**FÜÜSILINE TREENING**

W.Krilling (USA)

Viimastel aastatel on Pennsylvania ning Arizona osariikide ülikoolides tehtud märkimisväärset tööd laskespordi füüsiliste ja mentaalsete aspektide uurimisel. Dr. D.Landers õpetab : Venitatud (paindlikud) lihased annavad laskurile eelise, sest laskeasend on mugavam, relva seismine on parem ja vigastuste oht on väiksem. On teada, et püssilaskuritele teevad sageli häda alaselg, põlved ja kael, püstolilaskuritele ranne, küünarliiges, õlg ja selg.

Laskuril ei ole vaja väga suurt absoluutset jõudu , küll aga vastupidavusjõudu kauakestvaks tegevuseks tulejoonel. On kolme tüüpi raskustega treeninguid :

* Isomeetriline (relva ehk väikese raskuse pikaajaline hoidmine laskeasendis)
* Väikeste raskustega isotoonilised liigutused, kus lihased lühenevad ja pikenevad.
* Sama, kuid suurte raskustega.

Lihasjõudu arendab suurema raskuse kasutamine ja vähem kordusi, lihasvastupidavust aga väiksema raskusega ja rohkesti kordusi.

Jõu arendamise põhimõtted.

1. Väldi jõutreeninguid 48 tundi enne võistlust, see võimaldab lihastel uuesti saavutada elastsuse. Kerged venitusharjutused on sobivad.
2. Tee jõuharjutusi 3 korda nädalas, ülepäeviti.
3. Alusta väikeste raskustega ja lisa vähehaaval.
4. Säilita laskeasend ja hingamine kestvatel isomeetrilistel harjutustel (hoidmisharjutustel).
5. Arenda lihasgruppe ühtlaselt, eriti aga nõrgemaid lihaseid ja laskmiseks vajalikke.

Kardio-vaskulaarne vastupidavus (südame-veresoonkonna aeroobne treening).

Rütmiline lihastegevus nagu jooks, sörk, jalgratas, ujumine, suusatamine, hüppenöörid jne on head meetodid südametegevuse ja hingamise arendamiseks ning mittevajaliku rasva vähendamiseks. Vastupidavuse arenguga pikeneb ka hingamispeatuse kestvus, alaneb südame löögisagadus ja tekib võimalus lasu sooritamiseks südamelöökide vahelisel ajal.

Põhimõtted.

1. Alusta lähtudes oma võimetest, kui ei jaksa joosta, siis sörgi ehk tee kiiret kõndi.
2. Sea endale ülesandeid järk-järgult.
3. Võimaluse korral harjuta koos omasugustega.
4. Soeta vastav varustus (dressid, jooksukingad jt.)
5. Vähehaaval lisa tempot ehk pikenda distantsi. Suurendamised max 10% nädala kohta.
6. Mõõda pulssi ning märgi näitajad treeningpäevikusse, et oleks võimalik jälgida arengut.
7. Sea koormusi nii, et optimaalne treeningupulss oleks 180 – sinu vanus.

Painduvus on kolmas tähtis füüsilise ettevalmistuse näitaja. Hea painduvus võimaldab märksa paremini sisse võtta laskeasendit, mis toetub luustikule. Mõned juhised :

1. Venita lihaseid staatiliselt, ära järsult tõmble sest võid rebestada. Staatiline venitus arendab hästi painduvust.
2. Venita lihaseid staatiliselt enne ja peale laskmist, jõutreeningut ja aeroobse vastupidavuse treeningut.
3. Venita kehaosade lihaseid suunas, mis on tähtsad laskmises.
4. Raskeid ehk pikaajalisi venitusi ära tee 48 tundi enne võistlust.

USA laskekoondise füsioterapeut R.Volski rõhutab, et püstiasendis on eriti olulised jala-, kõhu- ning seljalihased. Kui need on tugavad, siis on püssi seismine hea ja vigastuste oht on väiksem või puudub üldse. Laskuri füüsilise treeningu effekt ilmneb paremini kaugemate eesmärkide poole püüdlemisel.