USA SÜSTEEM : INDIVIDUAALSE TREENINGPROGRAMMI KOOSTAMINE

B.Pullum, F.Hanenkrat (USA)

Ütlematagi on selge, et lisaks erialatreeningule püssiga on igal laskuril vaja arendada veel erinevaid võimeid ja oskusi, mille kohta saab teavet arvukatest raamatutest ja artiklitest. Käesolev kirjutis käsitab vaid laskuri erialatreeningut püssiga.

Algajad.

Järgnevalt on toodud üldised nõuded, mis käivad kõigi algajate kohta. Lisada võib veel laskuri enda spetsiifilisi nõudeid, kuid algajate programm peab sisaldama kaks põhiteemat :

1. Treeningu eesmärgid : minimaalne tase igast asendist mingiks kindlaks ajaks
2. Treeningplaan jagatuna neljaks faasiks, neist kolm esimest faasi veel igaüks jagatud viieks astmeks.

Kogemusteta algajad peaksid alustama treeninguid toe kasutamisega. Kõigepealt on vaja selgaks õppida sobiv toelt laskmise asend, kus relva ja keha asend on korrektne. Kui see on saavutatud, siis alles tuleb tegemist märklehega ning algaja õpib sihtimise ja päästmise aluseid ilma padrunita. Alles siis, kui see on omandatud, võib alustada padrunitega laskmist. See aeg on parim, et eristada ja arendada sihtimisega ja päästmisega seotud põhilisi oskusi. See on suur eelis õppida neid põhiasju enne erinevate asendite õppimisega seotud raskusi. Soovitav on alustada asendite õppimist püssi toetamisega (reguleeritava toe kasutamisega). Laskeasendite alused, seadmete reguleerimine ning erinevad päästmistehnikad omandatakse kiiremini toe kasutamisel.

Algajad peaksid ootama kuni nad on saanud pisut kogemusi, et seada arengueesmärke põhialuste saavutamisel.

Mis see baasvilumuse tase siis on ?? Kui tase on tõusnud paarikümne päevaga ja kahtlemata tõuseb veelgi. Praegu võiks see olla 350 – 355 püsti, 380 – 385 põlvelt ning 395 lamades, see oleks hea sooritustase, mille võib saavutada orienteeruvalt aastaga eeldusel, et treeningule pühendatakse aega 12 kuni 15 tundi nädalas. Need numbrid näitavad vaid vilumuse alustaset. Aga me näeme, et võistlusi võidetakse tulemustega 1180 ja üle selle.

Programm kesktasemega ja edasijõudnud laskuritel peaks sisaldama :

1. Treeningu eesmärgid : minimaalne tase igast asendist mingiks kindlaks ajaks
2. Planeeritud võistlustulemuse saavutamine kindlal ajal
3. Ettevalmistavad treeningvõistlused ja kontroll-laskmised regulaarselt
4. Treeningute ajakava jagatuna neljaks faasiks, neist kolm esimest faasi veel viieks astmeks igaüks.

Faasid :

1. Areng püstiasendi omandamisel
2. Areng põlvelt + 10% püstiasendi säilitamiseks
3. Areng lamades + 10%püsti + 10% põlveltasendi säilitamiseks
4. Ühendamine 50+30+20% ehk 50% kõige probleemsemale asendile, edasi vastavalt 30 ja 20%

Astmed :

1. Relva hoidmine asendis ilma päästmiseta

* Relva sobitamine oma kehaehitusega
* Asend ja suutlikkus olla asendis
* Erialane vastupidavus asendis

1. Kuiv treening

* Välja kujunenud asend, hoidmine 8 ringis
* Paranda relva seismist
* Päästmise arendamine

1. Laskmine valgesse lehte

* Tunneta visuaalse ja somaatilise (kehalise) sihtimise erinevusi
* Lihastunnetuse arendamine, nõrkuste leidmine

1. Vaheldumisi laskmine ja kuiv treening

* Laskmine tihedusele (sihik ära keeratud)
* 1 lask + 9 kuiva, kui püstiasendis tihedus hoiab 8-st kinni, siis
* 2 lasku + 8 kuiva, ehk 1 lask + 4 kuiva, edu korral 1 lask + 1 kuiva.
* Kui enamik laske on vähemalt 9 tihedusega ja kaugeid laske ei ole, siis liigu edasi 5.astmele.

1. Laskmine peale lastud püssiga

* Kogu tähelepanu sooritusele, probleemide korral tagasi kuiva juurde
* Asendi üldine arendamine, tulemuste tase

Kui plaanitud tase on saavutatud ja see kestab vähemalt kaks nädalat, siis on aeg üle minna järgmise faasi juurde. Astmed on samuti **vaja ette näha oma treeningplaanis.**