NÕUANDEID PÜSTOLILASKURILE

 J.Talu

 Viimastel aastatel on tüdrukud ja neiud-püssilaskurid hakanud saavutama varasemast hoopis paremaid tulemusi. Seevastu püstolis noored ja juuniorid on paarikümne silma võrra kehvemad, kui olid tulemused sajandivahetuse paiku. Pole võimalik, et püssitüdrukud on andekad, püstolilaskurid aga andetud. Kõik sõltub ikkagi õpetamisest. Ilmselt on püstolis jäänud vajaliku tähelepanuta põhilised asjad. Püüan järgnevalt laskuritele ja nende treeneritele olulisemaid asju meelde tuletada :

 Üldiselt on teda, et põlvelt- ja lamadesasendis kannab rihm püssi raskust ning seetõttu on püssi heaks seismiseks vaja lihased võimalikult lõdvestada. Püstolis aga, vastupidi, lõdva käega laskmisel pole võimalik saavutada häid tulemusi. Laskuril peavad olema tugevad käte- ja õlavöö lihased ning neid on vaja lasu sooritamisele asudes **mõõdukalt** pingestada. Tähtis on ranne korralikult fikseerida . Mõned laskurid püüavad seda teha tugevama haardega, kuid see ei ole kõige parem lahendus, sest see takistab päästesõrme tööd. Tõhusam variant on **randme fikseerimine** pöidla abil. Pöidlasurve käepidemele päästikukaitase all oleva keskmise sõrme suunas fikseerib randme kindlamini ja see surve võib olla isegi suurem, kui haardetugavus (vt. suurvõistluste videod !). See meetod pole kaugeltki uus, vaid on edukalt olnud kasutusel juba 50 aastat. Eriti oluline on randme fikseerimine kiirlaskmistel, kus ka kogu käsi peab olema mõõdukalt pingestatud.

 Kasulikke õppematerjale leiad Laskurliidu peidetud veebilehelt (organisatsatsioon, dokumendid, treenerikutse). Mõned neist allpool :

* Harjutusi püstolilaskurile S.Arnold (GER)
* Lihastoonus – täpse lasu garantii A.Poddubnõi (UKR)
* Kolme punkti tehnika A.Poddubnõi
* Lihaspingestus ja lõdvestus püstolis S.Paasonen (FIN)
* Miks näpp ei vajuta ja relv liigub ära A.Kudelin (UKR)
* Püstolilaskuri manuaalne vilumus H.Lösel (GER)

Seal leidub veel rohkesti häid õppematerjale eri maade tipptreeneritelt ja teadlastelt.

 \*

Kiirlaskmiste treeningud peaksid toimuma üksikelementide kaupa ja ilma kiirustamata, paarikümne minuti kestvusega igal treeningul. Ranne peab olema korralikult **fikseeritud** ja käsi **mõõdukalt** pingestatud.

1. Püstoli tõstmine ooteasendist kuni märkleheni, jälgida vertikaalset tõstmisjoont ning aeglustust kuni sujuva peatuseni märgis. Kui see tuleb juba ladusalt ( 4 – 6 paarikümneminutilise treeningu järel), siis võta järgmine element.
2. Lisandub silma töö, kui püstol hakkab märgini jõudma. Kui ka see element tuleb ladusalt, siis lisandub järgmine.
3. Päästesõrme töölerakendamine juba tõste ajal. See on kergemini õpitav, kui päästik on veniv ( 2 kuni 4 mm. ulatuses).

Olümpia kiirlaskmise treeningutel tuleb vältida järske liigutusi, eriti ülekandel märgist märki. Pigem olgu algul ülekanne isegi peatuseta , vaid aeglustusega järgmise märgini jõudmisel. Päästesõrme töö toimugu koordineeritult ülekandega. Suurem osa treeningust peab toimuma ilma padrunita, **kuiva** treeninguna. Padrunit kasuta harva, vaid kontrolliks. Treeningute käigus aga nihkuvad kõik asjad paika. Pole vaja kiirustada 4-sekundilisteni jõudmisega. Alusta seisvale märgile ja aeglases tempos, kui tuleb juba ladusalt, siis jõuad ka 8-sekundiliseni. Peamine tempo treeningutel on 6-sekundiline.

 \*

Viiskümmend aastat tagasi oli N.Liidu võistluskavas olümpia kiirlaskmine ka naistele. Meie naised H.Arusoo, R.Madissoo, E.Valdoja, E.Tuulmägi ja M.Makarova võitsid medaleid ja lasksid sageli tulemusi üle 580 silma, mõnikord lausa 590 lähedale. Juba siis nad teadsid, et ranne peab olema hästi fikseeritud ja käsi mõõdukalt pingestatud nagu „kaigas“.