NOORTE ARENGU PÕHIASJAD

F.Briggs (USA)

*Suurte kogemustega treener Frank Briggs on saavutanud oma noortemeeskonnaga 18 aastal järjest esikoha USA rahvuslikel noorte meeskonnavõistlustel, on töötanud mitmes välisriigis, on olnud USA olümpiaettevalmistuskeskuse juht. Temale kuulub ka omapärane „maailmarekord“ põlveltasendist laskmises : 311 kümmet ühtejärgi, milleks kulus koos asendist tõusmistega ühtekokku 7 tundi (küll 25 m. sisetiirus ja vähendatud märklehte).*

Silmateravus kirbule, mitte märgile ! See põhimõte on teoorias paljudele selge, aga praktikas kaugeltki mitte kõigile. Seda peetakse nii algeliseks, et ei pöörata enam tähelepanu. Raskused avalduvad seetõttu, et inimene on harjunud jälgima sihtmärki, näiteks palliviskel. Algajale laskurile põhiasjade harjutamisel nõuanne treenerile : üks asi korraga, ära lisa midagi muud, sest inimene suudab korraga mõelda vaid ühte asja. On tõhus kuueosaline meetod, mille aluseks on lõdvestumine, sihtimine ja päästmine ning see meetod on järgmine :

1. Püssilaskurile asendi õpetamine algab ilma püssita.
2. Kui on õpitud võtma sisse lõdvestatud asend, siis võetakse ka püss, kuid ilma sihtimisseadmeteta.
3. Märgi suhtes õige asendi võtmine.
4. Kui eelnev on selge, siis sihtimine ja päästmine ilma padrunita.
5. Algab laskmine ainult tihedusele. Kui tihedus ei ole hea, siis pöörduda tagasi 2. osa juurde.
6. Vajalike paranduste tegemine ja tulemusele laskmine.

Seda meetodit võib kasutada ka teiste relvaliikide ja asendite õpetamisel.

Laskmise arendamiseks on kaks võimalust. Lihtsam võimalus on panna seinale rist ehk ruut, (mitte aga punkt !) mille suhtes jälgitakse relva paigalhoidmise võimet. Selle meetodiga jääb analüüs siiski pinnapealseks. Hoopis parem võimalus on optilis-elektroonilise seadme (NOPTEL, SCATT, RIKA jt.) kasutamine, kus seade annab välja relva liikumise piirid eriti täpselt. Sellised seadmed on möödapääsematult vajalikud tippu pürgimisel. Analüüsi abil leitud vigade parandamisel on tähtis minna „keha sisemusse“ ja mõelda selle üle, et miks on relva liikumine nii suur. Need on ülemäärased lihaspinged, mis panevad relva liikuma. Relva seismist võib parandada ka mõni väike muudatus, pea asendi muutmine, jalgade asetuse muutmine jms. *(vaata H.Reinkemeieri artikleid !).* Muudatusi tehes tee vaid üks muudatus korraga ning jälgi selle ainsa muudatuse mõju. Vajadusel tee teinekord veel üks muudatus ning taas jälgi selle mõju jne. Analüüsi abil õpib laskur ise kontrollima end ja vajadusel midagi parandama. Oma tegevuse täpsustamine ja kontrollimine aitab laskurit jõuda paramate tulemusteni.

Psühholoogiline ettevalmistus on tähtis, kuid seda ei või üle tähtsustades unustada treeningut. Kehvasti on lood siis, kui laskurit treenitakse vaid väliselt nähtavast asendist ja sooritustehnikast lähtudes. Laskuri vaimseid ja psüühilisi omadusi võib mõjutada ka koos muu harjutamisega. Füüsiline ettevalmistuski on oluline psüühilise distsipliini arendamisel. Minu treeninglaagris noored teevad füüsilist ettevalmistust varahommikul kella 6 paiku ja seda mitte ainult füüsilise arengu huvides, vaid just psüühika vastupidavuse arendamiseks. Sellega lisandub noortele enesekindlust oma võimetes ja treeningu tõhususes.

Arenguks vajalikku teavet on piisavalt, kui vaid oskame seda õigesti kasutada. Laskmine ei ole keerukas, kui sellest õigesti aru saada.

*Tõlge ja kommentaar J.Talu*