TIPPLASKURI A B C

H.Reinkemeier (GER)

Sageli näeme, et laskuri areng pidurdub mingil keskpärasel tasemel ja vaatamata püüdlustele enam edasi ei arene. Selline olukord kujuneb ühekülgse harjutamise tulemusena. Laskur on arvamusel, et kui hoolega trenni teha, lasta padruniga ning teha kuiva, siis tulemused paranevad. Aga sellest on vähe. Kõrgete tulemuste saavutamiseks on vaja kolme asja :

**A korrektne sooritustehnika, B hea füüsiline ettevalmistus** ning **C selge pea ja mõtlemine**. Need kolm ei ole siin toodud tähtsuse järjekorras, vaid samavõrd tähtsad on need kõik. Kui üks asi neist kolmest ei ole tasemel, siis kõrgeid tulemusi ei maksa oodata hoolsale lasketreeningule vaatamata. Allpool püüan need kolm mõistet praktiliste näidete abil paremini lahti seletada :

1. Sooritustehnika vajab regulaarset jälgimist. Püstolilaskuritele on äärmiselt vajalik oskus randme fikseerimine ning kiirlaskmiste õppimisel *step by step* printsiibi järgimine ning tegevuse pidev jälgimine treeneri poolt. Põlveltasendist näiteks saab püssi seisma vaid siis, kui asend on tasakaalus ja puuduvad lihaspinged. Need ongi põhjuseks, miks püssi liikumine on suur. Erilist tähelepanu tuleks pöörata parema käe ja õla lõdvestamisele. Püss püsib paremini õlas, kui laskuri painduvus võimaldab ülakeha pöörata pisut enam märkide poole. Ka püstiasendis on painduvus, tasakaal, jalgade asetus ning ülakeha ja puusa õige kasutamine olulised.
2. Juba palju aastaid on eri maade tipplaskurid vähemalt paar-kolm korda nädalas käinud sörkimas. Juba ammu on teada, et jalalihased peavad olema tugevad ja kardiovaskulaarse süsteemi hea toimimine eeldab regulaarseid aeroobseid treeninguid. Laskurile on tähtis hea tasakaal, sellest sõltub mõnevõrra ka relva seismine. Püssilaskuritele on vajalikud veel hea painduvus ja tugevad kõhu- ning seljalihased, mida kõike saab arendada võimlemis- ja venitusharjutustega. Püstolilaskuritel pevad olema tugevad käte- ja õlavöölihased. Nende arendamiseks ei pea minema jõusaali, vaid kõike seda saab teha kodustes tingimustes võimlemisega ning hantlite ja ekspandri kasutamisega, seda isegi vabal ajal televiisorit vaadates.
3. Kõrgete tulemuste saavutamisel on pea roll väga tähtis. Aju programmeerib laskuri tegevust, jälgib soorituse korrektsust ning analüüsib tehtut. Kõige tähtsam on **tahtmine**. Peaga on otseselt seotud sellised mõtted ja vajalikud tegevused nagu :

* eesmärkide seadmine, eesmärgid ka igaks treeninguks
* ettevalmistuse planeerimine, treeningpäeviku pidamine ning tegevuse analüüsimine koos treeneriga
* mentaalsete tehnikate, lõdvestusoskuse ning enese seisundi reguleerimise oskusete õppimine ja kasutamine
* individuaalselt sobivaima võistluseelse soojenduse väljatöötamine, selle kontrollimine ja kasutamine ka treeningutel
* mitmekülgse ettevalmistuse vajaduse mõistmine

Tee kõrgete tulemuste saavutamiseks ei ole otsetee, selleks on vaja lisaks lasketreeningutele veel ka mõndagi muud.

*Kahekordne olümpiavõitja ning kuuekordne maailmameister Gary Anderson on kirjutanud, et 90 % laskuri saavutatud tulemusest sõltub sellest, mis toimub tema peas.*

Tõlge ja kommentaar : J Talu