**TIPPLASKURI OSKUSED JA VÕIMED**

Järgnev on koostatud maailma tipptreenerite raamatute ja artiklite põhjal. (F.Hanenkrat, B.Pullum, K.Yli-Jaskari, R.Horneber, S.Arnold, A.Poddubnõi, W.Krilling j.t.). See kirjatükk on abiks tipu poole pürgivale laskurile ja tema treenerile, mitte niivõrd algajale . Ja ütlematagi on selge, et tipu poole on asja vaid nendel, kes seda ise tõesti tahavad ning selle eesmärgi nimel ka tõsist tööd teevad.

Hästi omandatud sooritustehnikaga laskureid on palju, kuid tippu jõuavad vähesed. Noor laskur õpib varsti ära, kuidas lasta 10 silma, aga eksib tihti. Ta ju oskab, aga ei suuda, sest relva liikumine on suur, päästmine ei ole korrektne, keskendumisvõime on vähene j.t. Edu saavutamiseks on vaja lisaks sooritustehnika oskusele veel terve rida teisi oskusi, võimeid ja omadusi. Allpool leiate kokkuvõttena olulisema tipptreenerite töödest.

Oskused :

* Sooritustehnika (laskeasend, hingamine, päästmine, järelhoidmine ...)
* Differentseeritud lihaskontrolli oskus
* Lõdvestusoskus ja enesereguleerimisoskus, autogeenne treening
* Mentaalsed oskused ja visualiseerimine
* Taktikalised oskused
* Ettevalmistuse planeerimise ja analüüsi oskus
* Optimaalse seisundi saavutamise oskus, silm näeb ja näpp päästab ! (on võimalik vaid hea sooritustehnika korral)

Võimed :

* Kehalised võimed : aeroobne vastupidavus ja vastupidavusjõud. (relva seismine paraneb, töövõime suureneb).
* Keskendumisvõime (**NB !** Nottinghami ning Würzburgi ülikoolide teadlased on teinud kindlaks, et nutiseadmete rohke kasutamine mõjub keskendumisvõimele hävitavalt )
* Tasakaaluvõime (relva seismine paraneb)
* Koordinatsioonivõime (see on eriti oluline kiirlaskmistes)

Võimed on arendatavad eriharjutuste kasutamisega.

Omadused :

* Hoiakud, võitja hoiak : edu tuleb ainult järjekindla ning tõsise töö tulemusena
* Tahteomadused, püsivus, visadus, järjekindlus...

Vilumused kujunevad välja paljude õigete korduste tulemusena, sooritusest kujuneb ajus motoorne aistingupilt, edasiste paljude korduste tulemusena ka motoorne automaat-programm. Võimalikuks saab alateadvuse kaasamine lasu sooritamise protsessi, nii et silm näeb õiget sihtimispilti ja näpp päästab automaatselt. Samuti kujunevad välja vilumused teiste oskuste ja võimete regulaarse arendamise käigus.

Eelpoolnimetatud ettevalmistuse osad, läbimõeldult paigutatuna laskuri ettevalmistusplaani (vt. Erinevate perioodide treeningulised eesmärgid) moodustavadki laskuri **süsteemse teaduspõhise ettevalmistuse.**