TIPPLASKURI (JA TIPPU PÜRGIVA LASKURI) ETTEVALMISTUS

Maailm on edasi läinud, konkurents ja tase rahvusvahelistel võistlustel on märgatavalt tõusnud, medalinõudlejate hulka on tõusnud riigid, kus varem saavutusi ei olnud. Ainuüksi kõva treeninguga ei pääse enam pjedestaali lähedalegi. Üha rohkem laskureid ja treenereid kogu maailmas on jõudnud arusaamisele, et edu on võimalik saavutada vaid kõiki vajalikke omadusi ja oskusi, võimeid ja vilumusi sihipäraselt arendades. Treeningule relvaga peab lisanduma eesmärgistatud ja plaanipärane ettevalmistus. Inimesed on erinevad, nii on erinevad ka ka laskurite tugevamad ja nõrgemad omadused ja oskused.

Algaja laskur saab juba paarikuulise harjutamise järel aru, milline peab olema lask, mis annab kümme silma. Ta teab, kuidas saab lasta kümneid, kuid ta ei suuda seda. Kümneid tuleb harva ja juhuslikult, kaugeid laske aga sageli. Ta saab ka ise aru, et püssi/püstoli liikumine on suur. Ent on veel rida põhjusi, seda noor laskur veel isegi ei taipa. Kümme aastat harjutanud laskur on jõudnud kuhugi kesktasemele. Relva liikumine ei ole enam nii suur ja kaootiline, kuid tipptasemele asja ei ole ka temal, ehkki tahaks paremaid tulemusi. Üheks probleemiks võistlustel on paljudele keskendumisraskused. Treeningul keskendub laskur **sooritusele** ja laskmine sujub normaalselt. Võistlusel aga hakkab millegipärast keskenduma **tulemusele**. Püstolilaskuritel ilmneb see selles, et silm hakkab rändama sihtimisseadmete ja märgi vahet. Päästesõrm jääb seisma ja lõpuks tuleb sunnitud lask siis kui optimaalne aeg selleks on ammu möödas. Omad spetsiifilised probleemid on ka püssilaskuritel. Sooritus kannatab ja tulemus jääb oodatust nõrgemaks. Alateadvuse rakendamine lasu protsessis on võimalik vaid tuhandete ühetaoliste sooritusega automatiseerunud ning psüühilise distsipliini ja keskendumise kaudu. See on optimaalse soorituse võtmeküsimus.

Suurvõistlustel on väike osa võistlejatest võitjad või vähemalt ikka ja jälle tugevamate hulka kuuluvad laskurid. Suurem osa laskureist aga alati vaid võistlusprotokolli kesk- ja lõpuosas olevad osavõtjad. Sooritustehnika oskuste poolest on nad võitjatega üsna samal tasemel, aga midagi olulist on jäänud neil tegemata. On toimunud ühekülgne harjutamine, kuid ei ole arendatud edukaks laskmiseks vajalikke teisi oskusi ja omadusi, võimeid ja vilumusi peale sooritustehnika.

Allpool on loetletud tipplaskuri ettevalmistuse osad, mis on välja toodud maailmakuulsate treenerite töödes. See nimekiri ei pretendeeri lõplikule tõele, sest maailm areneb pidevalt ja uusi asju tuleb järjest juurde

1.Tehniline ettevalmistus, treening relvaga, kuiva treeningu ja laskmise eri vormid ja

ülesanded st. sooritustehnika ja erialase koordinatsiooni arendamine

2.Relva pikaajaline hoidmine asendis st. lihaskontroll ja lihastunnetus, sisemine asend, pa-

rem relva seismine

3.Kehaline ettevalmistus, aeroobne treening, vastupidavusjõu arendamine, eriharjutused

st. vastupidavus, parem relva seismine, töövõime kasv, lasu sooritamise võimalus

pulsilöökide vahelisel ajal

4.Lihashooldus, venitusharjutused, lõdvestus, massaaz, saun jt.

5.Lõdvestusoskuse arendamine eriharjutuste abil

6.Keskendumisvõime arendamine, eriharjutused st. psüühiline distsipliin paraneb ja võimal-

dab jõuda optimaalse seisundini

7.Tasakaalu arendamine eriharjutuste abil st. relva seismine paraneb

8.Koordinatsiooni arendamine eriharjutuste abil st. sooritusvõime paraneb

9.Psühholoogiline ettevalmistus : hoiakud, suhtumine, mõttemallid, enesesisendused,

mentaalne sooritus, visualiseerimine, autogeenne treening jt. , motivatsioon ja soo-

ritusvõime paranevad, alateadvuse kaasamine, enese seisundi reguleerimise abil saab

vabaneda võistlusega kaasnevast pingeseisundist.

10.Taktikaline ettevalmistus , sh. võistlusolukorra korduv visualiseerimine treeningul.

11.Optilis-elektrooniliste seadmete ja teiste abivahendite kasutamine st. tagasiside ja

sooritusparameetrite kontroll, effektiivsem ettevalmistus

12.Testimised, treeningpäevik ja ettevalmistusplaan st. võimalus vajadusel teha korrektiive

ettevalmistuse käigus, leida kõige tõhusamad harjutamismeetodid, vältida vigu

Toodud nimekiri on süsteemse ettevalmistuse üldine loetelu, mis **ei ole reastatud tähtsuse järjekorras.**  Ühele on tähtsam üks, teisele hoopis mingi teine ettevalmistuse osa, sest inimesed on erinevad. Iga laskur peaks treeneri abiga suuremat tähelepanu pöörama eelkõige neile ettevalmistuse osadele, mis aitavad arendada seni nõrgemaid omadusi ja oskusi, võimeid ja vilumusi. Teisel laskuril võivad rõhuasetused olla hoopis erinevad. Kõige rohkem kulub laskuril aega treeninguks relvaga, muud ettevalmistuse liigid alates p.3 vajavad kõik hoopis vähem aega. Neid asju on palju ja ilma plaanita harjutades jääb kindlasti midagi olulist tegemata. Tippu pürgiv laskur vajab kindlasti ettevalmistusplaani. Kindel on aga see, et süsteemne ettevalmistus vähendab oluliselt ühekülgse trenniga kaasnevat tülpimust ja parandab laskuri sooritusvõimet.

Maailmanimega treenerid ja teadlased on erinevates maades avaldanud rohkesti artikleid ja raamatuid, kus käsitletakse süsteemse ettevalmistuse erinevaid aspekte. Järgnevalt mõned viited autoritele :

R.Horneber, B.Pullum, F.Hanenkrat, S.Arnold, W.Krilling, H.Reinkemeier, P. Leppämäki j.t. on avaldanud tehnilise ettevalmistuse materjale.

U.Kindler, U.Riesterer, K.Yli-Jaskari, A.Poddubnõi, R.Rio, V.Galiabovits j.t. on avaldanud materjale kehalise ettevalmistuse ning lihashoolduse alal.

T.Toivonen, P.Sausard, Tartu Ülikool j.t. lõdvestus- ja keskendumisoskuse arendamiseks.

R.Horneber ja W.Krilling tasakaalu, koordinatsiooni ja taktikalise ettevalmistuse alal.

A.Aleksejev, F.Hanenkrat, Tartu Ülikool j.t. emotsionaalse seisundi reguleerimise alal.