**4 + 4 SÜSTEEM**

Laskmises tipptasemele jõudmiseks peab laskur lisaks treeningule lasketiirus arendama veel erinevaid võimeid ja oskusi nagu füüsilised võimed, keskendumisvõime, tasakaaluvõime, koordinatsioonivõime, lõdvestusoskus, mentaalse töö oskus, enese emotsionaalse seisundi reguleerimise oskus, tippsoorituse optimaalse seisundi saavutamise oskus jt. Aga ka terve rida taktikalisi oskusi selleks, et võistlusel olla oma parimal tasemel. Loomulikult on sooritustehnika alased oskused väga tähtsad. Selleks peab treener sageli olema laskuri kõrval, mitte selja taga, ning jälgima laskuri tegevust ja sooritusvigade ilmnemisel kohe reageerima. Ainuüksi hoolsa treeninguga lasketiirus kõrgete tulemusteni enam ei jõua.

Teised neli märksõna tähistavad seda, kuidas peaks laskuri ettevalmistus olema korraldatud. Maailmas on toimunud tulemuste suur areng, on aru saadud, et laskuri ettevalmistus peab olema teaduspõhine, süsteemne, eesmärgistatud ja sihipärane. Kõik need teemad on juba varem leidnud kajastamist ka Laskurliidu weebilehel.

Otsustav osa on laskuril : mis toimub tema peas ??

Füüsiline ettevalmistus Teaduspõhine ettevalm.

Sooritustehnika alane Süsteemne ettevalmistus

ettevalmistus

Mentaalne ja psühholoogiline Eesmärgistatud ettevalm.

Taktikaline ettevalmistus Sihipärane ettevalmistus