OLÜMPIAKIIRLASKMINE : EDU ALUSED

Ajaloos on piisavalt näiteid selle kohta, et olümpia kiirlaskmises suurt edu ja hiilgavaid tulemusi saavutanud riikides mõne aja pärast toimub suur langus lausa olematule tasemele. Soomele Tokiost olümpiakulla ja Melbournest hõbeda toonud P.Linnosvuo, Los Angelese olümpiapronks R.Bies, Lvovi EM-hõbe O.Heikkinen, Moskva MM-pronks P.Eteläniemi on näited silmapaistvast edust. Ka Läti laskurite saabvutused on olnud silmapaistvad : A.Kuzmin Souli olümpiavõitja, V.Rosenbladt, J.Lobikov ja H.Hazenfuss tipptasemel laskurid. Rootslastel on maailmameister O.Gunnarsson, kes on võitnud veel teisigi medaleid, lisaks EM-hõbe J.Wallen, samuti B.Kaliff ja K.Andersson, medalimehed meeskonna koosseisus. Praegu on nende kolme naaberriigi laskurid langenud mudaliigasse, tulemused on nii mannetud, et laskureid isegi ei lähetata rahvusvahelistele võistlustele. Meie laskurid Vello Orav, Gennadi Karine, Neeme Pajusaar ja Raal Kurus on igaüks võitnud medaleid N.Liidu võistlustelt. Aga juuniorid tunamullu kodusel Männiku EM-võistlusel jäid kindlalt viimasteks tulemustega vaevalt üle 500 silma. Mis on juhtunud, mis on põhjus ? Teame ju, et teistel püstolialadel on näiteks Läti juuniorid viimastel aastatel võitnud 10 tiitlivõistluste medalit, aga olümpia kiirlaskmises on vaid tühi koht. Soome juunioridel on praegu raskusi isegi 500 silma taseme saavutamisega.

Ilmselt on asi selles, et treenerid ei tunne piisavalt selle ala treeningmetoodikat, mis eeldab pidevat individuaalset tööd iga laskuriga. See on küllalt koormav ja tülikas ning kõik ei hakkagi vaeva nägema. Olümpia kiirlaskmise ettevalmistus erineb oluliselt teiste püstolialade treeningmetoodikast.

**Laskurile vajalikud oskused ja võimed.** Kahtlemata on õige sooritustehnika oskus laskurile vajalik. Siia kuuluvad laskeasend, hingamine, päästmine, aga ka differentseeritud lihaskontrolli oskus. Olulised on veel lõdvestusoskus ja psüühilise pingeseisundi reguleerimise oskus, mentaalsed oskused, taktikalised oskused ning ettevalmistuse planeerimise oskus, aga ka tippsoorituseks vajaliku optimaalse seisundi saavutamise oskus. Olulised on ka erinevad võimed : kehalised võimed, (püstolilaskurite on tähtsad tugevad käte ja õlavöölihased) aga ka keskendumisvõime, koordinatsioonivõime ja tasakaaluvõime.

Oskusi ja võimeid on võimalik arendada eriharjutustega, mille kohta on piisavalt kirjandust.

**Suhtumine ja hoiakud.** Võitja hoiak : edu tuleb ainult järjekindla ning tõsise töö tulemusena. Tähtis on see, mis toimub laskuril kahe kõrva vahel, tema peas. Vajalik on arusaamine, et lisaks treeningule püstoliga on vaja endas arendada ka erinevaid võimeid ja oskusi. Laskurile peab olema selge, et olümpia kiirlaskmine ei ole üksteisele järgnevate üksikute laskude laskmine, vaid keskenduda tuleb seeriale tervikuna. Nagu muusikas peavad erinevad pillid õigel ajal häält tegema, niisamuti ka siin peavad erinevad soorituselemendid koordineeritult ja õigel ajal tehtud saama.

**Laskeasend ja lihaskontroll.** Lõdva käega edu saavutada ei ole võimalik. 1960-ndatel aastatel oli ka naistel võistluskavas olümpia kiirlaskmine ja meil Eestis oli neli-viis naist, kes lasksid üle 580 tulemusi. Juba nemad teadsid, et ranne peab olema fikseeritud ja käsi nagu kaigas mõõdukalt pingestatud. Sageli juhtub, et seeria käigus on vaja kiirendada. Lõdva randme ja lõdva käega laskmisel tulevad siis väga kauged lasud. Üks viis sellest hoiduda on juba ooteasendis randme korralik fikseerimine ning mõõdukalt eelpingestatud käe ette-alla välja sirutamine ning selle lihaspingestuse säilitamine kogu seeria kestel. Siis saab väikese näpsamisega sageli veel 10 silma, halvemal juhul 9 , kuid mitte 6 või 7. Teooria nägi küll ette, et ülekanne märgist märki peaks toimuma kogu keha pööramisega, kuid praktikas oli seda peaaegu võimatu saavutada. Liikumise alustamine, pidurdamine ja peatumine järgmises märgis ning niiviisi märgist märki, eriti 4-sekundiga osutub vaid teooriaks, sest kogu keha mass on selleks liiga suur. Praktikas on lihtsam ja täpsem teha sujuv ülekanne käega, mille mass on tunduvalt väiksem, keha keeramine aga tuleb vaikselt järele.

**Päästmistehnika.** Aeglastel laskmistel on laskuril piisavalt aega, et tunnetada päästesõrme survet päästikule. Kiirlaskmistel selline võimalus puudub ja päästiku tunnetamine on võimalik vaid päästesõrme kõverdamise kaudu. Seetõttu ei ole kiirlaskmispüstolitel nn. punktpäästikud, vaid venivad päästikud käigupikkusega 2 kuni 5 mm. Siis on laskuril võimalik tunnetada hästi koordineeritud seeriat nii, et päästesõrm on seeria kestel pidevas liikumises.

**Treeningmetoodika.**  Treenerid on sooritustehnikast üldiselt õigesti aru saanud, kuid sooritustehnika ja treeningmetoodika on kaks täiesti erinevat asja, ehkki mõlemad on vajalikud heade tulemuste saavutamiseks. Kiirlaskmisel ei ole laskuril võimalik soorituselemente kontrollida üks element teise järel nagu aeglastel laskmistel. Aeg seda ei võimalda. Väga piiratud aja tõttu ei suuda laskur midagi õieti kontrollida ja välja tuleb üks tohuvabohu. Inimene suudab täielikult keskenduda vaid ühele asjale. Sellele omadusele tugineb ka kiirlaskmiste treeningmetoodika. Soorituselemente õpitakse ühekaupa, järgmise elemendi õppimist alustatakse alles siis, kui eelmine on kindlalt omandatud. Paljude õigete korduste tulemusena kujuneb laskuri ajus välja motoorne aistingupilt ja edasiste korduste tulemusena ka motoorne automaatprogramm. Sellest on väga arusaadavalt kirjutanud tuntud Itaalia treener T.Blasi oma töös  *Step by step to success,* aga ka Saksa treener S.Arnold oma raamatutes. Sedasama rääkis Eesti laskurite treeninglaagris ka N.Liidu kiirlaskurite treener I.Johhelson juba 60 aastat tagasi.

Noore laskuri õpetamise järjekord peaks olema järgmine :

* Relva tõstmine ooteasendist seisvasse märki, aeglustusega kuni seismajäämiseni (vt. lihaskontroll !) Selle elemendi korrektseks omandamiseks võib kuluda õige mitu treeningut.
* Sama, + silma töö lisamine, sihtimisseadmete jälgimine relva ülesjõudmisel enne peatumist.
* Sama, + päästesõrme töösselülitumine relva liikumisel üles.

Nende elementide korralikuks omandamiseks üks teise järel võib kuluda nädalaid.

Kõik eelnev toimugu ilma padrunita, vaid vilumuse saavutamisel mõned padrunid. **Treeneri koht on** **laskuri kõrval, mitte tema selja taga,** sest treener peab nägema, kuidas liigub laskuri käsi, silm ja päästesõrm. Vigade ilmnemisel reageerib treener otsekohe ja taas jätkub töö ilma padrunita. Kui kõik laabub hästi, alles siis on aeg asuda ülekande juurde.

* Esimene lask seisvasse märki ilma padrunita ja ülekanne teise märki (aeglaselt), ranne ja käsi

peavad jääma fikseerituks !

* Sama, + ülekanne kolmandasse, neljandasse, viiendasse ja **kujuteldavasse kuuendasse** märki
* Kui kõik laabub , siis aeglaselt seeria padruniga seisvasse märki
* Vilumuse omandamisel veidi kiiremas tempos ilma padrunita
* Märkide pööramine (roheline tuli) tuleb mängu vaid siis, kui seisvale laabub kõik hästi.
* Kogu soorituse tempo lisamine vähehaaval, algul ilma padrunita, edu korral ka seeria või kaks padruniga.
* ..... ja samas stiilis edasi , tasapisi tempot lisades lähenemine 6-sek. seeriale, jälle peamiselt ilma padrunita, edu korral seeria või kaks padruniga.
* ..... ja samas stiilis tasapisi tempot lisades lähenemine 4-sek. seeriale, jälle peamiselt ilma padrunita, edu korral seeria või kaks padruniga.

Kui noor laskur saab juba kõige eeltooduga rahuldavalt hakkama, siis on aeg proovida ka tervikut : kaks kaheksalist, kaks kuuelist ja kaks neljasekundilist seeriat, aga jälle rohkem kuiva ja vaid korrektse soorituse korral padruniga. Treeneri individuaalne töö noore laskuriga on otsustava tähtsusega. Kuiva treeningu osatähtsus on suur mitte ainult algajate treeningus, vaid ka suurte kogemustega tipplaskurite treeningus.

**Võistluseelne ettevalmistus.** Paar nädalat enne tähtsaid võistlusi peab kogenud laskuril olema oma taktikaline plaan. See hõlmab nii palju kui võimalik oma päevareziimi seadmist võistluse ajakavale vastavaks. Treeningud, kui võimalik samal kellaajal, ka söögiajad ja uneajad võimalikult samamoodi. Treeningutel ära liialda tagajärje peale laskmisega, jälgi et sooritustehnika oleks igati korrektne, tee rohkesti kuiva. Võistluseelsel õhtul väldi vestlusi eelseisva võistluse teemal, vabal ajal loe raamatut, vaata telekat, käi kinos või enne magamaminekut jalutamas. Väldi nutiseadmete kasutamist, need rikuvad keskendumisvõimet. Sul peavad olema juba varakult ette valmistatud lihtsad abivahendid selleks, et vahetult enne tulejoonele minekut saaksid teha korraliku soojenduse oma sooritusvõime, koordinatsiooni ja ajataju viimiseks võimalikult kõrgele tasemele. (Lahti MM-2002, võistluspaik oli linna staadionil, puudus treeningtiir, valmistuda sai vaid tribüünialuses koridoris vastu siledat seina kuiva tehes.) Aga valmistumisel peab olema täpne ! Laskuril peab olema püstolikohvris papitükil märkide minimudel, mis Lahti näitel tuleb seinale kinnitada iga laskuri jaoks **täpselt üksnes** **temale** õigele kõrgusele ja kaugusele.

**Võistluspäev.**  Äratus vähemalt kolm tundi enne võistluse algust. Einesta kiirustamata, kontrolli veelkord üle oma varustus ja varu piisavalt aega korraliku soojenduse jaoks. Soojendus koosneb kahest osast :

* Kehaline soojendus, see on kogu organismi ette valmistamine tegevuseks: sörkimine või kiires tempos kõndimine, kerged venitus- ja võimlemisharjutused. Ka riietus peab olema piisav, sest juba ammu enne külmatunde tekkimist hakkab koordinatsioon häiruma.
* Vahetu võistluseelne soojendus püstoliga. Eesmärgiks lihastunnetuse, koordinatsiooni, ajataju ja sooritustehnika viimine sinu enda parimale võimalikule tasemele. Kui on olemas treeningtiir, siis tuleb ka mõned seeriad lasta padruniga õige tunnetuse saavutamiseks. Kogenud laskurid kulutavad soojenduse sellele osale 20 kuni 40 minutit, nii nagu eelnevalt on treeningutel välja töötatud. See soojenduse osa lõpeb vaid mõned minutid enne tulejoonele kutsumist.

Kui sa ei ole hoolsalt valmistunud, siis sa ei ole võistluseks veel valmis ja tulemus jääb oodatust nõrgemaks.