LIHTNE DIAGNOSTIKA

 R.Foth (USA)

 1992 Barcelona OM hõbemedalimees

Head tehnilised abivahendid aitavad treeneritel ja laskuritel diagnoosida sooritusel esinevaid probleeme. Nii SCATT , NOPTEL jt. taolised süsteemid on laskurite hulgas populaarsed, kuid võivad olla paljude jaoks liiga kallid. Need seadmed võimaldavad saada soorituse kohta rohkesti informatsiooni ning ühtlasi olla kiiresti abiks probleemide lahendamisel.

Kuid treeneril on võimalik ka ilma tehnikat kasutamata hõlpsasti jälgida ning diagnoosida laskuri sooritust. Soovitan treeneritel pöörata tähelepanu õigetele asjadele ja õigel ajal. Sageli näen treenereid pikksilmaga jälgimas laskuri märklehte. See on küll lihtne viis näha, kuhu lask tabas, kuid ajastus on vale, et keskenduda tabamusele märklehes. **Selle asemel peaks treener jälgima laskuri tegevust**. Jälgi asendit, kuidas püss õlga võetakse, kuidas see fikseerub, kui stabiilsed on sooritused jt. Sa võiksid laskurile nõu anda. Võiksid näiteks kinnitada tüki teipi püssilaele ehk laskurikuuele püstiasendi korral, et näha kas küünarnukk on alati ühtemoodi samas kohas. Kui need asjad ei ole stabiilselt ühesugused, siis laskuril võib olla probleeme asendiga või lasu sooritamisega. Kasulik võib olla ka lugeda sekundeid püssi palgessevõtmisel ning samuti sekundeid sihtimispiirkonda jõudmisest kuni lasu tekkimiseni.

Peale selle, kui püss on jõudnud sihtimispiirkonda jälgi ka laskuri hingamise mudelit. Kas see on alati ühesugune ? Kas see paistab sügava lõdvestava hingamisena ? Loe ka M.Raabi artiklit „Breath Control“ selle protsessi paremaks mõistmiseks. Sõltuvalt laskuri soorituse probleemidest võid sa kasutada erinevaid võtteid eri asjade arendamiseks. Mine laskuri kõrvale, et saada selgem ülevaade päästesõrme tööst või seisa laskuri taha, et jälgida tema keha kõikumist või teisi suuri liikumisi. Leian, et digikaamera on hea asi, et laskur saaks ise näha oma asendit ja sooritusi ning siis ka ise teadlikult end arendada. Pildista tagant ning külgedelt ja kui võimalik, siis roni tugevale toolile ja pildista ka ülevalt, et näha orientatsiooni märgi suhtes. Mõnikord võta ka spetsiifilisi kohti nagu püssi toetus õlas või käte asetus, kõik selleks, et laskur saaks visuaalse kujutluse sellest, mida ta tunnetab.

Üks minu eelisstrateegiatest on leida moodus, kuidas olla tõesti liikumatu ning jälgida püssikirbu liikumist võrreldes mingi kindla punktiga kas märklehel või tagaseinal. Sageli leian võimaluse oma pead toetada nii, et saan olla kindel, et märkan ka väikesi relvaliikumisi. Toetan põse kätele või pea seina vastu, et olla kindel oma liikumatuses. Kui sa teed seda edukalt , siis võid hämmastusega märgata, kui palju sa võid näha ka ilma suurepärase tehnikata (noptelid ja scattid). Laskuri soorituse detailid ja relva paigalhoidmise andmed saavad suhteliselt selgeks ja silmnähtavaks.

Sa saad võimaluse teha kindlaks, millal on see ajaperiood, kus püssi seismine on kõige parem ja tulevad ka paremad lasud. Jälgi tähelepanelikult püssi üles- ja tagasiliikumist laskude sooritamisel, samuti järelhoidmist 2-3-sek kestel peale lasku. Kas lask tuli „puhtalt“ ? Kas püssi tagasiliikumine on igakord ühesugune, kas püssiots hüppab vertikaalsuunas voi on see mingi erikujuga? Kas püss tuli lasu järel tagasi samasse kohta? Kas see kõik jääb ühesuguseks ka pärast paljusid laske? Ja alles peale kõige selle jälgimist vaata alles pikksilma või monitori, et näha kuhu see lask tabas. Selleks, et kogu laskuri tegevust näha, peab olema laskuri kõrval, mitte tema selja taga.

Nüüd alusta vestlust laskuriga. Milline oli lasu hinnang? Milline on arvamus tabamuse väärtusest ja suunast? Mõni muu subjektiivne info sellest, kuidas lask tundus? Kas laskuri arusaamad lähevad sinu omaga kokku? Kui mitte, siis töötaga koos, et selgitada, mis jäi märkamata. Pane laskur hindama erinevaid spetsiifilisi aspekte oma sooritusest. See toimib kõige paremini ühe või kahe spetsiifilise teema puhul. Aita oma laskuritel jõuda kogu sooritusprotsessi parema teadvustamiseni ning arendada analüüsivõimet, ikka selleks, et nad saaksid ise paremini hakkama ning usaldaksid end rohkem. Seda kõike vajavad nad võistluspäeval.

Kui sul ei ole treenerit, siis leia teisi võimalusi enda arendamiseks. Keskendu igakord vaid ühele asjale. Ennusta ausalt tabamuse väärtust ja suunda enne pikksilma või monitori vaatamist. Samuti suudad leida võimaluse oma treeningtulemuse kasutamiseks arengu tööriistana. Analüüsi oma märklehti pärast treeningut. Kas sa tegid parandusi pidevalt? Millise kujuga on „kobarad“. Mida veel võid sa õppida nendest?

Treener, püüa need soovitused edasi anda oma laskuritele, et seada nad arenguteele.

 *\**

*Edu saavutamiseks sõltub kõik õppimisest ja õpetamisest. Õpetamisel omab olulist tähtsust treeneri individuaalne töö laskuriga. Suurte kogemustega ning eduka treeneri Robert Fothi lihtsa diagnostika artikkel on eeskujulik näide individuaalsest tööst laskuritega. Ja mitte ainult püssilaskuritega. Ka püstolilaskuriga töötades peab treener olema sageli laskuri kõrval , tema tegevust jälgima ning teda juhendama. (seisvale märgile laskmises: asend ,käe ette-üles väljasirutus kõrgele märgi kohale, ranne, lihaskontroll, laskumine allapoole, hingamine , peatumine märklehe ülemisest äärest veidi kõrgemal, peagi aeglane laskumine sihtimispiirkonda, samaaegselt päästesõrme surve päästikule suureneb ja kohale jõudes tuleb peagi lask nagu iseenesest !)*

***„Laskur ei pea olema pikakasvuline, laskmisel pole vaja ka erilisi jõu- ja kiiruslikke omadusi. Seega laskmine on üks väheseid alasid, kus kaasasündinud eeldused ei oma tähtsust. Tähtis on see, mis toimub laskuri peas, kasuks tuleb keskmisest kõrgem IQ , intellektitase“.***  *(G.Anderson, 2-kordne olümpiavõitja ja 7-kordne maailmameister ning E.Hahn, Heidelbergi Ülikooli professor, end Saksamaa koondise laskur).*

*Tõlge ja kommentaarid : J.Talu*