ÕHKRELVADE ISEÄRASUSED

Peagi algab jälle õhkrelvade võistlushooaeg. Eelmistel aastatel tegid suured riigid jälle suuri tegusid, kuid ka väikesed Läti ja Gruusia olid edukad ning võitsid tiitlivõistlustel medaleid. Õhkrelv on täisväärtuslik olümpiaala, see on kõige kättesaadavam ja odavam harrastus, mida saab edukalt harjutada kodus, raiskamata aega sõiduks lasketiiru. Välismaal toimubki õhkrelvade treening suurel määral laskurite kodudes. Kindlasti on aga vaja, et laskurid teaks ja tunneks õhkrelvade iseärasusi.

Meie treenerid on kurtnud, et noortel on peagi õhkrelvast „kopp ees“. Tüdimus võib tõesti tulla väga ühekülgse treeningu tulemusena. Treenerid ja laskurid peaks üle vaatama, kuidas toimub treeningprotsess. **Edu saavutamiseks peab ettevalmistus olema süsteemne, teaduspõhine, eesmärgistatud ja sihipärane**. Lihtsalt rohke laskmine ei anna soovitud tulemusi. Igal treeningul tuleb seada **soorituslikke eesmärke** : mida arendada, mida kinnistada. Ja on mõndagi, mida on vaja endas arendada selleks, et saavutada võistlustel edu. Kui aga treening toimub lasketiirus, siis peaksid treenerid igal treeningul leidma aega **individuaalseks tööks iga laskuriga.**

Õhkrelvade iseärasuste tõttu on vaja pöörata rohkem tähelepanu mitmele asjale. Kuulsad treenerid Ameerikast ja Euroopast on sellest palju kirjutanud. Juba enam kui kakskümmend aastat tagasi jagas Laskurliit Eesti treeneritele välja tuntud Saksa treeneri **B.Klingneri** artikli õhkrelvade iseärasustest ja treeningust, mis täiel määral kehtib ka tänapäeval ja on lühidalt järgmine :

***Lasu tekkemehhanism õhkrelvas on palju aeglasem, kui tulirelvas. Ka kuuli liikumiskiirus rauas on väike. Need kaks asjaolu nõuavad laskurilt head relva seismist hästi tasakaalustatud laskeasendis. Kahtlemata on hädavajalik, et laskur ei sooritaks lasku relva liikumisel kiiresti reageerides, vaid ta peab keskenduma ootamatu lasu saavutamiseks vajalikule päästmistehnikale ja sellega vältimatult seotud järelhoidmisele. Õhkrelvast laskmises on sihtimisvead tühised võrreldes lihaspinge muudatustega vahetult enne lasku. Need muudatused toimuvad 0,1 kuni 0,3 sekundit enne lasku, muudatused algavad siis, kui sihtimispilt muutub heaks. Psüühika ja füsioloogia ei võimalda lasku teha „siin ja kohe“. Möödub 0,2 kuni 0,3 sekundit, aga relv on juba liikunud ära. Kui laskur ei suuda hästi kontrollida oma lihastööd (aga neid laskureid, kes suudavad, on vähe), siis on ainus võimalus väga sujuva päästmisega, ootamatult tekkiv lask ning järgnev järelhoidmine 2 kuni 3 sek. Psüühiline distsipliin ja korrektse sooritustehnika omandamine võimaldab paljude korduste tulemusena saavutada alateadvuse kaasamise lasu sooritamise protsessi. Silm näeb õiget sihtimispilti ja näpp päästab automaatselt.***

Sageli on laskurile probleemiks asjaolu, et parim aeg lasu sooritamiseks on ammu möödas ja lasu sooritamine on sunnitud. Laskmine on küll väga staatiline ala, kuid maailmas on käibel ka väljend **dünaamiline lask.** See on selline lasu sooritamistehnika, kus laskur hakkab ettevaatlikult päästikule vajutama juba siis, kui alles toimub relva langetamine sihtimispiirkonda. Sinna jõudes veel mõned sekundid ja tulebki lask. Seda meetodit kasutavad paljud tipplaskurid. (*ka heas vormis olles Inna Rose sooritas lasud 4 kuni 6 sek. peale relva jõudmist sihtimispiirkonda.)* Seda tehnikat on muidugi vaja treeningutel hoolsalt harjutada enne, kui kasutada seda võistlustel.

Püssi **parema seismise** teevad võimalikuks **tugevad jala-, selja-, külje- ja kõhulihased** ning **hea tasakaal**. Tasakaalu saab arendada eriharjutustega. Püstolilaskuritel peavad olema veel **tugevad õlavöö- ja käelihased**. Kehaline ettevalmistus ei ole tühipaljas sõnakõlks, vaid laskuri otsene vajadus. KIHU (Kilpa ja Huippu-urheiluun Tutkimuskeskus Jyväskylä Ülikooli juures) teadlased on uuringutega teinud kindlaks, et laskuri keha tasakaalu ja tema relva seismise vahel on otsene seos. Kõik see on eriharjutustega arendatav. Oluline on veel **lõdvestusoskuse, keskendumisvõime** **ning mentaalse ja psühholoogilise võimekuse arendamine**, mis kõik on süsteemse ettevalmistuse osad. Kõiki neid lisaharjutusi on võimalik teha väljaspool lasketiiru : kodus, aias, võimlas, metsas, isegi ühistranspordis ja need ei võta just ülemäära palju aega. Ning ettevalmistus ei ole siis enam tüütavalt ühekülgne.

Laskuri ettevalmistusest ning õhkrelva treeningust ning selle iseärasustest on mõndagi kirjutanud veel erinevate maade nimekad treenerid G.Anderson, H.Reinkemeier, G.Bühlmann, A.Poddubnõi, M.Raab, B.Pullum/F.Hanenkrat, E.Etzel/U.Riesterer j.t. ja mõndagi sellest võib leida internetist (ISSF, USA, Ukraina j.t.)