LASKURI JÕU ARENDAMINE

K.Yli-Jaskari (FIN)

Jõuomadused jagunevad kolmeks : vastupidavusjõud, kiiruslik jõud ja maksimaalne jõud. Laskur vajab eelkõige vastupidavusjõudu. Nii nagu vastupidavusharjutused , nii ka jõuharjutused jagunevad osadeks. Füsioloogiliselt koosnevad jõuharjutused vastupidavusjõu, kiirusliku jõu ja maksimaalse jõu (absoluutse jõu) harjutustest. Madal maksimaalse jõu tase mõjutab kaudselt ka kiirusliku ja vastupidavusjõu omadusi. Aga vastupidavusjõud on laskuri arengule siiski tähtsaks vundamendiks. Laskuri jõuharjutustes on tegemist üsna väikeste raskuste liigutamisega, mille väsitamisaste on üsna madal. Kogu keha peaks osalema sooritusel, oluline on tugevdada ja arendada lihaseid mitmekülgselt. Kõige olulisemad lihasrühmad püssilaskureile on kõhu-, külje-, ja seljalihased, sest laskmine vajab tugevat ja toimivat kesk-keha. Lihaste vastupidavusharjutused on laskuri kõige tähtsamaks jõuharjutusmeetodiks.

Noorte jõuharjutuste puhul on tähtis, et raskeid jõuharjutusi ei hakataks tegema enne kasvu peatumist. Kasvu peatumise individuaalsed erinevused võivad olla mitmeid aastaid ja seda on vaja jälgida individuaalselt, kuid käte ja õlavöö lihaseid võib hantlite ja ekspandritega arendada.

Vastupidavusjõu arendamine kui harjutamisviis sisaldab lihasvastupidavuse ja vastupidavusjõu harjutusi. Lihasvastupidavusharjutustes on tegemist suhteliselt kestva ehk aeroobse vastupidavuse arendamisega. Harjutused toimuvad peamiselt oma keheraskust kasutades või siis eriti kergete raskustega, kusjuures tehakse palju kordusi. Neid harjutusi võib teha kodus ja selleks ei ole vaja jõusaali minna. Koormused on väikesed ja korduste arv on suur. Sooritused tehakse rahulikult, vältides piimhappe tekkimist lihastes. Kordusi seerias peaks olema 20 – 50 , seeriaid 3 kuni 5 ja erinevaid liigutusi harjutuses peaks olema 5 kuni 8. Lihased peavad olema rakendatud mitmekülgselt ja harjutamise kestvus on 30 minutist 60 minutini.

Hea kehalise vormi saavutamiseks on tavaline lihasvastupidavuse harjutamismeetod. Sooritusi tehakse jatkuvalt ning järgmised liigutused tehakse vahetult eelmise lõppedes. Harjutuste mõju põhineb sellel, et lihased teevad intervalltööd, kuid hingamine ja vereringe toimivad pidevalt. Ühismõjuna areneb lihas- ja baasvastupidavus ning see on laskurile eriti hea harjutamismeetod. Kui lihasvastupidavusharjutustega alustades selgub, et ei suuda teha 20 kordust järjest, siis on liigutust vaja kergendada. Liigutused on vaja muuta selliseks, et eesmärgiks oleks nimelt lihasvastupidavus, mitte aga jõud. Lihasvastupidavusharjutustes on tähtis eesmärk ka väikesi lihasrühmi toetav mõju.

Juhiseid laskuri jõuharjutusteks.

1. Harjutused peaksid sisaldama palju kordusi väikeste raskustega.
2. Kesk-keha lihased (kõhu-, külje- ja seljalihased) peavad jõuharjutustel olema pidevalt rakendatud ja harjutuste valikul tuleks sellega arvestada.
3. Jõuharjutused arendavad samal ajal ka liigutuste koordinatsiooni ja tasakaalu.
4. Kavanda harjutusi nii, et liigutused oleks mitmekülgselt lihasrühmi väsitavad ja tasakaalustatult koormavad nii kõverdaja- kui sirutajalihaseid.
5. Vaheta liigutusi alati paari nädala järel, sest arenguks on vaja vahelduvaid ärritajaid.
6. Kiiretes harjutustes tee mõnikord võimalikult kiiresti lühikesi liigutusi kergete raskustega ja hea taastumisega.