LASKUR, ARENDA END

V.Rõbanin (RUS)

Tihtipeale kurdavad laskurid, et on oma arengus seisma jäänud, et vaatamata hoolsale treeningule tulemused enam ei parane. Tõepoolest, see on nii väga ühekülgse treeningu korral. Aga edu saavutamiseks on laskuril vaja lasu sooritamise tehnika kõrval arendada veel mitmeid võimeid, oskusi ja omadusi. Püssilaskurid on sageli hädas, sest relva liikumine on suur. Kui ei järgita asendi kõige tähtsamaid põhimõtteid, siis ka põlveltasendis ei saa püssi seisma. Püstolilaskurid kipuvad unustama, et neil peavad edu saavutamiseks olema tugevad käte ja õlavöö lihased. Laskuri üks tähtsamaid võimeid on psüühika vastupidavus pikaajalisele tegevusele, see hakkab väsima juba enne füüsilise väsimuse tekkimist. Psüühika vastupidavusest sõltub ka keskendumisvõime. Laskuril peab olema hästi arenenud tasakaaluvõime, aga ka koordinatsioonivõime jt. võimed. Erinevaid võimeid saab arendada ka kodus ja väljaspool lasketiiru eriharjutuste kasutamisega.

Allpool mõned kasulikud soovitused ja eriharjutused :

* Relva seismise arendamiseks regulaarsed treeningud vähemalt 90 minutit igakord.
* Põlveltasendi tähtsaim reegel : asend peab olema **tasakaalus ja ilma lihaspingeteta**.
* Tasakaalu arendamiseks on palju lihtsaid harjutusi, siin mõned neist :

Seismine ühel jalal suletud silmadega

Kõndimine põrandale asetatud latil

Kõndimine kahe puu vahele pingutatud trossil või köiel

Kikivarvukil, tõsta käed ette, sule silmad ja seisa (võimlejad suudavad seda kuni

30 sekundit)

* Käte- ja õlavöö arendamiseks

Käte kõverdamine ja sirutamine vastu seina, seistes seinast meetri kaugusel

Käte kõverdamine tugilamangus, toetudes pingile

Sama, toetudes põrandale

Sama, toetudes põrandale vaid sõrmedega

Tennisepalli pigistamine randmete tugevdamiseks

Kummirõnga ehk käsiekspandri pigistamine

Võimlemisharjutused hantlitega, hantlid külgedele, ette, üles jne.

Kummilindiga erinevad jõu- ja võimlemisharjutused.

Kangi või raskemate hantlite tõstmine randmetega, peopesad üleval/all ja

küünarvarred on toetatud lauale või pingile

Kangi/hantlite hoidmine taolises asendis kunin 30 sek.

Kangi/hantlite tõstmine randmetega, hoides kangi/hantleid selja taga

* Keskendumisvõime kontroll väliste segajatega (vali naer, kisa, muusika jms.)

Sobivaim aeg füüsiliseks ettevalmistuseks on sügis-talvine aeg enne kui algab uus võistlushooaeg.

\*

*Laskuritele ning treeneritele klubides ja spordikoolides on heaks abivahendiks Paul Stephen*

*Lubiczi raamat* ***Treeningprogramm meestele*** *(kirjastus Odamees). Selles raamatus on rohkesti juhiseid ning pildimaterjali füüsilise seisundi arendamiseks lihtsate vahenditega ning hulk harjutusi, millest enamikku saab sooritada ka kodust lahkumata nagu*

* *anatoomia, toitumine, soojendus- ja lõdvestusharjutused, venitus- ja painduvusharjutused*
* *kardiovaskulaarne (aeroobne) treening ning orienteeruvad näitajad südame löögisageduse jälgimiseks nii algajatel kui ka keskastmel ning edasijõudnutel.*
* *jõuharjutusi lihtsate vahenditega*
* *puhkus ja taastumine*

*Tõlge ja raamatu tutvustus : J.Talu*