PÜSS JA PÜSTOL SEISMA !

Kõik algajad laskurid on kuulnud treeneri selgitusi selle kohta, et laskeasendi säilitamiseks mittevajalikud lihased peavad olema lõdvestatud. Tõepoolest, mida rohkem lihaseid on pingestatud, seda suurem on relva liikumine. Lamades- ja põlveltasendis seisab püss luustiku ning püssirihma toel ning mistahes lihaspinge paneb relva liikuma.

Põlveltasendis on üsna raske jõuda tõhusa lihaskontrollini tasakaalustatud asendis ning ka parem õlg ja käsi kipuvad ikka pingestuma. Seetõttu toimub ka püssi liikumine. Eriti vaevaline on põlveltasend kasvueas noortel, sest keha ning jäsemete proportsioonid muutuvad kiiresti. Vaid hoolas treener märkab neid muudatusi ja pühendab noorele laskurile piisavalt aega ja abi, et asend uuesti korda seada. Põlveltasend on tasakaalus siis, kui kogu süsteemi (laskur koos relvaga) raskuskese projekteerub toetuspinnale õigesti. Toetuspinnaks on kolmnurk põlvekoti, vasaku saapatalla ning parema jala põlve vahel. Kui selle süsteemi raskuskese projekteerub toetuspinna keskele, nagu paljud peavad õigeks, siis on tegemist lihaspingetega, mis panevadki püssi liikuma. Lihaspingete vältimiseks peab süsteemi raskuskese projekteeruma põlvekoti ja vasaku saapatalla vahelisele joonele ehk selle lähedale. Parema jala põlv toetub maha vaid vähesel määral. Suurvõistlustel võib sageli näha tipplaskureid, kelle põlv ei toetugi maha. Tagantvaates võib jääda mulje, et laskur kukub kohe-kohe selili. Aga ei kuku, sest asend on tasakaalus. Sellest on kirjutanud maailmamainega treenerid B.Pullum ja R.Horneber *(Olympic Target Rifle Shooting, lk. 55).* Ka parem õlg ja käsi ei või olla pingestatud. Kurdetakse, et muidu püss ei püsi õlas. Püsib küll, kui ülakeha pisut rohkem märgi poole pöörata. Selleks on vaja venitusharjutustega ning võimlemisega arendada painduvust.

Püstiasendis ei ole täielik lõdvestumine võimalik, siis laskur ei seisaks enam püsti. Edu saavutamiseks on vajalik diferentseeritud lihaspingestus, kus vajalikud lihased on mõõdukalt pingestatud, see on sama, mis juba N.Liidu ajal käibel olnud sõnapaar *silovaja izgotovka.* Püstiasend eeldab tugevaid jala-, selja-, külje- ning kõhulihaseid. Miks Rein Horn käis kolm korda nädalas jooksmas viis kilomeetrit ? Ikka selleks, et püstiasendist hästi lasta! Abiks võib olla ka A.Kudelini artikkel *Miks näpp ei vajuta ja relv liigub ära,* samuti Serbia tipplaskuri I.Maksimovici artikkel *Püstiasend .*

Püstolilaskuril peavad edu saavutamiseks olema tugevad käte- ja õlavöö lihased ning peab toimima lihaskontroll. Korralikult fikseeritud ranne ja mõõdukalt pingestatud käelihased on need, mis korrektse päästmise korral kindlustavad hea tulemuse. On oht, et sihtimisele ja päästmisele keskendudes toimuvad muudatused lihaspingestuses vahetult enne lasku ja siis on tabamus loodetust halvem. Veelkord : **lihaskontroll on tähtis !**

Nii püstiasendis kui püstolialadel on relva paremaks seismiseks terve rida abiharjutusi, millestb suur osa on regulaarselt võimalik ära teha ka väljaspool lasketiiru :

* Relva pikaajaline hoidmine asendis, lihaskontroll (säilita normaalne hingamine !)
* Kehaline ettevalmistus : aeroobse vastupidavuse arendamine (jooks, jalgratas, ujumine, suusatamine jt) ning vastupidavusjõu arendamine ( väikeste raskustega palju kordusi ), võimlemis- ja venitusharjutused
* Tasakaaluharjutused
* Keskendumisharjutused
* Lõdvestusoskuse arendamine
* Enesesisendused, võtmefraasi kujundamine ja kasutamine
* Psüühilise distsipliini arendamine
* Mentaalsete tehnikate õppimine ja kasutamine
* Enese psüühilise pingeseisundi reguleerimise tehnikate õppimine ja kasutamine (autogeenne treening, progresseeruv lõdvestumine, hingamisharjutused jt.)

Need on vaid mõned eriharjutused, mille regulaarne ja mitmekesine kasutamine ei võta just väga palju aega ja on suures osas kasutatav kodus, aias, metsas, isegi ühistranspordis. Kuid kõik see aitab oluliselt paremaks muuta relva seismise ja loob eeldused heade tulemuste saavutamiseks.