**EDU ALUSED ÕHUPÜSTOLIS**

 P.Leppämäki (FIN)

 URHEILUAMPUJA

**Baasvormi**  saavutab laskur reipalt õues tegutsedes (sörkjooks, jalgratas, suusatamine jt.). Püstoli-laskuril peavad olema veel tugevad käed ja õlavöö. Selleks kasuta hantlitega võimlemisharjutusi, ekspandrit või kummilinti. Pikaajaline raskuse ( hantel 1,5 ehk 2 kg.) hoidmine asendis , aga kogu aeg normaalselt hingates. Alusta hoidmist 20 sekundist, seejärel 20 sek. paus. Ja niiviisi vähemalt 30 minuti kestel. Hoidmisega võib tugevamaks saades vähehaaval minna kuni 2 minutini, seejärel puhkepaus 1 minut. Ja taas uuesti. Ära pinguta kramplikkuseni. Kontrolli pärastlõunal, kuidas mõjub laskmisele hommikune tubli sörk. Paljud on niiviisi lasknud häid tulemusi.

**Erialatreening**  toimub soorituse automaatsuse saavutamiseks kuiva treeninguna ja laskmisena. Palu treenerit ehk kaaslast et ta jälgiks sinu sooritust. Kui kahtled mõnes soorituselemendis, siis võta ikka teemaks päästmine. Sellest saavad alguse ka muud vead. Lase algul valgesse lehte, hiljem „musta auku“ , kus 10 ja 9 ring on välja lõigatud ja vaid lõpuks tavalisse märklehte. Kogu tähelepanu hoia päästmisel. Selgita ka seda, mitu lasku suudad järjest lasta enesekindlalt, ilma vaimse väsimuse ja tuimuse tekkimiseta. Kuiva treeningu ajal hinda numbritega 1 kuni 10 iga soorituse puhtust ning märgi oma treeningpäevikusse. Mõnikord laskmise algul teata naabritele (ja muidugi treenerile) endale seatud eesmärke. Mõnikord sobib treeningvõistlus sõpradega kohvi ehk jäätise pärast. Üksinda harjutades võid kasutada astmelist laskmist, näiteks 1. aste 5 lasku 47 silma, 2.aste 3 lasku 28 silma, 3.aste 10 silma. Kui mingi astme eesmärk ei täitu, siis alusta taas otsast. Mõnikord võta teemaks sihiku ära keeramine, et laste tihedusele märklehe teises osas. Siis kruvi jälle ning ennusta, milline tuleb uus kobar. Treeningutel on vaja mõnikord lasta tihedusele väljaspoole kümmet ja seejärel teha täisparandused. Üldine viga on, et parandusi tehakse arglikult ja kümnete asemel tuleb veel üheksaid. Võistlusel ei tohi lasta mitu silma kaotsi minna seetõttu, et sa ei ole kindel paranduste tegija.

**Finaalid.**  Harjuta üksi või koos kaaslastega „kohvivõistluse“ finaali, selle rütmi, meeleolu ja „näiteleval“ olemist. Lavasta olukord, kinnitades „publiku“ tähelepanu tegevusele.

**Mentaalne harjutamine.**  Võta mentaalselt kavasse meistrivõistlused. Visualiseeri seda, kuidas lähed võistluspaika, kuidas kasutad ooteaega, kuidas valmistud ja kuidas seejärel alustad heade laskudega. Kui vähegi võimalik, siis käi eelseisva võistluse eel samas võistluspaigas. Tutvu kõigega parkimisplatsist kuni laskmiskohani. Kujutle võistlust : saabumine (sõit) võistluslinna, võistluspaika, registreerimine osavõtuks (kui see pole juba varem tehtud), relvakontroll, kohtumine kaasvõistlejatega, käid sörkimas, hingamine, lähed laskekohale, pinge kasvab, paigutad kohale oma varustuse, hoidmisharjutused. Seejärel stardikäsklus, ümbrus kaob tähelepanust. Mõned korrad „kuiva“ ja kui kõik on korras, siis proovilasud. Seejärel puhtad sooritused. Kujuta ette, kuidas nüüd kümnesse tekkivad kuuliaugud. Ära mõtle oma lõpptulemusele. Mõista : mõõdukas võistluspinge on vajalik ja mõjub tulemusele hästi. Kui aga pinge on liiga suur, siis kasuta enesereguleerimisoskusi, mis peavad olema omandatud ettevalmistuse käigus ( autogeenne treening, hingamisharjutused, progresseruv lõdvestus).

**Meelespea**. Pea kindlasti treeningpäevikut, kuhu kirjutad lühidalt peamise oma olmes ja eriti just teemad ja tunnetused treeningul ning võistlusel, samuti treeningumahud ning testide ja võistluste tulemused. Jälgi, kui ruttu hoolas harjutamine annab tulemusi. Tee treeningud vaheldusrikkaks, kontrolli mõnikord sooritustehnikat ka NOPTELI-ga. Ära unusta massaazi. Kindlusta varakult, et püstol läbiks relvakontrolli kindla peale. Ärka võistluspäeval vähemalt kolm tundi enne võistluse algust. Enne treeningut ja võistlust tee kergeid venitusharjutusi kätele, kasutades selleks posti või uksepiita. Seejärel relva haarde kontrollimine ja tunnetamine, sihtimine, kuiva tegemine. Õhkrelvavõistlustel olud ja võistlustingimused ei erine oluliselt. Kümme silma tuleb igalpool samal tuttaval viisil tegutsedes.