KUIVA TREENINGU TÄHTSUS

 U.Paasio (FIN)

 Laskuri ettevalmistuse tähtsaks osaks on treening ilma padrunita, kuiv treening. Kui sul on relv kodus, siis saad teha treeningut ilma lasketiiru sõitmiseks aega kulutamata. Ka lasketiirus on kuiva treeningu tegemine vajalik, sageli padruniga laskmise vahele sooritustehnika kontrollimiseks ning distsiplineerimiseks kuiva. Allpool rida kasulikke asju kuiva treeningu kohta.

1. Õpid võtma lihastunnetusele vastava asendi ning tajuma selle tähtsust laskmisel.
2. Püstiasendis õpid seisma kõikumata labajalgede õige suuna abil.
3. Õpid seadma välist ja sisemist asendit.
* jalgade ja labajalgade optimaalne asetus
* põlvede pingestuse kontroll
* relva tõstmine käele
* relva hoidmine ja haare laekaelast
* püssikaba asetus õlas, kaelale võimalikult lähedale
* selja painutus ja pööramine
* relva paigalhoidmine
* vasaku küünarnuki asetus
* parema käe küünarnuki asetus
* pea ning silmade õige asetus
1. Õpid ära õige päästmistehnika
2. Õpid tajuma õiget sihtimispilti
3. Arendad silma ja sõrme koostööd, ühendust silma ja päästesõrme vahel
4. Õpid hoidma lasu ajal silmad lahti ilma neid pilgutamata
5. Püstolis õpid fokusseerima silma sihtimisseadmetel, eelkõige kirbul (püssis märgil)
6. Õpid tajuma märklehe südamiku ning sihtimispiirkonna keskpaika
7. Õpid nägema lasu ajal tehtud vigu
8. Õpid hingamistehnikat lasuks valmistudes
9. Õpid hoidma ranne fikseerituna (püstolis)
10. Õpid tegema kõik liigutused ja ettevalmistused samuti kui võistlusel
11. Õpid relva lasujärgset hoidmist 2 – 3 sek kestel
* õpid ennustama tabamuse paiknemist märklehes
* järelhoidmisel kinnistub õige päästmistehnika ning kõrvaldab võimalikud tekkinud päästmisvead
* järelhoidmise järel toimub sügav hingamine
1. Järeldused eeltoodust on et :
* tugevdad spetsiaalset lihasvastupidavust
* arendad staatilist jõudu
* arendad relva valitsemist
* tugevdad refleksitegevust, eriti päästmistundlikkust
1. Kuiva treeningu ja laskmise soovituslik suhe
* algajatele 9 kuiva ja 1 padrun
* kogenuile 5 kuiva ja 1 lask
* võistlusperioodil 4 kuiva ja 1 lask
* kuiva treeningu maht tuleb niiviisi kuni 50000 korda aastas
* kuiva tehes kasuta sama varustust kui võistlusel, relval võib olla 10 % lisaraskus vaid ettevalmistusperioodi alguses
1. Päästmisharjutuste eesmärk on õppida puhast päästmist ning selle ühendamist sihtimispildiga. Päästmisharjutusi ei või kunagi sooritada väsinuna, masendununa või närvitsedes. Siis võib see põhjustada nn. „negatiivse vilumuse“, millest on raske lahti saada
2. Rütmiharjutuse eesmärk on õppida ühte sobitama hingamise, laadimise ja silmade puhkamise ka siis, kui pead laskma palju laske piiratud aja jooksul
3. Näiteid kuivast treeningust :

A. Püstiasend

* 20 minutit asendis
* 5 min. vaheaeg, võimlemine
* 15 min. asendis
* 5 min. vaheaeg, võimlemine
* Sama, 15 + 5 min.

Ühtekokku 50 minutit tõhusat harjutamist + 15 minutit võimlemist

B. Põlveltasend

* 30 minutit asendis, 10 min. vahe, võimlemine
* 20 min asendis, 5 min vahe, võimlemine
* 15 min asendis, 5min vahe, võimlemine

Kokku 65 minutit tõhusat harjutamist + 20 minutit võimlemist