1001 PÕHJUST .......

M.Bury (FRA)

Anatoomilised, füsioloogilised ja psühholoogilised faktorid on mingis kombinatsioonis tuntud kui „füüsiline fitness“. Anatoomilised faktorid sõltuvad laskuri kehaehitusest, kehakaalust ja muskulatuurist, proportsioonidest ja üldisest kehaehitusest. Füsioloogilistel faktoritel on samuti osatähtsus, sealhulgas tasakaal, treemor ning kontrollimatud liigutused, mis võivad kaasneda südamerütmiga (pulsiga). Psühholoogilised faktorid mõjutavad keskendumist, emotsioone, riskide võtmist ja otsuste langetamist ning kõike muud, mis on seotud treeningu ja võistlusega, stressiga.

**Füüsiline tegevus**

1. Millal ? Kogu aasta kestel, kuid eri perioodidel erinevas mahus ja erineva rõhuasetusega. Füüsiline ettevalmistus peab toimuma paralleelselt tehnilise treeninguga, kuid vahetult võistlusteks valmistudes ja võistluste ajal vähemal määral.
2. Selle ettevalmistuse eesmärk on :

* optimaalne sooritus ning arendada enda psühhomotoorseid omadusi.
* suurendada stressile vastupanuvõimet, vähendada pulsisagedust, suurendada aeroobset mahtu ning arendada aju funktsioone hapnikuvarude suurendamise kaudu, sest laskmine on alati ka ajutegevus.
* võimaldada stressi talumist ja sellega relva paremat paigalhoidmist.
* paremini taluda võistluspinget
* teha oma sooritused paremini reguleerituks
* omada piisavalt reserve otsustavateke hetkedeks
* funktsionaalselt reguleerida taastumist kauakestvast asümmeetrilisest staatilisest asendist, arendada vastavaid lihaseid ning anda neile sobiv toonus ja piisav tugevus, see võimaldab hoida relva paremini paigal, saavutada parim võimalik asend ja „tunda end oma nahas hästi“.
* arendada võistkonnatunnet (see on peaaegu olematu laskureil, kes on üldiselt suured introverdid)
* laiendada oma mentaalset horisonti ka teiste spordialade suhtes
* pidada paremini vastu reisimisega kaasnevate paratamatute probleemide korral (lendude edasilükkamine, raske varustus, palavus, külm, kurnatus, toit....)
* luua üldine hea enesetunne ja suurendada haigustele vastupanuvõimet
* arendada füüsilist võimekust
* saad ka parema mentaalse soorituse taseme
* avab sind spordi kõrval ka muudele eluvaldkondade mõistmiseks, mida avastad füüsilist ettevalmistust tehes

Nagu näed, kasu on tohutult ja seda nimekirja saaks veelgi pikendada.

1. Kuidas ? Üldised lihtsad harjutused kehaliseks aktiivsuseks on võimalikud igalpool.

* Sörkjooks, jalgsirännakud, jalgratas, murdmaasuusatamine, ujumine, uisutamine jt.

Iga selline koormus peaks kestma vähemalt 45 minutit, sealhulgas ka vastupidavust nõudvad alad.

* Eriharjutused lihasgruppide tugevdamiseks. Kõhu-, selja- ning vaagnalihased, käte- ja õlavöö lihased, üldine „kerge“ muskulatuur, võimlemisharjutused painduvuse arendamiseks
* Lõdvestus- ja venitusharjutused peale iga füüsilist ja sooritustehnika treeningut.

**NB!** Raskeid lihaspingutusi, mis võivad põhjustada pingeid lihastes ningb takistada peenkoordinatsiooni, tuleks vältida.

Kõik need harjutused on staatilise, asümmetrilise laskeasendi tõttu pinges lihaste taastamiseks normaalseisundisse. Laskmise loomult isomeetrilise ja ajaliselt kaua kestva füüsilise pingutuse kaudu kogevad lihased tohutut stressi. Seetõttu venitused ja lõdvestused aitavad vältida ehk vähendada pingeid, mis kaasnevad pikaajalise treeninguga. Isegi lauatennis, väljapaistev oma täpsete liigutuste ja reflekside poolest, aga ka muud spordialad saavad täiendada laskuri füüsilist ja mentaalset treeningut meeldival viisil (suhtumine partneritesse ja konkurentidesse). Kõik sportimisviisid (mitte traumaohtlikud) ja füüsilised tegevused võivad olla kasutusel füüsilisel treeningul.

Jõud, vastupidavus ja painduvus pole üksnes vahendid eesmärkide saavutamiseks. Tunned end hästi, saad enesekindlust ning talud võistluspinget raskusteta ja omad vajalikku varu ka otsustavateke hetkedeks.

Muud abinõud. Saun ja massaaz, püssilaskureile eriti selja- ning kaelapiirkonnale, see vähendab ülemäärast pinget ning arendab lihaste paindlikkust, mis on laskurile tähtsad. Regulaarne arstlik kontroll ja regulaarne terapeutiline võimlemine peaks olema sama enesestmõistetav, kui tehnikatreening relvaga. Tasakaalus toitumine, rikas vitamiinide ja kiudainete poolest, on iga korraliku treeningprogrammi osa. Isegi kui füüsiline treening tooks vaid 1% kasu, on selle soovitamine õigustatud, sest see on lisaväärtus laskuri sooritustele.

Neile, kes pole veel mõelnud füüsilisele treeningule, võiks öelda : .... proovi, enne kui kritiseerid seda ...!