LIHASPINGESTUS JA LÕDVESTUS

PÜSTOLILASKMISES

 S.Paasonen (FIN)

Relva hoidmiseks, märki suunamiseks ning seal hoidmiseks pingestatakse püstolilaskmises mõõdukalt

käe- ja õlavöölihaseid. Soorituseks mittevajalikud lihased tuleb hoida võimalikult lõdvestununa. Piiri leidmine pingestatud ja lõdvestatud lihaste vahel sõltub suuresti individuaalsest tunnetusest ja harjumusest. Üldiselt püütakse vähendada pingestatud lihaste arvu ning lisada lõdvestatuid. Võistlusolukorras võib ülemäärane lõdvestumine raskendada kontrolli soorituse üle. Väiksemgi häire harjumuspärases lõdvestuses võib raskendada sooritust, lisada ebakindlust ja suunata tähelepanu soorituse võtmekohtadelt vähetähtsale. Lõdvestumine tavaliselt õnnestub hea harjutamise tulemusena, kuid kui see mingil põhjusel ei õnnestu tavalisel viisil, siis vägisi üritamine viib tõenäoliselt paanilise olukorrani ning sooritusvõime olulise nõrgenemiseni.

Üks lõdvestusmeetod on nn vahelduv pingestamine, kus lihaseid pingestatakse tugevasti ja seejärel lõdvestatakse. See meetod on sobiv, kui alles alustatakse lõdvestuse õppimist, et näitlikustada lõdvestuse tunnetamist. Püstolilaskmine on õigupoolest jätkuvalt vahelduv diferentseeritud pingestamine. Lasu sooritamine toimub kontrollitud pingestusega ningb lõdvestumine toimub peale lasku. Soorituseks sobiv lihaspingestus peab olema võistlusolukorras kontrollitav, siis lisab see enesekindlust ning kui harjutada laskudevahelist taastavat lõdvestumist, hoiab see sooritusvõime võimalikult stabiilse ka kogu võistluse ajal.

Lask seisvasse märki. Relva käepideme haare peab olema sellise tugevusega, mida suudetakse hoida stabiilsena kogu lasu sooritusprotsessi ajal. Paar-kolm sügavat sisse-välja hingamist ja järgneb mentaalne sooritus ettevalmistusena järgmiseks lasuks. Relv tõstetakse sissehingamisel märgist tunduvalt kõrgemale, väljahingamisel laskub relv mõnevõrra madalamale, kuid jääb siiski märgist kõrgemale ning peatub. Järgneb veel üks sisse-välja hingamine. Silm jääb sihtimisseadmetele ja relv laskub sujuvalt sihtimispiirkonda. Käepideme haare on endiselt korralik ning käe- ja õhavöölihased mõõdukalt pingestatud. Relva rahunemisel lisandub surve päästikule kuni lasu tekkimiseni. Veelkord haardekontroll ja siis langetatakse relv. Järgneb sügav hingamine ning käe- ja õlavöölihaste lõdvestamine ning laskurile sobival ajal algab valmistumine järgmiseks lasuks.

Käe- ja õlavöölihaste pingestamine võib algul põhjustada mõningat värinat, kuid treeningu tulemusena leiab laskur endale sobiva pingestuse. Tihedast haardest põhjustatud värin on väiksem viga kui lõdvavõitu haare.

Mõtlemise ja tähelepanu kinnistamine sooritusele. Laskur suudab keskenduda korraga vaid ühele asjale. Keskendume alati sellele mida teeme, mõtleme läbi sooritusprotsessi ning keskendume sellele. Niiviisi toimides ringmärki laskmisel moodustub üksteisele järgnev tegevusliin :

**haare – tõstan – laskun – peatun – laskun – hoian kohal – surun päästikut – lask**  Selline harjutamine eeldab keskendunud ja sujuva soorituseni jõudmist (flow fenomen).

Treening. Relva suunamine sihtimispiirkonda on üldiselt piisav tagasihoidliku tulemuse saavutamiseks. Tähelepanu peab pöörama relva rahulikule hoidmisele ja päästmisele. Oluline on käe- ja õlavöölihaste ettevalmistamine kestvate hoidmisharjutuste kasutamisega ning sihtimisseadmete jälgimine ja päästesõrme sujuv töö, treening ilma padrunita. Padruniga laskmist peaks alustama valgesse lehte. Relva paigalhoidmise ja päästmise õnnestumist saab testida, sihtides valgele lehele joonistatud suure ringi keskele. Laskmisel tekkivat „kobarat“ saab võrrelda märklehega ning saada seega infot sooritusvõimest. Märklehte lastes kujutletakse eelmainitud ringi märgi mustast südamikust allpool ning suunatakse sihtimisseadmed sinna.

Eespool esitatud soovitused parandavad kasutusele võetuna harjutamise tõhusust ning hoiavad üleval jätkuvat arengut toovat motivatsiooni.

*Sakari Paasonen (sünd. 1935) on kutsetöö ja pere kõrval harjutades võitnud tiitlivõistlustel mitmeid medaleid. Euroopa meistrivõistlustel Lvovis 1979 püstitas ta vabapüstolist laskmises uue maailmarekordi 577 silma. Sellest täitub peagi 40 aastat ja sellest 40 silma kaugusele jäävad meie meeste praegused tulemused. Mõtlemise koht ??*

*Kommentaar : J.Talu*