PÜSTOLILASKURI MANUAALNE VILUMUS

 Dr. H.Lösel (GER)

 Conditioning of manual skills

Kiirlaskmistes ei ole võimalik häid tulemusi saavutada lõdva käega laskmisel. Käelihased peavad olema mõõdukalt pingestatud ning relva käepideme haare üsna tihe. Spordipüstoli ning t/k püstoli teine pool, laskmine ilmuvasse märki toimub 3/7 sekundi reziimis ja koos seeriaks valmistumisega kestab seeria 55 kuni 60 sekundit. Selle aja kestel, tulenevalt käepideme haardest, halveneb verevarustus laskuri käes ja päästesõrm kaotab vajaliku tunnetuse. Mõnel laskuril kipub käsi seeria lõpupoole lausa krampi kiskuma. Või siis minnakse lihtsama vastupanu teed ja lastakse liiga lõdva käega. Ning või teisiti, laskur ei saavuta head tulemust.

Lahendus on selle 7 sekundi kasutamises, kui on ooteaeg järgmise lasu sooritamiseks. Pärast esimese lasu sooritamist, kui püstol langetatakse ooteasendisse, **lõdvestatakse haaret ja käelihaseid ainult paariks sekundiks.** Seejärel taastab laskur vajaliku lihaspingestusega käepideme haarde ning käelihaste sobiva seisundi. Ja niiviisi iga lasu järel. Lihaspingestuse tase on individuaalne. Kolm sekundit uueks keskendumiseks on piisav, kui seda meetodit on treeningutel regulaarselt harjutatud. Mõistagi peab püstoli käepide olema nagu rätsepatöö, sobima kätte täpselt. Sõrmede lõdvestamise ajal aitab pöial hoida püstolit käest libisemast

*Lühendatud tõlge, millest on välja jäetud Dr. Löseli mahukas füsioloogiline tõlgendus ning esitatud vaid soovitused laskuritele. Aga see ei ole uus asi. Juba 50 aastat tagasi kasutati seda meetodit edukalt N.Liidu laskurite poolt.*

*Kommentaar : J.Talu*