SISEORGANITE TÄHTSUS LASKMISEL

 S.Arnold (GER)

Sageli alahindavad laskurid ja ka mõned treenerid füüsilise ettevalmistuse olulist osa, siseorganite ettevalmistust. Aga laskuri pulsi- ja hingamissagedus on olulised kõrgete tulemuste saavutamisel. Teadlased on uuringutega kindlaks teinud järgmist :

* Südame- ja veresoonkonna hea tasemega paraneb organismi vere- ja hapnikuvarustus
* Närvisüsteemi hapnikuga varustamine toimub kauem ja paremini
* On teada, et närvisüsteemi hapnikupuudus vähendab keskendumisvõimet, reageerimisaeg pikeneb, nägemine halveneb
* Hea verevarustusega lihasaparaat annab parema tasakaaluvõime ning võimaldab kiiremini ja paremini lõdvestuda
* Hea hingamisaparaat (hästiarenenud kopsud) võimaldab sihtimisel kasutada pikemat hingamispeatust, kuni 12 sekundit

Siseorganite arendamine toimub **aeroobse treeninguga**. See on madala intensiivsusega, kuid kauakestev sörkimine pulsiga 120 kuni 140 lööki minutis. Alusta 15 minutilise sörgiga kolm korda nädalas, lisa igal nädalal 5 minutit. See võib toimuda ka intervalltreeninguna, jooksed 3 minutit, pulss tõuseb 140-ni, siis kõnnid kuni pulss langeb 120-le, seejärel jooksed jälle. Ideaalne koormus laskurile on orienteeruvalt 45 minutit, sealhulgas intervallid.

Harjutamise põhimõtted :

* Alusta oma võimetest lähtudes, kui ei jaksa joosta, siis sörgi ehk tee kiiret kõndi
* Sea endale ülesandeid järk-järgult
* Harjuta võimalusel koos omasugustega
* Soeta vastav varustus (dressid, jooksukingad jt.)
* Tempot ehk distantsi lisa vähehaaval, maksimaalselt 10% nädalas
* Mõõda pulssi ja märgi näitajad treeningpäevikusse, et oleks võimalik jälgida arengut
* Sea koormusi nii, et saavutada 60 kuni 85% maksimaalsest pulsist.
* **Maksimaalne pulss on : 220 miinus sinu vanus aastates**

Lisaks aeroobsele vastupidavusele on laskurile vajalik veel **vastupidavusjõud** . Seda arendatakse raskuste kasutamisega. Raskustega treeninguid on kahte tüüpi :

* Isomeetriline, see on väikese raskuse hoidmine mingi aja kestel
* Isotooniline, kus lihased pikenevad ja lühenevad liigutuste sooritamisel

Lihasvastupidavust arendab **palju kordusi väikeste raskustega.** Lihasjõudu aga vähem kordusi suurema raskusega. Reielihased on suured lihased ja neid on sobiv arendada jõusaalis pingil seeriatena 20x 60 – 70% oma maksimumist. Alakeha- ning jalalihased on need, mis hoiavad asendit paigal kogu laskmise kestel. Poolkükid arendavad jalgade üldist jõudu ning tuharalihaseid, mis on tähtsad laskeasendi stabiilsuse seisukohalt. Õlavöö jõuharjutused püstolilaskureile võiksid toimuda pingil istudes, 12 kordust 70 – 85% maksimumist. See parandab käe seismist vähema pingutusega.

Harjutamise põhimõtted :

* Väldi jõu arendamist 48 tundi enne võistlusi, et saavutada lihaste elastsus, aga kerged venitusharjutused on vajalikud
* Tee jõuharjutusi 3 korda nädalas, ülepäeva
* Alusta väikeste raskustega, lisa vähehaaval
* Isomeetrilistel hoidmistel säilita laskeasend ja hingamine
* Arenda lihasgruppe ühtlaselt, eriti aga laskmisel vajalikke

Edukaks laskmiseks on vajalikud veel sellised omadused nagu **painduvus, koordinatsioon ja tasakaal.**

Painduvus võimaldab märksa paremini laskeasendit sisse võtta nii, et see toetub luustikule. Mõned juhised harjutamiseks :

* Venita lihaseid staatiliselt, ära tõmble järsult
* Venita lihaseid enne ja pärast laskmist, jõutreeningut ja aeroobse vastupidavuse treeningut
* Venita eri kehaosade lihaseid suunas, mis on tähtsad laskmisel
* Ära tee raskeid ehk pikaajalisi venitusi 48 tundi enne võistlust
* Koordinatsiooni on kõige lihtsam arendada lapse- ja noorukiea mängudes, hiljem on see võimalik eriharjutustega
* Tasakaalu arendamiseks saab kasutada eriharjutusi

Ühekülgse lasketreeninguga võivad kaasneda tervisehädad ja vaevused :

* Püssilaskuritel peamiselt selg, põlved, kael....
* Püstolilaskuritel aga ranne, küünarliiges, õlg, selg...

Regulaarne füüsiline ettevalmistus ning venitusharjutuste kasutamine on vahendid selliste tervisehädade vältimiseks.