ASENDIHARJUTUSED, SISEMINE ASEND

S.Arnold (GER)

Lisaks üldisele füüsilisele ettevalmistusele on laskuril edu saavutamise aluseks ka spetsiaalne ettevalmistus, mis tähendab nende lihasgruppide arendamist ja tugevdamist, mis on toimivad laskeasendis pikaajalise viibimise kestel. See on lihasvastupidavuse arendamine. Vaid vastavate lihasgruppide intensiivse treeningu tulemusena kujuneb spetsiaalne füüsiline vastupidavus, lihastunnetus, sisemine asend. Hea lihastunnetus ja sisemine asend võimaldab laskeasendi säilitamiseks vajalike lihaste mõõduka pingestamise ning selleks mittevajalike lihaste lõdvestamise. Alles mitme kuu pikkuse keskendunud treeningu järel suudab laskur omandada sisemise asendi ja lihaskontrolli. Siis väheneb ka relva liikumine. Tähtis on jälgida näiteks **parema õla täieliku lõdvestuse** saavutamist põlveltasendis ning vasaku käe lõdvestust lamadesasendis. Kui seda ei ole saavutatud, siis põlveltasendis püssi seisma ei saa. Sisemise asendi omandamisel on eelduseks on õige väline asend ning hea spetsiaalne ettevalmistus. Laskur tabab märgi keskele või selle lähedale asendi tõttu, lihastunnetuse abil, mitte niivõrd nägemiskontrolli abil.

Teatavasti liigitatakse laskeasendid väliseks ja sisemiseks asendiks. Väline asend on kõigile nähtav ning peab vastama võistlusmäärustes ette nähtud nõuetele. Väline asend sõltub laskuri keha proportsioonidest. On inimesi, kellel on suhteliselt pikad jalad, teisel aga sama pika kasvu puhul pikem ülakeha. Seetõttu võib märgata olulisi erinevusi laskurite välise laskeasendi vahel, eriti paistavad erinevused silma püssilaskuritel põlveltasendi juures. Seetõttu polegi õige väita, et ühel laskuril on õige asend, teisel mitte. Kui treener tutvustab algajale laskurile laskeasendit, siis on selleks **üldiselt õigekspeetav** asend. Kui aga mõne aja jooksul vaatamata püüdlustele selgub, et õigekspeetav asend laskurile siiski ei sobi ega saa omaseks, siis on vaja teha muudatusi asendis, et leida laskurile sobiv asend.

Hästi omandatud laskeasend on eduka laskmise eeltingimus, sellest sõltub suurel määral relva seismine. Hea asend võimaldab korrektse päästmistehnika kasutamist. Laskeasendi põhjalik omandamine nõuab palju tööd. Ainuüksi laskmisega ei ole seda võimalik saavutada. „Kuiv“ treening ning asendis olles ilma padruneid kasutamata harjutamine on asendi omandamiseks äärmiselt vajalik. Kuiva treeningu eeliseks on asjaolu, et puudub lask ja puudub tabamus ning see võimaldab laskuril paremini tunnetada asendit. Püssialadel teatavasti ei hoita relva sihtimispiirkonnas mitte lihaste abil, vaid relv toetub luustikule. Lihaste ülesandaks on vaid laskeasendi säilitamine, sedagi peamiselt vaid püstiasendis. Lamades- ja põlveltasend peavad olema nii hästi tasakaalustatud, et asend oleks püsiv ilma lihaseid pingestamata. Püssilaskuri asendiharjutuste eesmärgiks on arendada püssi paigalpüsimist sisemise asendi, lihastunnetuse kaudu. On kindlaks tehtud,et kahte erinevat asja, **staatilist** relva paigalhoidmist ja **dünaamilist** päästesõrme tööd on vaja arendada väga keskendunult ja sageli ka eraldi. Mõnikord on vaja keskenduda relva hoidmisele asendis, teinekord päästmisele. Siis regulaarse töö korral need protsessid automatiseeruvad.

Püstolialadel on olukord veidi erinev, sest relva hoidmine sihtimispiirkonnas on võimalik ainult **käe- ja** **õlavöö lihaste** abil. Ka siin on lihastunnetuse (sisemise asendi) arendamine üks tähtsamaid eesmärke. Teine oluline eesmärk on vajaliku jõu ning vastupidavuse arendamine kauakestvaks tööks ilma väsimuse tekkimiseta. Ka selle juures on vajalik kõigi relva hoidmisel ja lasu sooritamisel mitte osalevate lihaste lõdvestamine. Pingestatud lihastes tekivad värinad, need summeeruvad ja relva liikumine suureneb märgatavalt. Ka püstolilaskurile on „kuiv“ treening asendi arendamiseks möödapääsematult vajalik. Lihastunnetuse osa on väga oluline olümpia kiirlaskmises. Ülekanne märgist märki toimub lihastunnetuse abil, silmal on vaid kontrolliv osa. Lihastunnetust arendatakse tehnikatreeninguga, mitte laskmisega tagajärjele.

**Reegel : Sooritustehniliste oskuste ja vilumuste areng sõltub laskuri üldisest füüsilisest ettevalmistusest.**

Laskmine ja „kuiv“ treening on laskuri ettevalmistuse väga vajalikud osad, kuid laskeasendi täiuslikuks omandamiseks ei pruugi see olla veel piisav. Tipptasemel laskurid ja sinna pürgijad teevad veel kauakestvaid asendis viibimise harjutusi. See erineb „kuivast“ treeningust selle poolest, et võistlusvarustuses ja muidu normaalses asendis ei toimu hingamispeatust, sihtimist ega päästmist. **Normaalne hingamine jätkub** kogu asendisviibimise ajal, mille kestvust treenituse kasvuga vähehaaval pikendatakse. Lamades- ja põlveltasendis ei valmista laskurile raskusi alustada 30 minutist, püstiasendis aga sõltuvalt laskuri tasemest. Algajale on sobiv paari minuti järel püss palgest võtta, mõned korrad sügavamalt hingata ning siis püss uuesti palge võtta. Asendiharjutuste kestel on laskuri ülesandeks jälgida tasakaalu ja lihastunnetust ning vältida mistahes lihasegruppide pingestumist. Tasakaalukontrolliks püstiasendis on sobiv jälgida aknaklaasile kinnitatud mõnemillimeetrilise läbimõõduga täpi abil oma asendi kõikumisi taustsüsteemi suhtes.

Püstolilaskuritel on asendiharjutuste sooritamine mõnevõrra lihtsam, sest relva saab edukalt asendada sobiva 1 kuni 1,5 kg raskusega (hantliga) ning ei ole vaja selga tõmmata kogu võistlusriietust. Relv ehk raskus viiakse normaalsele hoidmiskõrgusele niisamuti nagu tegeliku laskmise korral. Algajal on sobiv alustada 15 sekundilisest hoidmisest, mille kestel jätkub normaalne hingamine. Hoidmiste vaheline puhkus võib varieeruda 15 – 30 sekundini. Selliselt vahelduv tegevus annab poole tunniga hoopis suuremat effekti, kui terve tunni kestnud laskmine. Treenituse arenedes pikendatakse hoidmise kestvust, mis võib hea tasemega laskuril ulatuda kuni kahe minutini minutilise puhkepausiga hoidmiste vahel. Koormuste doseerimisel tuleb vältida ülepingutamist, **täiesti lubamatu** on hoidmine kramplike lihastõmblemiste tekkimiseni. Seda on vaja arvestada noortele ja algajatele koormuste leidmisel. Laskuri ülesandaks on lihaspingestuse jälgimine ning eesmärgiks peaks olema mõõduka ning stabiilse lihaspingestuse saavutamine püstoli või raskuse hoidmisel laskeasendis. Loomulikult on asendiharjutuste sooritamine tulemuslikum tugevamate lihastega laskuril. Selle kohta, kuidas arendada füüsilist jõudu ning vastupidavust, on antud soovitusi vastavas metoodilises õppematerjalis.

Korduvate ning kauakestvate asendiharjutuste tulemusena formeerub lihasmälu, mis võimaldab suhteliselt hästi relva paigal hoida ning sooritada stabiilselt häid laske.