KUI OLED AJAHÄDAS

H.Reinkemeier (GER)

Võistlusmäärustes ette nähtud aeg laskmiseks määrab laskmisrütmi. Selle aja sisse peavad mahtuma proovilasud, võistlusseeriad ning vajalikud vaheajad. Õhupüssist 60 lasule on sul aega 1 tund ja 45 minutit. Kiired laskurid on mõnikord lõpetanud juba 60 minutiga, kuid aeglased laskurid kuulevad sageli kohtuniku teadet ... „10 minutit“... ja siis on lasta veel 15 lasku. Sel ajal kui naaberlaskurid rõõmsalt pakivad oma varustust kokku, jätkavad aeglased laskmist, olles suure psüühilise surve all. Traagilisi ebaõnnestumisi toimub sellistes olukordades eriti just tähtsatel suurvõistlustel. Igaühel on oma iseloomulik rütm. See, kes räägib kiiresti, see ka sööb ruttu, kaldub startima vara ning pakib oma kohvri ruttu. Ja kes on ettevaatlik, see tavaliselt saabub hiljem, stardib hiljem ning kulutab laskmiseks rohkem aega ja finišeerib vaevaliselt vaid veidi enne aja lõppemist.

Kriisiolukorras, võistlusel on need tendentsid tugevamad ja kõhklev laskur jääb ummikusse. Tendents ettevaatusele ja viivitamisele ilmneb laskurite hulgas sageli. Arvestades seda ohtu, on spetsiaalne rütmitreening soovitav aeglastele laskuritele. Stardi mõttega ning kindla otsusega kasutada laskmiseks 80 % maksimaalsest lubatud ajast nii, et jääks piisav ajavaru. Treeningute kestel on vaja harjutada kiiremat laskmist ja seada endale piirang nii, et lasta 10 lasku maksimaalselt 15 minuti kestel. Tasapisi aga jõuda selleni, et 10-lasulise seeria jaoks kasutada vaid 12 minutit, mis teeb 84 sekundit lasu kohta. Neid piire on vaja seada ja kontrollida treeningutel ning lahendada treeninguülesannete käigus. Sel viisil areneb ajatunne ning pakub enesekindlust. Väljapaistvaid tulemusi lastakse sageli kiirelt. Ehkki kiire laskmine ei ole automaatselt hea, aga hea laskmine tavaliselt ei ole ka väga aeglane.

Ideaalne laskmisrütm on varieeruv. Lased kiiremini kui kõik klapib ja teed väikese vahe, kui sul on kahtlusi ja kehvamaid tabamusi. Üks kõige effektiivsemaid rütmitreeningu vorme on finaalitreening. Aeglasemad laskurid on suurema psüühilise surve all, kui vasakul-paremal on relvad juba ära pandud. Kiirema laskmise harjutamise kõrval on finaalitreeningul ka stressi valitsemise kogemus. Mitte miski ei too sind võistlusolukorrale lähemale, kui finaalitreening oma treeningukaaslastega.