MIS TOIMUB LASKURI PEAS ?

Gary Anderson (USA)

kahekordne olümpiavõitja

seitsmekordne ind. maailmameister

ISSF asepresident

Laskmine on ala, kus edu saavutamine sõltub suuresti suhtumisest, hoiakutest, mõttemallidest ja teistest mentaalsetest kategooriatest (ld. m*ens –* mõte, vaim).Algaja laskur õpib peagi ära, kuidas lasta kümme silma, kuid suudab seda harva, sest puuduon veel rida vajalikke oskusi ja võimeid.

Seetõttu on mõistetav, et laskuri areng ja laskmise edukus sõltub 90% ulatuses sellest, mis toimub laskuri peas. Aga kui toimub vaid tuim tavatreening relvaga, seda nii padruniga kui ka ilma, siis kõrgete tulemusteni ei ole võimalik jõuda, sest see kõik on väheefektiivne. Siis kujuneb see sageli vaid trenni tegemiseks püssile või püstolile, aga need ju oskavad hästi lasta. Sellest ei tule aru saada nii, et treening relvaga polegi oluline. Vastupidi, on väga oluline, kuid igal treeningul peab laskuril pea olema „kaasas“. Mõned näited :

* Iga treening peab olema eesmärgistatud, ühe treeningu kestel võib olla mitu eesmärki, mida tahad arendada ja kuidas seda teha, nii tehnilise, füüsilise, mentaalse, või taktikalise ettevalmistuse arendamiseks.
* Laskuril on vaja erinevaid võimeid, mida saab eriharjutustega arendada ka väljaspool lasketiiru, nagu keskendumisvõime, tasakaaluvõime, koordinatsioonivõime, kehalised võimed jt.
* Lisaks sooritustehnilistele oskustele vajab laskur veel erinevaid oskusi nagu enese psüühilise pingeseisundi reguleerimise oskus, mentaalsete tehnikate kasutamise oskus, tippsoorituse optimaalse seisundi saavutamise oskus, taktikalised oskused, planeerimise ja analüüsi oskus jt.

Laskmine, see on laskuri võitlus tema enese sees olevate takistavate jõududega. Võidavad need, kes iseendaga paremini toime tulevad. Tänapäeval on treeningud muutunud varasemast tuimavõitu sooritusest hoopis sisukamaks, kasutades laskuri tahet, hoiakuid, mõtteid ja teadvust. Ehkki klassikalised laskeasendid ja sooritustehnikad on juba aastakümneid endiselt tunnustatud ja kasutusel, on viimastel aastatel lisandunud uued arengud spordipsühholoogia ning mentaalsete tehnikate alal viinud tulemuste uuele tõusule paljudes riikides.