**KIIRLASKMISED**

Kogu laskespordis harrastatavate alade programmi võib jagada kaheks oluliselt erinevaks osaks : aeglased laskmised ja kiirlaskmised. Aeglaste alade puhul on laskuril võimalus lasuks keskenduda ja valmistuda igaks soorituseks minuti kestel või isagi kauem. Kiirlaskmistel on laskuri käsutuses vaid mõned sekundid, jahilaskealadel soorituseks isegi vähem kui sekund.

Eesti laskespordis olid 1950-ndate aastate keskel nõrgaks kohaks just kiirlaskmised. Nädalaks kutsuti meie laskureid juhendama N.Liidu koondise kiirlaskmistreener I.Johhelson, kelle nõudliku töö tulemusena sai treeningutel osalenud grupp laskureid selgeks sooritustehnika põhimõtted ning ettevalmistuse metoodika alused. Edasi läks kõik juba tõusujoones ning kaks Eesti püstolilaskurit olid juba tõsiseltvõetavad N.Liidu olümpiakandidaadid Tokio ja Mexico olümpiamängudele. Needsamad ettevalmistuse põhimõtted on aastaid hiljem väga hästi ning kõigile mõistetevalt kirja pannud nimekas treener S.Arnold (GER) oma raamatutes ja tuntud Itaalia treener T.Blasi oma metoodilises töös „Step by step to success“. Ilmuvale märgile laskmine 3/7 rütmis on imelihtne kaarrajaga võrreldes, kus on 8 erinevat laskekohta ja dublettide korral peab esimene lask tulema 0,65 sekundiga.

Allpool leiategi ilmuvale märgile laskmise sooritustehnika ning ettevalmistuse metoodika olulised põhimõtted.

Aeglastel laskmistel on laskuril võimalik soorituselementide korrektsust kontrollida elementide kaupa, üks element teise järel. Aeg võimaldab seda. Kiirlaskmistes ei ole see võimalik ning seetõttu kasutatakse kiirlaskmistes oluliselt erinevat sooritustehnikat ning erinevat treeningmetoodikat. Treenerid üldiselt mõistavad õigesti sooritustehnikat, kuid selle täielik mõistmine ei tähenda veel selle omandamist. Sooritustehnika ja selle õppimiseks kasutatav metoodika on **kaks täiesti erinevat asja.** Tehnika mõistmine loob vaid eeldused, et visa ning õige harjutamise tulemusena omandada õige sooritustehnika, mis on kõrgete tulemuste saavutamiseks möödapääsematult vajalik.

Sooritustehnika osas on kiirlaskmise peamised erinevused aeglasest :

1. Aeg dikteerib sooritustehnika
2. Erinevate liigutuste ajaline kattumine on möödapääsematu
3. Päästikutunnetus on erinev, sest sõrme survet päästikule ei ole aega tunnetada
4. Lihaspingestuse erinevused, randme fikseerimise eriline tähtsus (H.Lösel, GER : kohe peale lasku kontrollitud lõdvestus 2 – 3 sekundi kestel, mida tuleb treeningutel pidevalt harjutada). Lõdva käega ei saa korralikku tulemust.

Harjutamise metoodika põhimõtted :

1. Terviksoorituse „lahtiharutamine“ üksikelementideks
2. Üksikelementide õppimine ilma padrunita, korduvate soorituste abil, algul aeglustatult, vilumuse omandamisel kiiremini. Inimene suudab hästi keskenduda korraga vaid ühele asjale. Seetõttu alustatakse harjutamist, keskendudes vaid ühele soorituselemendile. Ajul on omadus talletada liigutusmalle, millest paljude samataoliste korduste tulemusena kujuneb motoorne aistingupilt. Veel tuhandeid kordusi ja alateadvuses formeerub motoorne automaatprogramm.
3. Harjutamise järjekord (töö **ilma padrunita)** :

- optimaalne lihaspingestus, randme fikseerimine

- relva liikumisteekond aeglustusega märgile jõudes, selle fikseerimine ja rohke

harjutamine

- vilumuse ja kindluse saavutamisel silma töö lisandumine relva liikumisel

- vilumuse ja kindluse saavutamisel päästesõrme töö lisamine eelmistele, lasu

sooritamine kujutluses

- kuiv treening terviksooritusena

- tasemel soorituse korral mõni üksik seeria padruniga, seejärel taas kuiva.

1. Treener seisab laskuri kõrval ( mitte tema selja taga !) ning jälgib sooritusi pidevalt, andes laskurile teada, mis vajab parandamist.

Neid laskureid on palju, kes on kiirlaskmistega tõelises hädas. Spordipüstolis (või täiskaliibrilises püstolis) korraliku ringmärgitulemuse järel ilmuva märgi osa on paljudele komistuskiviks. Põhjuseks on õppimise (ja õpetamise) metoodika põhitõdede eiramine ning sellega kaasnev vigade kinnistumine.

Olümpia kiirlaskmise treeningust juba eraldi kirjutises.