TASAKAAL JA PÜSTIASEND

H.Reinkemeier (GER)

Hea tasakaalutunne võimaldab saavutada hea püssi seismise ning head tulemused. Ikka ja jälle küsivad laskurid, kuidas nad saaksid psühholoogilise treeningu kaudu hoiduda kehvadest tulemustest. Kui laskur teeb ära enda sooritustehnika analüüsi, siis on võimalik leida vead ja ebakorrektsused. Enamasti pole närvid süüdi, vaid pigem jämedad vead asendis sihtimise ning järelhoidmise ajal. Enne kui psüühikat, toitumist või spetsiaalettevalmistust süüdistada kehvas tulemuses, peaksid asendi ja lasketehnika arendama mõistlikule tasemele. Treeningu fookuses peab olema püssi seisma saamine.

Püstiasendi tasakaal. Inimese keha on püstiasendis üsna tundlik. Suhteliselt väike jalgade toetuspind peab tasakaalustama kogu laskeasendi kõrguse ja seda nii vähese kõikumisega kui võimalik. Et täita seda nõuet, on vajalik tuua laskeasend tasakaaluseisundisse : 50 % keharaskusest koos püssiga peaks toetuma päkkadele ja 50 % toetuma kandadele. Kui asend on nii tasakaalustatud, siis surve on ühtlaselt jagatud jalgadele ja pole rohkem vaja pingutada asendi stabiliseerimiseks. Vaid väikesed muudatused lihaspinges on piisavad, et hoida asend tasakaalus.

Testimisvõimalused. Laskur võib tunnetada kas asend on õige (surve jalgadele). Kui suled silmad ja keskendud keha+püssi kaalu jagunemisele, siis gravitatsioonijõud, mida tunned, peaks olema jalgade ees- ja tagaosas nii ühesugune kui võimalik. See lihtne test peaks saama hoolsalt tehtud enne iga lasku. Kui vaja, korrigeeri pisut oma jalgade asendit ja ka vasaku käe küünarnuki paiknemist. Jämedad vead tasakaalus, tavaliselt varvastega reguleerimine ja muud , on treenerile märgatavad palja silmaga. Laskur võib õppida tasakaalu kuiva treeninguga peegli ees. Nii toimides tunnetus ja visuaalne mulje harmoniseeruvad. Kümnelasulise seeria tasakaaluvead on nähtavad tabamispildist. Kaugemad lasud on vasakul ja paremal ning kogu tabamispilt paikneb peamiselt horisontaalselt. Selle kontrollimiseks peaksid fikseerima oma tabamused regulaarselt nii treeningutel kui võistlustel. Kui sul on horisontaalseid kõrvalekalded rohkem kui 20% suuremad kui vertikaalsed, siis peaksid tegema tööd tasakaalu arendamisl.

Tasakaal ja närvid. Kui laskur võistlusel jääb märgatavalt alla oma treeningtulemustele, on sageli põhjus kehvas tasakaalus. Treeningul tasakaaluvead võivad olla mõnevõrra kompenseeritavad lihaspingestusega, aga võistlusel kui oled pinge all, on lihaspingestus raskesti kontrollitav. Kõigud rohkem ja asend vajub ette peale iga lasku. Selle tulemuseks on kauged lasud, parimatel laskuritel palju üheksaid. Sellisel juhul peaksid korrastama oma tasakaalu, enne kui kahelda oma psüühilises stabiilsuses.

Parim viis adekvaatse tasakaalu kindlustamiseks on sihtimine järelhoidmise ajal. Hoia püss palges ja sihi paari sekundi kestel peale lasku, et kontrollida sihtimispilti, nagu oleksid sooritamas teist lasku. Kui su tasakaal on korrektne, siis püss seisab märgis. Niiviisi saab anda laskurite püstiasendi kohta detailse hinnangu.