ANDEKAD JA ANDETUD ?

 Juuli 2020

 Äsjalõppenud Eesti meistrivõistlustel rõõmustasid meid heade tulemustega neiud-püssilaskurid, olles märksa paremad kui naised, mehed ja noormehed. 1150 silma tasemel olid tervelt neli neidu. Seevastu kurvastasid meid taaskord juuniorid-püstolilaskurid. Kas püssineiud on andekad ja püstolilaskurid andetud ??? Lätlastel on vastupidi, püstolilaskurid on „andekamad“. Aga kõik sõltub õpetamisest. Kuidas seda tehakse, kui üldse ? Tundub, et püstolist summitakse lasta üksnes omaenese tarkusest. Üks takistav asjaolu on veel nutiseadmete rohke kasutamine, mis mõjub hävitavalt keskendumisvõimele. Aga püssineidudel on ju kõigil nutividinad olemas, kuid nende treenerid on suutnud laskuritel tõsta motivatsiooni ja neile selgeks teinud, et sõltuvust tekitajaid võiks kasutada üksnes **ainult** siis, kui tõesti vajalik ja **nii vähe kui võimalik. Miks meie püstolilaskurid ei suuda, kas nende toidulaud on** kehvem **, või on nad rumalamad ???** Ilmselt mitte, kõik taandub õpetamise taha. Küll aga vajavad treenerid täiendkoolitusi.

 Treener saab mõndagi ära teha laskuri **motivatsiooni** tõstmiseks. Ilma piisava motivatsioonita sportlane kas ei treeni üldse, ehk teeb seda halvasti. Teatavasti saab motivatsiooni hoida ainult **eesmärgistatud** tegevusega, sellega peaks alustama alles siis, kui algajal on ohutusnõuetest kinni pidamine juba harjumuseks saanud. Enne seda on laskur alles liiga hajevil. Treener peaks märkama ja tunnustama ka laskuri väikesi edusamme ning aitama tal järk-järgult seada suuremaid eesmärke. Igaks treeninguks peaks laskuril olema **soorituslikke** (mitte saavutuslikke)eesmärke. Neid tuleks seada treeneri abiga ning tema järelvalvel. Saavutused tulevad soorituslike eesmärkideni jõudmise kaudu. Peamine vahend selleks on individuaalne töö iga laskuriga. Kui treener tulejoonest tagapool üksnes jälgib laskurite tegevust, siis on ta vaid ohutusnõuete järelvaataja rollis ja selline isevooluna toimuv „treening“ kujuneb üksnes trenni tegemiseks püssile ja püstolile, kuid laskurid ei arenda end. Laskuri iga treening peab olema eesmärgistatud ja ühe treeningu kestel võib laskuril olla mitu erinevat sooritusalast (mitte tulemusele orienteeritud) eesmärki. Treener peab aitama laskuritel vajalikke soorituslikke eesmärke seada ning leidma aega laskuri kõrval seistes (või istudes) mõne aja kestel abistada laskurit nende eesmärkide poole püüdlemisel. Seejärel läheb treener teise laskuri juurde ja töötab temaga, siis kolmanda ja neljandaga kuni jõuab ringiga tagasi esimese laskuri juurde ja läheb uuele ringile.

 V*aata R. Foth „ Lihtne diagnostika“. Mõned näited soorituslike eesmärkide seadmisest : püssilaskurile põlveltasendi nüansid, vt. B.Pullum, R.Horneber, püstisendi olulised detailid, vt. H.Reinkemeieri tööd. Püstolilaskurile näiteks A.Poddubnõi „Kolme punkti tehnika“, „Dünaamiline lask“, kiirlaskmistes T.Blasi ja tööd ja S.Arnoldi „Õpetamine ja õppimine“ jt*.

Laskuri jaoks uusi asju harjutama hakates tuleb jälgida, et lisatakse ainult üks uus asi korraga ning sellega peab saavutama piisava vilumuse, alles seejärel lisatakse teine element. Mitu uut asja korraga on kasutu, see põhjustab vaid segadust. Laskuri motivatsiooni aitab lisada treeneripoolne tunnustus kui laskur on teinud ka väikesi edusamme. Edukas saab olla vaid see treener, kes **viitsib** teha laskuriga individuaalset tööd.

 Meie noored on füüsiliselt nõrgad. Ajateenijad on osa meie noortest. Endine Kaitseväe juhataja erukindral A.Laaneots kirjutas Õhtulehes, et praegused kutsealused on ..*..rumalad, nõrgad ja saamatud...*  Aga see iseloomustab üldiselt meie noorsoo hetkeseisundit. Laskmises heade tulemuste saavutamiseks **peab laskur olema füüsiliselt heas vormis**, lihastoonus peab olema hea. Selleks ei pea käima jõusaalis, vaid kõike vajalikku saab teha ka kodustes tingimustes, metsas või pargis. Kõik sõltub tahtmisest (vt. *H.Reinkemeier „Tipplaskuri A B C“ ).* Parim aeg enda füüsiliseks arendamiseks on sügis-talvine aeg, kui põhivõistlusteni on veel palju aega. Võistlusperioodil füüsiline ettevalmistus on mõõdukas ning saavutatud taset säilitav*. (vaata „Erinevate perioodide treeningulised eesmärgid“).*

 Laskuril on vaja **enesekindlust** ja seda saab arendada tasapisi, samm-sammult. Kehva ettevalmistusega algaja laskuri lähetamine hoopis tugevama tasemega võistlusele ei ole millegagi põhjendatud. Seal noor laskur näeb ja tunneb suurt tasemevahet ning see on talle psüühiliselt traumeeriv ja ta võib hoopiski leida endale mingi muu huviala. Laskuri enesekindluse arendamisel on treeneril oluline osa. Seda peab tegema järk-järgult. Esmalt treeningul, kui laskur on selleks valmis, andma talle ülesande lasta kontrollseeria tulemusele. (nagu kunagi seeriavõistluse vormis). Treener on juures ja jälgib ning vajadusel juhendab laskurit. Ilmnenud sooritusvead tuleb laskuriga läbi arutada ja seada eesmärk, et järgmistel treeningutel vigade kõrvaldamiseks tööd teha ja siis peab treener jälle olema juures. Edaspidi võib treener aeg-ajalt korraldada ligikaudu ühesuguse tasemega laskuritele kontroll-laskmisi ning arengu korral võib laskur osaleda ametlikel võistlustel. On vaja järgida põhimõtet, et noor laskur osaleks algul vaid enam-vähem omasuguste tasemega võistlustel. Arengu korral ning edasise arengu huvides aga on vaja hakata osalema ka pisut tugevama tasemega võistlustel ja nii edasi järk-järgult. Ikka jälle on vaja koos treeneriga läbi arutada võistlussoorituste head ja vead ning järgnevatel treeningutel teha tööd ilmnenud vigade kõrvaldamiseks. Niiviisi tasapisi saab laskur enesekindlust juurde, paraneb ka motivatsioon ja nii luuakse eeldused laskuri edasiseks arenguks.

 Enamik püstolilaskureid, nii noori kui vanu on hädas **kiirlaskmistega**. Ka kõige lihtsam osa kiirlaskmisest – spordipüstoli teine pool on paljudele nagu õudusunenägu ja tulemused enamasti 260 ja 280 silma vahemikus. Põhjuseks on, et seda ei ole korralikult selgeks õpetatud. Treenerid saavad küll õigesti aru sooritustehnikast, kuid mitte treeningmetoodikast. Kui aeglastel laskmistel on laskuril piisavalt aega, et kontrollida soorituselemente, üks element teise järel, siis kiirlaskmises aeg seda ei võimalda. Kõigi kiirlaskmiste õppimisel ja õpetamisel tuleb lähtuda „step by step“ põhimõttest, harjutada elementide kaupa. On vaja õigesti ritta seada ning laskurile selgitada kõik terviksoorituse elemendid (osad). Järgmise soorituselemendi juurde võib asuda alles siis, kui esimesega on saavutatud piisav vilumus. Jätkub treening kahe elemendiga ja kolmas tuleb juurde alles siis, kui eelmistega on saadud korralik vilumus ja niiviisi edasi kuni terviksoorituseni. Kogu see töö peab toimuma peamiselt kuiva treeninguna, ainult vahest harva võib kontrolliks lasta mõne üksiku seeria. Ja edasi jälle kuiv treening. Regulaarselt harjutades automatiseerub terviksooritus aja jooksul ning see on heade tulemuste saavutamiseks vajalik eeldus. See töö esitab treenerile suuremaid nõudmisi, ta peab olema algul kogu aeg laskuri kõrval, mitte selja taga ning jälgima tõstet ning silma ja päästesõrme tööd, ning reageerima kohe, kui midagi on valesti. Loomulikult peab laskur ise jälgima, et käsi, ranne ja haare oleksid korralikult fikseeritud, ka neid asju peab treener kõrvalt jälgima.

 **Noptel, Scatt** ja teised sarnased optilis-elektroonilised seadmed pakuvad häid võimalusi laskuri sooritustehnika täiustamiseks. Miks näpp ei päästa ja relv liigub ära ? Selle laskurite igivana probleemi lahendamisele on abiks programm *shift,* kus on näha, mis toimub lihastes 0,1 kuni 0,2 sekundit enne lasku. Laskur peab õppima differentseeritult lõdvestama asendi säilitamiseks mittevajalikke lihaseid ning kontrollima oma lihaste seisundit, treeneri nõuanded ja abi on siingi olulised. *(vt. A.Poddubnõi ja A.Kudelini tööd).*

 Treener peab tundma psühholoogiat ning inimloomuse arengu aspekte. Laskuri arenguks äärmiselt oluline on **motivatsioon, mis eeldab eesmärgistatud** treeninguid ja treeneril on selles täita tähtis osa.