BILATERAALNE TREENING

R.Brummell (AUS)

Aastate kestel ning viimasel ajal üha enam on olnud võimalus näha püstolilaskureid hoidmas püstolit teise (vasaku) käega kohmakalt, hoides vasakuga parema käe järgi valmistatud käepidemest. Mõned hoiavad püstolit rauast nagu hantlit ja mõned kasutavad vaheldumisi mõlemat varianti. Ehkki vasaku käega hoidmine pole enam ammu ebatavaline, saab see siiski rohkesti uudishimulikke pilke teistelt laskuritelt. Vast sellepärast, et kahepoolse (bilateraalse) treeningu kasutamine on peamiselt kõrgema tasemega laskurite „leivanumber“. Sageli pealtnägija küsib : „..miks sa nii teed .. ?“ Loomulikult on põhjuseks, et sellest on kasu, kuid vaatame mis põhjusel ja mida laskur tegelikult teeb.

Teadlased on juba ammu tõestanud, et mistahes füüsiline tegevus, mis toimub ühes kehapooles, on alati kasulik ka teisele kehapoolele. See kahepoolne effekt avaldub regulaarsel kasutamisel näiteks spordivigastuste korral , kus sportlane soovib naasta treeningutele ja võistlustele nii ruttu kui võimalik. Näiteks vasakut põlve vigastanud sportlane võib teha harjutusi parema põlve arendamiseks isoleeritult (vasak põlv on paigal) ja mitte ainut lihastoonuse säilitamiseks, vaid sellepärast, et see treening kandub üle ka vigastatud põlve lihastele. Seetõttu laskurid, kes hoiavad püstolit vasakus käes, on tegelikult treenimas keha mõlemat poolt, seda ajal kui parem käsi puhkab.

Kahepoolne treening ei sea piire lihaste tasemele, see on kasutatav ka peenkoordinatsiooniliste vilumuste arendamisel ja säilitamisel. Et kõike seda paremini mõista, peame tutvuma põhiteadmistega selle kohta, kuidas aju töötab. Lühidalt : aju koosneb kahest poolest, mis täidavad erinevaid ülesandeid. Ajal kui aju vasak pool on hõivatud ülesandega ning jagab samm-sammult verbaalseid juhiseid, siis parem pool juhib tulemuslikku tegevust tunnetuse ja kujutluse (visualiseerimise) kaudu. See ongi alus, millele tugineb kahepoolne treening.

*Kahepoolne treening ei ole uus asi*. *Juba 50 aastat tagasi oli see treeninguviis kasutusel N.Liidu olümpiakoondise laskurite poolt. Toimus mitte ainult püstoli staatiline hoidmine, vaid tehti ka „kuiva“ ja aeg-ajalt lasti ka padruniga. Ja isegi olümpia kiirlaskmises olid vasaku käe tulemused 30 lasuga 280 ja 290 silma vahel. Ning kui seejärel võtsid püstoli jälle paremasse kätte, siis* *lisandus rohkesti enesekindlust ja paranes koordinatsioon. Kahepoolne treening on seetõttu ka tõhus ja igati lubatud psühholoogiline doping.*

*Tõlge ja kommentaar : J.Talu*