LASKURI ETTEVALMISTUSE ALUSED

 Erwin Hahn , Heidelbergi Ülikool (GER)

 endine Saksamaa koondise laskur

Lasketehnika on soorituse oluline osa. Ilma head tehnikat omamata ei jõua laskur tipptulemusteni. Üksnes heast tehnikast siiski ei piisa. Lisaks sellele on vajalikud hea kehaline ettevalmistus, hea tasakaaluvõime, lõdvestumisoskus ja keskendumisvõime, enese emotsionaalse seisundi reguleerimise oskus, aga ka korralikud relvad ja varustus ning muud abivahendid. Võistluseks valmistumisel on eriti tähtis hoolikas planeerimine, läbimõeldud võistluseelne soojendus ning õige võistlushäälestuse saavutamine.

Terviksooritus koosneb osadest. Laskur ning tema treener peavad mõtlema, pidama plaani, mida eesmärgiks seada, millised asjad avaldavad mõju ning mismoodi eesmärgini jõuda. Erinevaid võimalikke eeskujusid on liigagi palju : erinevad treenerid, tipplaskurid, kirjandus jne. Alternatiive on vaja läbi arutada, võrrelda ning põhjalikult kaaluda. Mitte kunagi **ei peaks** mõtlematult üle võtma mingit uut osa. Detailid on terviku koostisosad. Need ei toimi alati teises keskkonnas ja ilmselt ei sobi ühtemoodi kõigile laskuritele. See puutub näiteks detaile mõne tipplaskuri sooritustehnikast. Esmalt tuleks saada selgust tervikus ning meenutada, et aastatepikkune harjutamine ja suur rutiin võib kõrvalise silma eest varjata olulisi asju. Ei ole kindel, et mõne eduka laskuri poolt kasutatav tehnika on sullegi sobiv. Hoopis suur rutiin ja rohke harjutamine annavad tulemusi.

Sooritustehnika peab olema võimalikult lihtne ja hõlpsasti teostatav. Mida kergem on sooritus, seda kiiremini selle harjutamine mõjub ning seda paremaks võib laskur saada. Lasu (kiirlaskmistes seeria) programm on vaja regulaarse treeningu tulemusena saada toimima automaatselt. Ajul on omadus talletada liigutusmalle, mida nimetatakse motoorseks aistingupildiks ehk engrammiks. Korrates mingit liigutust ehk liigutuste seeriat samasugusena küllalt sageli ja palju kordi, talletub mälus motoorne automaatprogramm. Teadvuse kontrolli siis enam vaja ei ole ning sooritus muutub puhtamaks ning kiiremaks. Selleks, et sooritustehnikat õppida võimalikult kiiresti ja hästi, on vaja et see oleks selge ja lihtne. Treeningute käigus peab jälgima, et liigutust korrataks igakord täpselt samasugusena. Siin on treeneril väga tähtis roll. Mingi osa treeninguajast peab treener leidma iga laskuriga tehtavaks individuaalseks tööks.

Jahilaskmises on tegemist keeruka, mõlema käe ühisliigutusega ning uuringute tulemusena on selgunud, et engrammi moodustumiseks on vaja sooritada orienteeruvalt 30 000 lasku Täielikuks automatiseerumiseks on vaja veel teised 30 000 lasku lisaks. Kui automaatika on hakanud toimima, siis on see usaldusväärne ja võistlustel puudub vajadus teha veel mingeid täpsustusi. Siis tuleb automatiseerunud alateadvusele anda vaba voli. Automatiseerunud sooritusega kaasneb „mäluauk“. Hiljem ei suuda laskur meenutada soorituse detaile. „..Tõstsin relva, jõudsin sihtimispiirkonda ja kümned muudkui tulid...“ Kui aga automaatsesse sooritusprogrammi on pääsenud viga, siis on treeneril kiire. Vigasest sooritusest ei tohi moodustada motoorset engrammi, vea automatiseerumisest rääkimata. Vea kõrvaldamist alustatakse selle põhjuse väljaselgitamisest, mis tuleb kõigepealt likvideerida. Vigane liigutus parandatakse õige liigutuse õppimise ning rohke kordamise kaudu. Visandatakse õige liigutus, moodustub motoorne aistingupilt, liigutust korratakse mitme nädala kestel rohkesti ja moodustub engramm ja edaspidi automatiseerumine. **Selleks, et võimalikke vigu varakult märgata ja kohe ka parandada, peab tehnikatreeningutel treener olema laskuri kõrval, mitte selja taga.** Vea parandamine on seda raskem, mida kauemaks viga on laskurile külge jäänud.

Hea laskeoskus eeldab alati tugevat praktilist harjutamist. Samuti on vaja mõista, et kõige taga on ka teooria. Sooritust mõjutavad ka loodusseadused, mida on vaja arvestada. Neid on vaja võimaluste piires kasutada soorituse huvides ning teisalt viia kahjulikud mõjud minimaalseks. Toimivad mõned füüsikaseadused :

* erinevatest jõududest (tagasilöök)
* kangi seadused (laskuri jäsemed, püssikaba, püstoli käepide, päästik)
* optika (silm ja sihtimine)

Füsioloogia õpetus

* lihaste ja närvide töö ning võimalused neid mõjutada (ärritajad ja nende kiirus, vereringe)
* liigeste toimimine (fikseerimine)
* tundeaistingute toimimine (liigese-, naha- ja lihastunnetus)
* silmade toimimine (täpsus, väsimine jne )

Liikumisõpetuse selgitused käsitlevad liigutusi ja nende seeriaid.

* liigutust on seda hõlpsam sooritada, mida vähem lihasrühmi see haarab.
* kui erinevate soorituste liigutusrajad kulgevad lähestikku, siis nende eraldi õppimine on

 raskem.

* liigutust on seda hõlpsem sooritada ning sisemist asendit leida, mida värskemas mälus see

 on.

Soorituse kordamine on alati lihtsam, kui esimene sooritus ja ka siis, kui ei ole veel tekkinud väsimust. Ka kujutluses tehtud sooritus on tõhus ja seda rohkem, mida lähemal see on sooritusmudelile.

* kui liigutus on ära õpitud, siis seda on võimalik kinnistada kujutluse kasutamisega ehk teisi-

 sõnu sooritada see mõttes. Harjutusi kujutluse kasutamisega võib sooritada, kui liigutus on

 tuttav kõigis selle osades.

* kindlapiiriline liigutus või liigutuste kombinatsioon toimib kiiremini automaatsena
* inimest juhivad tema mõtted, ka alateadvuslikud. Laskur võib näiteks anda endale mõttes

 korraldusi, mida lihased täidavad. Selline võib olla sihtimisel antud käsk „..peatu !..“ ning

 mõningase harjutamise järel tõepoolest relv hakkab hetkeks seisma jääma. Teine tüüpiline

 näide on ilmuvale märgile laskmisel rütmi ning reflekse tõhusalt juhtiv mõtteline käsk „kirp-

 sälk ja surve päästikule..“. Käsud antakse masinlikult, nendesse tõsisemalt sisenemata.

 Negatiivsetest mõtetest on näiteks üldiselt teada enda või naabri märklehes märgatud halb

 tabamus. Kui sellist mõtet ei suuda ajust täielikult hävitada, siis suure tõenäosusega laskur

 teeb järgmise lasu samasuguse.

* mõtlemine ja „üritamine“ rikuvad automaatika.
* inimene suudab mõelda korraga vaid ühte asja. Häirivad mõtted saab hoida eemale lühidate,

 etteplaneeritud suunavate mõtetega.

Psühholoogiast ja pedagoogikast saab andmeid õppimise ja õpetamise kohta, näiteks :

* õpetamisel on vaja lähtuda õpilase enda tasemest. Kõigepealt on eesmärgiks märklehe taba-

 mine, seejärel musta südamikku tabamine jne.

* harjutamist on sobiv rütmitada nädalate kaupa ning nädala sees veel erinevatel päevadel,

 tõhus õppimine eeldab ka et koormavale perioodile, nädalale või päevale järgneks koormus-

 test korraliku taastumise päev, mille kestel tuleks sooritada kehalisi harjutusi. Aktiivne puh-

 kus on parem kui muiduvedelemine.

* liigutuste kombinatsiooni õppimisel jagatakse see osadeks ja harjutatakse eraldi osadena,

 hiljem osi ühendades sünnib terviksooritus.

* sportlasele on vaja kõigepealt luua sooritusest tervikpilt, mille järgi algab harjutamine osade

 kaupa ning õpitu lihvimine.See on vajalik tervikpildi säilitamiseks ja motivatsiooni hoidmiseks

* õppimine toimub astmeliselt, mitte aga sujuva lindina, kuid asjad loksuvad paika osadena.

Mõnikord võib ette tulla ka tagasiminekut ja selle põhjuseks võib olla, et

* sooritus ei ole veel automatiseerunud ja selle osad on omandatud puudulikult
* asja on õpitud valesti
* õpetus on toimunud liiga kiiresti
* väsimus ja välised takistused
* pahameel, vastumeelsus, ebaõnnestumised

Osadeks jaotatu kordamine vahepausidega annab paremat effekti, kui erinevate elementide järjest kordamine. Erinevate asjade harjutamine peab olema selgelt üksteisest lahutatud. Parem on jagada need isegi eri päevadele. Kui mitmeid erinevaid asju üritatakse õppida ülestikku, siis kõigi elementide õppimine aeglustub. Hiljem õpitu raskendab varemõpitu säilitamist mälus. Toimub nn. äsjane pidurdus.

* veel tähtsam kui ettevalmistusplaanid on **treeningpäeviku** pidamine. Vaid selle abil saab

selgitada tulemuste sõltuvust harjutamisest, seda nii treeningumahu ja harjutusvara poolest kui ka ajaliselt. Ilma nende andmeteta on võimatu kavandada tulemusi andvaid ettevalmistusplaane ja ettevalmistuse ajastamist.

inimene on suuteline õppima kõike, millest ta saab moodustada selge kujutluspildi. Lihtsa-

maid asju õpib siiski kiiremini ja paremini.

Laskuri ettevalmistus on seotud mitme erineva teadusega. Treener ei pea siiski olema eriline teadusemees, vaid selle teabe peamine osa saab selgeks ka tavalise talupojamõistusega. Vaid mõelda on vaja.