selgitada järgmiselt: a) pallikäsitluse tehnikat ja kehalise arengu taset peegeldavate kontrollkatsete tulemuste põhjal; b) sportlaste esinemise põhjal suurematel rahvusvahelistel võistlustel NSV Liidu koondvõistkonna koosseisus; c) koondvõistkonna poolt olümpiamängudel, maailma- või Euroopa esivõistlustel, samuti NSV Liidu esivõistlustel või karikavõistlustel saavutatud koha järgi.

Iga spordiala iseärasusi peavad planeerimisel peegeldama ka teised näitajad. Näiteks on real spordialadel kuni käesoleva ajani koormuse üldine maht mitteküllaldane.

Seepärast on nende spordialade perspektiivplaanis hädavajalik näha ette koormuse üldise mahu suurenemine kõrvuti intensiivsuse suurenemisega.

Teine näide. Kõrgemate järkudega sportlastel võib enamikul spordialadel treeningtundide arv stabiliseeruda 240—260-le tunnile aastas või märksa muutuda aastast-aastasse. Kuid spordimängudes, kus sportlased 6—7 kuud võtavad osa võistlustest, on planeeritavate treeningute arv märgatavalt väiksem.

Seepärast peavad perspektiivplaanis võimalikult täielikult väljenduma selle või teise spordiala iseärasused.

Allpool on ära toodud perspektiivplaanide koostamise näitlikud vormid: a) vorm nr. 1 — spordialadele, mis pole seotud paaris võistlemisega; b) vorm nr. 2 — spordialadele, kus osavõtjad võistlevad kahekaupa; c) vorm nr. 3 — spordimängudele.

Vorm nr. 1

Koondvõistkonna treeningu perspektiivplaan

..... võistkond (aastaiks)

PLAAN

(kinnitatakse treenerite nõukogus)

1. Võistkonna lühike iseloomustus. Antakse võistkonna üldine iseloomustus, märgitakse puudujäägid ettevalmistuses, tuuakse ära arstliku kontrolli andmed, näidatakse, millised materjalid ja dokumendid on võetud käesoleva plaani koostamisel aluseks.

2. Mitmeaastase treeningu eesmärk ja põhilised ülesanded.

3. Ettevalmistuse etapid ja põhilised võistlused. Kogu mitmeaastane treening jaotatakse etappideks. Seejuures võib iga aastat vaadelda kui eraldi etappi (aastane tsükkel). Siin näidatakse ka, millised on selle või teise etapi (selle või teise aastase tsükli) põhilised (kesksed) võistlused.

4. Treeningu põhiline suund etappide (aastaste tsüklite) kaupa. Näidatakse ära treeningu ülesanded ja märgitakse punktides (tinglikult) nende ülesannete erikaal erinevatel treeninguetappidel.

Treeninguülesanded	Ettevalmistuse etapid (aastased tsüklid)			
	1961	1962	1963	1964

5. Treeningute, võistluste ja puhkuse jaotus

Näitajad	K u u d											Kokku	
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		IX
Võistluste arv . . .													
Võistluspäevade arv													
Treeningute arv . . .													
Puhkepäevade arv . . .													

Samasuguse skeemi järgi planeeritakse ka teine etapp ja järgmised ettevalmistuse etapid (aastased tsükliid).

6. Tehnilised näitajad. Näidatakse võistlustelemused, millesteni sportlane peab igal treeninguaastal jõudma.

7. Kontrollnormatiivid treenituse kohta.

Katsete alad	Kontrollnormatiivid aastate kaupa			
	1961	1962	1963	1964
1. 100 m jooks	12,3	12,1	12,0	11,9
2. Kõrgushüpe jne.	1.35	1.40	1.45	1.50

8. Kontrollnormatiivid spetsiaalse ettevalmistuse kohta. Planeeritakse sama skeemi järgi.

9. Pedagoogiline ja arstlik kontroll. Näidatakse ära kontrolli vormid, hädavajalikud arvestusedokumendid, arstlike vaatluste läbiviimise tähtajad, nende metoodika jne.

10. Treeningu koht, varustus ja inventar.

Vorm nr. 2

Koondvõistkonna treeningu perspektiivplaan

..... võistkond (aastaiks)

PLAAN

(kinnitatakse treenerite nõukogus)

1. Võistkonna lühike iseloomustus. Antakse võistkonna üldine iseloomustus, märgitakse puudujäägid ettevalmistuses, tuuakse arst-

liku kontrolli andmed, näidatakse, millised materjalid ja dokumendid on võetud käesoleva plaani koostamisel aluseks.

2. Mitmeaastase treeningu eesmärk ja põhilised ülesanded.

3. Tehnika valdamine ja selle täiustamise perspektiivid (aastaks).

Põhilised puudujäägid tehniliste võtete sooritamisel	Tehnika omandamise ja täiustamise perspektiivsed ülesanded	Põhilised vahendid ülesseatud ülesannete lahendamiseks

4. Taktikaline ettevalmistus ja selle täiustamise perspektiivid (aastale). Planeeritakse sama skeemi järgi.

5. Treenitus ja selle täiustamise perspektiivid (aastale). Planeeritakse sama skeemi järgi.

6. Kontrollnormatiivid treenituse kohta.

Katsete alad	Ettevalmistuse etapi kontrollnormatiivid			
	1961	1962	1963	1964

(Katsete loetelu)

(Kontrollnormatiivid)

7. Tahteline ettevalmistus ja selle täiustamise perspektiivid (aastale).

Ülesanded tahtelise ettevalmistuse täiustamiseks	Vahendid ülesseatud ülesannete lahendamiseks

8. Ettevalmistuse etapid ja põhilised võistlused. Kogu mitmeaastane treening jaotatakse etappideks. Seejuures võib iga aastat vaadelda kui üksikut etappi (aastane tsükkel). Siin näidatakse ka, millised on selle või teise etapi (selle või teise aastase tsükli) põhilised (kesksed) võistlused.

9. Treeningute, võistluste ja puhkuse jaotus I ettevalmistuse etapil (aastaselt treeningutsüklil).

Näitajad	K u u d						Kokku
	X	XI	XII	I	II	jne.	
Võistluste arv							
Võistluspäevade arv							
Treeningute arv							
Puhkepäevade arv							

Sama skeemi järgi planeeritakse ka teine ja järgmised ettevalmistuse etapid (aastased tsüklid).

9. Pedagoogiline ja arstlik kontroll. Näidatakse ära kontrolli vormid, hädavajalikud arvestusdokumendid, arstliku vaatluse läbiviimise tähtajad, nende metoodika jne.

10. Treeningu koht, varustus ja inventar.

Vorm nr. 3

Koondvõistkonna treeningu perspektiivplaani

..... võistkond (aastaks)

PLAAN

(kinnitatakse treenerite nõukogus)

1. Võistkonna lühike iseloomustus. Antakse võistkonna üldine iseloomustus, märgitakse puudujäägid ettevalmistuses, tuuakse ära arstliku kontrolli andmed, näidatakse, millised materjalid ja dokumendid on võetud käesoleva plaani koostamisel aluseks.

2. Mitmeaastase treeningu eesmärk ja põhilised ülesanded.

3. Ettevalmistuse etapid ja põhilised võistlused. Kogu mitmeaastane treening jaotatakse etappideks. Seejuures võib igat aastat vaadelda kui eraldi etappi (aastane tsükel). Siin näidatakse ka, millised on selle või teise etapi (selle või teise aastase tsükli) põhilised (kesksed) võistlused.

4. Sporditehnilised näitajad.

Kontrollnormatiivid

Katsete alad	Kontrollnormatiivid ettevalmistuse etappide (aastaste tsüklite) kaupa			
	1961	1962	1963	1964

Katsete loetelu

(kontrollnormatiivid)

5. Treeninguprotsessi põhiline suund etappide (aastaste tsüklite) kaupa:

a) aja jaotus (protsentides) harjutuste sooritamisele.

Harjutused	Ettevalmistuse etapid (aastased tsüklid)			
	1961	1962	1963	1964
1. Harjutused kehaliste võimete arendamiseks				
2. Harjutused tehnika ja taktika täiustamiseks				
3. Mängud ja harjutused mängu vormis				

b) aja jaotamine (protsentides) tehnika täiustamisele

Harjutused	Ettevalmistuse etapid (aastased tsüklid)			
	1961	1962	1963	1964

c) aja jaotamine (protsentides) taktika täiustamisele

Harjutused	Ettevalmistuse etapid (aastased tsüklid)			
	1961	1962	1963	1964

6. Treeningute, võistluste ja puhkuse jaotus:

a) treeningute ja võistluste jaotus.

Näitajad	Ettevalmistuse etapid (aastased tsüklid)			
	1961	1962	1963	1964
1. Treeningute arv				
2. Üksikute treeningute kestvus				
3. Puhkepäevade arv				
a) igal nädalal				
b) üleminekuperioodil				
c) teeloleku aeg (võistlussõitudel)				

b) aja jaotamine võistlustele (mängude arv)

Võistlused	Ettevalmistuse etapid (aastased tsüklid)			
	1961	1962	1963	1964
1. Rahvusvahelised kohtumised				
a) NSV Liidu koondus				
b) klubi võistkond				
2. NSV Liidu esivõistlused				
3. NSV Liidu karikavõistlused				
jne.				
K o k k u:				

Selles plaani osas näidatakse, milliste näitajate arvel toimub treeningukoormuse intensiivsuse suurenemine.

7. Muudatused võistkonna koosseisus.

8. Pedagoogiline ja arstlik kontroll. Näidatakse ära kontrolli vormid, hädavajalikud arvestusdokumendid, arstliku vaatluse läbiviimise tähtajad, nende meetodika jne.

9. Treeningu ja võistluste koht, varustus, inventar.

SPORTLASTE KEHALINE ETTEVALMISTUS

V. M. DJATŠKOV,
pedagoogiliste teaduste kandidaat

Kõrge kvalifikatsiooniga sportlaste treeningus on mitmekülgse ettevalmistuse osa erakordselt suur. See saavutatakse koos tehnilise, taktikalise ja tahtelise ettevalmistusega, vastavalt iga spordiala spetsiifikale.

Kuid paljudel spordialadel ei pöörata seni aastaringsele treeningüsteemile ja sportlaste kehalisele ettevalmistusele siiski küllaldast tähelepanu. Sellisteks spordialadeks on: lühi-, kesk- ja pikamaajooks, sportlik võimlemine, ujumine, akadeemiline sõudmine, aerutamine, iluuisutamine, jalgrattasport, purjesport, laskmine, suusatamine jt. Neil spordialadel toimub kehaline ettevalmistus ainult väheste täiendavate vahenditega.

Eriti suured on puudujäägid loetletud spordialadel kehalise ettevalmistuse osas võistlusperioodil, mil treeningust lülitatakse välja peaaegu kõik täiendavad harjutused ja treening toimub põhiliselt valitud spordiala vahenditega. Uurimused näitasid, et selle tagajärjel langeb sportlaste treenitus, mis aga takistab nende tulemuste kasvu.

Kõrgemate spordijärkudega sportlaste treeningute iseloomu, sisu, mahu ja intensiivsuse tundmaõppimise põhjal peab neile soovitama suurendada üldise kehalise ettevalmistuse vahendite mahtu nii ettevalmistaval kui ka põhiperioodil.

Et otstarbekohasemalt valida üldise kehalise ettevalmistuse vahendeid, mis aitaks arendada iga spordiala spetsiifikale vastavaid põhiomadusi, on soovitav kinni pidada allpooltoodud põhimõtetest.

Üldise kehalise ettevalmistuse vahendite hulka kuuluvad harjutused:

a) millel on lihase pingutuse ja närvisüsteemi talitluse iseloomu ning kogu organismi töörežiimi poolest sarnasus selle spordialaga, millele sportlane on spetsialiseerunud;

b) mis üldiste liigutuste arendamise alusel soodustavad kehaliste võimete eriomaduste arengut. (Näiteks: krossid arendavad üldist vastupidavust, see on aga hädavajalik lühi- ja keskmaajooksjatele kiirusliku vastupidavuse suurendamiseks);

c) harjutused üldise liigutuste koordineerimise (osavuse) arendamiseks;

d) harjutused, mis aitavad sportlasel täielikumalt ja kiiremini taastada oma töövõimet pingutava treeningutöö puhul ning suurendada organismi funktsionaalseid võimeid (peamiselt igasugused liikumis- ja sportlikud mängud ning mitmesugused muudetud miljöös läbiviidud harjutused).

Uurimused ja praktika on näidanud, et treeningus on vaja suurendada jõu ja kiirus-jõu arendamise erikaalu. Seepärast on enamikul spordialadel, ka neil, millised on seotud vastupidavuse ja osavusega, hädavajalik süstemaatiliselt kasutada harjutusi tõstekangiga või teiste koormustega.

Uurimused on näidanud, et väljalülitades treeningust jõuharjutusi langeb kiirelt jõu ja kiirus-jõu tase, mis kutsub kõrgemate spordijärkudega sportlastel esile tulemuste halvenemise. Seepärast peab jõuharjutusi sooritama ka võistlusperioodil, kuigi vähemal määral kui ettevalmistaval perioodil.

Erialased harjutused tõstekangiga ja teiste koormustega peavad vastama spordiala põhiliigutuste struktuurile ja iseloomule.

Komplekssete uurimustega on selgitatud liigutusaparaadi funktsionaalsed erinevused mitmesuguseid spordialasid harrastavate sportlaste juures (dünamomeetriga ning kontrollharjutustega jõu, kiiruse, vastupidavuse ja töövõime kindlakstegemiseks). Need uurimused, samuti arstlike vaatluste andmed ja pedagoogilised kogemused võimaldavad spordialasid jagada nelja põhirühmi.

I grupile on iseloomustavaks kiirus-jõud, kusjuures närvi-lihasaparaadi pingutus on maksimaalse intensiivsusega (sprindidistantsid kõigil spordialadel, kus liigutuste struktuur on tsükliline, samuti tõstmine, heited, hüpped jt.).

II gruppi iseloomustab peamiselt vastupidavus. Harjutusi sooritatakse keskmise või optimaalse pingega, mitmesuguse intensiivsusega (keskmised ja pikad distantsid kergejõustikus, jalgrattaspordis, ujumises).

III gruppi iseloomustab osavuse kõrge tase. Siin hinnatakse tulemusi programmis antud liigutuste sooritamise täpsuse põhjal (võimlemine, akrobaatika, iluuisutamine, vettehüpped jt.).

IV gruppi iseloomustab kehaliste võimete kompleksne avaldumine, kusjuures üksikvõimel on erinev osatähtsus (poks, maadlus, spordimängud).

See gruppidesse jaotus võimaldab anda üldisi meetodilisi juhiseid sportlaste kehalise ettevalmistuse täiustamiseks.

Kehaline ettevalmistus I grupi spordialadel

Spordialade grupis, mida iseloomustab kiirus-jõud, tuleb liigutuste võimsuse arendamiseks kasutada järgmisi meetodeid:

1. Harjutuste kordamine seeriatena — harjutusi keskmise ja suure raskusega tõstekangiga (75—90% maksimumaalsest) sooritatakse seeriatega kaupa väikese korduste arvuga (2—3 korda) igas seerias.

2. Harjutamisel lühiaegsete maksimaalsete koormustega — harjutused tõstekangiga, mille kaalu järkjärgult suurendatakse peaaegu maksimumaalseni ja maksimumaalseni.

3. Jõu arendamise kompleksne meetod koosneb kahest eelmisest meetodist, millised vahelduvad nädalase treeningtsükli päevadel.

Hädavajalik on märkida, et harjutusi tõstekangiga, mille kaal on peaaegu maksimumaalne, ei tule treeningul sooritada sagedamini kui üks kord nädalas. Põhiline treeningutöö peab toimuma keskmiste ja suurte koormustega (peamiselt keskmistega — 35—85% maksimumaalsest), kusjuures harjutusi tuleb sooritada võimalikult kiirete liigutustega.

Alates ettevalmistava perioodi teisest poolest ja eriti võistlusperioodil peab liigutuste kiirus jõuharjutuste sooritamisel järjest kasvama, aga oma struktuuri ja iseloomu poolest peavad harjutused lähenema sellele spordialale, millele sportlane spetsialiseerub.

Peale selle tuleb treeningus erilist tähelepanu pöörata

nende lihasegruppide arendamisele, millised valitud spordialal sooritavad põhilist tööd. Harjutuste valikul spetsiaalsete lihasegruppide arendamiseks tuleb arvestada tugevdamise dünaamikat ja töösse rakendatavaid lihaseid.

Ettevalmistaval perioodil soovitatakse treeninguvahendeid kasutada järgmiselt:

a) treeningul — jõuharjutused, lõdvestusharjutused, harjutused kiiruse arendamiseks;

b) nädalases treeningutsükli: esimene päev — jõuharjutused, teine päev — kiirus- ja kiirus-jõuharjutused, kolmas päev — aktiivne puhkus jne.

Enamusel sellesse gruppi kuuluvatel spordialadel (väljaarvatud vasaraheide ja kuulitõuge) sooritatakse põhiperioodil harjutusi kiirus-jõu arendamiseks ja saavutatud taseme säilitamiseks täiendavate harjutustena ühenduses teiste kiiruse ja liigutuste tehnika arendamisele suunatud treeninguvahenditega.

Nädalases treeningutsükli peavad jõutreeningud real spordialadel, millistel liigutuste võimsus oleneb suurel määral jõu komponendist (vasaraheide, hüpped) eelnema treeninguile, mis on suunatud tehnika täiustamisele ja liigutuste kiiruse arendamisele. Neil spordialadel kasutatakse jõuharjutusi ka võistluste-eelsetel treeningutel, isegi võistluste-eelsel päeval. Sel puhul aitavad jõuharjutused mobiliseerida närvilihaselist aparraati ning tõsta selle toonust, mis aga võib soodustada võistlustulemuste tõusu.

Kehaline ettevalmistus II grupi spordialadel

Spordialade grupis, milliseid iseloomustab peamiselt vastupidavus, on hädavajalik kasutada järgmisi meetodeid jõu, kiirus-jõu, erialase ja jõu-vastupidavuse arendamiseks.

1. Üldise jõu arendamine ettevalmistaval perioodil harjutusseeriade korduva sooritamise teel keskmise (65—75% maksimaalsest) ja suure (75—85% maksimaalsest) raskusega tõstekangiga ning sangpommidega.

2. Nende lihasegruppide jõu arendamine, millistele langeb põhiline koormus vastaval spordialal; selleks kasutatakse korduvaid harjutusi keskmiste raskustega. Harjutusi sooritatakse seeriaviisiliselt kuni märgatava väsimiseni. Seda meetodit kasutatakse ettevalmistaval ja põhiperioodil.

3. Jooksja, hüppaja, suusataja, uisutaja, ujuja jne. põhiliste liigutuste tehnikale vastavate kiirus-jõu arendamine. Selleks sooritatakse korduvalt põhiala tingimustele ja iseloomule maksimaalselt lähendatud harjutuste seeriaid. Nende harjutuste sooritamise tempo peab olema kiirem põhiala vastavate liigutuste sooritamise tempost. Harjutuste sooritamise kestus igas seerias ei tohi esile kutsuda liigutuste algkiiruse langust, — kiiruse langemisel katkestatakse harjutus.

4. Jõu-vastupidavuse arendamine, kasutades muutu-
vaid, pidevat närvi- ja lihasepinget nõudvaid harjutusi: jooks raskemaks muudetud jalatsitega; suusatamine saepurul, sõit jalgrattal mäkke, jooks sügavas lumes, küntud maal jne.; korduv spetsiaalsete harjutuste sooritamine pikadel distantsilõikudel suutlikkuse piirini. Neid harjutusi on vaja kasutada peamiselt ettevalmistaval perioodil ja põhiperioodi treeningu üksikutel etappidel.

Harjutusi jõu-vastupidavuse arendamiseks ja jõuharjutusi suurte raskustega, peamiselt tõstekangiga, tuleb kasutada rohkesti ettevalmistaval perioodil. Selle perioodi lõpul asendatakse harjutused tõstekangiga järk-järgult harjutustega kergemate raskustega, milliste sooritamisel suurendatakse järjest liigutuste kiirust. Koos sellega muutuvad harjutused pidevalt ikka enam spetsiaalseteks.

Tuleb alla kriipsutada, et jõudu, kiirus-jõudu, erialast ja jõu-vastupidavust peab arendama üldise vastupidavuse täiustamiseks läbiviidava treeningutöö kõrval. Põhiliselt toimub see ettevalmistaval perioodil, mil kasutatakse rohkem mitmekülgse kehalise ettevalmistuse vahendeid.

Põhisordiala treeningutel on ka võistlusperioodil vaja kasutada spetsiaalseid kiirus-jõu iseloomuga kergete raskustega harjutusi.

5. Erialase vastupidavuse arendamine distantsilõikude korduva läbimise teel suurendatud kiirusega (võrreldes võistluskiirusega). Selleks kasutatakse korduvat ja vahelduvat meetodit. Distantsilõikude summa ühel spetsiaalse vastupidavuse treeningul peab ületama võistlusdistantsi pikkuse — keskmiste distantside puhul 2,5—3 korda ja pikkade distantside puhul $1\frac{1}{4}$ —1,5 korda.

Ettevalmistaval perioodil on otstarbekohane kasutada treeninguvahendeid järgmiselt:

a) jõutreeningul: soojendus, jõuharjutused, lõdvestus ja kiirus-jõuharjutused,

b) nädalases tsükliis: esimene päev — peamiselt kiirus-harjutused, teine päev — jõu- ja kiirus-jõuharjutused, kolmas päev — harjutused vastupidavuse arendamiseks, neljas päev — aktiivne puhkus jne.

Põhiperioodil on soovitatav kinni pidada sellisest järjekorrast: esimene päev — peamiselt kiirusharjutused, teine päev — harjutused erialase vastupidavuse arendamiseks, kolmas päev — harjutused üldise ja jõu-vastupidavuse säilitamiseks, neljas päev — aktiivne puhkus jne.

Kehaline ettevalmistus III grupi spordialadel

Spordialade grupis, millist iseloomustab osavuse kõrge arengutase, on vajalik, vastavalt iga spordiala spetsiifikaale, suurendada vahendite mahtu mitmekülgse kehalise ettevalmistuse täiustamiseks.

Ettevalmistaval perioodil tuleb sisse viia spetsiaalsed päevad (1—2 korda nädalas) mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmiseks.

Suur osa selles ettevalmistuses peab olema mitmesugustel koormustega harjutustel (70—75%-lise kaaluga maksimaalsest sportlase poolt tõstetavast raskusest).

Põhiala tehnika täiustamise ja osavuse arendamise kõrval tuleb kasutada treeningu põhiosa lõpul jõu- ja kiirus-jõuharjutusi koormustega. Sel ajal peavad jõuharjutused olema suunatud peamiselt staatilise vastupidavuse arendamisele. Selleks on soovitatav kasutada sportlase kehakaalule vastavaid täiendavaid koormusi.

Kehaline ettevalmistus IV grupi spordialadel

Spordialadel, milliseid iseloomustavad kompleksed, kuid erineval arengutasemel liigitused, on soovitatav rohkem ja laialdasemalt kasutada mitmekülgse kehalise ettevalmistuse vahendeid. Erilist tähelepanu tuleb siinjuures pöörata jõu- ja kiirus-jõu arendamisele.

Selleks on tingimata vajalik laialdasemalt kasutada mitmesuguseid harjutusi koormustega, sealhulgas ka tõstekangiga. Need harjutused peavad olema spetsiaalse iseloomuga, vastavalt iga spordiala iseärasustele.

Jõu ja kiirus-jõu arendamise meetodid on antud spordilade grupis samad, mis esimeseski. Selle grupi sportlaste juures peab jõu ja kiirus-jõu arendamine toimuma erialase vastupidavuse treeningu taustal.

Kehalise ettevalmistuse taseme tõstmiseks soovitatakse ettevalmistaval perioodil 1,5—2 kuud enne põhilisi võistlusi sisse viia spetsiaalsed treeninguetapid (3—4 nädalat), millistel toimub peamiselt mitmekülgne kehaline ettevalmistus. Edasises treeningus on vajalik eraldada spetsiaalsed päevad kehalise ettevalmistuse täiustamiseks.

Erialase vastupidavuse suurendamiseks tuleks kasutada treeningul suurendatud, perioodiliselt isegi võistluste intensiivsust ületava intensiivsusega tegevust. Seejuures kasutada laialdasemalt korduvat ja vahelduvat treeningmeetodit.

Sportlaste kehalise ettevalmistuse taseme ning organismi funktsionaalsete võimete säilitamiseks ja edasiseks tõstmiseks võistluste perioodil on vaja täpsemalt planeerida nende osavõtt võistlustest. Koos sellega soovitatakse vastutavateks võistlusteks ettevalmistusel viia sisse lühiaegsed spetsiaalsed treeninguetapid sportlaste kehalise ettevalmistuse täiustamiseks.

SPORTLASTE PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS

L. V. JURASSOV,
teeneline meistersportlane

Eesrindlikus spordipraktikas on juba ammu hädavajalikuks muutunud sportlase organiseeritud psühholoogiline ettevalmistus, tema tahte kasvatamine ja enesekasvatamine.

Psühholoogia rakenduslike ülesannete edukas lahendamine sporditöös aitab treeneril ja sportlasel paremini organiseerida igapäevaseid treeninguid ja efektiivsemalt võidelda kõrgete sportlike tulemuste eest.

Sportlase psühholoogiline ettevalmistus toimub sihikindla pedagoogilise mõjutusega tema psüühhika kõigile osadele ja mitte ainult kõigil treeninguperioodidel ning võistlustel, vaid ka tema igapäevases elus.

1. Sportlase psühholoogilise ettevalmistuse eesmärk ja ülesanded

Sportlase psühholoogilise ettevalmistuse eesmärgiks ükskõik millisel spordialal on tema teadvuse ja mõtlemise ettevalmistamine kõrgete võistlustulemuste saavutamiseks, mis nõuab kõigi tema kehaliste ja intellektuaalsete jõudude maksimaalset pingutust. See on seotud sihikindluse kasvatamisega, mis on spordis hädavajalike võimete ja tahteliste pingutuste aluseks. Psühholoogilise ettevalmistuse ülesanneteks on:

1) Õpetada sportlast iseseisvalt analüüsima ja hindama ümbritsevat olukorda, vastastikuseid suhteid, käitumist, nii oma kui ka teiste inimeste tegusid ja toiminguid. Arendada sportlasel enesekriitikat ja kõrvalt-tuleva krii-

tika tajumist. Õpetada tegema õigeid, sügavalt läbimõeldud ja loovaid otsuseid.

2) Kasvatada hädavajalikke tahtelisi omadusi ja võimet tahtelisteks pingutusteks antud spordialale spetsiifiliste raskuste ületamisel, samuti liigutusvilumuse kujundamisel, ümberkujundamisel ja täiustamisel.

3) Arendada n.-ö. taktikalist mõtlemist, mis kindlustab parima tehnika ja taktika kasutamise võistluste ajal või ükskõik millistes kõige keerukamates tingimustes.

4) Kasvatada sportlasel negatiivsete emotsioonide ületamise oskust, oskust iseseisvalt võidelda halbade harjumuste ja instinktidega, suruda alla madalaid käitumismotiive, säilitada distsipliini ja kehtestatud režiimi.

5) Õpetada sportlasi omandama hädavajalikke teadmisi spetsiaalsetest ja lähedastest teadustest oma sportliku tegevuse sügavamaks mõistmiseks ja põhjendamiseks ning teadmiste loovaks kasutamiseks treeninguil ja elus.

6) Õpetada sportlast kontrollima planeeritud treeningukoormuse täitmist, puhkuse režiimi säilitamist, toitumist ja tervislikku seisundit.

2. Psühholoogilise ettevalmistuse planeerimine — esimene etapp teadlikkuse sisendamisel kõrgete võistlustulemuste saavutamiseks

Nõukogude sportlaste meisterlikkuse täiustamise tähtsaimaks tingimuseks on sportliku treeningu õige planeerimine. Seejuures eristatakse kolme planeerimise viisi: perspektiivne (reaks aastateks), jooksev (üheks aastaks) ja operatiivne (kuuks, nädalaks). Planeerimine ei seisne mitte ainult plaanide koostamises, vaid ka nende täitmisel.

Psühholoogilise ettevalmistuse planeerimine toimub koos teiste sportliku ettevalmistuse osade planeerimisega (kehaline, tehniline, taktikaline ja teoreetiline). See näeb ette individuaalsete psüühiliste raskuste ületamisele suunatud, iga sportlase jaoks konkretiseeritud spetsiaalsete vahendite ja mõjutamise vormide sisselülitamist üldisesse (ükskõik millisesse) plaani.

Kõige parem on planeerimist teostada koos sportlasega ja sellises vormis, et sportlane võiks kogu plaani korraga näha. Plaan peab seisma sportlasel alati n. ö. silmade ees.

Selline koos sportlasega toimunud planeerimine on iseene-
sest võimsaks ettevalmistavaks etapiks psühholoogilises
ettevalmistuses.

Sportlike plaaniliste eesmärkide määramisel peab tree-
ner nende saavutamiseks stiimulitena kasutama sportlase
käitumise kõrgeid motiive (veendumus, patriotism, kollektiiv-
susetunne jne.). Eesmärged peab formuleerima nii, et
need oleksid küllalt rasked, kuid siiski täiesti kättesaadava-
d. Kerge eesmärk võib vähendada huvi töö vastu ning
muuta iseteadlikuks ja upsakaks, liiga raske aga surmata
huvi selle saavutamise vastu.

Kaugete, s. o. peamiste eesmärkide või peaeesmärgi
saavutamisel aitavad vahepealsete, astmeteks olevate ees-
märkide formuleerimisel treenerit ja sportlast õigesti
orienteeruda:

a) sportlase arstlik järelevaatus ja konsultatsioonid
vajalike spetsiaalartstidega;

b) kontrollkatsed treenituse ja treeningkoormuse talu-
mise võime väljaselgitamiseks;

c) teiste sportlaste treeningute võrdlev analüüs nende
positiivsete ja negatiivsete kogemuste tundmaõppimiseks;
tuntud sportlaste käitumismotiivide tundmaõppimine, mil-
ledest nad juhendusid eesmärkide saavutamisel; välja-
paistvate sportlaste elulugude tundmaõppimine ja isiklik
tutvus nendega.

Sportlase psühholoogilise ettevalmistuse vahendite
planeerimine on aktiivne protsess. Plaani aktiivne taju-
mine, tema läbimõtlemine ja omandamine on planeerimis-
protsessi tähtsaks küljeks. Läbitöötatud plaan peab saama
sportlasele sõna otseses mõttes omaks plaaniks.

Planeerimise protsessis kasvab sportlase suhtumine püs-
itatud eesmärkidesse, ta õpib sügavalt tundma vahendeid
nende eesmärkide saavutamiseks ja otsustab need saavu-
tada. Selles seisab planeerimise suur psühholoogiline jõud.
Igapäevane kontroll suurendab veelgi planeerimise stimu-
leerivat jõudu.

3. Üksikutele spordialadele iseloomulike spetsiifiliste psühholoogiliste raskuste ületamine treeninguprotsessis ja liginemisel vastutavatele võistlustele — tahteliste omaduste kasvatamise, psühholoogilise ettevalmistuse teine etapp

Kõiki spordialasid võib nende liigutuste omapära iseloomu ja kogu organismi töörežiimi järgi jagada nelja põhilisse gruppi. Selline jaotus võimaldab kindlaks määrata üldised, igale grupile spetsiifilised psühholoogilised raskused.

Esimene grupp — kiirus-jõulised, maksimaalse intensiivsusega pingutust nõudvad alad: sprindidistantsid jooksus, ujumises, jalgrattaspordis ja kiiruisutamises ning eriti atsüklilised spordialad — heited, hüpped jt.

Teine grupp — peamiselt vastupidavust nõudvad alad: keskmised ja pikad distantsid jooksus, ujumises, kiiruisutamises ja jalgrattaspordis, suusatamine, sportlik käik jt.

Käesolevas on ruumi piiratud tõttu vaadeldud ainult neisse kahte gruppi kuuluvaid kergejõustiku alasid.

Psühholoogilise ettevalmistuse esimese lülina tuleb kõigil kergejõustikualadel sportlast õpetada treenima suurte koormustega ja ületama kartust selliste koormuste ees. Sportlases kasvatatakse teadlikku suhtumist ja usku sellesse, et tänu ainult sellele treeningule ta muutub tugevamaks, võib saavutada edu ja lahendada püstitatud ülesanded.

Sportlasele peab täpselt näitama orgaanilist seost koormuse mahu ja sportlike tulemuste kasvu vahel. Selle tõestamiseks kasutada isiklikke ja teiste sportlaste kogemusi. On väga tähtis, et koormuse mahu ja intensiivsuse kindlaksmääramisel peetaks kinni järkjärgulisuse, jõukohasuse ja näitlikkuse pedagoogilistest printsiipidest. Koormus peab järk-järgult kasvama, peab olema jõukohane, kuid mitte liiga kerge. Pingutuste maksimaalse kiiruse, liigutuste täpsuse ja hüppevõime arendamiseks korraldavad sportlased ja treenerid treeninguid põhiliste ja abistavate hüppeharjutuste sooritamiseks pehmel pinnasel (saepururajad, jalgpalliväljaku muru, liivaauk jne.), tõstavad mängude ja mitmesuguste heidete kasutamise tunni emotsionaalsust; korraldavad treeninguid metsas ja parkides, kasutades seal looduslikku pehmet pinnast jooksu- ja hüppeharjutuste sooritamisel; muudavad mitmekesiseks tree-

ningu sisu ja vahendid ning puhkuse vormid treeningute vahel.

Tähtis osa suurte koormuste kartusest ülesaamiseks vajalike tahteliste omaduste kasvatamisel on üldise ja treeningurežiimi individualiseerimisel, läbiviidud treeningutöö analüüsil, treeneri mõistlikul toetusel ja veenmisel ning teiste sportlaste positiivsel eeskujul. Märgatavat abi osutab siin ka süstemaatiline arstlik kontroll.

Kergejõustiklaste psühholoogilisel ettevalmistusel puutuvad treener ja sportlane kokku raskustega, mis on seotud iseloomulike võimete kujundamisega ja mis sportlaste keeles kannavad erinevaid nimetusi:

- a) kesk- ja pikamaajooksjatel, käijatel ja maratoni-
jooksjatel — «vaja vastu pidada» või «osata vastu pidada»;
- b) heitjatel-tõukajatel ning hüppajatel — «plahvatada»
ja samaaegselt «Osata mitte kiirustada»;
- c) sprinteritel — «osata arendada» või «välja puistata»
kiirust.

Kogu treeninguprotsessi läbib vastava spetsiifilise iseärasuse väljatöötamine, mis on seotud liikumisvilumusega, füsioloogiliste ja biokeemiliste muudatustega organismis.

Milliste vahendite, meetodite ja mõjutamisvormidega arendatakse näiteks sportlase võimet «osata vastu pidada», s. o. ületada väsimust treeninguprotsessis?

Tehnika ja liigutuste rütmi muutmisega lülitatakse lihaste koordinatsiooniline tegevus ümber, kusjuures kiirus säilitatakse.

Ajutise teadliku kiiruse suurendamisega lühemal distantsilõigul ja sellele järgneva kiiruse vähendamisega.

Harjutuste sooritamise ajal lülitatakse tähelepanu muu tegevusega seoses olevatele ettekujutustele (eredad elulised situatsioonid, meeldivad mälestused jne.).

«Surnud punkti» tunnuste ilmnemisel — pidurdatakse hingamist mõne liigutuse vältel ning mobiliseeritakse tähe ja jõud liikumise jätkamiseks endises või isegi kiirendatud tempos.

Taktikaliste vahendite valikuvabadus sõltub täielikult sellest, milline on sportlase eelnev ettevalmistus, kui palju tal on oskust «vastu pidada» ja kuidas ta oskab seda omadust kasutada vajalikul momendil. Nii on psühholoogiline ettevalmistus tihedalt seotud taktikaliseuga. Selle eesmärgiga kasvatatakse treeninguprotsessis sportlase n. n. kiiruse tagavara, võimet tugevalt alustada ja pikema tempo-

tõstmisega lõpetada, võimet spurtida mitmesugustel distantsiosadel, mis peamistele vastastele tekitavad raskusi, moraalselt püsivust eesoleva konkurendi püüdmiseks.

Tingimuste raskendamine. Kõigil spordialadel omab erakordset tähtsust raskendatud tingimustes läbiviidud ettevalmistus võistlustest osavõtuks, mis soodustab tahteliste omaduste arengut. Sellel eesmärgil on vaja: sooritada treeninguid igasugustes, sealhulgas ka kõige raskemates meteoroloogilistes tingimustes, muuta ajutiselt treeningute aega ja toitumisrežiimi (kui võistlused on määratud ebarahulikule ajale), joosta märke raskendatud jalatsitega, treenida igavatel, ühesugustel trassidel, muuta katsetevahelist aega, kasutada vastu- ja küljetuult, pehmet, pudevat, märga ja üleskaevatud pinnast, treenida ka vihmaga jne.

Samal eesmärgil soovitatakse sooritada harjutusi koorumustega, raskemate ja vähemmugavate heitevahenditega, sooritada kõrgus-, kaugus- ja teivashüpet üle kõvade takistuste (tõke, vineerist takistus), lähendades teivas- ja kõrgushüppe tellinguid.

Jooksjate treeningul kasutada ühislähteid, grupijooksu maastikul ja rajal, kontrollvõistlusi ja treeninguid tugevamate vastastega, kontrollkatseid ja -võistlusi heidetes ning hüpetes ainult ühe katsega kolme asemel.

Kohanemine uute tingimustega. Vajaduse korral võistelda sellistes kohtades, mis järsult erinevad oma kliimatiliste-geograafiliste tingimuste poolest, kunstlikult luua analoogilisi või sellele lähedasi tingimusi treeningul ja igapäevases elus. Aegsasti sõita uuele kohale loomulikuks aklimatiseerumiseks.

4. Osavõtt võistlustest ja psühholoogiline «valmisolek» nendeks — psühholoogilise ettevalmistuse ja sportlase tahte tugevdamise otsustav etapp

Sportlase psühholoogilise ettevalmistuse kolmandaks etapiks on psühholoogiline valmisolek võistlusteks ja osavõtt nendest võistlustest.

Psühholoogiline valmisolek — see on keeruline psüühiline protsess, mis algab sportlase juures kaua aega enne võistlusi.

Võistluspäeva lähenemisega valdavad sportlasi vähemal või suuremal määral mõtted eelseisvast võistlusest.

Nad kohtuvad mõttes oma vastastega, viivad läbi võimalikud jooksu (käigu, ujumise, hüpete, heidete jne.) variandid, hindavad oletatavat tulemust. Neil, kes usuvad oma võimeid, möödub see kergelt, peaaegu märkamatuks, kuna sel juhul ettevalmistuse objektiivsed ja subjektiivsed näitajad langevad täielikult kokku eelnevalt püstitatud ülesannetega, mis loobki sportlasel kindla usu oma võimesse.

Neil aga, kes ei usu oma võimeid või kahtlevad neis, on see protsess tihti piinarikas. Sel ajal toimub neis püstitatud eesmärgi, ettevalmistuse planeerimise ja kasutatud vahendite õigsuse mitmekordne kontroll, käib võitlus käitumisemotiivide vahel, kaalutlemine, otsused, mõttelised kohtumised vastastega — «olla või mitte olla?».

Neil juhtudel ollakse väga vastuvõtlik ebaõigetele kõrvalt tulevatele mõjudele (kuulujutud, jutud sportlase seisundist, küsimused võimalikest tulemustest jne.).

Üksikutele sportlastele osutub selline närvipinge mõnikord ülejõu käivaks.

Sellistel juhtudel ütlevad sportlased lühidalt — «põles läbi».

Psühholoogilise valmisoleku üks tähtsamaid ülesandeid vahetult enne võistlusi on närvide ülepingutuse ja väsimuse ennetamine. Selleks tuleb sportlasel tarvitada aktiivseid abinõusid, muuseas tahteliselt mitte mõelda võistlustele. Oma mõtete eemaleviimiseks leida igal üksikjuhul konkreetseid vahendid, näiteks: jalutuskäigud ja puhkus looduses, kinode, teatrite ja kontsertide külastamine, muusikateoste kuulamine, vestlused seltsimeestega mittedportlikel teemadel, harilike tööülesannete täitmine, õppimine, perekonna abistamine, huvitavate raamatute lugemine, kirjade kirjutamine jne.

Psühholoogiliste «barjääride» või «piiride» ületamine. Märkatavaid raskusi valmistab sportlastele niinimetatud psühholoogiliste «barjääride» või «piiride» ületamine.

Psühholoogilisi «piire» moodustab tavaliselt sportlik avalik arvamus. Selliste takistuste loomise olemus seisneb järgmises:

Mingi kõigi aegade väljapaistvaima sportlase poolt näidatud kõrge tulemus kuulutatakse «fenomenaalseks», sportlik üldsus ja ka sportlased ise hakkavad seda tõesti lugema «fenomenaalseks», kättesaadavaks mingisugustele eriti andekatele, kõigist kõrgemalseisvatele inimestele, aga mitte tavalistele sportlastele.

Kõigil sportlastel on arenguprotsessis peale üldiste veel omad individuaalsed piirid, — meistersportlase normid, rekordid.

Üldsuse ja sportlase eneste arvamus iga «piiri» erakordsest raskusest mõjub sportlasele siduvalt, tal on raske kujutleda, nagu võiks ta seista ühes reas väljapaistvate sportlastega.

Psühholoogilisel ettevalmistusel selliste takistuste ületamiseks aitavad treenerit ja sportlast:

Sportlase suhtumise muutumine sellise «piiri» tähtsusesse.

Selgitamine ja veenmine antud spordiala (või teiste spordialade) arenemise ajaloost võetud näidete varal, et «piiri» ületamine sõltub treeningumetoodikast, sooritamise tehnikast ja sportlase tööarmastusest, aga mitte inimese kaasasündinud erakordsusest.

Selgitamine ja veenmine teaduslike andmete põhjal selles, et inimese organismil on suur kohanemisvõime ja kaasaegsed tulemused on väga kaugel inimvõimete piiridest isegi praegu olemasoleva treeningumetoodika juures.

Sportlase sportliku arengu kehaliste andmete ja näitajate võrdlemine antud ala tugevaimate esindajate vastavate andmetega.

Seda «piiri» ületava eesmärgi püstitamine ja vahendite kindlaksmääramine püstitatud eesmärgi saavutamiseks.

Antud spordiala silmapaistvamate esindajate vaatlemine treeningutel ja võistlustel, sellele järgneva vaatlustulemuste täpse analüüsimisega. Silmapaistvate sportlaste treeningumetoodikaga tutvumine, isiklik tutvus ja vestlemine nendega nende positiivsete kogemuste tundmaõppimiseks.

Vestlused sportlastega, kes on olnud igatsetud piiri lähedal, kuid kellel on jäänud see saavutamata, — eesmärgiga uurida, millised olid puudujäägid nende treeningus.

Võistlustest osavõtt. Tahteliste omaduste igakülgse ettevalmistuse, psühholoogilise ettevalmistuse tõsiseks eksamik on osavõtt võistlustest. Siin, vahetus, teravas sportlikus võitluses ilmnevad täielikult sportlase kõik omadused, saavad nähtavaks tema väärtused ja puudujäägid. Võistlustel ja neil näidatud tulemuste põhjal võib hinnata läbiviidud psühholoogilise «häälendamise» mõju, sportlase võimet maksimaalseteks tahtelisteks pingutusteks, tema

saavutatud võistlusvormi taset, treeningumetoodika positiivseid külgi ja puudujääke. Ainult võistlustel kogub ja tugevdab sportlane hädavajalikke võistluskogemusi.

Enne vastutavatest võistlustest osavõttu peab sportlane võistleva kergematel (osavõtjate koosseisu poolest vähem vastutavatel) võistlustel. Kõrgetest koormustest treeningul on üksinda vähe, et edukalt vastu pidada võistluste koormusele.

Tahteliste omaduste kasvatamine ja edasine arendamine võib olla edukam sportlase võistlustest osavõtu õige planeerimise juures.

Kesk- ja pikamaajooksjatel, käijatel ning maratoni- jooksjatel ilmnevad võistlustest osavõtu ajal eriti selgelt järgmised tahtelised omadused: iseseisvus ja initsiatiiv, otsustavus ja julgus, püsivus, vastupidavus ja enesevalitsemine. Sihikindlus püstitatud ülesannete täitmisel aitab sportlasel võidelda iseendaga, vastasega ja saavutada võitu.

Hüppajatele ja heitjatele, kellel puudub ühine start, esitab võistlemine suuri nõudeid kõigi närviprotsesside jõule ja reipusele. Võistluste ajal, kui sportlane sooritab harjutust oma konkurentide nähes, toimub spetsiifiline, terav emotsionaalne sportlik võistlus.

Ilmseteks stiimuliteks-ärritajateks, võitlusele mobiliseerijateks või pidurdajateks, sportlaste liigutuste «aheldajateks» on teiste hüppajate (heitjate) ja enese tulemused. Iga tulemuse, kelle poolt ta ka saavutatud ei oleks, elavad sportlased väga teravalt üle. Oma katsete sooritamine sellistes tingimustes nõuab sportlaselt suurt kontsentreerumist ja selliseid tahtelisi omadusi, nagu vastupidavus ja enesevalitsemine, iseseisvus ja aktiivsus, julgus ja otsustavus ning maksimaalsed tahtepingutused, kuna katse tulemuse määrab kõige tulusam liigutuste kiiruse ja täpsuse ühendamine.

Sprinteritel, eriti aga 400 m jooksjatel tuleb võidelda iseendaga ja vastasega ning alates stardist arendada suurt kiirust. 100 ja 200 m jooksjatel on vaja arendada maksimaalset kiirust võitluses vastasega kuni lõpuni. Kõik varemloetletud tahtelised omadused ilmnevad ka sprinteril jooksu ajal küllaldase selgusega.

Võistlustel saavutatu eduka kinnistamise ja sportlaste edasise arendamise tähtsaimaks tingimuseks on võistlustulemuste õige arutus ja analüüs. Õige analüüsiga mää-

ratakse kindlaks edu ja ebaedu põhjused ning selle alusel täpsustatakse arenemise tee.

Seejuures tuleb erilist tähelepanu pöörata kogu sellele võistlusele eelnenud ettevalmistuse nõrkade lülide kindlaksmääramisele (ettevalmistuse kõigis jaotustes), treeningurežiimi ja võistluseelse elu analüüsile, tahteliste omaduste jõule või nõrkusele võistluste ajal ning väliste «objektiivsete» takistuste olemasolule.

Psühholoogilise ettevalmistuse põhilisteks meetoditeks ja vahenditeks antud etapil on: enesekriitika ja treeneri suunav kriitika, veenmine, mõistlik ergutamine ja laitmine, mõistlik toetamine kaotuse puhul, sportlase edasise arengu ja tegevuse plaani ühine täpsustamine jne.

5. Tahte enesekasvatus sportlastel

Sportlase, nagu iga teise inimese enesekasvatuse võime on tema tahteküpsuse eredaks tundemärgiks. Seepärast ei ole enesekasvatus mitte ainult psühholoogilise ettevalmistuse juhtivaks meetodiks, vaid teenib ka sportlase isiksuse edasise kasvatamise ja täiustamise eesmärki.

Treener, kes on sportlases esile kutsunud enesekasvatamise püüdluse, saab kohe tugeva liitlase raskete ülesannete edukaks lahendamiseks. Antud juhul esinevad kasvatus ja enesekasvatus kui kaks üksteist täiendavat isiksuse kujundamise protsessi.

Enesekasvatuseks võib soovitada järgmisi meetodeid ja vahendeid:

Enese tundmaõppimine. Sportlane peab aru saama oma iseloomust, lahti mõtestama oma veendumused ja ideaalid, püüdlused ja kalduvused, tundmused ja läbielamused ning allutama kogu oma käitumise kriitilisele, objektiivsele analüüsile.

Eriti olulist tähtsust enesekasvatusele omavad individuaalsed vestlused ja kirjad, milledes paljastuvad sportlase nõrgad ja tugevad küljed. Saades teada inimeselt, keda sportlane usaldab, oma mõtete, tundmuste, tegude ja toimingute, oma vaadete jne. hinnangu, õpib sportlane paremini tundma iseennast.

Subjektiivsusest hoidumiseks oma saavutuste ja puuduste hindamisel ei pea sportlane hindama ennast mitte sõnade ja tundmuste, vaid tegude järgi.

Sportlane peab väga tähelepanelikult, kriitiliselt kuulda

võtma oma iseloomu hinnangut, teiste inimeste, eriti oma sõprade ja seltsimeeste arvamusi.

Iseenda tundmaõppimisel peab treener sportlast takti-tundeliselt abistama.

Oma tegevuse analüüsimise oskus tekitab harjumuse teha igat asja suure vastutustundega, oma jõudude ja võimete täieliku tundmisega.

Püüe sügavamini ennast, oma tahtet ja iseloomu tundma õppida, sunnib väga sageli inimest päevikut pidama. Päevik on üks paremaid oma plaanide täitmise kontrollimise vorme. Treeningupäevikul on samasugune tähtsus.

Tutvumine tahte psühholoogiaga. Selle all tuleb mõista iseseisvat kirjanduse uurimist tahte arendamise, tahteliste omaduste iseloomulike joonte ja nende kasvatamise küsimustes. Teadmiste rikastumine nendes küsimustes kasvatab püüet enesekasvatusele ja -distsipliinile, lähenemine enesekasvatusele muutub palju teadlikumaks ja põhjendatumaks.

Enesekasvatuse programmi ja reeglite väljatöötamine. Enesekasvatuse programmi peab endale koostama iga sportlane, kuigi see ei pea olema tingimata kirjalik.

Sellesuunalise tegevusprogrammi olemasolu aitab kavandada üritusi võitluseks raskuste ja puudustega, ta määrab sportlase kogu tegevuse ja suhtlemise, näeb ette käitumisreeglid, milliste kasvatamise loeb sportlane oma tahte arendamise peamiseks tingimuseks.

Treeneri ülesandeks on hoolitseda; et sportlane teadlikult ja otsustavalt täidaks kavandatud tegevusprogrammi. Tahte enesekasvatamise vahendiks võivad olla: kehtestatud päevarežiimi täitmine, kehtestatud treeningurežiimi täitmine, üksikute tahteliste omaduste — julguse ja otsustusvõime, vastupidavuse ja enesevalitsemise, püsivuse, kannatlikkuse ja tööarmastuse, täpsuse ja aktiivsuse jne. — kasvatamine, harjutused tähelepanu ja mälu arendamiseks, tehniliselt täiuslike liigutusvilumuste omandamine.

Tähtis osa on enesekasvatamisel treeningul ja eluolustikul. Seoses sellega peab treener süstemaatiliselt abistama sportlast ratsionaalse režiimi kindlaksmääramisel ja konkretiseerimisel ning kontrollima selle täitmist.

Formaalselt koostatud ja ebareaalsel režiimil ei ole efektiivset jõudu.

Omistades suurt tähtsust spetsiaalsetele harjutustele

tahte kasvatamisel, tuleb samaaegselt hoiduda nende ülehindamisest.

Abistavate vahenditena on otstarbekohane enesekasvatamisel kasutada selliseid võtteid nagu enesejulgestus, enesekohustus ja kontroll oma tegevuse üle.

Enesejulgestamine on üheks isiklike jõudude pingutusele mobiliseerimise põhiliseks vahendiks. Vajadus selleks tekib igakord, kui sportlane, kohtudes suurte raskustega, hakkab kahtlema oma võimeis, kaotab usu endasse või tunneb hirmu oma vastaste ees, samuti ka kartuse puhul uues harjumatus olukorras, hädaohtlikkuse ees suusahüpetel või kiirlaskumisel.

Psühholoogiline enesejulgestamine põhineb autosugestioonil ja selliste tunnete esilekutsumisel nagu reipus ja enesekindlus, millised suurendavad inimese kehalisi ja intellektuaalseid jõude raskuste ületamiseks.

Enesejulgestamine toimub mitmel viisil. See võib toimuda kujutlusvõime abil. Kutsudes raskel hetkel oma kujutluses esile eeldatava eesmärgi kujutuse ja maitstes ette uhkusetunnet ürituse eduka lõpetamise puhul, suurendame endas vastutustunnet võitluseks raskustega ning ammutame usku ja jõudu raskuste ületamiseks.

Sportlane võib ennast julgustada mälestuste abil. Raskel hetkel võib meenutada oma kangelaste ja teiste mehiste inimeste mehisuse paremaid näiteid ja võrrelda oma raskusi kangelaste poolt ületatud raskustega.

Sportlane võib ennast julgustada ka sõnalise autosugestiooniga. Väga tihti stimuleerivad rasketel minutitel tahtepingutusi enesele lausunud sõnad: «Sa pole ometi argpüks», «sa ei tohi karta», «kannata natuke — kõigil on raske», «võitle edasi ja sa võidad», «sa arvad, et see on sulle ülejõukäiv, — tegutse julgelt, näita, milleks oled sa võimeline, — ära anna alla» jne.

Mõnikord aitab väga hästi hirmust üle saada lähedaste inimeste sõnaline julgustus. Isegi lähedase inimese-treeneri võistluspaigal viibimine on omamoodi julgustavaks signaaliks.

Enesejulgestamise vahenditeks võivad ka olla vali kõne ja laulmine. Need kõrvaldavad hirmust või kartusest tekitatud ülemäärase pinge ning aitavad üle saada loidusest ja apaatsusest väsimuse puhul.

Enesejulgestus on veel teiseks tähtsaks tahteliste pingutuste stimuleerimise võtteks. Vajadus enesejulgestami-

seks tekib inimesel ka siis, kui psühholoogiline kriis võitluses raskustega on juba möödunud, kuid edasiliikumine eesmärgi poole toimub vaevaliselt ja nii pingeliselt, et nõuab enese julgustamiseks täiendavaid vahendeid. Sellistel juhtudel ergutab inimene sageli ennast: «Tubli, kõik raskused on juba seljataga, jäänud on vähe — viimane löök!» jne. Kuid kõige sagedamini tekib inimesel vajadus enesejulgustamiseks pärast raske ja võib-olla ohtliku tegevuse lõpetamist. Neil juhtudel inimene n. ö. autasustab ennast mitmesugusel viisil. Lausub mõttes või kõvasti: «Aga ma olen tubli,» lubab endale mingisuguse eriti meeldiva lõbu. Siiski eneseergutamise ja autasu on kasulikud ainult siis, kui need on mõõdukad, muidu muutuvad nad vastandlikeks.

Järgmiseks tähtsaks tahteliste pingutuste stimuleerimise vahendiks on enesesund. Vajadus selleks tekib tingimustes, kus enesejulgustamise ja -kiitmise vahenditest on vähe, et ületada moraalseid ja kehalisi nõrkusi väga suurte takistuste puhul, milliseid aga kohusetunne käsib maksu mis maksab ületada. Neil juhtudel annab inimene endale käsu, vaatamata kõigele, ülesanne täita.

Enesekasvatuse hinnatavaks vahendiks on ka *enesekohustus*. Suurimaks stimuleerivaks vahendiks saab enesekohustus neil juhtudel, kui inimene võtab selle teiste inimeste juuresolekul, kellede arvamust ta hindab. Sel juhul ta teab, et kohustuste mittetäitmine oleks suureks löögiks tema autoriteedile ja vastupidi, täitmine tõstaks tema autoriteeti. Ja selle perspektiivi tunnetamine saabki tahteliste pingutuste ergutamise tähtsaks vahendiks võitluses raskustega, milliseid ta teises olukorras ei julgeks ületada.

Enesekontroll enesekasvatuse programmile vastava käitumise üle on samuti tähtsaks tahteliste pingutuste stimuleerimise ja hädavajalike tahteliste omaduste kasvamise vahendiks.

Enesekontrolli teostatakse oletatavate või sooritatud tegude kriitilise analüüsi ajal, võistlustest osavõtu tulemuste arutelul, aasta treeninguplaanide täitmisel. Oma kohustuste ja vastustustunde mõistmine kollektiivi ees, — need on sportlase peamiseks liitlasteks enesekasvatamisel.

Sportliku ettevalmistuse kõigi külgede, sealhulgas ka psühholoogilise, valdamine aitab edasi nihutada sportlike tulemuste piire.

SPORTLASTE TAKTIKALISE MEISTERLIKKUSE ARENDAMINE

I. N. PREOBRAŽENŠKI,
pedagoogiliste teaduste kandidaat

Kaasaja sportlike saavutuste kõrge tase ja võrdvõimeliste vastaste pingeline võitlus võidu pärast esitavad sportlaste taktikalisele ettevalmistusele suuri nõudmisi. Seepärast tuleb juhtivate sportlaste treeningusüsteemis pöörata taktikalise meisterlikkuse täiustamisele erilist tähelepanu.

Võistluste analüüs real spordialadel näitab, et isegi üksikute meie maa koondvõistkondade taktikaline ettevalmistus ei ole küllalt ratsionaalne. Selle tagajärjel kasutatakse treeningutel õpitavaid mitmekesiseid taktikalisi võtteid ja vahendeid vähe ja mitte alati efektiivselt võistlustel. Samal ajal on taktikalise ettevalmistuse küsimusi vähe uuritud ja kirjanduses nõrgalt valgustatud.

Hädavajalik on kvalifitseeritud sportlaste taktikalise ettevalmistuse meetodite väljatöötamine ja täiustamine ning kogemuste vahetamine erinevate spordialade treenereite vahel selles valdkonnas.

Teoreetiliste uurimuste, eesrindlike kogemuste üldistamise ja eksperimentaalsete uurimuste põhjal soovitatakse kasutada allpooltoodud põhilisi meetodeid sportlaste taktika täiustamiseks (teoreetiliselt ja praktiliselt).

Nende meetodite praktiline kontroll näitas, et neid on otstarbekohane kasutada enamikul spordialadel järgmiste põhiliste ülesannete lahendamiseks:

- a) oskus jaotada võimeid võistlustel,
- b) tehnika kasutamise paindlikkus konkreetsete võistlusülesannete lahendamiseks,
- c) võistkonnaliikmete koostöö arendamine,
- d) koostöö arendamine kiireks ja otstarbekohaseks üle-

minekuks ühtedelt taktikalistelt kombinatsioonidelt ning võtetelt teistele võistluste käigus.

Peale selle näitasid uurimused, et iga soovitatud meetodi praktikas kasutamise spetsiifika on identne lähispordialade kindlas grupis. Neil gruppidel on palju ühist taktikalise võistluse üldises iseloomus ja võistlejate kontakti iseärasustes. Selliseid grappe võib eraldada viis.

I gruppi iseloomustab võistlejate üksteisest eraldi osavõtt võistlustest loosimise teel kindlaksmääratud järjekorras. Vahetut kontakti vastaste vahel ei ole. Siia kuuluvad spordialad: võimlemine, akrobaatika, mäesuusatamine, kiirusutamise, hüpped ja heited kergejõustikus, vettehüpped, suusahüpped, tõstmine, kurnimäng.

II gruppi iseloomustab võistlejate üheaegne osavõtt võistlustest kas kõik koos või gruppide (paaride) kaupa. Siin on võimalik vahetu kontakt vastastega ja koostöö kaaslastega.

Siia kuuluvad spordialad: a) eraldi stardiga alad — 100, 400 ja 800 m jooks kergejõustikus, ujumine, jalgrattasõit, kiirusutamise, suusatamine; b) ühisstardiga 800, 1500, 5000 ja 10 000 m jooks kergejõustikus, krossid, teesuusatamised.

III gruppi iseloomustab võistlemine paarikaupa. Siin viiakse võistlused läbi paarikaupa kohtumiste teel ja lõplik tulemus määratakse nende kohtumiste tulemuste põhjal. Selgelt on väljendatud kontakt vastasega.

Siia kuuluvad spordialad: tennis, vehklemine, poks, maadlus.

IV gruppi iseloomustab võistlustest osavõtjate esinemine üksteise vastu võistkondade koosseisus. Kontakt võistkondade ja võistlejate vahel on otsene. Esineb paariviisilise võistluse üksikuid elemente.

Siia kuuluvad spordialad: võrkpall, korvpall, väravpall, hoki, jalgpall, veepall.

V gruppi iseloomustab võistlejate osavõtt mitmevõistlusest. Mitmevõistluse taktika koosneb mitmevõistluse kuuluvate üksikute spordialade taktikast ja kogu võistluse üldisest taktikalisest plaanist.

Siia kuuluvad spordialad: viievõistlus ja kümnevõistlus kergejõustikus, laskesuusatamine, kahevõistlus suusatamises, kolmevõistlus mäesuusatamises, kaasaegne viievõistlus, mitmevõistlus kiirusutamises.

Eelpooltoodud grupeeriing võimaldab uurida ja tundma õppida enamuse spordialade taktikale ühiseid metoodilisi küsimusi ning kõrvutada lähisspordialade taktikale iseloomulikemaid erinevusi.

Juhtivate treenerite töökogemuste analüüs näitas, et taktikaliste vilumuste omandamise edukus oleneb eelnevalt täisväärtuslikust teoreetilisest ettevalmistusest. Selles osas tuleb laialdaselt kasutada sportlaste *iseseisva töö* kõiki vorme oma ja lähisspordialade taktika iseärasuste tundmaõppimiseks. Nimetada tuleb siin kirjanduslikke allikaid, kinomaterjale ja õppe-treeningutundides ning võistlustel tehtud isiklike vaatluste materjale.

Et paindlikult ja efektiivselt kasutada mitmesuguseid taktikalisi võtteid ja kombinatsioone, on sportlastel hädavajalik täpselt tundma õppida kohtunikutegevuse iseärasusi ja võistluste läbiviimise tingimusi, samuti ka võistlusmäärustikku.

Iga sportlane peab üksikasjaliselt analüüsima oma taktikalise ettevalmistuse ja võistluste isiklikke kogemusi.

Sportlase isikliku treeningupäeviku materjalide analüüs võimaldab kindlaks teha taktikalise ettevalmistuse iseärasusi mitmesugustel etappidel, ja teha konkreetseid järeldusi tulevikuks.

Soovitav on lasta sportlasel iseseisvalt koostada oma (või võistkonna) taktikaline plaan osavõtuks igast konkreetsest võistlusest. Sellise plaani koostamisel realiseeritakse sportlaste poolt kogutud taktikalised teadmised sportliku võitluse vahenditest, vormidest ja juhtimise viisidest. Seejärel arutatakse sportlase koostatud plaan läbi kollektiivi koosolekul ja korrigeeritakse treeneri poolt. Pärast võistlusi vastandavad sportlane ja treener oma koostatud plaani võistluste tegeliku käiguga ning teevad järeldused edasiseks tööks taktika alal.

Võimete õige jaotamise oskus võistlustel

Praktilises töös on jõudude jaotamise oskuse täiustamiseks soovitatav süstemaatiliselt kasutada järgmisi meetodeid:

1. Planeeritud jaotuste täpse täitmise ülesandesse sisse lülitada tihe koostöö vastupanu teguritega.

Võidu saavutamiseks ükskõik millisel spordialal on suur tähtsus sportlaste oskusel säilitada võistluste ajal kindlat, temale sobivat liigutuste tempot, kiirust või rütmi, kokkulepitud koostöö süsteemi, vaatamata vastaste kõigile püüdlustele seda muuta. On teada, et paljud väljapaistvad jooksjad, ujujad ja kiirusutajad võivad määrata distantsi või selle lõikude läbimise aega kümnendik-sekundilise täpsusega. Sellise oskusega sportlased saavutavad tavaliselt häid tagajärgi.

Meie eksperimentaalsed andmed näitavad, et füsioloogilisest vaatepunktist on kõige produktiivsem ühtlase tempoga töö, samuti mõningad vahelduva tempoga koormustega töö variandid, kus tempo kõikumine ei ületa «optimaalse tsooni» piire (3—4% algtempost).

Harjutuste eesmärgiks on arendada jooksjate, kiirusutajate ja jalgratturite kiiruse või tempo tunnetamist, kasutades korduvat või korduv-vahelduvat harjutuste vormi kindlate ülesannetega distantsi mitmesugustel lõikudel. Algul on läbimise aja kontrollimiseks lubatud kasutada stopperit või juhendada treeneri poolt episoodiliselt etteõeldud ajast. Seejärel peab sportlane kontrollima jooksukiirust oma isikliku hinnangu alusel. Lõpuks peab sportlane, startides üldises grupis ja ületades teisi ülesandeid omavate vastaste vastumõju, iseseisvalt jaotama aega ja kinni pidama ettenähtud tempost.

Spordimängudes tuleb treeneril üksikule sportlasele või võistkonnale, kes täiustavad mingit pealetungi- või kaitse-süsteemi, vastu seada vastaste tegevuse erinevaid variante, mis raskendavad ettenähtud mängukava säilitamist.

2. Korduvate vahefinišite kasutamine harjutustel. Võistluste käigus otsustab sageli asja edukuse sportlaste «lahtirebimise» oskus võistluste otsustaval momendil, oskus kiirelt mobiliseerida oma jõude ja seda võtet korduvalt kasutades kindlustada saavutatud paremust. Sel meetodil kasutab võimlemistreener kombinatsiooni sooritamise käigus mingil riistal korduvalt üht ja sama harjutuse osa, nõudes täpseid liigutusi. Kergejõustiklastele-jooksjatele, ujujatele ja kiirusutajatele tuleb anda korraldus korduvaks energiliseks «finišeerimiseks» distantsil. Vehklemises, maadluses, poksis ja spordimängudes võib treener õppeeesmärgiga võistluse või mängu kestel teatada, et õppevõistluse lõpuni on jäänud väga vähe aega või, et punktide

seis on lähedane viigile või isegi vastaste kasuks. See kõik õhutab sportlasi harjutuste käigus korduvalt tõstma aktiivsust ja intensiivsemaks muutma oma taktikalist tegevust.

3. Finiši edasiviimine kindla arvu meetrite võrra, võistluste või mängude aja pikendamine kuni kindlaks määratud tulemuseni.

Seda meetodit tuleb praktikas kasutada selliselt, et finiši edasiviimine treeneri poolt toimuks sportlasele ootamatult. Näiteks -- treeningudistantsi lõpetavale kergejõustiklasele-jooksjale ootamatult viia finiš edasi 20—25 m võrra. Kes- ja pikamaajooksjaile, kes lõpetavad mingit distantsilõiku, teha ülesandeks joosta peale finišeerumist veel 50—100 m keskmiste ja kuni 400 m pikkade distant-side puhul.

Vettehüppajale tehakse ettepanek sooritada konkreetset harjutust mitte 6 katsega, nagu see on ette nähtud võistlusmäärustikus, vaid kuni katseni, mis saaks küllaldaselt kõrge hinde. Pärast õppevõistluse lõppemist vehklemises antakse sportlasele kohe täiendav võitlus kuni ühe tor-keni. Tennises võib kohtumist pikendada võidetud geimide teatud arvuni.

Kõigil etteandmisega õppevõistlustel jalgpallis, korvpallis, hokis, hoitakse resultaat saladuses, et kohustada sportlasi, saavutatud eduseisust hoolimata, jätkama mängu maksimaalse pingega.

4. Järjekindel puhanud partnerite sissetoomine harju- tustesse.

Kui sportlased õppevõistlusel võrdlemisi kergesti saa- vutavad paremuse oma vastaste üle ning märgatavalt alandavad oma tegevuse aktiivsust ja intensiivsust, on soovitatav treeneril harjutusse kaasa tõmmata «värsked» või puhanud partnereid. See muudab võistluse uuesti tera- vamaks ja nõuab aktiivsust vähendanud võistlejalt kordu- vat tempo, kiiruse ja aktiivsuse suurendamist.

Üksikutel kergejõustikualadel (sprint, kõrgus- ja kau- gushüpe, teivashüpe, kolmikhüpe, heited-tõuked), võimle- mises, vettehüpetes, milliseid iseloomustavad lühiaegne töö ja mitmesugused pausid üksikute katsete vahel, soovi- tatakse antud meetodit kasutada sportlaste organismi kohanemise kiiruse arendamiseks.

See meetod peab laialdast kasutamist leidma võistkond likes spordimängudes, kus võistlusmääruste järgi on luba-

tud piiramatul arvul võistluse käigus vahetada mängijaid (korvpall, võrkpall, jäähoki ja jääpall).

Eksperimentaalsete andmete põhjal võib korvpallureile anda mõningaid soovitusi vahetuste ja vahepealse puhkuse andmise ratsionaalsema režiimi osas: 4—6 minutiline puhkus pärast pingutatavat mängu on otstarbekohane ja mõjub positiivselt taktikalistele manöövritele; 9—12-minutiline puhkus mõjub üldiselt hästi; puhkus üle 15 minuti mõjub üldiselt negatiivselt ja üle 20 minuti juba täiesti negatiivselt.

Kasvavate pausidega vahelduvate koormuste suur intensiivsus — see on kohustuslik põhimõte harjutuste valikul antud meetodi realiseerimiseks praktikas.

Sellised on meetodid võistlustel jõudude jaotamise oskuse täiustamiseks.

Tuleb märkida, et esimese meetodi kasutamine treeningupraktikas on otstarbekohasem II ja IV grupi, teise meetodi kasutamine — I, II, III ja IV grupi, kolmanda meetodi kasutamine — II ja III grupi, neljanda meetodi kasutamine II, III, IV ja V grupi ning viienda meetodi kasutamine I, IV ja V grupi spordialadel.

Tehnika kasutamiseoskus

Et õppida õigesti kasutama tehnikat konkreetsete taktikaliste ülesannete lahendamisel, on soovitav kasutada järgmisi meetodeid:

1. Harjutuste läbiviimine raskendatud välistingimustes koos nõudega õigesti valida tehnikat.

Sportlase ettevalmistuses on oluline oskus ratsionaalselt muuta tehnikat ja taktikat olenevalt võistluste välisest tingimusest.

Raskendatud välistingimusteks kogenematule sportlasele on mitte ainult märg väljak jalgpallis, tugev tuul ja suur laine sõudmisel, madal temperatuur veepallis ja pikad tõusud jalgrattasporis, vaid ka võistlusmiljöo (kohtumise vastutuslikkus, pealtvaatajate kärarikas käitumine, orienteerumistingimuste keerukus jne.). Neid tingimusi tuleb treeneril süstemaatiliselt kasutada sportlase treeningul, ainult sel juhul võib olla veendunud, et sportlane oskab võistlustel kiirelt ja operatiivselt valida efektiivsemaid vahendeid raskete taktikaliste ülesannete lahendamiseks.

2. Leppelise vastase sissetoomine treeningusse.

Selleks, et sportlase treeningutingimusi individuaalse taktikalise tegevuse osas võimalikult lähendada võistlustingimustele, soovitatakse perioodiliselt kasutada leppelise vastase vastupanu.

Leppelisuus seisneb selles, et vastupanul on täiesti kindel iseloom, mida organiseerib ja suunab treener.

Nii saab kergejõustiklaste grupitreeningul üks jooksjatest ülesandeks täiustada jooksu juhtimise taktikat, teine juhtgrupi kõrval jooksmise taktikat. Distanti läbimisel ülejäänud sportlaste grupp aitab algul täita neid ülesandeid, distantsi otsustavatel lõikudel aga avaldab treeneri poolt ettenähtud vastupanu.

Leppelises võistluses sooritab üks vehkleja pärast ettevalmistavate manöövrite seeriat korduvalt kindlat peal tungi võtet, vastane aga varem kokkulepitud kaitset. Või õppevõistlust ei viida läbi mitte paremale torgete suhtele, vaid suuremale torgete eest arvestatud punktide summale, kusjuures torgete eest keha raskesti tabatavatesse kohtadesse arvestatakse täiendavaid punkte. Teise variandi puhul arvestatakse vehklejale, kellele meeldib kasutada piiratud lemmikvõtete kompleksi, täiendavaid punkte ainult õpitava võtte kasutamise eest.

Poksijate leppelises võistluses on mõlemal vastasel kindel ülesanne. Üks poksija peab näiteks ründama aeglaselt sirgete ja haakidega pähe, vastane aga kasutama kaitseks ainult sukeldumisi ja põikeid ning vasturünnakul kasutama kiireid, kuid mitte täie jõuga lööke kehasse. Siin aitab esimene teisel täiustada põigete ja sukeldumiste tehnikat. Seejärel vahetatakse osad. Jalgpallis, hokis ja korvpallis võib tugevale sportlasele seada vastu kahe kaitsja (katja) aktiivse vastupanu. Korvpallis katavad tugevat ja pikakasvulist keskmängijat tavaliselt kaks võistlejat, seejärel tuleb treeningul luua analoogilisi näitlikke situatsioone.

Otstarbekohane on piirata partneri vastupanu kahe intensiivsuse astmega, — passiivse ja aktiivsega, kasutades täiendavat diferentseerimist ainult sportlasele individuaalse lähenemise erilistel juhtudel.

Passiivse ja aktiivse vastupanu viisid peavad olema maksimaalselt lihtsad ja jõukohased igale sportlasele ilma spetsiaalse õppimiseta. Aktiivset vastupanu kasutatakse

harjutuses siis, kui on kõrvaldatud põhilised vead sportlase tegevuses. Aktiivse vastupanu intensiivsust ei tule viia võistlusintensiivsuseni, kuna leppeline vastane, teades harjutuse sisu ja selle variante, võib alati segada edukat ülesande täitmist.

Kogemused näitavad, et partnerite aktiivse ja passiivse vastupanu viisid soodustavad keeruliste taktikaliste vilumuste õiget kujunemist ja on samaaegselt tõhusaks psühholoogiliseks faktoriks oma võimeisse uskumise, julguse, otsustamisvõime kasvatamisel.

3. Õppevõistluste organiseerimine partneritega, kes tegutsevad tulevase vastase enam-vähem tõenäolise taktikalise plaani kohaselt.

Antud meetod kannab samuti mõningal määral leppelisuse iseloomu. Treener, kes on eelnevalt välja uurinud tulevaste vastaste sagedamini kasutatavad taktikalised süsteemid ja nende variandid, töötab oma võistlejate jaoks välja kindla pealetungi ja kaitse plaani.

Et anda sportlastele võimalust proovida valitud tehnikat eelseisvatele võistlustele võimalikult lähedastes tingimustes, soovitatakse treenereile lasta vastaskoosseisu tegutseda tulevase vastase taktikalise plaani kohaselt.

Erinevalt eelmisest meetodist peab siin partnerite vastupanu antud taktikalise plaani piirides olema alati maksimaalne.

4. Sportlasele konkreetse osa eraldamine üldisest taktikalisest ülesandest, mille ta peab loovalt ja iseseisvalt lahendama.

Võidu saavutamisel evib järjest suuremat tähtsust sportlase taktikaline distsipliin, oskus kõrvalekaldumatult täita treeneri poolt antud ülesandeid ja tegutseda rangelt kavandatud taktikalise plaani piirides.

Siiski esineb võistluste käigus palju momente, kus olukord nõuab sportlaselt tema tehniliste võimete loovat kasutamist ja tegevust, mis väljub üldise taktikalise plaani või varemõpitud kombinatsiooni raamidest.

Selleks, et edukalt arendada sportlase loovat iseseisvust, on soovitatav anda talle mingi taktikaline ülesanne koos juhistega tehnika ja koostöö osas, kuid jätta üks osa sellest ülesandest täielikult sportlase lahendada.

Jooksus võib treener näiteks teha kergejõustiklasele ülesandeks joosta $\frac{3}{4}$ distantsi täpselt varem väljatöötatud

graafiku järgi, neljandal distantsiosal aga tegutseda iseisvalt, lähtudes jooksus väljakujunenud olukorrast jne.

Tuleb märkida, et esimest ja neljandat meetodit võib laialdaselt kasutada kõigi viie grupi spordialade treeningupraktikas, teist meetodit peamiselt II, III, IV ja V grupi ning kolmandat meetodit III ja IV grupi spordialadel.

Võistkonnaliikmete koostöö

Võistkonnaliikmete omavahelise koostöö arendamiseks kasutada eelpooltoodud ja järgmisi meetodeid.

1. Välistingimuste keerukamaks muutmise meetod.

Välistingimuste keerukamaks muutmiseks kasutatakse ajalist ja ruumilist kitsendamist. Mingit taktikalist kombinatsiooni valdavatele sportlastele teha ülesandeks viia seda läbi kokkusurutult, järjest lüheneva aja vältel, seostades seda õppeväljaku piiride vähendamisega.

Erilist tähelepanu tuleb pöörata sportlaste koostöö täiustamisele märgatava väsimuse tingimustes.

2. Harjutustesse leppelise vastase sissetoomise meetod.

Leppelise vastase vastupanu intensiivsust on vaja ajutiselt vähendada, kuid mitte individuaalse kaitsetegevuse aktiivsuse vähendamise, vaid kaitsjate arvu ajutise vähendamise arvel võrreldes pealetungijate arvuga.

Hädavajalik on ka mõningane otsekohesus vastupanevate partnerite tegevuses (kaitsta nii nagu ei teaks, millist kombinatsiooni teostavad praegu pealetungijad).

3. Perioodiline varumängijate sisseviimine võistkonna põhikoosseisu, nõudes selgeksõpitud koostöö täpset täitmist.

Üldiselt on teada palju näiteid, kus võistkond, esinedes pikemat aega muutumatu koosseisuga, saavutab üksikute mängijate ja lülide hea kokkumängu. Selline põhikoosseisu kokkumäng kindlustab mõnikord eduka esinemise olenevate varemõpitud kombinatsioonide ja koostöö viiside kasutamise kvaliteedist. Kuid tarvitseb vaid mõnel põhikoosseisu mängijal trauma või väsimuse tagajärjel välja langeda, kui senine kooskõllalisus ja täpsus saab rikutud ning sportlike tulemuste kõver langeb järsult.

Et kindlustada julget varumängijate sisseviimist võistkonna põhikoosseisu, on soovitatav treeneril võistluste-eelsel

perioodil süstemaatiliselt viia varusid mängu varemõpitud koostöö viiside täpseks täitmiseks vastaval mängumomendil. Alguses tuleb viia varusid võistkonda õppevõistluste algstaadiumis või momendil, kui kohtumise lõplik tulemus on juba otsustatud.

Põhi- ja varumängijate koostöö stimuleerimise eesmärgil võib seada tingimuseks, et varumängija poolt saavutatud tulemus kantakse võistkonna üldisesse bilanssi suurendatud koefitsiendiga. Siiski on kõige efektiivsemaks vahendiks varumängijate sisseviimine põhikoosseisu sõpruskohtumiste pingelistel, otsustavatel minutitel.

4. Uute kombinatsioonide ja võtete omandamine seoses põhilise taktikalise süsteemi täiustamisega.

Treeneril on soovitatav loobuda paljude erinevate, vähe omavahel seotud kombinatsioonide üheaegsest õpetamisest. Sportlaste taktikalise ettevalmistuse teatud etapil tuleb rajada alus peamisele taktikalisele süsteemile, mis sisaldaks endas häid võimalusi edasiseks «täiskasvamiseks». Omandanud valitud taktikalise süsteemi põhimõttelise asetuse ja koostöö korra, võivad sportlased järjekindlalt laiendada oma taktikaliste oskuste ringi. Nad kasutavad harjutustes koostöö variante, mis on loogiliselt seotud üksteisega ja tulenevad omakorda sellest taktikalisest süsteemist.

Tuleb märkida, et antud meetodid leiavad kasutamist peamiselt III ja IV grupi spordialadel.

Ühelt taktikalt teisele üleminek

Et täiustada sportlase paenduvat üleminekut võistluste käigus ühelt taktikaliselt süsteemilt teisele, on soovitatav kasutada järgmisi meetodeid:

1. Sportlaste üleminek ühtedelt taktikalistelt kombinatsioonidelt ja võtetelt teistele varem kokkulepitud signaalide järgi.

Meetod oma lihtsuse tõttu ei vaja üksikasjalist kirjeldamist ega näiteid. On soovitatav järk-järgult keerulisemaks muuta sportlaste poolt vastuvõetavaid signaale, minnes helilistelt signaalidelt üle nähtavatele ja üksikutelt ühesuguse tähendusega signaalidelt signaalide süsteemile, mis nõuab õiget valikut ja diferentseerimist. Peale selle, et harjutuste käigus mitte alati vahele segada, võib treener juba varem kokku leppida, et taktika kohese muutmise signaa-

liks on harjutuste käigus esinevad teatud võistluslikud momendid.

Kergejõustikus on sellisteks momentideks, pärast mida näiteks kiirus võib suureneda, jooksu juhtijate vahetus, jõudmine kurvi või sirgele.

Vehklejale võib teha ülesandeks pärast torke sooritamist või torke saamist viivitamatult üle minna teisele võistlusetempole.

Üldiselt maa-alakaitset mängiv korvpallivõistkond läheb pärast igat vabaviset vastase korvi kohe üle meesmehe kaitsele, pärast vabaviset oma korvi aga uuesti maa-ala kaitsele jne.

Võrkpallis ja hokis võib teisele taktikalisele süsteemile ülemineku spetsiaalseks signaaliks olla mängija vahetus.

2. Sportlasele ootamatute olukorra-muutuste kasutamine, mis nõuavad kiiret ja loovat ümberlülitumist.

Ootamatute muudatuste puhul võistluste miljöös või uue taktikalise süsteemi kasutusele võtmisel vastaste poolt tekib tavaliselt suuri raskusi ümberlülitumisega vastavale vastutegevusele. Neist raskustest ülesaamine nõuab spetsiaalset ettevalmistust.

Treeneril tuleb kasutada harjutustes «üllatuste» keerukamaks muutmisel kindlat järjekorda.

a) Partnerid kasutavad ootamatult ülesandes ettenähtud taktikalist varianti, mille vastuvõtted on sportlastel hästi omandatud. See on kõige kergem ümberlülitumine.

b) Partnerid kasutavad ootamatult selliseid taktikalisi variante, mis nõuavad alles äsja omandatud ja praktikas vähe rakendatud taktikaliste võtete kasutamist.

c) Kõige raskem on sportlasel ümber lülituda siis, kui vastane kasutab täiesti tundmatut taktikalist võtet. Siin raskendab ümberlülitumist vajadus kiirelt ja loovalt valida (eelnevate kogemuste põhjal) kõige kasulikum vastutegevus.

3. Õppe- ja sõprusvõistluste läbiviimine mitmesuguste, üksteisest oma iseloomu, jõu ja taktikalise võistluse viiside poolest erinevate vastastega.

Võistluste-eelsel etapil on soovitatav organiseerida tõsiseid sõpruskohtumisi mitmesuguseid taktikalisi süsteeme valdavate vastastega. Mitmesuguste vastaste üksteisest erinev tegevus nõuab sportlastelt operatiivset ja loovat ümberlülitumist lühikese aja vältel.

Enamikul spordialadest on alati võimalik kohtuda

kahe-kolme vastasega ühe õppe-treeningulise võistluse käigus.

Nii näiteks võib kergejõustikus praktiseerida kesk- ja pikamaajooksjatele ühiseid treeningujookse. Kasulik on jooksmine algul pikakasvulise vastase järel (pikkade sammudega), seejärel lühikese järel (lühikeste, kuid kiirete sammudega). Treeningul tuleb jälitada kord «tempojooksjaid», kes arendavad siiski küllalt tugevat, kuid ühtlast tempot, kord «spurtijaid», kellel on küllaldaselt kiiruse varusid otsustavate vahespurtide sooritamiseks.

Esimest meetodit võib kasutada peamiselt II, III, IV ja V grupi spordialadel, teist ja kolmandat meetodit kõigil spordialadel.

* * *

Lõpuks aga kriipsutame alla, et ükski käsitatud täiusdamise meetoditest, ükskõik kui iseseisev ja «läbipaistev» on nende tähtsus sportlase taktikalises ettevalmistuses, ei kindlusta üksinda täit edu. Ainult esitatud, igale spordialale kõige ratsionaalsemate meetodite loominguline ühendamise üldise treeningusüsteemiga viib täiuslikkuseni, resultatiivsele taktikalisele tegevusele.

SPORTLIKUS TREENINGUS KEHALISTE HARJUTUSTE KASUTAMISE MÕNINGAD FÜSIOLOOGILISED ALUSED

A. V. KOROBKOV,
meditsiinidoktor

Kommunistlik partei ja tema Keskkomitee juhivad nõukogude rahvast kommunismile. Kommunismi ehitamises kuulub tähtis koht sotsialistliku kultuuri ning tema koostisosa — kehakultuuri ja spordi arendamisele.

Nõukogude Liidus tegelevad spordiga miljonid inimesed. Meie sportlased hoiavad kõrgel nõukogude spordi lippu ka väljaspool meie kodumaa piire. Seoses spordi arendamise suure tähtsusega ja treeningus kasutatavate kõrgete koormustega, on vajalik kogu treeninguprotsess üles ehitada teaduslikel alustel, et vältida mittevajalikku organismi ülepingutust. Nende seisukohtade arvestamine võimaldab tõsta meie rekordite taset, parandada kehalise kasvatusprotsessi ja toob uut edu meie sportlastele.

Käesolevas töös käsitletakse lühidalt järgmisi küsimusi: erialaste ja üldarendavate harjutuste mõiste; üldarendavate harjutuste mõju füsioloogilised alused põhiliigutusvilumusele, üldarendavate harjutuste kasutamise põhisuunitlus kõrgemate järkudega sportlastel; teed üldise kehalise arengu ja ettevalmistuse kõrge taseme realiseerimiseks.

Võttes aluseks liigutusvilumuste täiustamise põhilist tähtsust sportlike tulemuste kasvus, võib soovitada järgmist kehaliste harjutuste klassifikatsiooni.

Põhiharjutus — spordiala tervikuna (jooks, ujumine, võimlemiskombinatsioon, harjutus tõstekangiga jne.)

Täiendavad harjutused: 1) Erialased, s. o. sellised, mis oma struktuuri ja liigutuste dünaamika poolest on läheda-

sed põhiliigutusvilumuste üksikutele osadele. Nad muutuvad intensiivsuse rütmi ja teiste võimete, nagu kiiruse, tööpinge, intervallide jne. poolest. Siia kuuluvad samuti imiteerivad ja juurdeviivad harjutused.

2) Üldarendavad, s. o. sellised, milliste koordineerimine ja dünaamika on mitmekesine ning erinev põhivilumusest ning millised põhjustavad põhiliigutusvilumustega positiivses kooskõlas olevate reflekside kujunemise.

On olemas veel grupp harjutusi, millised pole seoses ülalmainitutega, kuid mis avaldavad positiivset mõju ümberlülituste tekkimise tõttu, pakkudes vahelduslikkust.

Vaatleme suurt praktilist tähtsust omava üldarendavate kehaliste harjutuste ja põhiliigutusvilumuse koosmõju füsioloogilisi aluseid.

Sportlasele põhiliigutusvilumuse ja üldarendavate harjutuste koosmõju kindlustavates põhilistest füsioloogilistest seaduspärasustest üks on seoses liigutusvilumuse automatiseerumisega.

Eksperimentaalsete uurimustega on näidatud, et kinnistunud ajutistel seostel (automatiseeritud liigutusvilumused) on dominandi omadused, mis nähtavasti loovad tingimused nende aktiivseks koostööks erutuskolletega, mis tekivad suurte poolkerade koore mitmesugustes piirkondades erialaste ja üldarendavate harjutuste kasutamisel. Vastavalt õpetusele dominandist, viib selline erutusprotsesside vaheline koostöö dominantsete kollete tugevnemisele kesknärvisüsteemis.

Samaaegselt tuleb märkida, et kinnistades ajutisi seoseid isoleeritult, harjutuste kitsa ringi abil, kaotavad nad dominandi omadused. Järelikult oleneb iseloom nende koostöös teiste erutuskolletega kesknärvisüsteemis närvi-protsesside kinnistatuse astmest ja laadist.

Kõrge taseme saavutamisel põhiliigutusvilumuste automatiseerimise loovad vastavate ajutiste seoste dominantsete omadused parimad tingimused nende tugevdamiseks erutusprotsessidega, mis tekivad kesknärvisüsteemis mitmesuguste kehaliste harjutuste kasutamisel.

Kehaliste harjutuste sooritamise efektiivsuse tõusuks treeningu muutlikes tingimustes ja eriti võistlusolukorras peab liigutusvilumus olema kujundatud koostöös ülalmainitud väliste ärritajatega ja omama teatava võimete ulatuse. Vilumuse diapasooni all tuleb mõista teatud muutlikkuse olemasolu liigutuskordineerimises, mis jääb aga

sellistesse piiridesse, et ei kahjusta liigutuste biomehaanilise iseloomustuse poolt määratletavat efektiivsust pingutuste teostamisel.

Liigutusvilumustes vajaliku diapasooni aste määratletakse võimalike muutustega võistlustingimustes (tuule suund, pinnase kvaliteet jm.) ja sportlikus võistluses, kuid ka ühe või teise spordialaga (diapasoon vilumuse teostamisel peab mängude puhul olema loomulikult suurem kui tõstjatel jne.).

Võib arvata, et väljakujunenud diapasooni liigutusvilumuse teostamiseks on üheks tähtsaks aluseks, mis kindlustab sportlase psüühilise aktiivsuse tõusu, valmistades teda ette võitluse mitmesugustele tingimustele spordiareenil.

Üldarendavate ja erialaste harjutuste aluseks peavad olema ajutised seosed, millised saavad astuda positiivsesse koostöösuhetesse üksteisega ja põhiliigutusvilumusega. Seega pole ka üldarendavate harjutuste valik piiramatut, ka neil on kindel spetsiifilisus. Pavlovliku koolkonna poolt kogutud suur materjal ja praktilised vaatlused annavad sellele seisukohale eksperimentaalse-teoreetilise aluse. Eriti on treeneri pedagoogiline meisterlikkus seoses oskusega valida selline harjutuste ring, milline kindlustaks kõige efektiivsema koostöö suhtes olevate ajutiste seoste kujunemise. Seda kinnitab järgmine. Keegi ei soovita näiteks sprinteritel kasutada maratonijooksja treeningumeetodeid, või vastupidi, maratonijooksjal sprinteri treeningumeetodeid. Need on äärmised poolused. Kuid on olemas väga palju igasuguseid jõu- ja kiirusharjutusi, milliseid tuleb eriti hoolikalt valida kõrgema kategooria sportlastele, kuna seejuures võivad põhiliigutusvilumuse peened diferentseeringud häiruda.

Intensiivsuse ja kestuse, samuti ka harjutuse sooritamisest osavõtvate lihasrühmade mahu poolest peavad üldarendavad harjutused *kindlustama organismi vegetatiivsele sfäärile vajaliku ettevalmistuse*. Ilma selleta jääb üldarendavate harjutuste mõju ühekülgseks ja eesmärki — suurimat edukust sportlikus võistluses — ei saavutata. Reas uurimustes on näidatud, et treeninguprotsessis on südame, veresoonte- ja hingamissüsteemi reaktsioon koormusele kõige soodsam siis, kui laialdaselt kasutatakse üldarendavaid harjutusi.

Üldarendavate ja erialaste harjutuste mahu ja intensiivsuse õigeaks määratlemiseks on eriti oluline treeneri

koostöö arstiga, kes peab andma põhjaliku hinnangu nii siseorganite kui ka lihassüsteemi seisundile treenival sportlasel.

Põhiliigutusvilumuse ja erialaste harjutuste sooritamise peab põimuma üldarendavate kehaliste harjutustega.

Pärast spetsialiseerumist, eriti aga meistersportlastel, on otsustav tähtsus põhiliigutusvilumuse kvaliteedil. Siiski pole see eristatav koosmõjust erialaste ja üldarendavate harjutustega, millede kasutamine on põhivilumusega seoses.

Ajutiste seoste koostöö on võimalik vaid siis, kui toimivate ärritajate (harjutused) vahel on intervall, milline kindlustab meile koosmõju. Kui ärritajate toime on üksteisest ajaliselt kauge, siis on kontakt ajutiste seoste vahel raskenenud.

Seega tuleb erialalisi ja üldarendavaid harjutusi tingimata kasutada põimunult aastaringse treeningu igal etapil: ülemineku-, ettevalmistaval ja võistlusperioodil. Sellise põimumisega tagatakse inimorganismi pidevalt kõrge aktiivsus. Kuid tuleb alla kriipsutada, et treeningu igal etapil lahendatakse see küsimus spetsiifiliste vahenditega, mis on sobivas koosmõjusuhtes teiste treeninguvahenditega, kusjuures on arvesse võetud sportlase seisundit ja treenituse taset. Üldarendavate harjutuste kasutamine omab samuti suurt vahelduslikkuse tähtsust ümberlülitumise vahendina. Kaasaegne aastaringne treening on seoses koormuste suure intensiivsuse ja kestusega ning seetõttu on ümberlülitumistel suur tähtsus psüühiliste ja füsioloogiliste funktsioonide taastumisel. Seega tuleb võtta arvesse mitte ainult ajutiste seoste koostööd ühtedes või teistes vilumustes, vaid ka puhkuse kindlustamist kõige aktiivsemalt töötanud närvikeskustele ja lihastele, mis on taastumisprotsesside aluseks kogu organismis tervikuna.

Erialaste ja üldarendavate harjutuste kasutamisel esineb mõningate treenerite praktikas rida vigu. Peatume neist põhilistel.

Sageli kasutatakse üldarendavaid harjutusi ülemineku- ja ettevalmistaval perioodil koos erialaliste harjutustega, kuid võistlusperioodil nad unustatakse.

Sellel juhul kujuneb ettevalmistaval- ja üleminekupeeri- oodil koos ajutiste seoste moodustumisega ka nendevaheline koostöösuhe, millest võtavad osa ka need seosed, mis on aluseks põhiliigutusvilumusele.

Kui üldarendavaid harjutusi enam ei kasutata võistlusvõi mõnel muul perioodil, siis hakkab mõju avaldama füsioloogiline seaduspärasus, mida on näidatud I. M. Kvassovi poolt. See seisneb selles, et need ajutised seosed, mis põhinevad harjutamisele kitsa vahendite ringi abil, ümbritsetakse pidurduse vööndi poolt ja seega nagu välistatakse neid funktsionaalse koosmõju suhtes teiste tingitud seostega. Seepärast, kui võistlusperioodil sportlane unustab mitmekülgse ettevalmistuse, ta kaotab toe laialdaselt funktsionaalselt baasilt.

Üldkehalise ettevalmistuse ühtede või teiste vahendite kasutamine, nende doseerimine ja iseloom annab võistlusperioodil igale spordialale omaseid iseärasusi. Kuid milised need ka ei oleks, tuleb üldarendavaid harjutusi printsiipiaalselt ikkagi kasutada. Seda on tõestanud suur hulk uurimusi N. J. Filini andmetel, näiteks, langesid pärast võistlusperioodi nende kergejõustiklaste jõunäitajad, kelle treening ei olnud mitmekülgne.

Kaitseministeeriumi Keskspordiklubi sõudjate kaheksaline paatkond kasutas ülemineku- ja ettevalmistaval perioodil mitmekesiseid treeninguvahendeid ja võitis Milaano regati. Hiljem aga, valmistudes NSV Liidu Rahvaste spartakiaadiks, vähendati üldarendava treeningu mahtu. Selle tulemusena tõusis tehnika ja kooskõlastatus, kuid langes tõmbe võimsus, mis viis paatkonna kaotusele.

Seega eksperiment ja praktika näitavad, et eespool esitatud seisukoht on tingimata õige.

Järelikult võistlusperioodil ei tohi üldarendavate ja erialaste harjutuste koosmõju katkestada, kuna see langetab sportlase organismi funktsionaalset aktiivsust. Sellega kaotab treener võimaluse kasutada ümberlülitumisi ja seeläbi kaob ka võimalus säilitada sportlase funktsionaalse aktiivsuse kõrget taset võistlusperioodi vältel.

Järgmine viga seisneb selles, et üldarendavaid ja erialalisi harjutusi kasutatakse ülemineku-, ettevalmistaval ja võistlusperioodil, arvestamata õiget koosmõjusuhet põhiühtsusvilumusega ning nad põhinevad jämedate vormide, vilumuste ja võimete — jõud, kiirus, vastupidavus — kujunemisele.

Selline võib olla tulemus, kui kasutatakse harjutusi kangiga, võimlemis- ja teisi harjutusi, arvestamata treenitava spordiala spetsiifikat.

Antud juhul põhjustab harjutuste kasutamine, vaadel-

duna füsioloogilisest seisukohast, mittevastavate ajutiste seoste ja tugevate erutuskollete moodustamise, häirib põhiliigutusvilumust ning viimane kaotab oma kooskõlastatuse. Seejuures halveneb ka kõrgelt kvalifitseeritud sportlasele omane täpne koordinatsioon närviotsesside koostöös.

I. P. Pavlov omal ajal sedastas, et küllaltki püsivad on ajutiste seoste jämedad vormid, kuid mitte peened difereentseeringud ja ajutised seosed. Viimased on vägagi allutatavad kõikumistele, kuna isegi suhteliselt tühised kõrvalised ärritajad võivad nende protsesside kulgemist häirida. Seepärast pole põhjust arvata, et üldarendavad harjutused alati mõjuvad positiivselt põhiliigutusvilumusele. Nende positiivne mõju avaldub täiel määral sel juhul kui üldarendavate harjutuste valik on teatud määral spetsiifiline, kindlustades positiivse koosmõjusuhte põhiliigutusvilumusega.

Siiski on võimalik kasutada rida vahelduslikkust pakkuvaid harjutusi, millised pole ei seoses ega ka koosmõju suhetes põhivilumusega.

Veaks on ka see, et üldarendavaid harjutusi kasutatakse vastavas «doosis» aastaringse treeningu kõigis perioodides, kuid ajal, millal spetsiaalseid harjutusi ei kasutata.

Hiljem asuvad treenijad pikaks ajaks ainult erialaste harjutuste kasutamisele. Tekib suur lahkuminek mitmesuguste koordinatsioonide ja omaduste moodustumises, ning vajaliku protsesside seostatust küllaldaselt määral ei saavutata, nad ei põimu teineteisega.

Küsimuse püstitamine selliselt eeldab üksikute probleemide loominguise lahendamise vajalikkust igal treeninguperioodil sõltuvalt spordialast ning erialaste ja üldarendavate harjutuste kasutamise kestusest.

Järelilikult, ajutiste seoste automatiseerumine ei kitsenda võimalusi koosmõjusuheteks, vaid teatavates tingimustes hoopiski suurendab neid dominandi omaduste arvel.

Üldarendavate harjutuste ringi on võimalik järkjärgult laiendada, taotledes nende positiivset koosmõjusuhet põhiliigutusvilumusega.

Vastavaid harjutusi võib leida terve rida, kui neid õigesti doseerida ja õigesti treeninguprotsessis rakendada.

Sellised on vead, millised võivad esineda üldarendavate harjutuste kasutamisel. Nende vältimine nõuab loomulikult pedagoogi loominguist lähenemist kõigi küsimuste lahendamisel.

Millised on ülesanded, mis määratlevad üldarendavate harjutuste mõju kasutamise meistersportlaste treeningus?

Üldarendavate harjutuste kasutamine koosmõjusuhetes erialaste harjutustega teenib eelkõige kiiruse, jõu, vastupidavuse, osavuse ja paenduvuse arendamist sportlase organismi tervikliku liigutusreaktsiooni korral, kui lülitatakse tegevusse kogu lihasteaparaat, või selle suurem osa.

Meistersportlastel on üldarendavate harjutuste kasutamisel tähtsaks ülesandeks liigutuste täpsuse ja ümberlülitatavuse arendamine erineva jõu, kiiruse ja amplituudi korral. See — kõrgema närvitalitluse ja kogu liigutusaparaadi plastilisuse arendamine — on tähtis ülesanne üldarendavatele harjutustele. Liigese-lihase tundlikkust tuleb arendada nii, et inimesel oleks võimalik kujundada peeneid mootor-seid' diferentseeringuid.

Seoses sellega tuleb vajalikuks pidada, et sportlased kõigilt spordialadelt arendaksid osavust kui võimet, mis annab suure võimekuse kiireks kohanemiseks keskkonna ja sportliku võitluse muutlike tingimustega.

Treenida osavust, tähendab arendada treenituse taset. See on üks tähtis tee organismi funktsionaalse baasi laiendamisel.

Vastupidavust nõudvate tsüklilist tüüpi kestvate harjutuste korral on treeninguprotsessis toimuvatel ümberlülitustel kõrgenenud intensiivsusega tööle suur tähtsus välise ja koehingamisprotsesside treeningu seisukohalt. Näiteks võib tuua S. I. Issurini kogemust, kes kasutas käijate treeningus distantsilõikude läbimiste vahel maadlust ja sai häid tulemusi.

Tuleb alla kriipsutada treeninguvahendite kasutamise meetodika suurt tähtsust selle küsimuse lahendamisel. Näiteks, kangi võib kasutada mitmesugustel spordialadel, kuid mitte selliselt nagu kasutavad seda tõstjad jõu arendamiseks.

Liigutusfunktsiooni kõigi omaduste arendamisel võib kasutada mitmesuguseid vahendeid, kuid nende rakendamise meetodika peab arvestama sportlase spetsialiseerumist.

Siiski tuleb real juhtudel töötada kui tõstjad, kuna tõstekang annab võimaluse peaaegu kõigi spordialade jaoks tähtsust omava võime — momentaalselt mobiliseeruda pingutuseks — arendamiseks.

Nähtavasti peab ka ujuja arendama jõudu erivahendi-

tega, kasutades käsikuid ja sangpomme, et jõuharjutused enam vastaksid vilumusele ujumises. Peale selle tuleb enam pöörata tähelepanu ujumise samaaegsele harrastamisele, et mitte kaotada ujumisvilumust.

Kui võtta teisi peene koordineerimisega harjutusi, siis kõigil juhtudel tuleb arendada kiirust, jõudu ja vastupidavust, kuid meetodika ja vahendid peavad igal üksikjuhul olema erinevad.

Tähtsaks suunaks üldarendavate harjutuste kasutamisel on mitmesuguste lihasgruppide võimete (jõud, kiirus, vastupidavus, samuti ka pingutuse doseerimise täpsus) arendamine. Pingutuse täpsus on kõige liikuvam omadus ja seepärast tuleb pöörata erilist tähelepanu liigutuste täpsusele, võimele doseerida pingutust. Sellel on tähtsus kõigi spordialade juures.

Erinevate lihasrühmade jõu, kiiruse ja vastupidavuse kujunemine on seoses inimese keha vertikaalse asendi säilitamisega, mis määratleb nende lakkamatu treeningu kogu elu vältel. Nende hulka kuuluvad esmajärjekorras lihased, mis tagavad põia ja reie sirutamise ning selja painutuse. Nende lihaste suur võimsus ilmneb isegi treenimatul inimesel. Spordiga tegelemisel langeb nendele gruppidele põhiline koormus. Seepärast tuleb kõrgete tulemuste saavutamiseks arendada erinevaid lihasrühmi, tuleb täiustada inimese põhilist liigutusaparaati tervikuna. Seejuures tuleb pöörata tähelepanu kõhulihastele, reie tagapinnale ja teistele lihastele, mida tavaline motoorne talitlus vähe treenib. Võib arvata, et kõrgeim tulemus saavutatakse mitte üksikute lihasrühmade arendamise abil. Rõhuva enamuse kehaliste harjutuste juures pole võimalik seda saavutada ilma, et täiustataks kõigi põhiliste lihasrühmade võimeid.

Reas töedes arvestatakse üldarendatavate harjutuste kasutamise teede määramisel põhiliselt intensiivsust ja mahtu organismi summaarses reaktsioonis, kui erakordsele pingele allutatakse organismi vegetatiivsed funktsioonid. Seevastu aga harjutused jõule, kiirusele, vastupidavusele ja koordineerimisele ei avalda väikese arvu lihaste osavõtul olulist mõju vegetatiivsele sfäärile. Sellel juhul on võimalik aktiivselt mõjustada inimese liigutusaparaadi kujunemist ilma, et tekitatakse olulist pinget vegetatiivsetes funktsioonides. Neid harjutusi võib kasutada kõigil treeninguperioodidel ja eriti siis, kui koormuse mahu ja intensiivsuse edasine suurendamine on raskendatud, kuid

seda enam on vaja otsida teid tulemuste edasiseks tõusuks. Näite üksikute lihasrühmade tugevast arenemisest annab igapäevase elu motoorse talitluse praktika. Nii võib sääre ja mälumislihaste suurt töövõimet saavutada ilma koormu- seta organismi vegetatiivsele sfäärile.

Kui inimesel arendada võime maksimaalse pingutuse teostamiseks liigese mitmesugustest lähtenurkadest, mida harjutuse tehnika võimaldab, siis on sellel suur tähtsus esi- nemise efektiivsusele. Seda tuleb arvestada isegi selliste standartsete harjutuste puhul nagu liigutused tõstekan- giga. Real juhtudel ei suuda tõstja teostada ühte või teist harjutust, kui kangi rinnale võtmine pole täiesti mugav. Kangi asendi nihkumises omab tähtsust kas või sentimee- ter. Need ebamugavused vähenevad märksa vastava tree- ningu korral. Veel suuremat tähtsust omab sellesuunaline treening teistel spordialadel, kus on võimalik liigutuste tehnikat veidi laialdasemalt muuta.

Erilist tähelepanu tuleb pöörata erinevate lihasrühmade kiiruslike omaduste arendamisele. Milline ka liigutusvilu- mus ei oleks, koosneb ta ikkagi suure hulga erinevate lihaste reaktsioonidest. Kõigi spordialade juures on kiirusel tohtu tähtsus. Suurim kiirus ilmneb põia sirutamises ja õlavöö liigutustes. Liigutused kere ja reiega on märksa aeglasemad. Tähendab «aeglastes» lihasrühmades ja närvi- keskustes kustub liigutuste üldine kiirus. Kõigi lihaste kii- ruslike omaduste arendamisel on suur tähtsus. Kui erine- vad närvikeskused ja lihasrühmad vastavalt omavad vaja- likke võimeid, siis saab liigutusvilumuste struktuur tervi- kuna kõige efektiivsema aluse tema sooritamiseks.

Neid kaalutlusi võib kasutada ka erinevate lihasrüh- made jõu käsitlemisel. On selge, et ühtede lihaste nõrkus ei võimalda avaldada suurimat jõudu teistel närvilihasstruk- tuuridel. Jõu suurendamisel on oluline tähtsus kõigi lihas- rühmade arenemisel, kusjuures antagonistlike lihaste näi- tajad peavad lähenema teineteisele. Tähtsust omab ka võime maksimaalseks pingutuseks mitmesugustest lähte- nurkadest liigese asendis.

Igasuguse harjutuse sooritamisel võib koos mõninga ümardamisega inimese liigutusaparaati jaotada kolme ossa. Üks osa kontraheerub aktiivselt ja tagab kehale või riistale edasiliikumise, teine osa fikseerib liigeseid, et kontraheeruvad lihased saaksid töötada, et neil oleks tuge; kolmas osa on lõdvestusseisundis.

Näiteks, kui kettaheitjal ei ole vastavad liigesed (vaagna-, reie ja õlavöötme) fikseeritud, pole võimalik mobiliseeruda ja rakendada vastavat pingutust. Kui stabiliseerivate lihaste rühm on nõrk, siis häirub ka harjutuse sooritamise tehnika tervikuna. See stabilisatsioon teostub terves reas elementides, mis fikseerivad liigeseid staatilistesse asenditesse. See teostub ka dünaamikas, kuna liiges liigub, mingi lihaskühm fikseerib samaaegselt teda ning mingid teised lihased ilmutavad samal ajal omi dünaamilisi funktsioone. Keha osade stabilisatsiooni arendamisel on harjutustel tõstekangiga suur tähtsus mõningatel spordialadel. Hüppajad, näiteks, sooritavad mitmesuguseid harjutusi, kuid seejuures hindavad nad eriti harjutusi tõstekangiga. Viimased annavad aluse lühikeste ajalõikude vältel arenevatele mobilisatsiooniprotsessidele, kuid samuti ka dünaamiliselt töötavate lihaskühmade võimalustele. Peale jõu ja kiiruslik-jõu omaduste arendavad harjutused tõstekangiga võimet mobiliseerida liigutusaparaati staatiliste pingutuste säilitamiseks, arendavad oskust kiiresti ja õigeaegselt fikseerida see või teine liiges, milline on seotud toimuva liigutusega. Mitte sugugi väiksem tähtsus pole oskuse kujunemisel, lõdvestada ja ümberlülitada harjutuse käigus ja vaheaegadel. Suurel määral on see psühholoogiliseks ülesandeks. Oskust väljalülitada, lõdvestada, eriti tegevuste korral ümberlülitada, arendab pidevalt kogu üldarendavate harjutuste süsteemi. Inimene peab olema selleks ettevalmistatud.

Üldarendavate harjutuste järgmine ülesanne on organismile mittespetsiifilise resistentsuse¹ loomine ebasoodsate faktorite toime suhtes kui omatakse vegetatiivsete funktsioonide kõrget töösuutlikkust ja võimet säilitada aktiivsuse kõrget lähtetaset. Suure intensiivsusega kehaliste harjutustega seoses olev sportlik tegevus põhjustab suurt koormust vegetatiivsetele funktsioonidele. Praegu on kogunenud laialdane materjal, mis näitab, et intensiivselt treeniv meistersportlane haigestub real juhtudel kergelt. Kõrgema järgu sportlastel on vegetatiivsete funktsioonide suur pinge mingil määral olemas. Eksperimentaalsete uurimustega ja haigestumise analüüsiga on näidatud, et kehaline ettevalmistus suurendab organismi resistentsust mitmesugustele

¹ Mittespetsiifilise resistentsuse all mõistetakse organismi üldist vastupanuvõimet väliskeskkonna mõjustustele ja elutaotlust kahjustavatele tingimustele. (Tõlkija.)

kahjulikkudele faktoritele (kuumenemine, külmetamine, mõningad infektsioonid jm.). Seepärast on treeningu spetsiifilisel suunitlusel väga suur tähtsus õigesti valitud üldarendavatel harjutustel, mis avaldavad positiivset mõju organismi vegetatiivse sfääri tugevdamisele.

Tuleb allakriipsutada, et üldarendavate harjutuste kasutamine loob kõrge foonilise aktiivsuse. Asi on selles, et real spordialadel läheb sportlase esinemisest üpris väike aeg sportliku võistluse arvele, kuid suurema osa ajast sportlane ootab. Järelikult on suur tähtsus oskusel säilitada kõrget foonilist aktiivsust nii, et otsustav hüpe või mingi teine harjutus toimuks lähteaktiivsuse kõrge fooni korras. Selles suhtes on eriti kasulik harjutuste sooritamine, millised on karakterseid kestvatele tsüklilistele spordialadele.

Üldarendavate harjutuste kasutamisel treeninguprotsessis on oluliseks ülesandeks psühholoogiliste ettekujutuste loomine ümberlülitatavusest, inimese motoorse talitluse arendamise laiuusest ja tohututest võimalustest. Nii veenmise vahendite ja vestluse teel, kui ka kogu pedagoogilise protsessi käiguga peab sportlane saavutama veendumuse oma liigutuste sfääri arendamise kõige laialdasematest võimalustest. Selle seisukoha tähtsusele on vajalik veel kord pöörata tähelepanu, et õigesti ja efektiivselt teostada aastaringset treeningut.

Peatume omandatud motoorse aktiivsuse kõrge taseme realiseerimise teedel. Erialaste ja üldarendavate harjutuste kasutamisel saavutatud nihked kindlustavad kõrgeid resultate siis, kui sportlasel on kujunenud kõrgelt ja küllaldase diapasoniga automatiseeritud liigutustest liigutusvilumus, kusjuures on formeerunud ümberlülitumised harjutuse sooritamise käigus ning vegetatiivsete funktsioonide aktiivsus on kõrge ja adekvaatne.

I. P. Pavlov näitas, et tingitud-reflektorsetes protsessides nõuavad ümberlülitused suurt närvitööd. Seoses sellega sageli üleminekul ühtedelt liigutustelt teistele, häirub vilumus täielikult või raskeneb tema sooritamine.

Näidiseks, mis näitab ümberlülitumise valmisoleku tähtsust, on võitlus Pirie ja Kutsi vahel Melbourne'is. Pirie, kes oli ettevalmistatud kõrge resultaadi saavutamiseks suhteliselt ühtlase tempoga jooksmisel, pani ootamatult relvad maha, kuna tal puudus ettevalmistus ümberlülitusteks.

Ümberlülitumise treeningul on seepärast mitmesugustel spordialadel, rääkimata mängudest, suur tähtsus. Kõik seo-

sed peavad olema küllaldaselt määral ettevalmistatud, automatiseeritud ja inimene peab oskama kasutada omi koordinatsioonilisi võimalusi. Siis on ka resultaat märksa rohkem efektiivsem.

Funktsionaalsete võimete realiseerimiseks on suur tähtsus õigelt formeerunud koostöösuhel kehaliste võimete vahel.

Eriti suur tähtsus on liigutuste võimsusel. Iga lihasekontraktsioon on alati seoses kiiruse ja jõuga, pingutuste efektiivsus aga sõltub nende koostööst, võimsusest ja võimest säilitada seda vajaliku aja jooksul, mida iseloomustab vastupidavus.

Seos jõu ja kiiruse vahel on vajalik ka tõstjatele. Aja lehes «Sovetski Sport» arutatakse küsimust, miks suure jõu omandanud ja seda «surumise» teel edasi arendavad tõstjad kaotasid kiiruslikud omadused ja miks nende tulemused tempoliigutustes langesid.

Põhjust võib näha selles, et inimese jõuomadused peavad olema seoses kiiruslike omadustega, ühekülgne treening aga rikkus vastavat seost.

Meie palusime sportlasi teha mitmesuguseid liigutusi, kusjuures spetsiaalse meetodika abil me registreerisime nii kiirust kui ka jõudu iga liigutuse teostamisel. Selgus, et liigutuste kiirus teatud määral säilib tsüklilistes harjutustes küllaltki kaua, kuid löögijõud hakkab langema. Võimete omavaheline seos häirus ja töövõimenäitajad langesid. Kui me neid samu inimesi spetsiaalselt treenisime viie kuu vältel, õnnestus saavutada püsivat seost jõu ja kiiruse vahel, milline säilis kogu harjutuse kestel. Võimetevahelise seose säilitamises on samuti ka vajalik osata ümber lülituda harjutuse käigus ja välja lülituda vaheaegadel ning seega aktiivselt võidelda väsimusega.

Vastaval koostöösuhel mootorsete ja vegetatiivsete funktsioonide vahel on oluline tähtsus füsioloogilisel ja psühholoogilisel ettevalmistusel pingutuseks. Selle saavutamise kujutab endast erialase treeningu tähtsat ülesannet.

Sageli me märkame nn. forsseeritud ettevalmistuse süsteemi, kus inimest suunatakse pingutusele, mis pole vastavuses tema füsioloogilise valmisolekuga ja vastupidi esineb juhtumeid, et sportlane ei suuda realiseerida omi võimeid seepärast, et ta pole psühholoogiliselt ettevalmistatud võistluseks ja tugevateks pingutusteks. Siin tuleb tingimata märkida, et füsioloogilised protsessid ja psühholoogilised

avaldused formeeruvad teineteisest mitte isoleeritult, vaid seoses sportlast ümbritseva keskkonnaga. Arvestamata keskkonna mõju ja sportlase valmisolekust sellele vastu seista, ei suuda me küllalt efektiivselt neutraliseerida ühe või teise ärritaja toimet ja isegi vägagi täiuslik vilumus häirub lakkamatute väliste ärritajate toimel.

Meie järelsus öeldust viib sellele, et kõrgete tulemuste saavutamine ja nende pidev arenemine on võimalik ainult funktsionaalse baasi lakkamatul laienemisel.

See kujuneb üldarendavate ja erialaliste harjutustega. Koostöösuhete süvenemisega, kehaliste võimete ja vilumuse, vegetatiivsete ja mootorsete funktsioonide vahel. Rakendades meistersportlasele erialalisi üldarendavaid harjutusi, peab treener nagu juveliir pidevalt põimima uusi koordineerimisi, laiendades alust treenitava spordiala kehalistele harjutustele. Ajutiste seoste ahel seejuures kogu aeg kasvab, mis lakkamatult laiendab sportlase organismi funktsionaalseid võimeid. Ülalmainitud meetodite kasutamine treeningumetoodika protsessis vastavalt koormuse mahule ja intensiivsusele, annab palju perspektiivseid võimalusi sportlike tulemuste tõstmiseks.

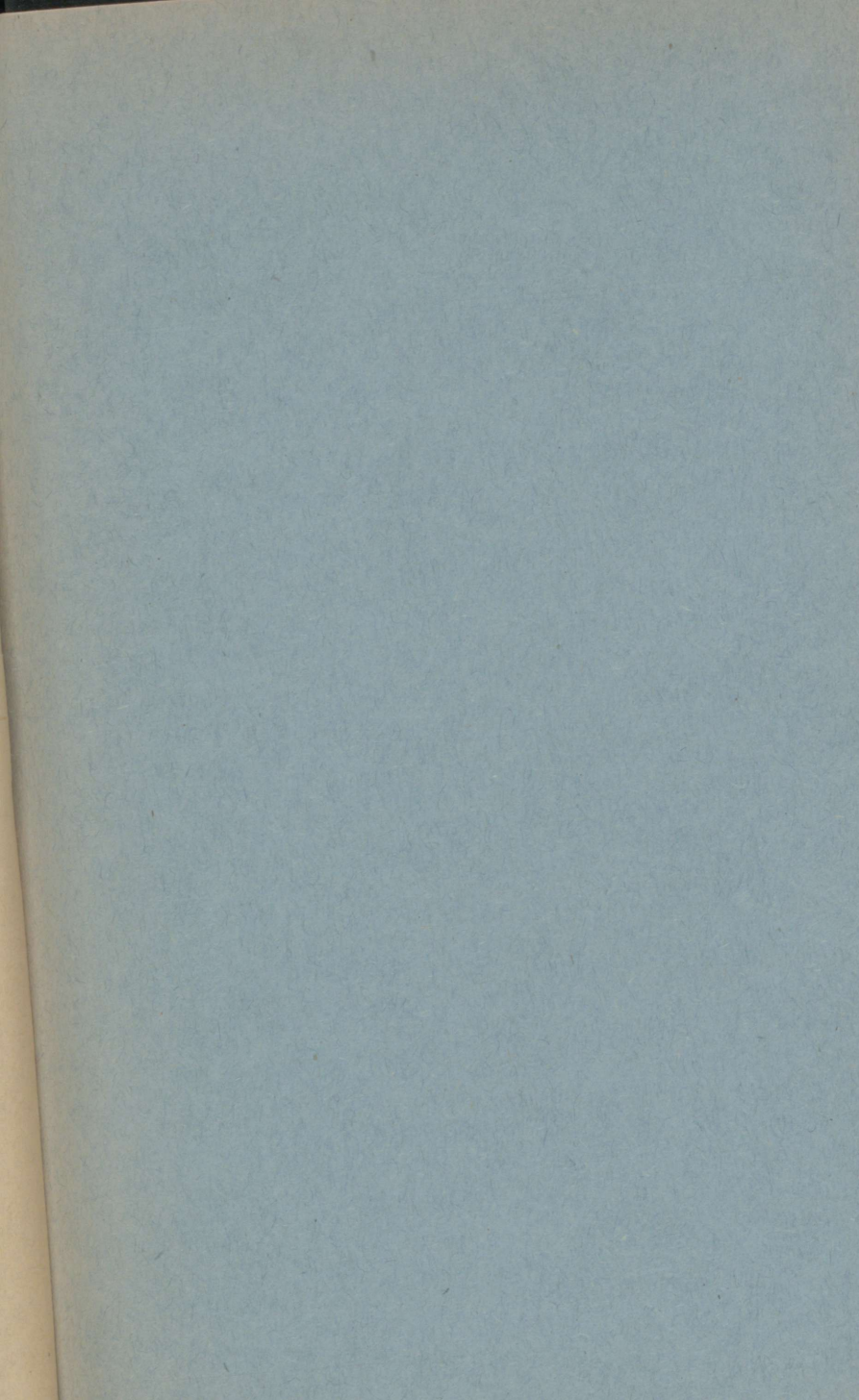
Kõik meie poolt käesolevas töös avaldatud mõtted ei baseeru rangelt eksperimentaalsel alusel. Paljud neist on praktiliste kogemuste üldistuseks. Siiski on need praktika poolt püstitatud küsimused ja neid tuleb laialt arutada ja lahendada, arvestada iga spordiala spetsiifikat. Neid on võimalik lahendada ainult siis, kui treenerid loomingukselt koondavad kõik teoreetilised ja eksperimentaalsed andmed sportliku treeningu konkreetsetesse tingimustesse.

SISUKORD

N. G. Ozolin — Sportliku treeningu põhialused	3
V. P. Filin, M. I. Nabatnikova — Sportliku treeningu perspektiivne planeerimine	17
V. M. Djatškov — Sportlaste kehaline ettevalmistus	29
L. V. Jurassov — Sportlase psühholoogiline ettevalmistus	36
I. N. Preobraženski — Sportlaste taktikalise meisterlikkuse arendamine	49
A. V. Korobkov — Sportlikus treeningus kehaliste harjutuste kasutamise mõningad füsioloogilised alused	61

Vastutav toimetaja V. Hellerma

ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
На эстонском языке



A

24364

5724531

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00572453 1