ABIKS PÜSTOLILASKURILE

 Viimastel aastatel on neiud-püssilaskurid hakanud saavutama häid tulemusi. Lisaks Narva neidudele on kenasti arenenud ka tüdrukud Elvas ja Kaius. Poisid ja noormehed ei suuda nendega sammu pidada, jäädes standardis mitmekümne silma võrra maha. Hoopis kehv on olukord püstolialadel, kus tase on tunduvalt nõrgem kui kakskümmend aastat tagasi. Sajandivahetuse paiku võitsid meie juuniorid kuuel korral tiitlivõistluste medaleid. Äsjalõppenud Heli Rassi 48. Mälestusvõistlusel laskis Läti neiu Mendrike spordipüstolist 571 silma, 16-aastane noormees Vilcins aga 580. Meie eakaaslaste keskmine tase on mitmekümne silma võrra nõrgem. Milles siis praegu on probleem ? Kas meie laskuritel pole motivatsiooni ? Kas siis püssitüdrukud on püstolilaskuritest andekamad ? Kuidas üldse püstolilaskureid õpetetakse ?

 Ilmselt ei ole põhiasjadele vajalikku tähelepanu pööratud. Üldiselt on nii treeneritele kui laskuritele teada, et need on lihaspinged, mis panevad relva liikuma ja seetõttu peab laskur lasu sooritusele asudes lõdvestama laskmisel mittevajalikud lihased. See on tõepoolest nii põlvelt- ja lamadesasendis, kus püssirihm kannab püssi. Püstiasendis on olukord veidi erinev, vajalik on **diferentseeritud lihaspingestus.** Asendi säilitamiseks vajalikud lihased peavad olema **mõõdukalt** pingestatud, kuid muud selleks mittevajalikud lihased aga lõdvestatud. Äärmiselt oluline on lihaspingestus taseme säilitamine, kehva laskmise põhjuseks on sageli lihaspingestuse muudatused 0,2 kuni 0,1 sekundit enne lasku. Need muudatused on hästi näha NOPTELI ja SCATTI programmis *shift.* Pingestuse tase võib olla individuaalselt erinev, kuid seda on vaja õppida säilitama lõpuni ja igaüks peab leidma endale sobiva taseme.

 Püstolialadel samuti on vajalik **diferentseeritud lihaspingestus**. Lõdva käega laskmisel pole võimalik saavutada häid tulemusi.

Mõned nõuanded püstolitreeninguteks :

* Ranne peab olema korralikult fikseeritud. Mõned laskurid püüavad seda saavutada tugevama haardega, kuid see ei ole parim meetod, sest tugev haare takistab päästesõrme tööd. Kergem ja kindlam on ranne fikseerida pöidlavajutusega päästikukaitse ja keskmise sõrme suunas ning see pöidlasurve võiks olla isegi pisut suurem kui haardetugevus. Niiviisi fikseerid korralikult randme. See meetod on olnud laskuritel kasutusel juba aastakümneid. *(vt. ka videod suurvõistluste finaalidest).*
* Käelihased on mõõdukalt pingestatud ka ringmärki laskmisel, õhupüstolis ja vabapüstolis *(vt.* *A.Poddubnõi* „*Kolme punkti tehnika“ ja „Lihastoonus - täpse lasu garantii“ ning S.Paasonen „Lihaspingestus ja lõdvestus püstolilaskmises“).* Ilmuva märgi treeningutel õpi kiirustamata, elementide kaupa, lisades järgmise soorituselemendi alles siis, kui esimesega (5 – 6 treeninguga) on saavutatud juba mõningane vilumus. Kolmas element lisandub alles siis, kui eelmised kaks on ladusalt omandatud ja samaviisi edasi kuni terviksoorituseni. Kõik see võtab palju aega ning eeldab treenerit **laskuri kõrval**, mitte selja taga. Treener peab nägema kõigi põhiliste soorituselementide teostamist ja otsekohe reageerima, kui midagi on valesti.
* Kiirlaskmiste treeningu põhielemendid on järgmised : **ladus tõste algus, sujuva** **aeglustusega lõpp kuni seismajäämiseni, silmaga sihtimisseadmete jälgimine tõste lõpuosas, päästesõrme töölehakkamine juba poole tõste ajal ja surve sujuv lisamine kuni lasu tekkimiseni.** Relva tõstmine märki peab toimuma kindlat rada pidi ja ka seda peab eraldi harjutama**.** Käsi ja ranne peavad jääma fikseerituks.
* Spordipüstoli teise poole (3/7 sek) seeria koos ettevalmistusega võtab aega ligikaudu minuti. Selleks, et käsi ei kaotaks tunnetust, on vaja ajal, kui märgid on ära, lõdvestada käsi ja haare paariks sekundiks ning seejärel pingestada uuesti, seda kõike jõuab 7 sekundi kestel rahulikult teha ja treeningutel on vaja seda pidevalt harjutada. *(vt. H.Lösel „Püstolilaskuri manuaalne vilumus“).* See ei ole üldse uus asi , see oli kasutusel juba 50 aastat tagasi.
* Olümpia kiirlaskmises tuleb järgida samu põhimõtteid, sest esimene lask on ju seesama. Ranne peab olema korras ja käsi mõõdukalt pingestatud „nagu kaigas“. Ülekanne märgist märki ei tohi olla liiga järsk ja ebatäpne, see olgu õppimise algul algul pigem aeglustusega järgmisel märgil. Tähtis on ülekande ja päästesõrme koordineeritud tegevus. Pole vaja kiirustada neljasekundilisi harjutama, suurem töö võiks algul toimuda seisvale märgile, aeglases tempos, vilumuse kujunemisel pisut kiiremini. Kui tunned end kindlalt, siis ka tempotunnetusega 8 ja peamiselt 6 - sekundise tempos, kuid ikka rannet ja kätt jälgides. Ja alles siis, kui seal on kõik korras, jõuab ka neljasekundiliste juurde.

**Kogu kiirlaskmiste treening toimugu suures osas kuiva treeninguna ning treeneri pideval järelvalvel. Treener peab kohe reageerima, kui midagi on valesti.** Eriti just kiirlaskmiste treening **esitab treenerile suuri nõudmisi**. Ka laskurid, kes on kunagi ilmuva märgi laskmisega rahuldavalt hakkama saanud, peaksid selleks, et mitte „laguneda“ profülaktika mõttes aeg-ajalt uuesti tagasi pöörduma sooritustehnika aluste juurde.

Aga püstolilaskuril peavad olema veel **tugevad käte- ja õlavöö lihased**. Neid saab edukalt arendada ka kodustes tingimustes *(vt .materjale jõuharjutuste kohta EL veebilehel).*

 Jüri Talu