**ÕHUPÜSSI HARJUTAMISJUHISEID**

 A.Lampi (FIN)

 URHEILUAMPUJA

Laskeasendeid on erinevaid, on ilusaid ja inetuid. Loomulik laskeasend on ilus. Aga ka väliselt inetu laskeasendiga on saavutatud kõrgeid tulemusi. Ka kook ei pruugi olla pealt kaunis, kuid võib olla väga maitsev. Laskeasendi puhul peame rääkima sisemisest ja välisest asendist. Hea sisemine asend on see, millega tehakse häid tulemusi. Kui harjutad ja võistled, siis keskendu sisemisele asendile, „kuula“ ja tunneta lihaste tööd ning muidugi jälgi sihtimispilti.

Hea lasu sooritamiseks pead valdama nelja peamist asja :

* hea laskeasend
* õige sihtimispilt
* otsustav ning kontrollitud päästmine
* järelhoidmine

Need põhilised asjad tuleb siiski jagada erinevate osade vahel ja mitte ainult lasketehnika õppimise algul, vaid reeglipäraselt, alati kui harjutad ehk võistled. Enne kui hakkad lasketehnika erinevaid osi kokku panema tervikuks, pead olema omandanud kõik need komponendid. Kokku pannakse need õige hingamistehnika abil.

Laskeasend ja relva hoidmine. Lähtekohaks võib pidada seda, et püssist hoitakse kinni nagu 5,5 kilo kaaluvast kirvest. Sul on hea parema käe haare siis, kui hoiad sama tugevalt kui samapalju kaaluvast kirvevarrest, et see ei pääseks käest lahti. Tunned, et püssikaba toetub kindlalt õlga. Kui pead püssi õlga tõmbama, siis on püssilaad liiga lühike ja pead reguleerima seda pikemaks. Isegi 5 mm. võib mõjutada olulidelt. Püssikaba paiknemine õlas on maitseasi. Proovi saada see parimal viisil sellisesse kohta, kus see aitab kõige kindlemini õiget sihtimispilti saavutada. Kohad võivad olla erinevad, näiteks kakspealihase ja õlalihase vahele, õlalihase peale, õlalihase ja kaele vahelise rangluu peale ??

Tasakaal on hea laskeasendi eelduseks. Hoia pea võimalikult otse. Püssi peab kallutama nii, et sihtimisseadmed tulevad silm ette. Põsetugi tuleb reguleerida nii, et turjas ei oleks lihaspingeid. Kasuta jalalihaseid hea tasakaalu saavutamiseks. Põhinõue : seisa normaalselt,labajalgu pööramata. Põlvi ei lukusta ning kannad on enam-vähem õlgade laiuselt, keharaskus on võrdselt mõlemal jalal. Kui viid keharaskuse rohkem kandadele, siis mõistad peagi, et on raske seista kõikumata. Vii siis keharaskus rohkem päkkadele ning too keharaskus tasapisi tagasi kandade suunas. Seal kuskil vahepeal leiad hea enesetundega ja võimalikult vähese kõikumisega koha. Kui rohkem jälgid tasakaalu, siis leiad peagi, et rohkem tööd teevad reielihased, aga säärelihased peaaegu ei töötagi. See on ka põhjus, miks tipplaskurid on juba aastakümneid oma reielihaseid tugevdanud mitu korda nädalas jooksmas käies. „Kuula“ mida tunned taldades, reites ja säärtes kui oled saanud kõikumise kontrolli alla. Korda sooritust mitu korda, fikseeri lihasmälus kõik mis toimub jalalihastes siis, kui sul on hea tasakaal. Tasakaalu saab arendada ka väljaspool lasketiiru ja selleks on terve rida eriharjutusi.

Hea lihaste valitsemine (lõdvestus). Kui püssi liikumine on suur, siis selgita millised lihased seda põhjustavad. Eesmärgiks on saada kõigepealt püss liikuma rahulikult. Harjutamise tulemusena püssi liikumine väheneb. Õige lihaskontrolli tulemusena saab peagi püssi liikumise selliseks, et märgi südamik hakkab püsima kirburõngas. Kõige rohkem püssi liikuma panevad lihased on tuharalihased, kõhulihased ja ristluulihased. Kui nendest on saadud ülemäärane pinge välja, siis oled juba tõele lähedal. Lihaspingete välistamine õlalihastes muudab püssi seismise lõpuks rahulikuks. Proovi, kuidas kasutada sügavat rahulikku hingamist pingete eemaldamiseks tuhara-, selja-, kõhu- ja õlalihastest. Tõenäoliselt vajad selleks algul keskendunult sügavat ja rahulikku hingamist.

Õige suund. Kui oled leidnud tasakaalus ja rahuliku laskeasendi, siis pööra see asend täpselt oma märki. Külgsuunalised muudatused teed jalgade asetusega. Kõrgusesuunalised aga õlatoe reguleerimisega ning kui seadmisvaru lõpeb, siis korrigeeri püssikaba toetuskohta õlas.

Õige sihtimispilt moodustub sellest, et püssikirp on täpselt dioptriava keskel. Dioptriava suurus on õige, kui pilt püssikirbust on terav. Samuti peab olema terav märgi südamik. Kõik nähtav peab sihtimisel olema selge ja terav. Kontrolli erinevaid dioptriava suurusi. Dioptriava sobivust saab mõnevõrra seada ka selle kaugusega silmast. Hoia see siiski ligikaudu 5 cm. kaugusel silmast. Iga treeningu ja võistluse rituaalidesse kuulub alati sihtimispildi kontrollimine ja avade valimine sobivaks vastavalt valgustusele. Kui mingite avadega ei saa shtimispilti teravaks, siis kontrolli oma nägemist silmaarsti juures. Kui kasutad eriti suuri avasid, ka siis on põhjust kontrollida oma nägemist.

Sihtimispildi püsivus. Kui oled laskeasendis, siis sihtimispilt peab olema paigas. Kui kirp liigub kõrvale dioptriava keskelt, siis kontrolli et hoiaksid püssi kogu aeg ühtemoodi, ka samamoodi õlas. Veel vajab jälgimist vasaku küünarvarre koht, rusika asend püssi all,püssi kalle, pea asend ja õlalihaste lõdvestus. Kontrolli ka põsetoe asendit, seda saab seada nii kõrguse- kui külgsuunas. Märgi südamiku hoiab kirburõngas tasakaalus ja rahulik laskeasend.

Otsustav ja kontrollitud päästmine. Hea päästmise eelduseks on sobivalt tugev relva hoidmine. Võta haare nii, et ranne on otse. Vajadusel pikenda püssikaba. Päästesõrm on päästikul esimese liigendi keskosaga. Päästiku kaugus on sobiv siis, kui suudad ilma vaevata päästikule vajatada otse tagasisuunas. Kui vajatad päästikule külgsuunas, on päästik liiga kaugel, kui aga teiseltpoolt, siis on päästik liiga lähedal. Reguleeri päästikusurvet nii, et võid julgesti eelpäästiku ära tõmmata. Samaaegselt kontrolli, et vaid sõrme kõverdaja töötab. Kui lased ka sõrme sirutajalihasel kaasa töötada, siis on peaaegu võimatu sooritada head lasku. Siis onn tegevad veel muud käelihased ja õlalihased. Kui vaid sõrme kõverdajalihas töötab, siis on võimalik teha kontrollitud lask.

Järelhoidmine kindlustab, et sihid lõpuni. Järelhoidmise ajal saad tagasisidet selle kohta kuidas lask õnnestus. Paari sekundi kestel jõuad selgusele milline oli sihtimispilt lasuhetkel, kas haare oli piisav, kas vaid sõrmekõverdaja töötas, kas oli õlas, seljas, tuharas, kõhus ülemääraseid lihaspingeid, kas oled endiselt heas tasakaalus?? Suudad ka ennustada tabamuse märklehes. Alles seejärel võtad püssi palgest ja kontrollid tabamust (monitoris või pikksilmaga), et see oli seal, kus sa seda nägid lasuhetkel.

Lasu programm. Koosta endale lasu sooritamise programm. Selle all mõistame tegutsemise ning enese kontrollimise järjekorda, et teha hea lasu sooritamiseks kõik vajalik. Sügava ja rahuliku hingamisega ja mõtete keskendumisel saad lihastest liigse pinged välja. Mõtle kuidas 3 – 5 rahuliku hingamisega saad toimima lasu programmi alustades heast tasakaalust kuni järelhoidmiseni. Kaalutle sealjuures ka millal on sobiv aeg eelpäästikuks ning millal peatad hingamise.

Kuidas siit edasi ? Kehalist vormi tuleb hoida nii lühikeste kui ka pikkade sörkidega. Vormi parandatakse siiski pikkade, 2 – 3 tundi kestvate maastikuretkedega kord kahe nädala kestel. Tavatreeninguks on sobiv 2 – 3 korda nädalas sörkjooks nii, et poole tunni kestel on korralik higistamine.

Lasketreeningust. Nüüd tuleb põhjalikult panustada sooritustehnikale. Abiks on mõtted hea lasu koostisosadest. Keskendu järgmistel nädalatel peamiselt hea tasakaalu ja lihaskontrolli saavutamisele. Ühtlasi ehita endale lasu sooritamise programm. Kui jõuad saavutada hea laskeasendi, siis liida sellega päästmine. Tasakaalu- ja lihaskontrolliharjutusi teed peamiselt kuiva treeningu ajal. Kui hea laskeasend hakkab kujunema loomulikul teel, siis alusta laskmist peamiselt valgesse lehte. Siis on lihtsam keskenduda tegelikuks soorituseks : tasakaal, hingamise abil lihaskontroll, sihtimispilt ja päästmistehnika. Harjutamine lõpeb 5 – 10 minutise märklehte laskmisega, kusjuures keskendud ikka tasakaalus ja rahulikule asendile ning päästesõrmele. Tööta järjekindlalt laskeasendi arendamisel, aktsepteeri püssi rahulikku liikumist ja tee siis hea päästmine. Viie järgmise nädala kestel on eesmärk arendada vastupidavust, kus hoiad püssi laskeasendis olles pikka aega. Seda saad teha ka õhtuti kodus. Nii sünnib algus – hea asendi leidmine. Tee venitusharjutusi enne ja pärast treeningut. Mõtle mida teed ja tee mida mõtled, nii õpid kiiremini.