

Inimene ja vastupidavus

Riho Ühtegi

Kindralmajor

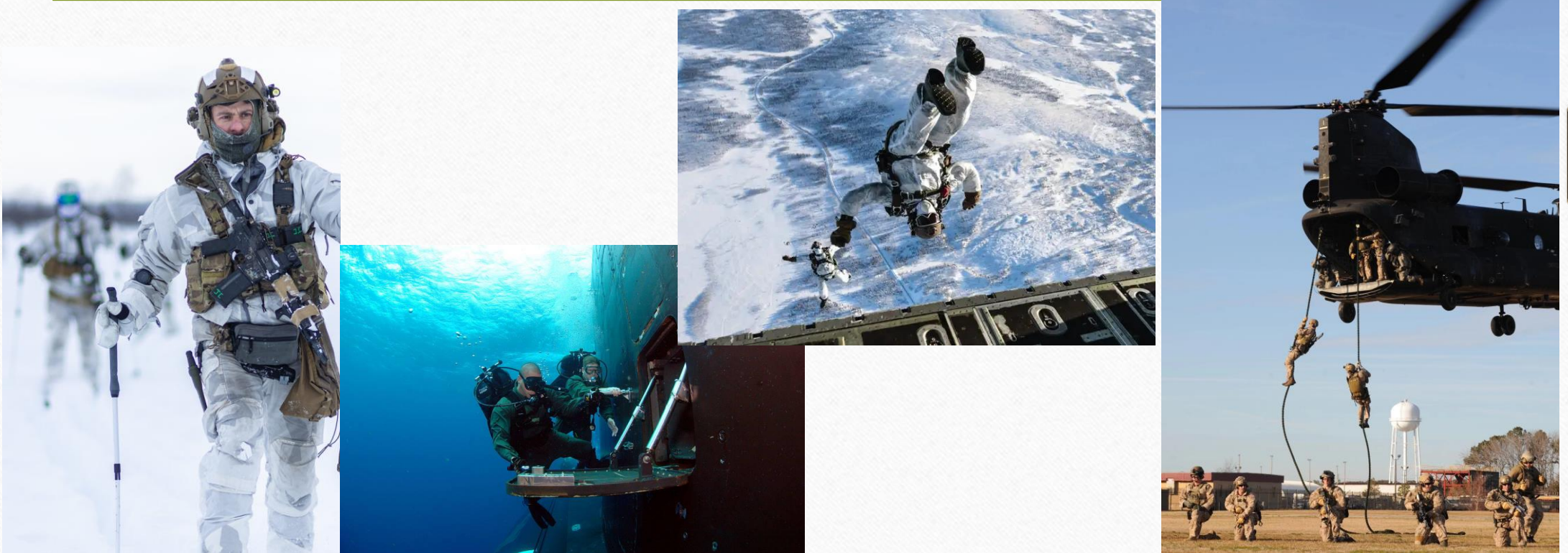
Kaitseliidu ülem

Endast

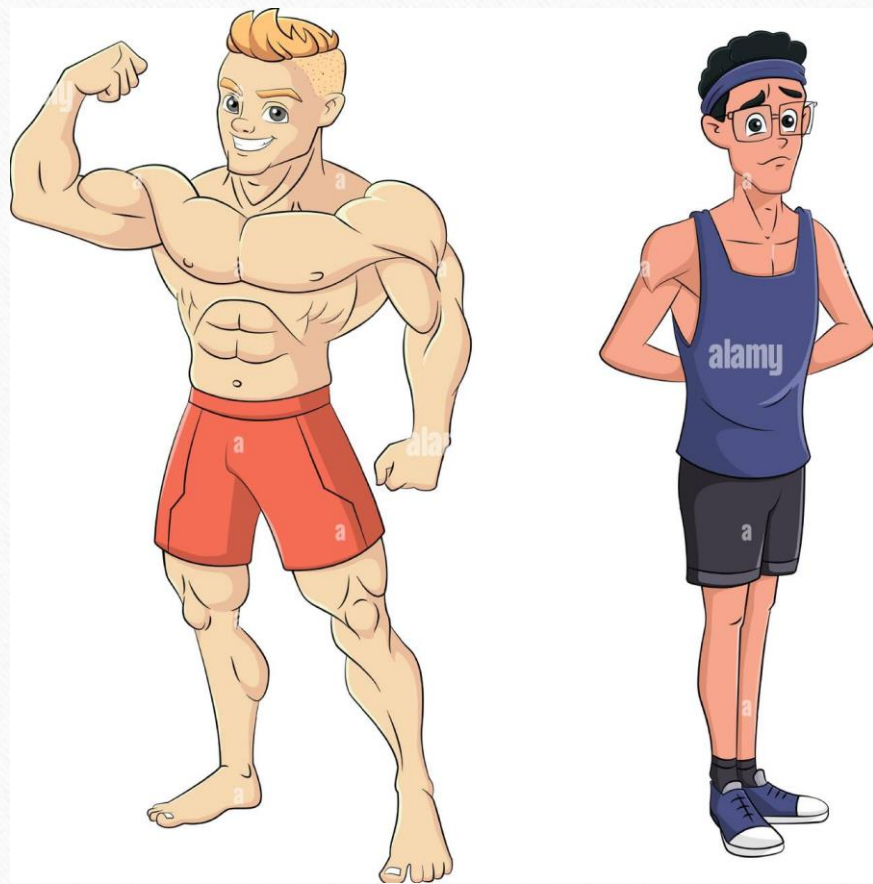
- Kaitseväes 1993. aastast
- Teeninud erinevatel ametikohtadel nagu:
 - 12 aastat sõjaväeluues
 - 8 aastat erioperatsioonide väejuhatuses
 - Praegu Kaitseliidu ülem
- Kaks missiooni Afganistanis, olnud Iraagis ja Senegalis



Eriväelastel tuleb opereerida erinevates tingimustes



Mida tähendab inimese puhul vastupidavus?



Kas vastupidavus sõltub

- Tugevusest
- Jõust
- Vanusest
- Tarkusest
- Tahtejõust
- Meeskonnast
- Treeningust?

Tugevus

- Ma ei pea siin silmas jõudu, vaid füüsilisi ja geneetilisi omadusi, et ekstreemsetes olukordades terveks jääda
 - Luude tugevus
 - Lihaste sidemete vastupidavus
 - Vastupanuvõime haigustele ja tingimustele
 - Tervise eripärad (adrenaliin)
 - Vaimne tugevus



Jõud

- Miks on eriväelased tihti suured ja lihastes?
 - Suured koormused
 - Erakordsed pingutused
 - Pidev treening
- Suur lihasmass ja jõu kasutamine vajab pidevalt energia täiendamist - toitu



Varustus kaalub ligi pool sõduri enda kehakaalust

- Relv(ad) 5kg
- Kiiver 4kg
- Kuulikindel vest 8kg
- Rakmed koos erinevate kottidega
- Sidevahendid 4 kg
- Laskemoon 7 kg
- Üleelamisvarustus 4 kg
- Seljakott koos muu varustusega 12 kg





Varustus kaalub ligi pool sõduri enda kehakaalust

- Relv(ad) 5kg
- Kiiver 4kg
- Kuulikindel vest 8kg
- Rakmed koos erinevate kottidega
- Sidevahendid 4 kg
- Laskemoon 7 kg
- Üleelamisvarustus 4 kg
- Seljakott koos muu varustusega 12 kg



Copyright © 2021 Cadet Direct Ltd, All rights reserved.

- | | | | |
|----------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1 Colt C8 | 14 Battery Case | 27 Bleeder Kit | 40 Crye G4 Combat Pant |
| 2 PMAG M3 Window | 15 Dems Tape | 28 Medical Shears | 41 Combat Socks |
| 3 Pullthrough Boresnake | 16 Traser Pioneer Watch | 29 Map | 42 Salomon XA Forces |
| 4 Weapon Cleaning Kit | 17 VIP Infrared Signal Light | 30 Garmin 601 & Pouch | 43 CamelBak IHU/Bladder |
| 5 Crye Precision JPC | 18 Petzl Tactikka+ Torch | 31 Folding Lock Knife | 44 JetBoil Stove |
| 6 Colour UJ Patch | 19 Rite-in-the-Rain Pad | 32 Beanie Hat | 45 Metal Mug |
| 7 ITW FastMag 5.56mm | 20 Sharpie Pen | 33 Dry Bag | 46 Spork |
| 8 Mechanix Original Glove | 21 Military Flex-Cuffs | 34 Flash-Bang/Grenades | 47 Nuun Tabs |
| 9 Ops-Core Helmet | 22 Cyalume Light Sticks | 35 Multicam Peak Cap | 48 Mystery Ranch 3 Day Pack |
| 10 HEL-STAR 6 Helmet Light | 23 Dropdown Pouch | 36 Subdued UJ Patch | 49 Issue 24Hr Ration Pack |
| 11 Combat App. Tourniquet | 24 Glock 17 & Holster | 37 Arcteryx Softshell Jacket | |
| 12 Ballistic Sunglasses | 25 IFAK Pouch | 38 Crye G4 Combat Shirt | |
| 13 Fast Rope Gloves | 26 Nitrile Gloves | 39 Rigger Belt | |

Vanus

- Uuringud näitavad, et eriväelane „kulub“ ära umbes 7 aastaga.
- Intensiivne treening ja tegevus kulutavad liigeseid
- Aja jooksul väheneb elastsus ja paindlikkus
- Pidevad traumad lõhuvad lihaste sidemeid ja närvikeskusi
- Väheneb kiirus, tähelepanuvõime
- Nägemine jääb kehvemaks



Tarkus



- Tarkus on haridus + kogemus
- Suur osa eriväelasi on kõrgharidusega
- Kogemus tuleb läbi treeningu ja läbi isikliku läbielatu (elukogemus)
- Tihti väärtustab tarkust alateadvus, mis tegelikult baseerub ka teadmistel ja kogetul



Suur osa eriväelaste tegevusest on teiste sõdurite väljaõpetamine

TARKUS

NUTIKUS

Leiad uusi ja tavatuid lahendusi



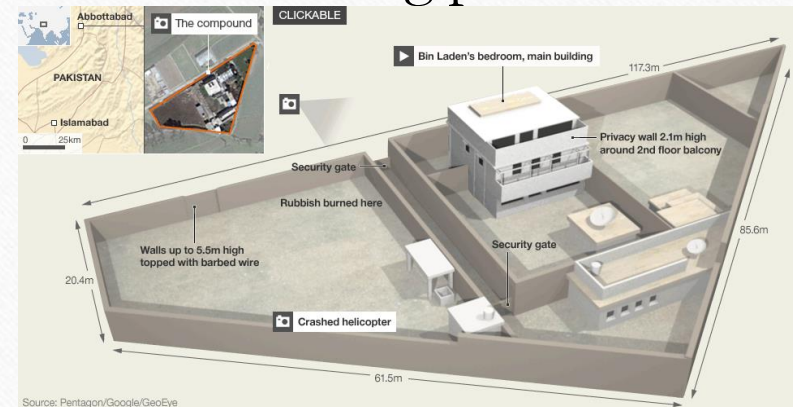
JULGUS

Otsused on kiired, julgus võtta riske



ENESEKINDLUS

Ei kõhkle, tegutsed eesmärgipõhiselt



Tahtejõud

- Inimese vaimne valmisoleks koondada kogu oma füüsiline ja vaimne ressurss eesmärgi saavutamiseks
- Eelduseks on füüsilised ja vaimsed omadused
- On treenitav
- Rakendub tihti äärmuslikes situatsioonides
- On uskumatute võimalustega



Selektsioon erivägedes



Eesmärk on aru saada, kas inimeses on piisavalt tahtejõudu, et tulevikus olla eriväelane.



Meeskonnatöö

- Kehtib põhimõte: Üks kõigi, kõik ühe eest
- Meeskonna tugevus on tema liikmete eripärad ja samas ühise tegutsemise oskus
- Meeskonnasisene side on ülioluline
- Kett on nii tugev, kui on tema nõrgim lüli



Treening

- Sõdurielu peamine osa on treenimine – valmistumine tegevuseks
- Treenida saab kõike eelnevalt käsitletut, välja arvatud vanust 😊
- Treeningu peamine eesmärk on saavutada vastupidavus



Special Operations Fitness Test

**SPECIAL
OPERATIONS
FITNESS**

- 80 Push Ups
- 80 Sit Ups
- 15 Pull Ups
- 1 Mile Run
- 1000m Swim
- 12 Mile Ruck



Niisiis, mis on vastupidavus?

Mida tähendab inimese puhul vastupidavus?



Kas vastupidavus sõltub

- Tugevusest
- Jõust
- Vanusest
- Tarkusest
- Tahtejõust
- Meeskonnast
- Treeningust?

Vastupidavuse jaoks on vaja nii füüsilisi kui ka vaimseid omadusi, mis annavad inimesele SITKUSE. Sitke inimene on tahtejõuga nutikas ja heas füüsilises vormis inimene. Sellisteks omadusteks võivad olla head geneetilised või füüsilised eeldused, kuid see on ka treenitav

The Typical Special Operator ...



Tüüpiline eriväelane on:

- Abielus
- Vanuses 29-34 aastat vana
- Umbes 8-aastase eelneva kogemusega
- Valdab erinevaid keeli ja on mitmeti haritud (tihti kõrgharidusega)
- Omab erinevaid sõjalisi oskusi
- Armastab strateegiamänge
- Tegeleb spordialadega, kus tuleb ka mõelda



MISKI POLE VÖIMATU