MIKS NÄPP EI VAJUTA JA RELV LIIGUB ÄRA ?

A.Kudelin, RUS

Sageli on mõnigi laskur hädas sellega, et päästenäpp ei vajuta päästikule, ehkki sihtimispilt on hea. Forsseerides näpu tööd liigub relv hoopiski ära. Põhjuseks võivad olla erinevate inimeste tähelepanu jaotamise füsioloogilised erinevused.

Abiks võib olla kujundlike kujutluste kasutamine. Mõned näited maailma tippude praktikast : M.Emmons (USA) kujutleb, et tema ümber on lai korsett, mis hoiab fikseerituna kogu keha ka lasu ajal. F.Doumulin (FRA) kujutleb end Eiffeli tornina. M.Logvinenko (RUS) – lai fikseeriv vöö, mis laiub ka kätesse ning jalgadesse ja hoiab fikseerituna kogu keha. R.Skanaker (SWE) – atmosfäri gravitatsiooni surve fikseerib käe ja kogu keha. A.Bindra , Pekingi olümpiavõitja (IND) – relva hoidev käsi on nagu puust tehtud. G.Korzun (RUS), maailmameister – parem käsi on puust nagu Buratinol ja ilmuva märgi laskmisel liigub üles õlas oleva šarniiri abil. Pöörakem tähelapanu põhilisele : kõigile neile tipplaskuritele on iseloomustav vajadus kogu keha ja käe fikseerimiseks, sest see on hea laskmise oluline, sageli otsustav komponent.

Lasu sooritamine teadvuse kontrolli all võib põhjustada muudatusi lihastes vahetult (0,2 kuni 0,1 sekundit) enne lasku. Ja relv liigubki ära. Alateadvuse töö on palju kiirem ning selle kaasamine lasu protsessi võimaldab probleemi vältida. Eelduseks on hea lihastunnetus ning motoorse aistingupildi väljaarendamine motoorseks automaatprogrammiks paljude õigete korduste abil.

Kasuks tuleb ka dünaamiline sihtimine ja dünaamiline lask. Relva viimine märki toimub aeglaselt, tähelepanu on mõõdukalt pingestatud lihaste tööl. Sihtimisel on passiivne roll. Lask tuleb mõne sekundi jooksul peale relva jõudmist sihtpunkti. Seda tehnikat kasutavad ligikaudu 70 % maailma tippudest. Seda kasutades lasevad mõnedki naised püstiasendist 195 ja isegi rohkem, parimad mehed aga 390 ja üle selle.*(* *Ka Inna Rose kasutas seda tehnikat heas vormis olles*.*)*

Relva märki viimise tehnika variandid :

1. Relv laskub ülevalt alla (kohale) ja mõne sekundi pärast tuleb lask
2. Relv laskub alla 8 või 9 kohale, seejärel tõuseb õigele kohale ja ... lask (R.Skanaker)
3. Relv tuleb alt üles ja peagi toimub lask

4. Mõne sekundi kestel relv peatub märgil kuskil mujal, seejärel aga viiakse kohale ja mõne sekundi pärast tuleb lask lask.

Loomulikult on vaja sellist sooritustehnikat treeningutel pikema aja kestel harjutada treeneri pidava järelvalve all. Alles siis, kui see on piisavalt omandatud ja see on kinnistunud, on võimalik seda edukalt kasutada ka võistlustel.

*Kommentaar : J.Talu*