TREENINGUST PIIRANGUTE AJAL

aprill 2020

Eriolukorra tõttu kehtestatud piirangute kestvusaeg on teadmata, see võib kesta veel kaua. Selleks, et eriolukorra lõppedes mitte alustada uuesti nullist, on kasulik töötada selleks, et säilitada vajalik koordinatsioon ja lihastunnetus ning luua baas heade tulemuste saavutamiseks hiljem. Treeninguks on mitmeid erinevaid võimalusi ka kodus istumise ajal. Allpool mõned neist võimalustest :

* Õhkrelva kasutamine kodus. Ei pea olema 10 meetrit ruumi, piisab ka paarist meetrist. **Õigele** kõrgusele tuleb seada proportsionaalselt vähendatud sihtimispiirkond (märklehe kujutis ehk valge leht). Õige kõrgus on selline, kus sihtimisel relva rauasuue on põrandast täpselt samal kõrgusel kui lasketiirus. Selle täpseks kindlaksmääramiseks vajad abilist (lasketiirus treenerit, kodus kedagi pere liikmetest). Kui märk on õigel kõrgusel, siis kaugus selleni pesb jääma muutmatuks. Kui on vaja minna lähemale või kaugemale, siis tuleb kõrgus uuesti paika panna, sest sihtjoon ei ole horisontaalne (paralleelne põrandaga). Kui kõrgus ei ole täpselt õige, siis treeningutega rikud õige lihastunnetuse. Mõne meetri kauguselt võid ka lasta, mitte ainult asendis seismisega piirduda. Selleks võta mõni väiksem kast ehk karp ja topi kaltsu täis, kuul jääb sinna pidama. Sinna külge kinnita sihtmärk ja sea õigele kõrgusele..
* Ilma relvata on hea imiteerimisharjutus püstolilaskuritele ka väikese raskuse ( 1 või 1,5 kilo) hoidmine asendis, seda võiks teha nagu püstoli hoidmist asendis vähemalt 3 kuni 4 korda nädalas.
* Ilmuva märgi ja olümpia kiirlaskmise treeninguks, kui sul on kodus püstol, siis on samuti väga tähtis märkide õige kõrgus (vaata eespool !). Ülekande ulatus esimesest viienda märgini peab olema sama, nagu lasketiirus. Seda on lihtne võrrelda asendis olles väljasirutatud rusika näiva laiusega lasketiirus märkide suhtes (rusika reegel). Samasugune peab see olema ka kodus paberile või papitükile tehtud märkide suhtes, mis seatakse üles **õigele** kõrgusele.
* Kindlasti on vaja tasapisi arendada oma kehalisi võimeid. Tipptasemel püssilaskuritel on juba palju aastaid treeningukavas olnud sörkjooks 3 kuni 5 km. paar-kolm korda nädalas, sest jalad peavad olema tugevad. Põlvelt- ja püstiasend eeldavad tugevaid kõhu-, selja- ja küljelihaseid ning head painduvust (vt. H.Reinkemeieri artiklid) ning kõike seda saab arendada võimlemis- ja venitusharjutuste abil.
* Püstolilaskuril peavad olema tugevad käte- ja õlavöölihased. Ei pea minema jõusaali, kõike saab teha ka kodus, aias või pargis. Abiks on hantlid, kummilint või ekspander ning kätekõverdused, samuti võimlemis- ja venitusharjutused.
* Laskuril peab olema hea tasakaalu- ja keskendumisvõime. Kuidas neid võimeid eriharjutustega arendada, leiad vastavad artiklid Laskurliidu veebilehelt.
* Piirangute tõttu on palju vaba aega, seda on mõistlik kasutada õppimiseks. Väga palju õppematerjale on Ukraina Laskeföderatsiooni veebilehel vene keeles, aga ka USA ning ISSF veebilehtedel inglise keeles. Ka eestikeelseid materjale on juba rohkem kui sada, nii sooritustehnika, füüsilise ettevalmistuse, taktika ning mentaalse ja psühholoogilise ettevalmistuse kohta. Head lugemist !

Jüri Talu, veterantreener